

**TVP zniknie • Nie ufam facetom • Horoskop**

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

47 (2137)

26 listopada 2023

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

## **Bieda to czyścić na Ziemi**

**Matka znalazła  
„mężczyznę życia”,  
a tu urodziła się ona**

## **Niechciana**

**„Złote” małżeństwa  
z Łomży i Wąsosza**



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 770208 684005 47

Fot. pixels



Wykaz Rodzin Szlachetnej Paczki został otwarty w sobotę, 18 listopada, na stronie internetowej [www.szlachetnapaczka.pl](http://www.szlachetnapaczka.pl). Prezentuje rodziny i samotnych także z powiatów grajewskiego, kolneńskiego, łomżyńskiego, wysokomazowieckiego i zambrowskiego. Paczkę dla wybranej rodziny lub osoby można ufundować samemu lub z grupą bliskich, sąsiadów, przyjaciół. Dotrze do nich 16 lub 17 grudnia

## Bieda to czyścić na Ziemi

### Jedzenie ze śmietnika

Paweł (lat 61) mieszka samotnie w małym domu w lesie, do najbliższego sklepu ma kilka kilometrów. Wcześniej pracował na budowie i radził sobie ze wszystkim. Sytuacja zmieniła się, gdy został potrącony przez samochód i utracił sprawność. W czasie wypadku został zniszczony jego rower. Po wypadku nie miał pieniędzy na jedzenie, zbierał puszki, złom, butelki i sprzedawał. Otrzymuje 600 zł zasiłku z Ośrodka Pomocy Społecznej. Po uregulowaniu stałych opłat, często nie starcza mu na życie i lekarstwa. Paweł starał się o orzeczenie niepełnosprawności, ale go nie uzyskał, chociaż nie jest w stanie pracować fizycznie. Zdarza się, choć się tego wstydzi, że szuka jedzenia w śmietnikach marketów. Teraz bierze udział w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy, gdzie otrzymuje ciepły posiłek i może się umyć.

Potrzebuje: piłę spalinową (dom ogrzewa drewnem, sam przygotowuje opał), roweru (by dojechać choćby do sklepu), żywności, odzieży zimowej, obuwia.

Baza Szlachetnej Paczki, która odbierze paczkę dla niego i mu ją przekaże jest w Rosochatam Kościelnem (ul. Mazowiecka 6).

### Dług i komornik po biznesie

Piotr (lat 49) kilka lat temu zaciągnął pożyczkę na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej. Firma początkowo przynosiła zysk. Z biegiem czasu klientów było coraz mniej. Marzenie o własnej działalności nie ziściło się, zamknął firmę, ale pozostały po niej długi, które egzekwuje komornik. Żeby spłacić długi, sprzedał rodzinne mieszkanie i kupił skromniejsze, które sam remontuje.

Pracuje, jego miesięczny dochód to 5000 zł, ale po odjęciu kosztów mieszkania i egzekucji



Fot. pixabay

komorniczej (4060 zł), na życie pozostaje niewiele.

Potrzebuje: żywności, łóżka (śpi na podłodze, na starym materacu), środków czystości, kołdry, koca, ręczników, odzieży.

Baza Szlachetnej Paczki, która odbierze paczkę dla niego

i mu ją przekaże jest w Łomży (ul. Akademicka 1).

### Opieka nad bratem

Bracia Adam (lat 66) i Paweł (lat 58) mieszkają razem. Paweł od urodzenia choruje na padaczkę i dolegliwości sercowe. Z po-

wodu niepełnosprawności nigdy nie pracował. Utrzymuje się z renty chorobowej oraz zasiłku pielęgnacyjnego (razem 2155 zł). Pieniądze idą na żywność i leki. Adam pracował i otrzymuje emeryturę (1600 zł). Bratu musi zapewnić całodobową opiekę i z tego powodu nie może dodatkowo podjąć pracy. Zajmuje się domem, hoduje kury. Bracia nie mają w domu łazienki, bieżącej wody, podstawowych sprzętów. Muszą kupować opał.

Potrzebują: ciepłej odzieży, obuwia, lodówki, czajnika, kuchenki, kołdry, ręczników, pościeli, trwałej żywności, środków czystości.

Baza Szlachetnej Paczki, która odbierze paczkę dla niego i mu ją przekaże jest w Łomży (ul. Akademicka 1).

### 3.50 zł dziennie na jedzenie

Waldemar (lat 63) jest kawalerem. Prawie 20 lat pracował na kolei. Z powodu choroby mamy wrócił do rodzinnego gospodarstwa. Po śmierci matki doszło do konfliktu z bratem. Z powodu nieuregulowanych spraw majątkowych opuścił gospodarstwo. Był bezdomny. Pracował dorywczo w polu za nocleg i jedzenie. Pięć lat temu otrzymał mieszkanie, które do dzisiaj remontuje.

Jego jedynym źródłem utrzymania jest zasiłek stały (720 zł), przyznany z tytułu choroby. Po odliczeniu kosztów utrzymania mieszkania i leczenia, które wynoszą 614 zł, pozostaje mu na jedzenie 106 zł.

Potrzebuje: żywności, kołdry z poduszką, pościeli, rozkładanej kanapy (może być używana), środków czystości.

Baza Szlachetnej Paczki, która odbierze paczkę dla niego i mu ją przekaże jest w Zambrowie (ul. M. Konopnickiej 16).

(Za tydzień: lista ludzkich potrzeb z rejonów baz w Grajewie, Jedwabnem, Łomży, Wysokiem Mazowieckiem).

### Jak obdarować Szlachetną Paczką?

Aby obdarować kogoś Szlachetną Paczką, należy wejść na stronę [www.szlachetnapaczka.pl](http://www.szlachetnapaczka.pl). Tam wybrać pasek „Wybieram Rodzinę”. Otworzy się okienko z informacją „wybierz lokalizację”. Z tego okienka należy wybrać województwo. W województwie podlaskim, w części obejmującej Łomżyńskie, bazy Szlachetnej Paczki są w Grajewie, Jedwabnem, Kolnie, Łomży, Wysokiem Mazowieckiem i Zambrowie. Teraz trzeba wybrać powiat (lub miasto). Są tam opisy oczekujących na Paczkę. Można tu znaleźć rodzinę opisaną dzisiaj w „Kontaktach”.

Po wyborze rodziny wejść w „Wybieram tę Rodzinę”. Otworzy się strona, na której należy

podać swoje dane (koniecznie z numerem telefonu i adres e-mail) i potwierdzić wybór rodziny lub osoby. Poczta zwrotną otrzymamy mail, potwierdzający wybór i informację, gdzie należy zawieźć paczkę. Przy opisie każdej rodziny albo osoby jest adres magazynu, do którego będą dostarczane paczki. Z magazynu paczki będą rozwozić 16 i 17 grudnia wolontariusze. Po dostarczeniu paczek napiszą do ofiarodawców, jak zareagowali obdarowani.

Z pytaniami dotyczącymi Szlachetnej Paczki można zwrócić się na adres mailowy: [darczynca@wiosna.org.pl](mailto:darczynca@wiosna.org.pl) lub zadzwonić na infolinię, tel. 12 333 78 00.



# 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, Mikołaj Tocki

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lörinczy, 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](mailto:marek.lapinski@data.pl)

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

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

## Ważne słowo:



## Śmiesznie aż strasznie!

Fot. pixabay

**Eliza Michalik:** – Debata publiczna to jedno, ale sytuacja, w której czołowi politycy pełniący ważne funkcje publiczne zachowują się, jakby byli niezrównoważeni, to zupełnie coś innego. Zbigniew Ziobro przemawiając z trybuny sejmowej był czerwony na twarzy, miał nabrzmiałe żyły i wytrzeszczone oczy, wykrzykiwał piskliwym, łamiącym się głosem słowa pozbawione większego sensu i dalekie od rzeczywistości, groził liderom zwycięskiej opozycji i śmiał się histerycznie, wymachując rękami w nieskoordynowany sposób.

Jeszcze bardziej wyrażony z równowagi od wyborów jest Jarosław Kaczyński, który oprócz tego, że bardziej niż zwykle obraża wszystkich wokół, to jeszcze wypowiada się o sprawach polskich i międzynarodowych w sposób tak oderwany od faktów, że zachodzi istotna obawa o jego kontakt z bazą, czyli zdrowym umysłem i rozumem. Prezes PiS nie tylko nazwał Donalda Tuska lumpem, czym obraził nie tyle szefa PO co wyborców jego i całej opozycji, nie tylko dołożył swoim przeciwnikom politycznym, nazywając ich „niemieckim chamstwem” (przy okazji obraził także Niemcy, naszego sąsiada i największego partnera w interesach), nie tylko spał na sali obrad i nazwał ludzi nie popierają-

cych skompromitowanej Elżbiety Witek „ludźmi o niższej kulturze”, ale zagroził Polakom utratą suwerenności i zdradą ze strony UE.

Zważywszy, że w Polsce nie wydarzyło się nic, czego by normalni ludzie nie mogli spodziewać się w wyniku wyborów, czyli utrata władzy przez tę partię, reakcje z PiS muszą niepokoić.

Jeśli do tego wszystkiego dołożymy zachowania i Andrzeja Dudy, który najpierw powiedział, że powierzy misję tworzenia rządu tylko politykowi, który będzie miał poparcie sejmowej większości, po czym powierzył ją... Mateuszowi Morawieckiemu, potem dorzucił, że jako prezydent będzie dbał o utrzymanie zdobyczy demokracji z ostatnich 8 lat (przypominam, że Polska nie dostała miliardów euro, bo rząd PiS nie przestrzegwał prawa), a na końcu oznajmił, że nieważne, kto będzie prezydentem USA i jakie ta osoba będzie mała poglądy...

Niepokoim mnie także bardzo, że Jarosław Kaczyński zapowiedział przeprowadzenie bliżej nieokreślonej „akcji społecznej”, mającej nie dopuścić do powstania rządu opozycji, którą to zapowiedź okraszył przemową podkreślającą, jak piękną rzeczą jest cierpieć i umierać za Ojczyznę i że w każdej chwili trzeba być na to gotowym. (Źródło: [natemat.pl](http://natemat.pl)).

## 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 18 Digital Solution



## TVP zniknie! Nie wina Tuska!

Tuż przed świętami Bożego Narodzenia nastąpi zmiana standardu nadawania programów naziemnej telewizji cyfrowej. 19 grudnia we wschodniej połowie kraju, w tym w województwie podlaskim, a 15 grudnia w zachodniej, zmieni się standard nadawania programów dostępnych na trzecim multipleksie. TVP informuje, że widzowie, którzy wciąż korzystają ze starszych telewizorów lub dekodów, działających tylko w systemie DVB-T/AVC, po zmianie nie będą już mogli oglądać programów TVP1, TVP2, TVP3, TVP Historia, TVP Sport i TVP Info. Szacuje się, że dotknie to około 200 tysięcy gospodarstw, mających starsze telewizory. Trzeba w tej sytuacji albo



wymienić telewizor, albo dokupić dekodery na spełniający standard DVB-T2/HEVC.

Wszyscy, którzy dzisiaj odbierają programy telewizyjne w nowym

standardzie, jak TVP ABC, TVP Kultura, TVP Kobieta, TVP Dokument czy TVP Nauka, będą musieli jedynie przestroić swoje odbiorniki i zaktualizować listę kanałów.

### Ocean mleka

2 mld 142 mln litrów mleka Mlekovita przerobiła w przez 10 miesięcy bieżącego roku! To już kolejny rekordowy wynik w 95-letniej historii firmy z Wysokiego Mazowieckiego.

Grupa Mlekovita od listopada liczy już 25 zakładów produkcyjnych, ostatnio dołączyły do niej zakłady w Czarnkowie, Chodzieży i Miechowie-Charsznicy.

Rekord dotyczy nie tylko skupu i przerobu mleka, ale też rozwoju bazy asortymentowej, która obecnie liczy już ponad 1600 najwyższej jakości marek produktów. W bieżącym roku na rynku zadebiutowały 42 produkty marki Mlekovita. m.in. mleczne desery Wypasione, batoniki twarogowe Wypasione, maślanki Polskie, wysokobiałkowe skyry, sery w linii Super Body Active oraz nowa linia produktów roślinnych Vegevita.

### Kiedy ferie zimowe 2024?



Ferie zimowe 2024 mają ustalone już daty dla poszczególnych województw w Polsce. W naszym województwie i warmińsko-mazurskim od 22 stycznia do 4 lutego. W pozostałych województwach: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie od 15 do 28 stycznia; lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie od 29 stycznia do 19 lutego; kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie od 12 do 25 lutego.

### Nagrody marszałka za kulturę

11 nagród (każda 10 tys. zł) za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury przyznał marszałek województwa podlaskiego Artur Kosicki.

Wśród nagrodzonych jest trzech laureatów z Łomżyńskiego.

Tomasz Robert Paduch, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Szepietowie, który od ponad 30 lat kształtuje rozwijanie

talentów artystycznych dzieci, młodzieży i dorosłych w śpiewie, grze na instrumentach i tańcu ludowym.



wym. Jest też współtwórcą wielu inicjatyw muzycznych.

Kapela Kurpiowska, która od ponad 40 lat upowszechnia kulturę kurpiowską w województwie podlaskim, w kraju i zagranicą.

Piotr Ostrowski, opiekun artystyczny chóru dzieci i młodzieży „Harmonica” w Sokolach. Chór występuje podczas gminnych uroczystości i festynów plenerowych w województwie podlaskim.

