

Zadżgana przez męża • Horoskop miłosny

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

Nr 23 (1956)

7 czerwca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Mroczna tajemnica  
zielonego domku

## Zbrodnia dobrej kobiety



Nie jestem mężem i ojcem.  
Jestem ćpunem,  
który ma żonę i dziecko

### Ćpun

„Wzmacniać trzeba  
wszystko, co nas łączy,  
co sprawia, że jesteśmy  
narodem, a nie kupą piasku,  
który wichur niesie...”

## Powroty



## **„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):**

<b>1 miesiąc</b>	<b>10 zł</b> ( <del>10,80 zł</del> )
<b>3 miesiące</b>	<b>30 zł</b> ( <del>35,10 zł</del> )
<b>6 miesięcy</b>	<b>55 zł</b> ( <del>70,20 zł</del> )
<b>12 miesięcy</b>	<b>100 zł</b> ( <del>140,40 zł</del> )