### 40 lat temu „Kontakty”, 27 listopada 1983:

#### Czuć święta

Święta za miesiąc, ale handel już nimi żyje. Wystawcy zaczynają powoli przybierać świąteczny wystrój. Choć dostawy będą zróżnicowane, WPHW na razie proponuje zabawki i kosmetyki oraz Mikołaja, który rozda dzieciakom kryzysowe upominki. WSS ma zamiar również umilić nam święta. Obiecuje dużo win i szampanów, cukierków i czekolad, owoców krajowych oraz ryb. Ponadto: mięso wieprzowe, lepsze gatunki wędlin, gęsi, indyki, kurczaki, a może nawet kaczki. Znacznie więcej będzie kawy i herbaty. Niektórym klientom zapewne uda się kupić owoce cytrusowe, cynamon, imbir, goździki, paprykę i aromaty.

#### Nowy punkt bieźnikowania

O trudnościach z bieźnikowaniem opon samochodowych w Łomży pisaliśmy parokrotnie. Z przyjemnością więc odnotowujemy powstanie nowego punktu bieźnikowania przy ul. Armii Czerwonej 43. Przyjmuje on opony fiata 125 i 126, wołgi, zastawy, syreny, zaporozcza, wartburga i żuka.

#### Trza sie cenić!

99 000 zł za godzinę! 1350 zł za minutę! Tyle w złotówkach warta jest praca mistrza zakładu usługowego WPHW przy ul. Żeglickiego w Łomży, który za założenie przykrywy odkurzacza wartości 38, 50 zł inkasuje złotych 55, tracąc na te czynności 2 sekundy. W Łomża drgnęło zresztą do tego stopnia, że na drzwiach ZW ZBoWiD wita nas kartka: „Przyjacielu, drogi jest nam czas, załatw sprawę i żegnaj nas”.

#### W Wilczewie budują sami!

W Wilczewie (gm. Stawiski) w czynie społecznym rolnicy budują remizę strażacką. Oprócz pomieszczeń dla OSP będzie tu świetlica i sklep spożywczy.

#### Z Łomży do San Francisco

Kolekcja bursztynów eksponowanych w Muzeum Okręgowym w Łomży prawdopodobnie w przyszłym roku popłynie za ocean na wystawę w San Francisco.





# mObywatel 2.0

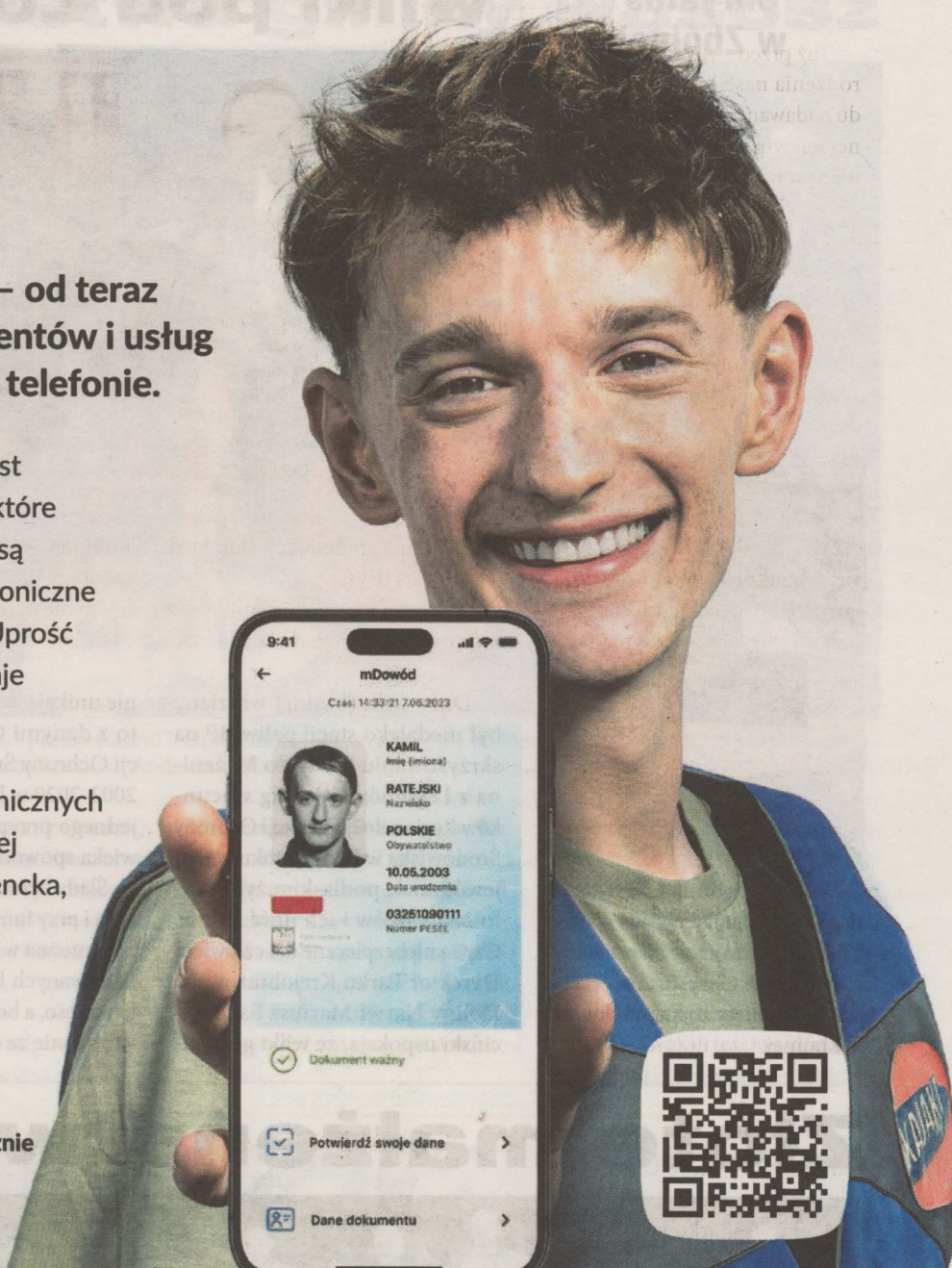
zrób to prościej

**Jedna aplikacja i wiele możliwości – od teraz dostęp do najważniejszych dokumentów i usług publicznych możesz mieć w swoim telefonie.**

Najnowsza wersja aplikacji mObywatel 2.0 jest już dostępna do pobrania. Wśród innowacji, które ułatwiają życie codzienne jej użytkownikom, są między innymi: mDowód, Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy czy Naruszenie środowiskowe. Uprość sobie życie i skorzystaj z możliwości, które daje cyfrowa rewolucja.

Oprócz tego w aplikacji skorzystasz z elektronicznych wersji dokumentów, takich jak np. Karta Dużej Rodziny, legitymacje: emeryta-rencisty, studencka, szkolna oraz z takich usług jak Punkty karne, Bezpieczny autobus czy eRecepta.

Aplikację mobilną mObywatel 2.0 pobierzesz bezpiecznie i bezpłatnie ze sklepu Google Play i App Store.



## mDowód

Zdarzyło Ci się zapomnieć dowodu osobistego? Nic nie szkodzi! mDowód masz zawsze przy sobie – w smartfonie. To całkiem nowy, pełnoprawny dokument, którym możesz bezpiecznie potwierdzić swoją tożsamość prawie wszędzie: w urzędzie, banku czy przychodni.



## Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy

Egzamin zakończony sukcesem, a plastikowe prawo jazdy odbierzesz dopiero za 14 dni? Nie musisz już czekać, by wsiąść za kółko – wystarczy, że aktywujesz Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy i możesz zacząć jeździć. Dokument będzie ważny do 30 dni.



## Naruszenia środowiskowe

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, które może mieć negatywny wpływ na środowisko, jak np. porzucone w lesie śmieci, teraz możesz to zgłosić od razu, w aplikacji. Twoje zgłoszenie trafi bezpośrednio do Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska (GIOŚ). Zgłoszenie może pozostać anonimowe – decyzja należy do Ciebie.

**mObywatel 2.0 to oficjalny projekt Ministerstwa Cyfryzacji i elektroniczna możliwość korzystania z najważniejszych dokumentów i usług administracji publicznej. Oszczędzaj czas i zrób to prościej. Pobierz aplikację i sprawdź jej możliwości.**



## Chrystus w Zbójnej



Okazały pomnik Chrystusa ze słowami św. Jana Pawła II „Nie lękajcie się. Otwórzcie, otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi” na cokole odsłonięty został na skwerku w Zbójnej.

## Wilki pod Łomżą



Fot. pixels

Duży wilk (basior) widziany był niedaleko stacji paliw BP na skrzyżowaniu Szosy do Mężenina z Legionów. Według szacunków Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku w województwie podlaskim żyje około 280 wilków i ich ilość rośnie. Czy są niebezpieczne dla człowieka? Dyrektor Parku Krajobrazowego Doliny Narwi Mariusz Sachmański uspokaja, że wilki general-

nie unikają człowieka. Zgadza się to z danymi Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska: w latach 2002-2020 w Europie nie było ani jednego przypadku śmierci człowieka spowodowanej przez wilki.

Ślady bytności wilków nad Narwią i przy innych akwenach napotkać można w postaci resztek spalaszowanych bobrów. Wilki lubią ich mięso, a bobrów jest już trochę w regionie za dużo.

## Budżet Łomży z kredytem



Dochody miasta mają w 2024 roku przynieść 482 271 289 zł, a wydatki będą kosztowały 504 492 746 zł. W przyszłym roku Łomża spłaci około 11 mln zł kapitału kredytów i ok. 2 mln odsetek. Projekt budżetu przedstawiony przez prezydenta Mariusza Chrzanowskiego zakłada, 19 milionów kredytu.

## „Krwawe dożynki” w Łomży

Na spotkanie z pisarzem, dziennikarzem, historykiem Mariuszem Nowikiem, pochodzącym z Łomży, zaprasza Muzeum Północno-Mazowieckie w Łomży do Hali Kultury (Stary Rynek 6) w piątek, 24 listopada o godz. 18.00. Wstęp wolny. Mariusz Nowik jest autorem książek „Zagłada Żydów na ziemi łomżyńskiej”, „Palmiry. Zabić wszystkich Polaków”. Wydane w tym roku „Krwawe dożynki 1943” poświęcone są jednej z największych niemieckich zbrodni podczas II wojny światowej, masowej egzekucji 42 tysięcy więźniów obozów koncentracyjnych, wśród których byli również mieszkańcy Łomży i regionu.

## Złote małżeństwa w Łomży



20 par małżeńskich z Łomży świętowało 50 rocznicę ślubu: Janina i Ryszard Biadunowie, Barbara Danuta i Henryk Białowąg, Jolanta i Andrzej Boguscy, Małgorzata i Janusz Chodniccy, Jadwiga i Edward Czarnecy, Zofia i Józef Czyżowie, Stanisława i Janusz Franciszek Dąbrowscy, Teresa i Józef Dąbrowscy, Bożena i Józef Drewnowscy, Te-

resa i Andrzej Antoni Durczyńscy, Bożena i Tadeusz Dzięgielewscy, Ewa i Jerzy Filonowie, Helena i Witold Gaccy, Bożena i Tadeusz Gierwatowscy, Halina i Zdzisław Gomoliszkowie, Irena i Edward Góralczykowie, Barbara i Józef Górscy, Alicja i Tadeusz Grabińscy, Joanna i Edmund Grabowscy, Janina i Piotr Macko.

W trakcie uroczystości w Hali Kultury prezydent Mariusz Chrzanowski odznaczył Jubilatów medalami za długoletnie pożycie małżeńskie, przyznanymi przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Tradycyjnie nie zabrakło kwiatów, tortu, lampki szampana, gromkiego „Sto lat”, muzycznego akcentu w wykonaniu Roberta Kossakowskiego i pamiątkowego zdjęcia. Fot. Łukasz Czech



## Złote małżeństwa gminy Wąsosz



Jubilaci z wójtem gminy Wąsosz Czesławem Ołdakowskim i pracownikami Urzędu Gminy, starostą grajewskim Waldemarem Remfeldem i proboszczem parafii Ławsk ks. Andrzejem Muzyczakiem

Dziesięć małżeństw z gminy Wąsosz obchodziło „złote gody”: Irena i Stanisław Żurawscy (Nieciki), Halina i Józef Wiktorowicz (Wąsosz), Maria i Kazimierz Rogalscy (Jaki), Marianna i Antoni Godlewscy (Zalesie), Michalina i Franciszek Bzura (Ławsk), Bogumiła

i Zbigniew Skowronek (Ławsk), Halina i Mieczysław Niecikowscy (Nieciki), Teresa i Mieczysław Szmyglewscy (Wąsosz), Janina i Mieczysław Ołdakowscy (Wąsosz), Cecylia i Tadeusz Kuczyńscy (Wąsosz).

Świętowanie rozpoczęło się uroczystą mszą świętą w koście-

le Przemienienia Pańskiego w Wąsoszu. Druga część uroczystości odbyła się w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu. Małżonkowie odnowili ślubne przyrzeczenia i odebrali medale za długoletnie pożycie małżeńskie, przyznane im przez prezydenta RP Andrzeja Dudę.

Bardzo ciekawy i oryginalny akcent wprowadził wójt Czesław Ołdakowski: zaprezentował Jubilatom najważniejsze wydarzenia w roku... 1973, czyli czasu, kiedy się pobierali. Oprócz życzeń, kwiatów, toasty młodzież, przygotowana przez dyrektor GOKiS Jolantę Koniecko, podarowała im wiązanek muzyczną.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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



## Nauka ze źródeł tradycji i życiowych doświadczeń



Klasa VII b z nauczycielkami życiowych przydatności z KGW

Koło Gospodyń Wiejskich „Z Grodu Szczuków” w Szczuczynie ciekawie dogaduje się z młodzieżą klasy VII b Szkoły Podstawowej, która z wychowawczynią Katarzyną Kleszczewską poznawała tajniki tradycyjnego kiszenia kapusty oraz pieczenia „kóz”. Uczniowie pod okiem Marianny Domiziak, Jadwigi Sielawy, Danuty Sadowskiej i Haliny Kamińskiej kroili kapustę, tarkowali marchew, a na końcu

ubijali do pojawienia się soku. W tajniki wypiekania drożdżowych „kóz” wprowadziły Barbara Janowska, Janina Grygoruk i Helena Szpatkowska. Były tak smaczne, że zostały spałaszowane na koniec spotkania. Nie jest to jednak koniec kontaktów, ponieważ w najbliższym czasie młodzi ludzie poznają szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie, wyszywanie, aplikacje. (BP)

## Wiekowa kapliczka w Gromadzynie-Wyknie



Kapliczka Matki Boskiej z 1913 w Gromadzynie-Wyknie z granitowym cokołem i ogrodzeniem została gruntownie odrestaurowana za dotację z konkursu „Kapliczki 2023 – Ocalić od zapomnienia”, zorganizowanego przez Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego, do którego przystąpiło KGW Gromadzyn-Wykno.

110 lat temu kapliczkę postawił przy nieistniejącej dziś drodze Jan Skrocki, który sprzedał swoje gospodarstwo i z rodziną wyprowadził się ze wsi. Tak upamiętnił pożegnanie z wsią. Po komasacji gruntów w latach 30 XX w. wytyczono nową drogę, a wraz z tym przeniesiono kapliczkę na miejsce, w którym stoi do dzisiaj.

## Użycz monidła



Grajewska Izba Historyczna prosi wszystkich, którzy posiadają monidła o ich udostępnienie na przygotowywaną na luty 2024 wystawę „Monidła – świadectwa przeszłości”. Monidło, to rodzaj portretu ślubnego, podkolorowanego ręcznie czarno-białego zdjęcia: ust na czerwono oraz oczu na błękitne i retuszu detali, dodawania ozdób, muszek, krawatów itp. Kontakt: Grajewska Izba Historyczna (ul. Legionistów 9), tel. 86 272 20 04, email: poczta@gih.grajewo.pl.

## Sekrety sernika

Muzeum Mleka zorganizowało w Grajewie konkurs „Słodkie sekrety... sernika”. Przy ocenie serników jury brało pod uwagę cztery kryteria: smak i oryginalność, sposób podania oraz prezentację. Laureatami konkursu zostali: I miejsce – Wiktoria Smolińska, II miejsce – Jacek Budlewski, III miejsce – Karolina Domeła. Wyróżnienia: pierwsze – Anna Budlewska, drugie – Magda Konopka, trzecie – Emilia Zyskowska.

## „Wiatraki” w Grabowie



Elektrownia wiatrowa, licząca 20 turbin o łącznej mocy 44 MW, stanęła w gminie Grabowo. Może zasilić zieloną energią ponad 60 000 gospodarstw domowych. To trzecia elektrownia wiatrowa otwarta przez Polenergię w tym roku i trzynasta, zbudowana przez tę firmę. Moc poszczególnych turbin wiatrowych Vestas V110 zamontowanych w Grabowie to 2,2 MW. Jedna turbina, pracując pełną mocą, w ciągu minuty potrafi wyprodukować energię potrzebną do przejechania samochodem z napędem elektrycznym 200 km. Gondole wiatraków zamontowane są 125 metrów nad ziemią. Długość łopat to 55 metrów. Łączna wysokość każdego z wiatraków, licząc z łopatami, to 180 metrów.

## Most na Skrodzie

Zakończyła się przebudowa mostu na rzece Skroda we wsi Kąty. Gmina Mały Płock na ten cel otrzymała dotację 1 010 000 zł.



Widzisz potrzebę  
pomocy? **Zareaguj!**

## Fundusz Sprawiedliwości

# SPRAWNE WSPARCIE DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Setki tysięcy osób pokrzywdzonych przestępstwem, którym udzielono darmowej pomocy prawnej, psychologicznej i materialnej. Setki milionów złotych na sprzęt ratujący życie. Fundusz Sprawiedliwości działa skutecznie i niesie realne wsparcie. Pomoc otrzymuje każdy, bez względu na status społeczny, materialny czy miejsce zamieszkania.

Jest ich już ponad 250 tysięcy. To osoby, które otrzymały bezpłatną pomoc dzięki działaniom Funduszu Sprawiedliwości. Każda z tych osób to inna historia. Ale łączy ich jedno - w ciężkim położeniu wsparła ich instytucja, dzięki której pomoc trafia dokładnie tam, gdzie powinna.

*- Stworzyliśmy system gwarantujący sprawne wsparcie dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, odpowiednio i kompetentnie dobrane do indywidualnych potrzeb tych osób. Wsparcie prawne, psychologiczne, medyczne, materialne - wyjaśnia Marcin Romanowski. - To pomoc w całości finansowana przez Fundusz Sprawiedliwości, na który składają się pieniądze zasądzone od sprawców przestępstw. Czyli pochodzą one z kieszeni ludzi, którzy wyrządzili krzywdę innym. Teraz te środki służą temu, by czynić dobro, między innymi w ośrodkach pomocy.*

W tych specjalistycznych placówkach osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich rodziny mogą skorzystać z pomocy prawnej, psychologicznej oraz materialnej.

Zatrudnieni tam specjaliści pomagają w pisaniu pism i wniosków urzędowych, znalezieniu bezpiecznego schronienia, uzyskaniu dofinansowania do przekwalifikowania zawodowego itp. Z pieniędzy Funduszu Sprawie-

dliwości finansowany może być zakup ubrań i środków czystości, a nawet koszty opieki nad dzieckiem.

### Pomoc realna i potrzebna

Z pomocy Funduszu Sprawiedliwości mogą korzystać osoby doświadczające przemocy domowej, ludzie okradzeni lub oszukani, rodzice pozbawieni alimentów, pokrzywdzeni każdym innym przestępstwem. Na pomoc mogą liczyć także świadkowie przestępstw.

Fundusz pomógł w ten sposób ponad 250 tys. osobom. Dzisiaj działa w Polsce 305 miejsc świadczenia pomocy - to ponad 4 razy więcej niż w roku 2017. Przez ostatnie 4 lata udzielono w nich ponad 360 tys. godzin pomocy prawnej i ponad 400 tys. godzin pomocy psychologicznej.

*- Te punkty pomocy są prowadzone lokalnie, jak najbliżej ludzi - zauważa Marcin Romanowski. - Nikt, kto się zgłosi nie zostanie bez wsparcia. Nie ma tam zbędnej biurokracji czy niepotrzebnych pytań. Liczy się tylko to, by jak najszybciej i najlepiej pomóc osobie pokrzywdzonej.*

Wyjątkowym miejscem, w którym pokrzywdzeni otrzymują pomoc, jest nowo otwarta Klinika „Budzik” dla dorosłych. Na jej uruchomienie przeznaczono ze środków Funduszu Sprawiedliwości 44,8 mln zł.

### Dla strażaków i szpitali

Jednymi z pierwszych, którzy udzielają bezpośredniej pomocy ofiarom przestępstw są strażacy. To oni ratują np. osoby poszkodowane w wypadkach samochodowych, będących często skutkiem przestępstwa w ruchu drogowym, jak prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Dlatego w latach 2017-2023 ze środków Funduszu Sprawiedliwości do Ochotniczych Straży Pożarnych trafiło 247 mln zł, za które zakupiono m.in. ponad 180 wozów ratowniczo-gaśniczych, 30 specjalistycznych quadów oraz wiele innego sprzętu niezbędnego w akcjach ratunkowych.

Fundusz wspomaga też szpitale - w ostatnich 4 latach trafiło do nich ponad 60 mln zł na zakup nowoczesnego sprzętu.

**Zgłoś się po wsparcie!**

### TU ZNAJDZIESZ BEZPŁATNĄ POMOC

Żeby skorzystać ze wsparcia wystarczy zgłosić się do jednego z ponad 300 punktów. Można przyjść osobiście, wysłać maila albo zadzwonić.

Lista punktów pomocy jest też dostępna na interaktywnej mapie na stronie [www.fundusz-sprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/](http://www.fundusz-sprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/)

Działa też całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym pod nr **222 309 900**. Można również wysłać maila na: [info@numerosos.pl](mailto:info@numerosos.pl)



— POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI —

## Awanturnik zatrzymany

Mężczyzna (lat 39) najpierw awanturował się w mieszkaniu swojej byłej partnerki w Wysokiem Mazowieckiem, a kiedy wychodził z mieszkania zaczął kopać i uderzać rękami w drzwi wejściowe, które uszkodził. To nie wszystko. Przed blokiem stało jej auto, w którym wybił przednią szybę i wyrwał boczne lusterka. Po wezwaniu policji uciekł, ale został zatrzymany następnego dnia i usłyszał zarzuty uszkodzenia mienia.

## Będzie się lepiej żyć

Skończył się remont dróg (3,6 km) w ośmiu wsiach: Bujnach-Biszewie, Osipach – Zakrzewiźnie, Trzecinach, Tyborach-Wólce, Osipach-Wydziorach Drugich, Tyborach-Trzciance, Nowej Rusi i Starej Rusi. Oprócz tego w tym roku gmina Wysokie Mazowieckie zbudowała 2,5 km sieci wodociągowej, 800 m sieci kanalizacyjnej, rozbudowała stację uzdatniania wody oraz zbiornik retencyjny. Wójt Krzysztof Krajewski, wystarał się na to wszystko 4,9 mln rządowej dotacji i 400 tys. zł z amoządu województwa.

## Pierwsza w działaniu z Ciechanowca



Nagrodą i honorową odznaką „Primus in Agendo” (Pierwszy w działaniu) minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małąg wyróżniła dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciechanowcu Marzenę Kryńską za „wyjątkowe zaangażowanie i liderstwo w podejmowaniu inicjatywy lokalnej ukierunkowane na skuteczne i wielopłaszczyznowe

pomaganie, tworzenie i rozwijanie gminnych obszarów pomocowych odpowiadających na zdiagnozowane potrzeby społeczne”. Na zdjęciu: dyrektor OPS w Ciechanowcu Marzena Kryńska (druga z lewej) z ministrem Marleną Małąg, wiceministrem Stanisławem Szwedem (pierwszy z lewej) i burmistrzem Ciechanowca Eugeniuszem Świąćkim.

## Starosta odznaczony



Krzyżem św. Floriana, nadanym przez prezydenta RP, uhonorowany został starosta wysokomazowiecki, jednocześnie prezes Zarządu Powiatowego OSP w Wysokiem Mazowieckiem Bogdan Zieliński.

## Zbadaj za darmo wzrok

Zapisz się na bezpłatne komputerowe badanie wzroku w Urzędzie Gminy w Kuleszach Kościelnych w środę, 29 listopada (godz. 16.30 – 18.00), tel. 690 070 902.

## Muzyczna biesiada w Szepietowie

Rozpoczęły się zapisy na XV Powiatową Biesiadę Rodzin Muzykujących, która odbędzie się 3 grudnia w Gminnym Ośrodku Kultury w Szepietowie, tel. 506 808 303.

## Andrzejki seniorów

Spotkanie andrzejkowe seniorów odbędzie się w GOK w Szepietowie, we wtorek, 28 listopada, o godz. 11.00.

— POWIAT ZAMBROWSKI —

## Szkoła w Porytem-Jabłoni ma halę sportową



Laureaci konkursu plastycznego klas I – IV z gośćmi uroczystości

Szkoła Podstawowa w Porytem-Jabłoni (gm. Zambrów), w której od 20 lat z polskimi dziećmi uczą się dzieci z Tadżykistanu, Ingusztii, Gruzji, Iraku, Kuby, Czeczeni, a kiedy zaczęła się wojna, z Ukrainy, otrzymała halę sportową i sztandar. W czasie uroczystości zostały ogłoszone wyniki konkursu plastycznego „Z Orłem Białym przez wieki”. Wśród przedszkolaków I miejsce zajęła Natalia Narożna (Stary Skarżyn), II – Maciej Mioduszewski (Przedszkole gminy Zambrów), III

– Franciszek Mioduszewski (Stary Skarżyn). Wyróżnienie: Alan Kobrzeński (Przedszkole gminy Zambrów), Maja Baczeńska (Stare Zakrzewo) i Aleksander Sic (Kołaki Kościelne). Wśród uczniów klas I – IV miejsce I Ignacy Wołowicz (Stary Skarżyn), II – Oliwia Dąbkowska (Osowiec) i Szymon Gosk (Stary Skarżyn), III – Nadia Romanowska (Poryte Jabłoń) i Justyna Borawska (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu). Wyróżnienie: Adam Narożny (Stary

Skarżyn), Nela Mieczkowska (Stare Zakrzewo), Mikołaj Bączyk (Szumowo) i Zofia Dołęgowska (Kołaki Kościelne). Wśród uczniów klas V – VIII miejsce I Gabriela Zalewska (SP nr 3 w Zambrowie), II – Bartosz Buczyński (Kołaki Kościelne), III – Julia Wojsz (Stare Zakrzewo). Nagrody specjalne za prace przestrzenne otrzymali: Łukasz Puchacz (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu), Antoni Rizio (Poryte Jabłoń) i Rafał Wyrzykowski (Stare Zakrzewo).

## Nowy skarbnik w powiecie



Sylwia Gosiewska, główna księgowa Powiatowego Urzędu Pracy w Zambrowie, została powołana na stanowisko skarbnika powiatu zambrowskiego. Dotychczasowa skarbnik została odwołana przez Radę Powiatu.

## Wigilia w Rutkach z dotacją

Na wydanie publikacji „Podlaska wigilia w Rutkach-Kossakach” gmina Rutki Kossaki otrzymała od Zarządu Województwa Podlaskiego 10 tys. zł.

## Świąteczna bombka

Konkurs na świąteczną bombkę ogłosiło Gminne Centrum Biblioteki, Kultury i Sportu w Osowcu. Konkursowe bombki można zgłaszać w Centrum do 15 grudnia.

## Kasa na skrzyżowaniu

792 tys. zł dotacji otrzymał powiat zambrowski na przebudowę skrzyżowania dróg powiatowych (ul. Obrońców Zambrów z ul. Cmentarną) w Zambrowie.





# Niechciana

## Narodziny i śmierć

Urodziłam się dzieckiem podwójnie niechcianym. Po pierwsze dlatego, że byłam nieplanowana. Mama miała grubo ponad 30 lat. W latach 70, gdy przychodziłam na świat, rodzice w tym wieku kupowali raczej dzieciom podręczniki do szkoły niż pieluchy. Kiedyś przyznała się, że chciała mnie usunąć, ale ze względów zdrowotnych nie było to możliwe. Nie powiedziała tego w gniewie, ale w zwykłej rozmowie. Czy mam jej to za złe? Nie. To, co wydarzyło się potem, było dla mnie zdecydowanie bardziej bolesne, wyznaje Ewa.

Niejednokrotnie miałam wrażenie, jakby chciała usunąć mnie ze swojego życia, dokonać psychicznej aborcji. Tak, jak gdyby moje przyjście na świat coś jej zniszczyło. Gdy byłam już dorosłą kobietą dowiedziałam się, że faktycznie tak było.

Mama planowała odejść od mojego taty, poznała mężczyznę swojego życia, przysłowiowego księcia z bajki. Miał rozpocząć się jej nowy etap. A tu ciąża! Księżę z bajki uznał to za dowód nielojalności, zostawił mamę. Moje narodziny, to była śmierć jej marzeń.

Czasami miałam wrażenie, że swojego „księcia” znalazła w moim starszym bracie. Był jej oczkiem w głowie.

Powodziło nam się dobrze, ale bez przesady. W latach 80, gdy wielu dorosłych nie mogło pozwolić sobie na samochód, brat autem zajeżdżał pod liceum. Gdy wyjeżdżał na narty, bywało, że mieszkał z kolegami w hotelu opłacanym przez mamę. Pewnie nie bolałoby mnie to tak bardzo, gdyby nie fakt, że w tym samym czasie dla mnie

brakowało pieniędzy na jedzenie. Mama nigdy nie przywiązywała wagi do zawartości lodówki, zawsze coś w niej było, z naciskiem na słowo „coś». Gdy nieco podrosłam i miałam już kilkanaście lat, zaczęłam sama kupować jedzenie za pieniądze od dziadka.

Jako kilkunastoletniej dziewczynce nie wolno mi było chodzić do fryzjera. Wydawanie na niego pieniędzy było rozrzutnością. Strzygła mnie mama. Raz lepiej, raz gorzej. Bywało, że ze łzami w oczach stałam przed lustrem, myśląc o tym, że jutro z taką fryzurą będę musiała pójść do szkoły.

Kiedyś mama wybierała się do sanatorium. Podczas pakowania powiedziała w żartach: „Masz za zadanie domowe wysłać do nas codziennie kartki pocztowe i pisać co tam u ciebie”. Usłyszałam: „Czy ty wiesz, ile kosztują znaczki?”

To, co pamiętam z czasów dzieciństwa, to nieustanny krzyk, zwracanie mi o wszystko uwagi i ciągły brak pieniędzy na podstawowe rzeczy dnia codziennego.

## Wigilie bez Wigilii

Historii takich jak te powyżej mogłabym przytaczać bardzo wiele, ale idźmy do przodu. Czasami odnosiłam wrażenie, że brat miał skłonności sadystyczne. Lubił przekraczać granice i patrzeć, jak zachowują się inni. Bez wątplenia miał wysoką inteligencję emocjonalną, aczkolwiek rozwijaną nie do końca we właściwym kierunku. Doskonale wiedział, co zrobić, by w ciągu kilku minut doprowadzić mnie do łez czy też wywołać kłótnię między mną a mamą.

Wigilia. Mama coś robiła w kuchni. Brat włączył muzykę na cały regulator i obserwował, co będzie się dziać. W czasie, gdy inni przeżywali atmosferę świąt, my przeżywalismy rytmy muzyki Lady Punk. Zastanawiałam się, kiedy przyjdą sąsiedzi z prośbą o wyciszenie. Poszłam do mamy mówiąc, by coś z tym zrobiła. Mama milczała. „Mamo, proszę cię, zrób coś z tą muzyką”, ponaglałam, aż w końcu wykrzyczała: „Wynoś mi się z domu, nie będziesz mi mówić w Wigilię, co mam robić!”

Do tej pory pamiętam ten wieczór. Na dworze było zimno i mokro. W oknach bloków paliły się lampki choinek, ludzie siedzieli przy stołach. A ja, jak dziewczynka z zapalkami, szłam zapłakana ulicą.

Po jakimś czasie mama wybudowała razem z bratem dom na przedmieściach. Zamieszkali w nim wspólnie, aczkolwiek w dwóch osobnych mieszkaniach. 24 grudnia z samego rana przyjechałam po nią, by zabrać ją do dziadka na cmentarz. Miałam przygotowane dwie wiązanki, jedną na grób, a drugą dla niej. „Będzie jej miło”, myślałam. Gdy wróciliśmy z cmentarza do samochodu, wyciągnęła coś z reklamówki. „Zobacz, tu mam dla ciebie czerwony barszczyk w słoiku, sałatkę i trochę karpia”, powiedziała. „Czy to znaczy, że nie zamierzasz zaprosić mnie do siebie na święta?”, zapytałam. „No, jak ja cię do siebie zaproszę? Przecież nie mam nic ugotowanego”, odpowiedziała.

Mogę tylko podejrzewać, że brat, z którym mieszkała, nie wyraził zgo-

dy na moje przyjście do domu. Wydarzenie to było dla mnie w dwójnasób trudne. W tym czasie nie miałam męża, dzieci, rodziny, z którą mogłabym spędzić święta.

Do pewnego momentu brat bawił się naszymi trudnymi relacjami, czasem prowokował sprzeczki między nami. Potem poszedł jeszcze dalej i zaczął mnie odcinać od mamy. Wiedział, że im gorsze będę mieć z nią relacje, tym mamie będzie bliżej do niego. A z tego mogą płynąć same korzyści, także te materialne.

Na zakończenie ostatnia historia. Miałymy z mamą swoje wzloty i upadki, rozstania i powroty. Po takich wydarzeniach jak to powyżej, zamykałam się w sobie, chciałam odciąć się od relacji, które były dla mnie za trudne. Bywało, że nie rozmawiałymy ze sobą rok, dwa. Potem nagle dochodziło do pojednania. Za każdym razem miałam nadzieję, że nam się uda.

Przy jednym z takich powrotów na początku wszystko zapowiadało się dobrze. W tym czasie brat był na delegacji we Wrocławiu. Kiedyś stwierdziła: „Słuchaj, Adam kończy delegację i wraca z Wrocławia. Nie będziesz już mogła do mnie przychodzić, ale u ciebie dalej możemy się spotykać”.

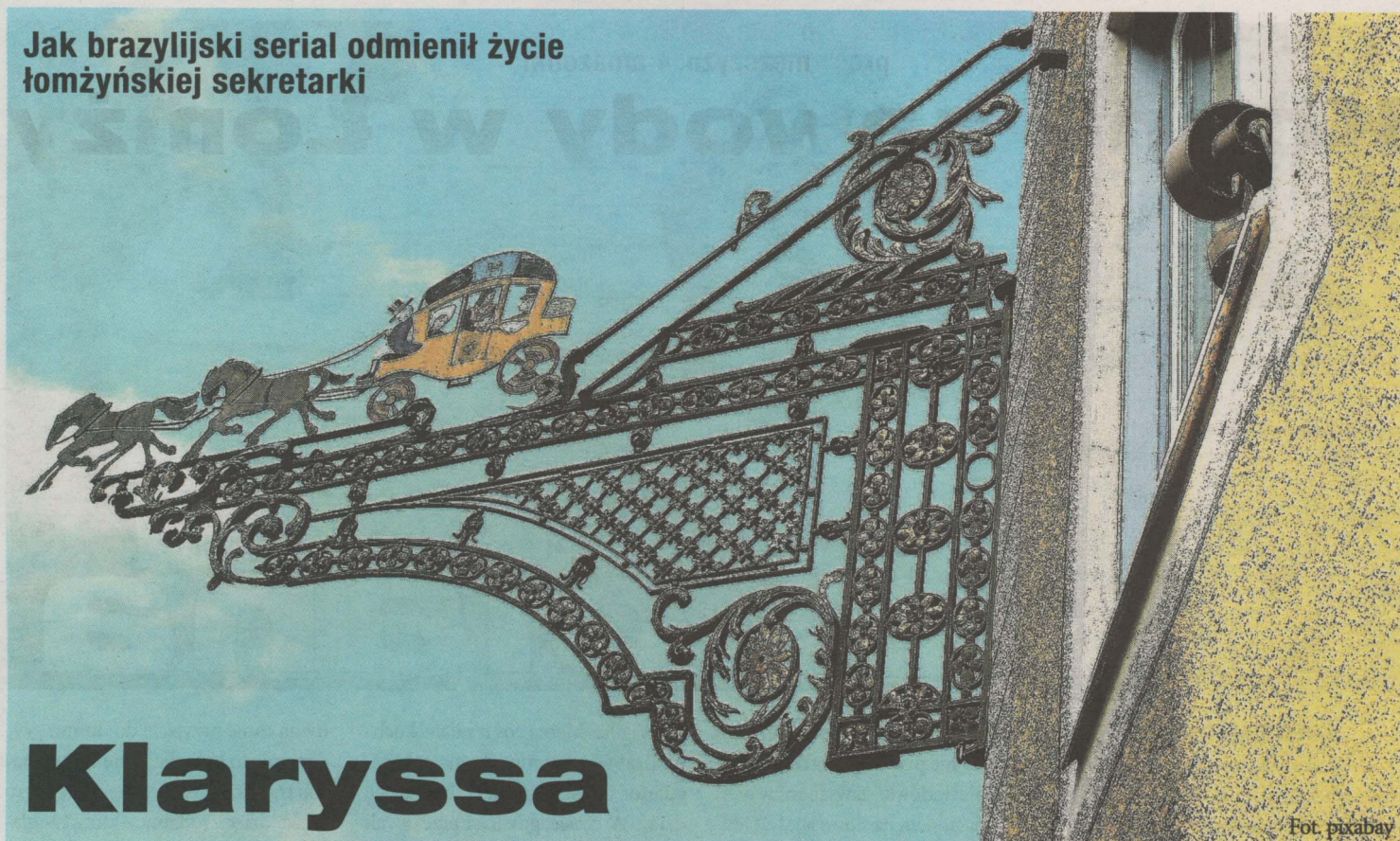
Co uzuje córka, która dowiaduje się, że nie może przyjść do domu własnej matki?

Po jakimś czasie zmieniła zdanie, uznała, że jednak mogę do niej przychodzić, ale pogłębiona zadra w sercu została (onet).

KAROLINA BŁASZKIEWICZ



Jak brazylijski serial odmienił życie łomżyńskiej sekretarki



# Klaryssa

Fot. pixabay

I Słońce rozświetliło pokój i obnażyło jego nędzę: regał na wysokości połysk ze zwisającymi drzwiczkami, brudne ściany, spróchniałe ramy okienne... Bolała ją głowa od wypalonych dwóch paczek nordów i kilku butelek piwa w czasie wieczoru z koleżankami. Zaczynał się poranek, podobny do poprzednich: snucie się po mieszkaniu bez celu, byle do wieczora. Czasem chodziły po mieście, wypatrywały ogłoszeń o pracy, urządzały damski wieczór u którejś z nich.

Tak 19 lat temu wyglądało życie Heni, sekretarki ze zlikwidowanego Urzędu Wojewódzkiego w Łomży. Miała 35 lat, za sobą kilkanaście lat przy biurku. Urząd był jej życiem.

Ze wsi pod Łomżą trafiła do „ekonomika”, zrobiła maturę. W Urzędzie poznała Mirka. Też pochodził ze wsi. Był konserwatorem, złotą rączką. Po ślubie mieszkali u jej rodziców, razem uprawiali niewielką gospodarkę. Ale Mirkowi to nie pasowało. Ciągłe chodził zły na teściów. Złość topił w alkoholu lub... wyładowywał na Heni.

Odeszli ze wsi. Zamieszkali na stacji w Łomży. Wciąż nie mogła donosić ciąży. Ich życie zmieniło się na lepsze, gdy wreszcie wykrzy-

czała u szefa, w związkach zawodowych i w partii mieszkaniu. Ale za jakiś czas Mirek rzucił pracę, bo nadarzała się, mówił, „lepsza okazja”. Mijały miesiące, a „okazja” nie nadchodziła. Wstawał przed nią, wychodził z domu. Wracał wieczorem pijany. Nie pytała, co robił, stał się jej obojętny.

## II.

Któregoś dnia odebrała telefon. „Proszę natychmiast stawić się w komendzie”, dzwonił z milicji. Milicjant po cywilnemu kazał jej wsiąść do samochodu. Pojechali do szpitala. Było dużo ludzi.

„Pokażemy zwłoki, proszę powiedzieć, czy to pani mąż”, powiedział jakiś młody człowiek.

Mirek miał zmasakrowaną głowę i twarz zalaną zaschniętą krwią. Na metalowym stole wydał się jej mały i bezbronny, jak dziecko... Zemdląca. Jacyś ludzie odwieźli ją do domu.

Powiedzieli, że znaleźli Mirka na drodze za miastem...

Po pogrzebie praca stała się dla niej wszystkim. Zapominała o Mirku i pustce swojego życia. Aż nadszedł rok 1999. To, co wydawało się niewzruszone, upadło pod jedną ustawą o likwidacji województw. Niebawem dostała wymówienie. Miała tylko maturę.

Na początku z koleżankami zabijały czas, chodząc pod Urząd, zbierając się na popijawach...

Między wyjściami z domu oglądała seriale. Wciągnęło ją wydumane życie bogatych ludzi w dalekich krajach. Bohaterka jednego z brazylijskich seriali miała na imię Klaryssa. Jej męża zabili bandyci, zrabowali majątek. Na pół przytomna, błąkała się po wielkim mieście. W gazecie przeczytała ogłoszenie o pracy. Pod podanym adresem była wielka rezydencja. Klaryssa została służącą, a potem... Z odcinka na odcinek Henia czuła, że... staje się Klaryssą! Zamykała oczy, widziała się w tamtym świecie, odżywała.

Koleżanek ubywało, jedna po drugiej wyjeżdżały za granicę. Postanowiła też wyjechać, wyjść na przeciw przeznaczeniu. Jak Klaryssa.

## III

Wróciła do Łomży po latach do mieszkania w nowym bloku, które kupiła za pieniądze, zarobione we Włoszech. Szczupła, starannie umalowana i uczesana, ubrana w kolorowe, błyszczące ciuszki, rozpacza uwodzicielski zapach chanel numer 5. Mieszkanie: meble stylizowane na antyki, na ścianach oryginalne obrazy.

„Z koleżanką pojechałyśmy

do jej bratowej, która pracowała na wielkiej farmie na południu Włoch...”, rozpoczyna swoją opowieść.

Mieszkały w baraku, liczyły każdy grosz. Walczyły, gdy farmer chciał je oszukać na wypłacie. Było jeszcze gorzej, niż w Łomży. W sobotnie wieczory wyruszały do pobliskiego miasta. Chodziły po rozświetlonym centrum, pełnym eleganckich sklepów i restauracji, do których wejścia bronili ubrani w eleganckie smokingi ochroniarze. Czuła się jak Klaryssa...

Gdy skończył się sezon, żona farmera poleciła ją sąsiadom, który potrzebowali opiekunki do niepełnosprawnego dziecka. Męczyła się przy nieuleczalnie chorym osiemnastoletnim Carlo trzy lata, dopóki nie umarł. Polecono ją do innego domu i wtedy... Miała czterdzieści lat, gdy wreszcie stała się Klaryssą!

Przemilcza, co było między nią, a gospodarzem. Dziś ma włoskie nazwisko, włoskie ubezpieczenie i konto we włoskim banku. Jest sama.

W łomżyńskim mieszkaniu wytrzymała dwa tygodnie i zaczęła się pakować. Wracę do tamtego świata, w którym również nikt na nią nie czeka. Ale przekonała się, że teraz tylko tam może marzyć...

ANNA DUNINKOWSKA



34 jeźdźców wystartowało w I Zawodach Konnych Ziemi Łomżyńskiej w 1929 r. Trzy lata później, prócz mężczyzn, 4 amazonki

# Konne zawody w Łomży

## Oficerowie

Zawody jeździeckie w międzywojennej Polsce, szczególnie po roku 1924, kiedy na igrzyskach olimpijskich w Paryżu por. Adam Królikiewicz na koniu Picador zdobył brązowy medal w skokach przez przeszkody, budziły duże zainteresowanie. W tym samym roku Królikiewicz na zawodach w Nicei zdobył na koniu Jasiek pierwsze miejsce. Hippiczne emocje przeżywała także Łomża.

I Zawody Konne Ziemi Łomżyńskiej, pod honorowym patronatem wojewody białostockiego Karola Kirsta, zostały zorganizowane w Łomży w niedzielę, 13 października 1929 r., z inicjatywy dowódcy 18 dywizji piechoty płk. Czesława Młota-Fijałkowskiego. Wystartowało w nich 34 jeźdźców (11 oficerów i 23 podoficerów).

Tor przeszkód zawodów został urządzony na stadionie sportowym 33 Pułku Piechoty w Łomży, a czuwał nad nim kpt. Ryszard Ciecimirski. Miejsca na trybunach, wcześniej pięknie przyozdobionych, zajęli wicewojewoda dr Adam Kroebel, starostowie łomżyński, ostrołęcki i ostrowski oraz dość licznie okoliczni ziemianie.

Rozegrano 6 konkurencji: konkurs hippiczny lekki oficerów na torze z 12 przeszkodami (wysokość 1,10 m) i ciężki na torze z 10 przeszkodami (wysokość 1,20 m), podoficerów na torze z 10 przeszkodami (wysokość 1,10 m), władanie białą bronią (szablą) oficerów i podoficerów oraz bieg par podoficerskich z 8 przeszkodami (wysokość 1,10 m).

Zawody oceniała komisja w składzie: dowódca 5 PU z Ostrołęki płk kawalerii Anatol Jezierski, dowódca 18 PAP z Ostrowi Mazowieckiej ppłk Bolesław Pilecki, dowódca 12 DAK z Ostrołęki mjr Wojciech Stachowicz i prezes Koła Sportowego w Grajewie Zygmunt Sokołowski, a sekretarzem jury był Zygmunt Szredziński z 18 PAP.

Pierwsze miejsce i puchar przechodni wojewody białostockiego otrzymał zwycięzca biegu „ciężkiego” Witold Ertman (5 PU) na wałachu „Łazanek”. Puchar i nagro-



Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe

dę starosty łomżyńskiego Witolda Skarżyńskiego zdobył zwycięzca biegu „lekkiego” por. Henryk Ostrowski (18 PAP) na wałachu „Nurt”.

Poza pucharami przechodnimi w każdej konkurencji były nagrody indywidualne. Dziedzic Stawisk Stanisław Kisielnicki obdarował Ertmana srebrną papierośnicą. Starosta łomżyński figurkami z brązu obdarzył zwycięzców biegu parami Stanisława Jaworowskiego i Stanisława Pazia (18 PAP), zdobywca drugiego miejsca w biegu oficerskim por. Józef Marchlewski (18 PAP) otrzymał złoty budzik, ufundowany przez 5 PU. Nagrody z wicewojewodą wręczały żony oficerów, a wśród nich żona dowódcy Irena Młot-Fijałkowska. Z powodu pogody (po południu padał deszcz) organizatorzy zdecydowali, że kolejne zawody będą organizowane latem.

## Amazonki

Pierwsze łomżyńskie jeździeckie zawody odbyły się głośnym echem w regionie. Pisała o nich prasa, dyskutowali uczestnicy i kibice.

W drugiej edycji w lipcu 1930 r. wystartowało już 53 jeźdź-

ców (21 oficerów i 32 podoficerów). Puchar przechodni i nagrodę wojewody białostockiego zdobył zwycięzca „jazdy ciężkiej” ppor. Władysław Kowalewski (18 PAP). Puchar starosty łomżyńskiego wywalczył w konkursie oficerskim „lekkim” por. Jan Wodnicki (18 PAP).

W 1931 r. zawody były już trzydniowe. Odbyły się 2, 15 i 16 sierpnia. Zorganizowali je w Łomży żołnierze z 1 i 4 Brygady Artylerii, którzy stacjonowali na poligonie w Czerwonym Borze. Łomżyńska prasa pisała o licznych udziale publiczności.

W czwartej edycji zawodów hippicznych, rozegranych w niedzielę, 19 czerwca 1932 r., poszerzono ich formułę i zaproszono jeźdźców cywilnych. Mimo usilnych zachęt, ziemianie nie zgłosili się do konkursu. Jak poprzednio, zasiedli na trybunach.

Mężczyzn zawstydziły kobiety! Cztery odważne amazonki, ubrane, zgodnie z ówczesną „konną” modą w bryczesy, kurtkę i dżokejki lub meloniki na głowie, stanęły na torach wyścigowych do cywilnej konkurencji, wywołując w Łomży niemałą sensację.

Gonitwę wygrała i pierwszą nagrodę zdobyła Buterlewiczońska na koniu „Narwany”, drugie miejsce na koniu „Panicz” zajęła Adamska. Panie Krasicka i Burska, które zaliczyły parkur, otrzymały pamiątkowe wstęgi.

W wojskowych konkurencjach rywalizowało wówczas 44 jeźdźców (19 oficerów i 25 podoficerów).

Zawody zakończyły się kolacją w restauracji „Pod Złotym Koniem” (dziś w tym miejscu jest kino Millennium) i danciem w restauracji hotelu Rembielin (był przy placu Kościuszki, zniszczony w 1939 r.).

Hippika przyciągała coraz więcej widzów. W lipcu 1933 r. w zawodach startowały 64 konie. Puchar wojewody zdobył ppor. Kozko (18 PAP).

W następnym roku popisy jeźdźców obserwowano, według relacji prasowej, ponad dwa tysiące ludzi.

Zawody hippiczne wpisały się w kalendarz przedwojennej Łomży. Ich uczestnicy, jak głosi legenda o kawalerzystach, pamiętali zawsze imiona koni, których dosiadali w Łomży i na innych zawodach, a z ich pamięci uleciały... imiona dziewcząt, które wcześniej były im bardzo bliskie.

MARIA TOCKA



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

**PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.**  
Bramy, słupki,  
PANELE OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
www.siatki-stal.pl

(fak.0232/2023-o-i)

### ODDAM

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

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

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

(fak.0243/2023-o)

### SPRZEDAM

Sprzedam betoniarkę.  
Cena 2 500 zł do uzgodnienia.  
Tel. 503 – 862 – 612

(p-001680-o)

### TRANSPORT

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

(fak.0207/2023-o-i)

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

(fak.0208/2023-o-i)

## e-kontakty

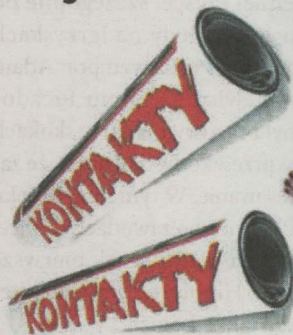
wydanie elektroniczne identyczne  
z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl

egazety.PL



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



wersja cyfrowa  
dostępna na:

www.kontakty-tygodnik.com.pl



## OFERTA PRACY

**PREFBET**  
ŚNIAADOWO

W związku z rozwojem produkcji firma PREFBET – Śniadowo  
zatrudni pracowników na stanowiskach:

- Inżynier automatyki i robotyki
- Konserwator sieci i systemów komputerowych

**Oferujemy:**

- Stabilne warunki zatrudnienia-umowa o pracę
- Wynagrodzenie godzinowe + premia
- Szkolenia zawodowe i możliwość podnoszenia kwalifikacji
- Szeroki zakres świadczeń socjalnych (ubezpieczenia medyczne, dopłaty do wypoczynku, dopłaty do dojazdów do pracy)

Zgłoszenia proszę kierować do Sekretariatu P.P.B. Prefbet Sp. z o.o.,  
Kolejowa 17, 18-411 Śniadowo, e-mail: sekretariat@prefbet.pl, tel. 86 217 61 28

z dopiskiem

"Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)".



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Golf, (1999), benzyna, przegląd ważny do XI.2024 r., cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 785 - 715 - 640

(o/b)

Sprzedam Peugeot 308 SW, (2011), 1.6 EHDl, diesel, auto w ciągłej eksploatacji, przegląd i OC ważne, wspomaganie, radio, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam Volvo V70, 4x4, cena 20 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opony zimowe, 175x70x14, 4 sztuki, cena 150 zł za sztukę do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Opel Signum, (2006), 1.8 benzyna, 140 KM, auto zadbane, bezwypadkowe, klimatyzacja dwusferowa, przebieg 244 000 km, cena 13 300 zł do negocjacji, tel. 505 - 393 - 619

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2001), diesel, bogate wyposażenie, w bardzo dobrym stanie, 2 komplety kół letnio-zimowych, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 573 - 479 - 128

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2009), diesel, 110 KM, auto w bardzo dobrym stanie technicznym, cena 9 500 zł, tel. 517 - 294 - 089

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B8, (2011), 2.0 tdi, auto bezwypadkowe, bez wkładu finansowego, kolor czarny, przebieg 247 100 km, cena 35 900 zł, tel. 880 - 105 - 142

(o/b)

Sprzedam Volkswagen T-4, (1999), 2.5 tdi, diesel, 102 KM, stan bardzo dobry, opłaty aktualne, zawieszenie nie stuka, cena 15 800 zł do negocjacji, tel. 603 - 562 - 101

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2002), benzyna + gaz, kolor niebieski, przebieg 280 000 km, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 609 - 836 - 190

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2001), diesel, auto zadbane, bez wkładu własnego, OC ważne do końca miesiąca, przegląd do 04.2024 r., cena 5 500 zł, tel. 502 - 451 - 788

(o/b)

Sprzedam Mercedes W211, (2003), 2.7 cdi, diesel, 177 KM, auto świeżo sprowadzone, nowa pompa i świece, cena 9 700 zł, tel. 509 - 412 - 532

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2005), 1.7Cdti, diesel, 101 KM, normalne ślady użytkowania, OC i przegląd ważne do lipca 2024 r., cena 10 500 zł, tel. 533 - 455 - 425

(o/b)

Sprzedam Mazda B2500, (2005), diesel, 4x4, pierwszy właściciel w kraju, auto zadbane, w ładnym stanie, świeżo zrobione opłaty, cena 28 500 zł do negocjacji, tel. 604 - 271 - 803

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (2000), 2.5 Tdi, diesel, 180 KM, elektryczne szyby i lusterka, przebieg 277 100 km, cena 14 000 zł do negocjacji, tel. 572 - 625 - 569

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2005), diesel, 105 KM, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, klimatyzacja, przebieg 299 000 km, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 513 - 301 - 468

(o/b)

Sprzedam Opel Astra K, (2019), benzyna, auto użytkowane sporadycznie, nie wymaga wkładu, świeżo po wymianie oleju, 2 komplety opon, cena 47 900 zł, tel. 606 - 130 - 373

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2011), benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, nie wymaga wkładu, przebieg 162 000 km, cena 28 500 zł, tel. 696 - 902 - 361

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2013), benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, zadbane, ABS, ESP, klimatyzacja, radio, kolor czarny, cena 33 700 zł, tel. 692 - 391 - 653

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2008), auto sprowadzone w 2011 r., drugi właściciel w kraju od 2014 r., diesel, bogate wyposażenie, cena 22 800 zł, tel. 505 - 774 - 996

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (2015), bardzo bogata wersja wyposażenia, auto sprowadzone, zadbane, zarejestrowane, aktualne opłaty, cena 39 999 zł do negocjacji, tel. 692 - 480 - 599

(o/b)

Sprzedam Seat Altea, (2019), 1.6 TDI, diesel, stan bardzo dobry, klimatyzacja automatyczna, nawigacja, przebieg 122 000 km, cena 87 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 603 - 022

(o/b)

Sprzedam Seat Cordoba, (2006), 1.4 benzyna, bardzo dobry stan techniczny i wizualny, klimatyzacja, nowe opony wielosezonowe, cena 10 700 zł, tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Seat Arosa, (2001), 1.0 benzyna, stan idealny, bez wkładu finansowego, przebieg 205 000 km, cena 7 499 zł do negocjacji, tel. 502 - 704 - 882

(o/b)

Sprzedam Chevrolet Epica, (2007), diesel, auto zadbane, z polskiego salonu, pierwszy właściciel, w oryginale, hak, komplet opon zimowych, cena 13 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 095 - 709

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), 1.6 benzyna + LPG, opłaty aktualne, klimatyzacja, centralny zamek, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 533 - 128 - 871

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2003), benzyna, OC ważne do grudnia, przegląd do 01.2024 r., przebieg 244 000 km, cena 5 500 zł, tel. 516 - 949 - 978

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), diesel, auto sprowadzone z USA, w 2016 r. zarejestrowane w kraju, w pełni sprawne, cena 36 999 zł do negocjacji, tel. 606 - 794 - 683

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa D, (2012), 1.6 LPG, klimatyzacja, opłaty i przegląd ważne do 03.2024 r., przebieg 238 000 km, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 603 - 916

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2004), 1.4 benzyna, 90 KM, auto po wymianie oleju, filtrów, przebieg 165 700 km, cena 13 500 zł, tel. 731 - 699 - 993

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2002), 1.0 benzyna, 68 KM, radio, klimatyzacja, elektryczne szyby, wspomaganie, przebieg 223 000 km, cena 5 500 zł, tel. 785 - 538 - 767

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2012), 1.6 TDI, diesel, 90 KM, auto po pełnym serwisie, wymieniony rozrząd, przebieg 135 000 km, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 501 - 924 - 044

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2003), benzyna, 200 KM, klimatyzacja dwusferowa, półskórzane siedzenia, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 732 - 885 - 077

(o/b)

Sprzedam Suzuki Ignis, (2005), 1.3 benzyna + gaz, 94 KM, ciśnienie w cylindrach około 1,4 MPa, silnik super, stan bardzo dobry, przebieg 272 000 km, cena 8 900 zł, tel. 600 - 954 - 834

(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.



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam prasę New Holland BR-6090, w bardzo dobrym stanie, pierwszy właściciel, hydraulicznie cofany rotor, cena 64 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy, 4-rzędowy, w dobrym stanie, pierwszy właściciel, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, cena 4 500 zł, tel. 572 - 109 - 982 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Pronar Z-245, (2010), pierwszy właściciel, w bardzo dobrym stanie, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę tylną Novacat 305, z kondycjonerem, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 665 - 719 - 975 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik do obornika, 2-osioły, stan techniczny dobry, cena 5 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Krone Easy Cut 320, (2017), na centralnym zawieszaniu, mało używana, w bardzo dobrym stanie, cena 43 000 zł do negocjacji, tel. 513 - 613 - 057 (o/b)
- Sprzedam owijkę Sipma, pierwszy właściciel, mało używana, licznik owinięcia, drugie kółko w komplecie, garażowana, cena 4 150 zł do negocjacji, tel. 510 - 360 - 697 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Inter-Tech, szerokość robocza 4,20 m, w stanie dobrym, WOM w komplecie, włoska przekładnia, cena 12 500 zł, tel. 506 - 356 - 619 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Kuhn 4121, (2015), w oryginale, mało używana, cena 24 300 zł, tel. 881 - 412 - 711 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Super Z-056, sprawny, po wymianie podsiewacza wialni i ślimaka w hederze, szerokie koła, cena 20 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 155 - 034 (o/b)
- Sprzedam prasoowijkę Krone Combi Pak 1250, w ciągłej eksploatacji, własna hydraulika, małe zapotrzebowanie mocy, cena 45 000 zł do negocjacji, tel. 798 - 806 - 693 (o/b)
- Sprzedam agregat uprawowo-siewny, szerokość robocza 2,60 m, rozkładany hydraulicznie, wszystkie zęby w oryginale, cena 9 900 zł, tel. 516 - 266 - 633 (o/b)
- Sprzedam wyciąg obornika, cena 1 200 zł, tel. 572 - 109 - 982 (o/b)
- Sprzedam wycinak Inter-Tech, 160 cm, idealny do kukurydzy, sianokiszonki, cena 6 400 zł, tel. 515 - 395 - 992 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Poznaniak, bardzo mało używany, garażowany, jeden właściciel, farba oryginalna, grabki, rynienki, cena 5 300 zł, tel. 515 - 395 - 992 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Krone KR-130, niespawana, niemalowana, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 606 - 928 - 651 (o/b)
- Sprzedam wały posiewne Vaderstad, hydrauliczne, 6,20 m, świeżo sprowadzone ze Szwecji, stan bardzo dobry, sprawne, gotowe do pracy, cena 18 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707 (o/b)
- Sprzedam prasę Krone 1250, w bardzo dobrym stanie, rotor, noże, siatka, sznurek, cena 56 500 zł, tel. 660 - 757 - 644 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz zawieszany, świeżo sprowadzony z Belgii, 12 m, sprawny, ważny przegląd, cena 1 990 zł, tel. 516 - 391 - 797 (o/b)
- Sprzedam pług zagonowy Kverneland, stan bardzo dobry, niepogięty, niepopękany, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 512 - 097 - 890 (o/b)
- Sprzedam beczkowiec, 6 000 litrów, stan techniczny bardzo dobry, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 660 - 564 - 411 (o/b)
- Sprzedam pług 3-skibowy Demarol, nowe elementy robocze, szerokość korpusu 35 cm, wysokość słupicy 70 cm, stan bardzo dobry, cena 2 600 zł, tel. 510 - 969 - 979 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Pilmet 3021, w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, belka 21 m rozkładana hydraulicznie, cena 77 000 zł, tel. 503 - 879 - 822 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 46, w oryginale, sprawna, sprowadzona, cicho pracuje, cena 24 500 zł do negocjacji, tel. 796 - 530 - 023 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Sipma Maja, mało używana, stan idealny, jak nowa, garażowana, cena 38 000 zł do negocjacji, tel. 507 - 872 - 533 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Krone Swardo 1201, w oryginale, 7 m, do lekkich poprawek, cena 22 900 zł, tel. 506 - 981 - 870 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Rau, 18 m, 2 500 litrów, do drobnych poprawek, cena 17 900 zł do negocjacji, tel. 886 - 251 - 224 (o/b)
- Sprzedam prasę belującą Krone 10-16s, zmiennokomorowa, rotor, noże, centralne smarowanie, cena 25 000 zł do negocjacji, tel. 696 - 982 - 244 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy Unia Omega, 4-rzędowy, z dozownikiem nawozu, w pełni sprawny, cena 22 500 zł, tel. 660 - 679 - 370 (o/b)
- Sprzedam pług 4-skibowy Staltech, wysokość pod ramą 70 cm, rozstaw korpusów 80 cm, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 785 - 538 - 767 (o/b)
- Sprzedam agregat ścierniskowy Gruber, podorywkowy, 3,50 m, zabezpieczenia sprężynowe, 12 zębów w 3 rzędach, cena 13 500 zł, tel. 696 - 491 - 676 (o/b)
- Sprzedam kultywator Bomet, z walkiem, szerokość 2,80 m, cena 3 900 zł, tel. 506 - 522 - 743 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę, szerokość robocza 2,60 m, w bardzo dobrym stanie, łożyska sprawne, cena 5 900 zł, tel. 788 - 416 - 127 (o/b)
- Sprzedam pług obrotowy 4-skibowy Kverneland, 14-16 cali, sprowadzony ze Szwecji, stan bardzo dobry, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 510 - 864 - 707 (o/b)
- Sprzedam beczkowiec, 4 000 litrów, stan dobry, sprawny, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 694 - 993 - 308 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę 2-karuzelową Krone, cena 17 800 zł, tel. 695 - 519 - 500 (o/b)
- Sprzedam wóz paszowy, pojemność 12 m<sup>3</sup>, w bardzo dobrym stanie, cena 30 500 zł, tel. 506 - 322 - 646 (o/b)
- Sprzedam beczkowiec, 8 000 litrów, w bardzo dobrym stanie, używany na małym gospodarstwie, cena 18 600 zł, tel. 508 - 813 - 159 (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**

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 roku, poz. 344 z późn. zm.), Wójt Gminy Miastkowo informuje, że dnia 22.11.2023 r. wywieszono na tablicy informacyjnej w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo na okres 21 dni, **wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym, w obrębie Tarnowo.**

Z treścią wykazu można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 lub telefonicznie pod nr 86 2174996, w godzinach 7<sup>30</sup> do 15<sup>00</sup> od poniedziałku do piątku oraz na stronie internetowej [www.miastkowo.pl/bip](http://www.miastkowo.pl/bip).

**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 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 23 listopada 2023 roku do 14 grudnia 2023 roku) następujące wykazy:

1. Lokalu mieszkalnego nr 10 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49 C w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.
2. Lokalu mieszkalnego nr 27 przy ulicy Plac Sikorskiego 2 w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.

**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 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na okres 21 dni (od 23 listopada 2023 roku do 14 grudnia 2023 roku) wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu:

1. garaże nr: **19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28 – 35** o powierzchni użytkowej 22,70 m<sup>2</sup> każdy, przy ulicy Wyszyńskiego 14 w Zambrowie,
2. garaże nr: **27, 36** o powierzchni 23,80 m<sup>2</sup> każdy, przy ulicy Wyszyńskiego 14 w Zambrowie,
3. pawilony handlowe typu lekkiego nr **3, 8** o powierzchni użytkowej 22,70 m<sup>2</sup> każdy, przy ulicy Wyszyńskiego 14 w Zambrowie.

Najem garażu na czas oznaczony nie dłuższy niż 3 lata. Najem pawilonu handlowego w celu prowadzenia działalności handlowej, usługowej na czas nieoznaczony. Najem pawilonu handlowego na cele magazynowe na czas oznaczony nie dłuższy niż 3 lata.

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień

**Chcesz zamieścić  
ogłoszenie lub reklamę  
w „Kontaktach”?**

**Zadzwoń, napisz**

nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

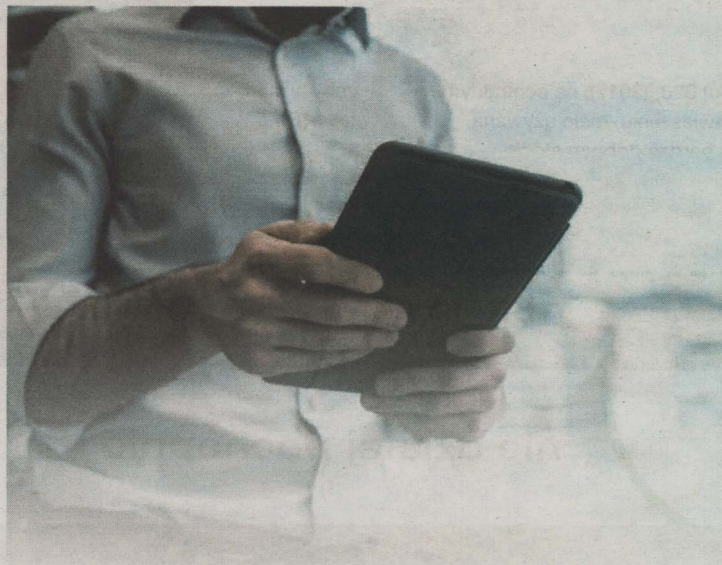
tel. 86 216 42 43, fax. 86 216 57 11

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)



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



# Uważaj na **fałszywe** prośby o szybki przelew



**1** nie działaj pochopnie

**2** nie klikaj w linki  
i nie otwieraj załączników

**3** zadzwoń do znajomego  
i potwierdź potrzebę  
przelewu

więcej na **cert.pl**





# List serdeczny

Autorzy „lisów serdecznych”

Nadia Majkowska ze Szkoły Podstawowej (SP) nr 5 w Łomży i Nina Maria Zengota z SP nr 7 w Łomży zajęły pierwsze miejsca w swoich kategoriach wiekowych w konkursie powiatowym pod hasłem „List serdeczny”, zorganizowanym przez Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży.

„Listów serdecznych” wpłynęło 37, a oceniała jej komisja w składzie:

Edyta Ejsmont (polonistka Zespołu Szkół Samorządowych w Nowogrodzie), Dorota Przestrzelska (nauczycielka i bibliotekarka I LO w Łomży), Aleksandra Morawska (bibliotekarka Miejskiej Biblioteki Publicznej) i Romuald Gorlewicz (wieloletni juror poprzednich edycji konkursu, przyjaciel Biblioteki).

Drugie nagrody otrzymali Szymon Domasiewicz z SP nr 5 w Łom-

ży, Izabela Lemańska z SP w Kupiskach i Maja Laura Ogłodzińska z SP nr 7 w Łomży. Trzecie miejsca: Maja Malinowska z SP w Kupiskach i Aleksandra Sokalska z SP w Drozdowie. Wyróżnienia: Barbara Orłowska, Alicja Kijek i Alexandra Bednarczyk z SP w Kupiskach; Zuzanna Trzaska i Amelia Wiktorzak z SP w Konarzycach; Natalia Szulborska, Ksawery Brzeziński i Jere-

mi Sokół z SP nr 1 w Łomży; Kinga Kozikowska i Amelia Zaniewska z SP nr 5 w Łomży; Bartosz Dudzicki z SP nr 7 w Łomży.

Nagrody I LO im. Tadeusza Kościuszki w Łomży otrzymały uczennice SP nr 7 Liliana Amelia Chojnowska i Izabela Gomoliszek.

Finał konkursu uświetnił występ uczniów z I LO przygotowanych pod opieką Doroty Przestrzelskiej.

## W listopadzie przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Co wiemy o nikotynowych alternatywach?

Jesień w pełni, większość dnia spędzamy więc w domu i coraz częściej zwracamy uwagę na porządek i miłe zapachy w naszym najbliższym otoczeniu. Kupujemy zapachowe świece, odświeżacze do ubrań, czy tzw. perłki zapachowe. Ale wrogiem może okazać się tytoń. W trzeci czwartek listopada przypada światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu (w tym roku jest to 16 listopada), zatem warto pochylić się nie tylko nad estetycznymi, ale przede wszystkim nad zdrowotnymi skutkami jego obecności w naszym życiu. Tym bardziej, że technologia oferuje dotychczasowym palaczom już całkiem spory wachlarz nikotynowych alternatyw, a o niektórych wprost mówi się także jako o narzędziach pomocnych w rozstaniu się z tym nałogiem.

Powszechnie wiadomo, że palenie to poważne niebezpieczeństwo nie tylko dla zdrowia palacza, ale i jego otoczenia. Dlatego najlepiej jest przestać

pać, ale niestety część osób ma kłopot z porzuceniem nałogu z dnia na dzień. Dla takich osób alternatywą mogą być papierosy elektroniczne i podgrzewacze tytoniu, które nie wydzielają brzydkiego zapachu, a w dodatku według wielu ekspertów są mniej szkodliwe dla naszego zdrowia (od około 95 proc. w porównaniu z klasycznymi papierosami).

Ale technologia przyspiesza. Od ponad dwóch lat na polskim rynku są dostępne saszetki nikotynowe, które umożliwiają wchłanianie nikotyny przez błonę śluzową w jamie ustnej. Według skali redukcji ryzyk zdrowotnych związanych z przyjmowaniem nikotyny, jest to najmniej szkodliwa metoda jej konsumpcji.

W ostatnich tygodniach pojawiła się na naszym rynku kolejna rewolucyjna alternatywa, jaką są wkłady z mieszanki rooibosa z nikotyną. Dlaczego to istotne dla jej konsumentów? Nowe wkłady dostępne pod nazwą VEO są alternaty-



wą beztytoniową, którą jednak można podgrzewać na sposób identyczny, jak wkłady tytoniowe. Ponadto, są one dostępne w szerokiej gamie aromatów i jak dowiodły dotychczasowe badania behawioralne, to właśnie aromaty w alternatywnych produktach nikotynowych są tym argumentem, który przekonuje

dotychczasowych użytkowników tradycyjnych papierosów do przerzucenia się na nikotynowe alternatywy. Czy za kilka lat celebrowanie Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu będzie miało jeszcze rację bytu w obliczu coraz to nowych alternatyw? Póki co, warto do tego nawoływać.



Poradnia psychologa.

## Nie potrafię zaufać facetowi



Na początku jest dobrze, ale z czasem w moich związkach coś się psuje. Nie zrywam od razu, czekam, może coś się poprawi. Ale się nie poprawia, jemu coraz mniej zależy i to się wreszcie samo kończy. Najgorsze, że moje związki trwają coraz krócej i coraz mniej wierzę, że będzie inaczej. Nie potrafię chyba zaufać żadnemu facetowi.

Anka

Z miłością jest jak z ogrodem: gdy zaczynają wyrastać chwasty, trzeba zacząć działać, czekanie nie pomaga, same nie znikną.

Pani chce, aby chłopak w magiczny sposób odczytał, co jest nie w porządku i naprawił to. Takie oczekiwanie prowadzi jednak prędzej czy później do frustracji i rozczarowania. O wiele lepiej oczekiwać, że gdy powie Pani chłopakowi, co jest nie tak, on będzie starał się to jakoś naprawić.

Bierna postawa „poczekam aż się coś poprawi”, to jedna z rzeczy, które mszczą się obumiera-

niem uczucia. I związki rozpadają się trochę na zasadzie „usychania”. Dlaczego jemu coraz mniej zależy? Czy Pani to wie? Niech go Pani zapyta: „Coraz rzadziej dzwoni, coraz rzadziej się spotykamy. Coś ci się musiało nie spodobać. Co to jest? Powiedz mi”. Takie zaproszenie do otwartej rozmowy bardzo zwiększa poziom intymności (czyli paradoksalnie przyczynia się do polepszenia kondycji miłości). W dodatku dowie się Pani, dlaczego mężczyźni (a przynajmniej jeden mężczyzna) wycofuje się z zaangażowania. To nieoceniona wiedza, ponieważ może zapobiec rozstaniom w przyszłości.

Przedstawia się Pani tutaj, jako zdystansowana, obserwująca, z obawami, że kolejny związek znowu się rozpadnie. Może to oznaczać, że jest Pani bardzo ostrożna w angażowaniu się w związek: „Po co ma mi naprawdę zależeć, skoro i tak się nie uda?”. Tymczasem partner może to wyczuwać i także być ostrożny. Nie chcę powiedzieć, że z Pani winy związki się rozpadają. Raczej, że Pani ostrożność może być ważnym elementem trudności w pogłębianiu partnerskich relacji.

Aby miłość się utrzymała, zaangażowanie musi być obustronne i dawać obu stronom satysfakcję. Gdy jedna strona unika ryzyka, zamiast je podejmować, druga także się wycofuje

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog

- mały przecier pomidorowy
- 2 łyżki ketchupu
- kostka rosołowa
- papryka czerwona (mielona)
- majeranek
- sól, pieprz

Namoczoną wcześniej fasolę (8 godzin) gotować w osolonej wodzie, aż nieco zmięknie. Kielbasę, pieczarki, marchewki, pietruszkę, seler pokroić w kostkę, pora w półtalarki, czosnek rozgnieść. Dodać kostkę rosołową, pokrojone warzywa i kielbasę, wymieszać i gotować dalej. Gdy warzywa będą miękkie, dodać przecier pomidorowy, ketchup, przyprawić papryką, majerankiem, solą i pieprzem i gotować jeszcze 3 – 5 minut.



### Przysmak podlaski

### Fasola z grzybami

#### Składniki:

- 2 szklanki fasoli Jas
- 30 dag kielbasy
- 15 dag grzybów (mogą być pieczarki)
- 2 duże marchewki
- pietruszka
- mały seler
- por
- ząbek czosnku



Fot. pixabay

### Pytanie intymne

Podobał mi się już w ubiegłym roku. Myślałam, że mi wszystko minie przez wakacje, ale zaczęła się szkoła i znów zaczęłam go widywać. Uczę się w maturalnej klasie w ogólniaku, a on w „mechaniku” w Łomży. Dojeżdżamy autobusem. W ubiegłym tygodniu umówiliśmy się na spacer i pojechaliśmy do domów ostatnim autobusem. Trzymaliśmy się za ręce i całowaliśmy. Było nam bardzo dobrze. Teraz ciągle o nim myślę. I nie wiem, czy powinnam się z nim kochać, jak mnie o to poprosi. Do tej pory z nikim się tak nie całowałam, jak z nim ani nikomu nie pozwoliłam się dotykać. Moje koleżanki z klasy opowiadają, że kochają się ze swoimi chłopakami. Ja jeszcze nigdy się nie kochałam i nie wiem, co powinnam zrobić?

Majka

### Lekarz domowy

Po jedzeniu często dokucza mi klucie w boku. Bywa, że muszę się wtedy położyć, tyknąć tabletki przeciwbólowe. Dlaczego tak się dzieje?

Ewa

Kolka po jedzeniu najczęściej jest skutkiem nadmiernego rozdęcia jelit. Tak się dzieje, gdy posiłek spożywany jest szybko, nerwowo i łapczywie. Trzeba wyrobić w sobie nawyk spokojnego i wolnego jedzenia. Gdy pojawi się kolka, trzeba

Jeśli masz wątpliwości, to najlepiej poczekać, aż nie będziesz ich miała. Nie wiesz też, czy koleżanki po prostu się nie przechwalały. A jeżeli nawet mówią prawdę, wcale nie musisz się do nich dostosowywać. Pielęgnujcie rozwijające się uczucie. Odkrycie, że całowanie i pieszczoty dostarczają wiele radości. Można je urozmaicać i cieszyć się doznaniem. W ten sposób poznacie siebie i do decyzji o współżyciu razem dojrzejecie. Ten moment pozostanie w pamięci na całe życie, niech więc będzie piękny i przeżywany z kimś, kogo rzeczywiście kochasz. Musicie się także liczyć z konsekwencjami, bo przecież ciąża może pojawić się nawet po pierwszym razie. I co wtedy będzie z maturą? Nie ma sztywnych reguł, kiedy zacząć i jak zacząć. A jak już się zdecydujecie, pamiętajcie o zabezpieczeniu.

rozluźnić ubranie (pasek), położyć się na kwadrans z ciepłym termoforem na podbrzuszu. Ból złagodzi napar z kopru włoskiego. Trzeba pół łyżki zmiażdżonych owoców kopru zalać szklanką wrzątku, przykryć na 15 minut, przecedzić i pić 2 razy dziennie po pół szklanki. Przy sensacjach jelitowych skuteczne jest też picie niegazowanej wody mineralnej, przegotowanej wody z cytryną, herbaty ziołowej, jedzenie pieczonych jabłek. Zapobiegają zaparciom i ułatwiają wypróżnienia.

### Pod paragrafem

Na święta Bożego Narodzenia planuję wyjechać z synem do brata w Hiszpanii i wrócić w pierwszej połowie stycznia. Jestem rozwiedziona, obawiam się, że ojciec dziecka będzie się sprzeciwiał jego wyjazdowi z kraju. Czy konieczna jest zgoda ojca na wyjazd syna?

Barbara

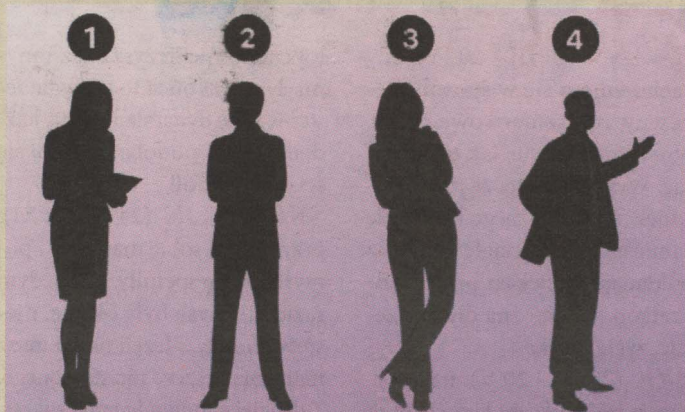
Zgoda obojga rodziców potrzebna jest przy wyrabianiu pasz-

portu dla dziecka. Przy wjeździe do krajów Unii Europejskiej dorośli i dzieci nie muszą jednak okazywać paszportu. Jeśli pobyt ma trwać nie dłużej, niż 90 dni, wystarczy ważny dowód osobisty, musi go mieć także dziecko. Przy wyrabianiu dowodu zgoda drugiego rodzica nie jest potrzebna. Zatem ojciec dziecka nawet nie musi wiedzieć o zagranicznym wyjeździe syna.





## Jakim byłabyś, byłbyś pracodawcą?



### Spójrz na obrazek i wybierz postać, która twoim zdaniem jest najlepszym szefem

**Postać 1** – jeżeli wybierasz tę postać oznacza to, że łatwo się stresujesz i podejmowanie decyzji bywa dla ciebie problematyczne. Możesz być dobrym szefem, jednak w spokojnym zawodzie. Sprawdzisz się w prowadzeniu firmy z kimś, kto twardo stąpa po ziemi. Byłabyś, byłbyś pracodawcą, który lubi dbać o atmosferę i dobro podwładnych. Pracownicy by to docenili.

**Postać 2** – jeśli wybierasz tę postać, to znak, że jesteś zamkniętą w sobie osobą. Potrafisz zarządzać formalnymi sprawami, jednak rozmowa z pracownikami sprawiać ci może kłopot. Dwie rady dla ciebie, jako pracodawcy: czasem warto zastanowić się, zanim coś się powie, gdyż nieświadomie można kogoś urazić. Zawsze trzeba pamiętać, że pracownicy, to też ludzie, którzy jak ty spędzają w pracy dużo czasu. Istotne, aby atmosfera nie była napięta, bo mogłoby to wpływać na ich efektywność.

**Postać 3** – jeśli wybierasz tę postać oznacza to, że byłabyś, byłbyś bardzo pewnym siebie szefem. Pracownicy takich lubią (byle pewno-

ści siebie nie mylić z postawą belfera). Będziesz potrafić prowadzić firmę, motywować i angażować ludzi do działań. By być naprawdę świetnym pracodawcą, jednej cechy musisz się dopracować: zaufania, że pracownik może równie dobrze wykonywać swoje obowiązki, jak ty. Bo gdy ma się przekonanie, że nikt tak dobrze niczego nie zrobi, jak zrobi się to samemu, z czasem taka postawa zwalnia pracowników z przejawiania jakiegokolwiek samodzielnej inicjatywy.

**Postać 4** – jeśli wybierasz tę postać, świadczy to, że w pracy najważniejsze byłyby dla ciebie finanse. Pracowników mogłabyś, mógłbyś oceniać wyłącznie po działaniach. Ich życie prywatne nie miałyby dla ciebie większego znaczenia. W twojej firmie liczyłyby się wyniki i statystyki. Dzięki twoim decyzjom i pomysłom twoje przedsiębiorstwo nigdy by nie zbankrutowało, jednak mógłby być problem w utrzymaniu stałych pracowników. Dobry pracodawca powinien okazać pracownikowi zainteresowanie, aby poczuł się doceniony.



– Pan nie ma zielonego pojęcia, co o PiS myśli naród! Niech pan wsiądzie do byle tramwaju, wejdzie do byle marketu, wtedy usłyszy pan prawdę! – wytknął prezesowi PiS Jarosławowi Kaczyńskiemu pod pomnikiem smoleńskim rozjuszony demonstrant.

Zafrasował się pan prezes, zadumał. Jeszcze tego samego wieczoru założył dla niepoznaki okulary, wymknął się bez obstawy na ulicę i wsiadł do pierwszego tramwaju.

– Do najbliższego marketu proszę! – rzucił do motorniczego.

– Tato, czy służyłeś w PiS?

– Synku, ja tylko wykonywałem rozkazy.

Młody człowiek zwraca się do ojca swojej wybranki:

– Przyszedłem prosić o cipkę pana córki.

– Ależ młody człowieku, co to ma znaczyć! Prosi się o rękę!

– Ręce to mam swoje.

Z pamiętnika studenta:  
Poniedziałek: „Jestem głodny!”  
Wtorek: „Jestem głodny!”  
Środa: „Jestem głodny!”

Czwartek: „Huuuuuraa! Dostałem przelew od staruszków!”  
Piątek: „Nic nie pamiętam!”  
Sobota: „Nic nie pamiętam!”  
Niedziela: „Jestem głodny!”

– A więc kiedy wracał pan do domu, zastawał pan w szafie ukrytego mężczyznę? – pyta sąd w czasie rozprawy rozwodowej.

– Tak jest.

– I to było powodem nieporozumień? – dopytuje sąd.

– Tak, wysoki sędzie. Każdy by się zdenerwował, gdyby raz, drugi, trzeci, czwarty nie miał gdzie powiesić ubrania.

Ateista po śmierci trafił do piekła. Puka do bramy, otwiera diabeł w garniturze od Armaniego, woń Hugo Bossa.... Sympatycznie zaprasza: oprowadzę po naszym piekle. Tutaj są sypialnie, tu natryski, sauna, solarium, jacuzzi... Ateista ledwo kryje zdziwienie. Wchodzi do następnego pomieszczenia. Długi stół, najlepsze alkohole, znakomite jedzenie, piękne dziewczyny... Ale oto i kolejny lokal: kotły, ludzie prażą się w smole, nieludzkie wycie, diabły widłami popychają tych, którzy chcą uciec! Ateista nie wytrzymuje:  
– O co tu chodzi? Tam impreza, obok sauna, a tu kotły, smoła...  
– To katolicy, jak sobie wymyślili, tak mają.





Tu warto być



### U Pana Boga na dywaniku

To tytuł książki aktora Andrzeja Bei-Zaborskiego. Na spotkanie autorskie z „komendatą” posterunku policji w Królowym Moście w cyklu filmów „U Pana Boga za piecem”, „U Pana Boga w ogródku”, „U Pana Boga za miedzą”, zaprasza do Hali Kultury (Stary Rynek) w Łomży Miejska Biblioteka Publiczna w czwartek, 23 listopada, godz. 18.00. Wstęp wolny.

### Grajewo

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

- Otwarcie wystawy malarstwa Barbary Skąpskiej w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9); sobota, 25 listopada, godz. 11.00. Wstęp wolny.
- „Wielki test wiedzy o historii Grajewa – 2023”, wzorowany na formule telewizyjnej „Wielkich testów o...”; niedziela, 26 listopada, godz. 11.00. Wstęp wolny.

### Łomża

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

- Koncert punkowy w wykonaniu kapel Eye for an eye, Depit i KMKZ; sobota, 25 listopada, godz. 18.00. Bilety w kasie.

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

- „50 i co?”, to tytuł rockowo-gadane go stand-upu, autorskiego show znanego aktora Tomasza Karolaka; środa, 9 listopada, godz. 19.00. Bilety: kupbilecik.pl

### Wąsosz

**Gminny Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Piaskowa 1, tel. 86 273 10 37):**

- Konkurs Pieśni Patriotycznej; niedziela, 26 listopada, godz. 16.00. Wstęp wolny.

### Zambrów

**Państwowa Szkoła Muzyczna (al. Wojska Polskiego 4, tel. 86 271 30 91):**

- Koncert inauguracyjny IX Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego w wykonaniu Krzysztofa Wiercińskiego w czwartek, 23 listopada, godz. 18.00 oraz koncert laureatów Konkursu w piątek, 24 listopada, godz. 11.30. Wstęp wolny.

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

- Komedia „Wieczór paniński plus” z m.in. Katarzyną Skrzynecką w obsadzie; sobota, 25 listopada, godz. 17.00. Bilety: kupbilecik.pl i w kasie.
- Zabawa dla nieco starszych nastolatków z zespołem The Spontan Life z „Cafe Muza” i „Małej Galerii”; środa, 29 listopada, godz. 16.00. Bilety w kasie.

### Repertuar kin:

- Kino „Relax” Grajewo: 25 – 26 listopada – „Sposób na ducha”, godz. 16.00 i „Czas krwawego księżycy”, godz. 18.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 24 listopada – „Miało cię nie być”, godz. 17.00 i „Klub cudownych kobiet” (napisy), godz. 20.00; 25 listopada – „Pati i kłątwa Posejdona”, godz. 14.00 oraz „Klub cudownych kobiet”, godz. 17.00 i „Miało cię nie być”, godz. 20.00; 26 listopada – „Pati i kłątwa Posejdona”, godz. 14.00 oraz „Miało cię nie być”, godz. 17.00 i „Klub cudownych kobiet”, godz. 20.00; 29 listopada – „Klub cudownych kobiet”, godz. 17.00 i „Miało cię nie być”, godz. 20.00; 30 listopada – „Miało cię nie być”, godz. 17.00 i „Klub cudownych kobiet”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 24 listopada – „Mukliki”, godz. 14.30 oraz „Ania z Zielonego Wzgórza”, godz. 16.15 i „Uwierz w Mikołaja”, godz. 19.00; 27, 28 i 30 listopada – „Mukliki”, godz. 14.30 oraz „Pięć koszmarnych nocy”, godz. 16.45 i „Uwierz w Mikołaja”, godz. 19.00.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): gdy zachowujesz się w sposób niepewny, robisz nerwowe ruchy, otoczenie nie wie, jak to odbierać. Wygląda na to, że przygotowujesz się do ważnego kroku, ale zamiast działań, ciągle wszystko odkładasz i uciekasz przed konkretnymi. Nie można dłużej czekać, życie ucieka.

**BYK** (21 IV – 20 V): na horyzoncie jakiś sukces i kres ciągłych wysiłków bez efektu. Przekonasz się, że się opłacało. Byli w związkach niech nie przegapią znaku, że możesz na najbliższą Ci osobę liczyć.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): coś Cię obudzi, zmieni, nic już nie będzie tak samo. Zacząć się to może od zdennerwowania, bo musi się przełamać w Tobie coś, co nosisz w sobie już zbyt długo. Wówczas nastąpi pozytywna przemiana.

**RAK** (22 VI – 22 VII): możesz spotkać kogoś, kto jest odpowiedzialny i poważny, lecz czasami trochę nudny... Żeby poprawić stan finansów możliwy wyjazd, w interesach kieruj się intuicją, możesz na tym wygrać.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): jesienno-zimowe kolory wprowadzą chwile zadumy i refleksji, będziesz rozmyślać, co masz, co chcesz osiągnąć. Wydaje Ci się, że tyle przeszkód jeszcze przed Tobą, a tak naprawdę już jest nieliczne i nie musisz się starać ponad siły. Wyluzuj, bo z „lekką głową” wraca wigor.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): wahania są naturalną cechą istoty ludzkiej. Pewności, jak będzie, nie da Ci nikt, żadna przepowiednia. Potrzebna natomiast jest wiara w siebie, że sobie poradzisz i znajdziesz właściwe rozwiązanie. Każdą decyzję, nawet złą, można cofnąć, zaakceptować lub zmodyfikować po fakcie. Nie ma sytuacji bez wyjścia. Droga dla Ciebie jest otwarta.

**WAGA** (23 IX – 23 X): może ktoś zarzuci Ci, że rozpychasz się

łókciami, nie liczysz się z innymi. Nie do końca to prawda, jesteś w fazie dynamizmu i nie każdemu się to podoba. Nie daj się ściągnąć w dół!

**SKORPION** (24 X – 22 XI): przypomnij sobie marzenia i pomysły, jak się spełniły. W każdym razie nie myśl: były okazje, niestety, minęły... Jeżeli nadal masz marzenia, jeszcze nic straconego. Z drugiej strony, gdy masz sukces, nie osiadaj na laurach...

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): gdy ma się cel przed sobą, przeszkód nawet się nie zauważa, wydają się mniejsze lub stają się nieistotne. Jeżeli potrafisz przebić się przez wspomnienia z przeszłości, kiedy Ci nie wychodziło, pomyśleć, że od teraz może być inaczej, może wydarzyć się, co zapragniesz.

### KOZIOROŻEC

(22 XII – 20 I): nastąpi wielkie

zakończenie, po którym wszystko się zmieni, spojrzysz w przeszłość z zadowoleniem, że ten etap masz już za sobą. W uczuciach możesz otrzymać odpowiedzi na wiele dręczących pytań na raz. Zdecydujesz, czego chcesz raz na zawsze i nastawisz się, że już będziesz to otrzymywać.

**WODNIK** (21 I – 19 II): jeśli stworzysz wokół siebie miłą, ciepłą atmosferę, przyniesie Ci to wiele przyjaznych gestów i uznanie. Przygotuj się na zaskakujący sygnał uczuciowy. Nawet jeśli wyniknie z tego coś przelotnego, da Ci sporo radości.

**RYBY** (20 II – 20 III): możesz z kimś wejść w spór. Nie ma się co zaciętrzewiać, stawiać za wszelką cenę na swoim, zwłaszcza, że tak naprawdę nie będzie chodziło o coś bardzo ważnego. Jeśli wybierasz się do rodziny, za którą osobiście nie przepadasz, uzbrój się w cierpliwość. W sprawach finansowych jakiś aspekt traktujesz dość naiwnie, jakby nie widząc faktów. Przystosuj swoje oczekiwania do rzeczywistości i będzie dobrze.





XXV Motoparalotniowe Mistrzostwa Polski  
XXIV Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego  
„Kontakty” 2023



Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży  
OSP w Piątnicy



Łomża, 14-20 sierpnia 2023

## XIII Zambrowska Długa Fala w Brydżu Sportowym



Szachistki Bożenna Adamkiewicz – Przyłuska i Wiesława Pruszyńska z prezesem Klubu Brydża Sportowego Bogdanem Pacem

Józef Dobkowski wygrał w tym roku cykl 25 turniejów XIII Zambrowskiej Długiej Fali w Brydżu Sportowym im. Mieczysława Małkowskiego. Rozgrywki odbywały się w każdy poniedziałek od 29 maja do 13 listopada w Centrum Kultury w Zambrowie. W zawodach startowało 16 (wśród nich 2 kobiety) szachistów z Zambrowa i okolicznych miejscowości. Drugie miejsce zajął Zbigniew Randzio, a trzecie Bogdan Pac. Do klasyfikacji generalnej brano pod uwagę najlepsze wyniki z 20 spotkań. Miejsca poza podium w dziesiąt-

ce: 4. Sławomir Bagiński, 5. Janusz Walczuk, 6. Cezary Reszeć, 7. Henryk Góralczyk, 8. Jarosław Pogorzelski, 9. Jan Wyszynski, 10. Witold Jemieli. Dalej w kolejności: Bożenna Adamkiewicz – Przyłuska, Wiesława Pruszyńska, Ryszard Radwański, Eugeniusz Borawski, Andrzej Dworak i Zdzisław Kosakowski. „Podiumowa” trójka otrzymała pamiątkowe puchary i nagrody finansowe, a panie karty podarunkowe. Organizatorem cyklu są prezes Klubu Brydża Sportowego Bogdan Pac i Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie.

## Radość w Piekutach z pierwszej wygranej



Tak cieszy się drużyna SPR Nowe Piekuty, jedynego w Łomżyńskim klubie piłki ręcznej w I lidze, z pierwszego w sezonie zwycięstwa w wyższej klasie rozgrywek nad Orlenem Wisła Płock. I tak trzymać! Następny mecz szczyptorniści z Piekut rozegrają z SPR Pabiks Impact Pabianice w niedzielę, 26 listopada, o godz. 14.30 w ZSCKR w Rudce.





❖ Z PIĄTNICY, ❖  
NO BO SKĄD.

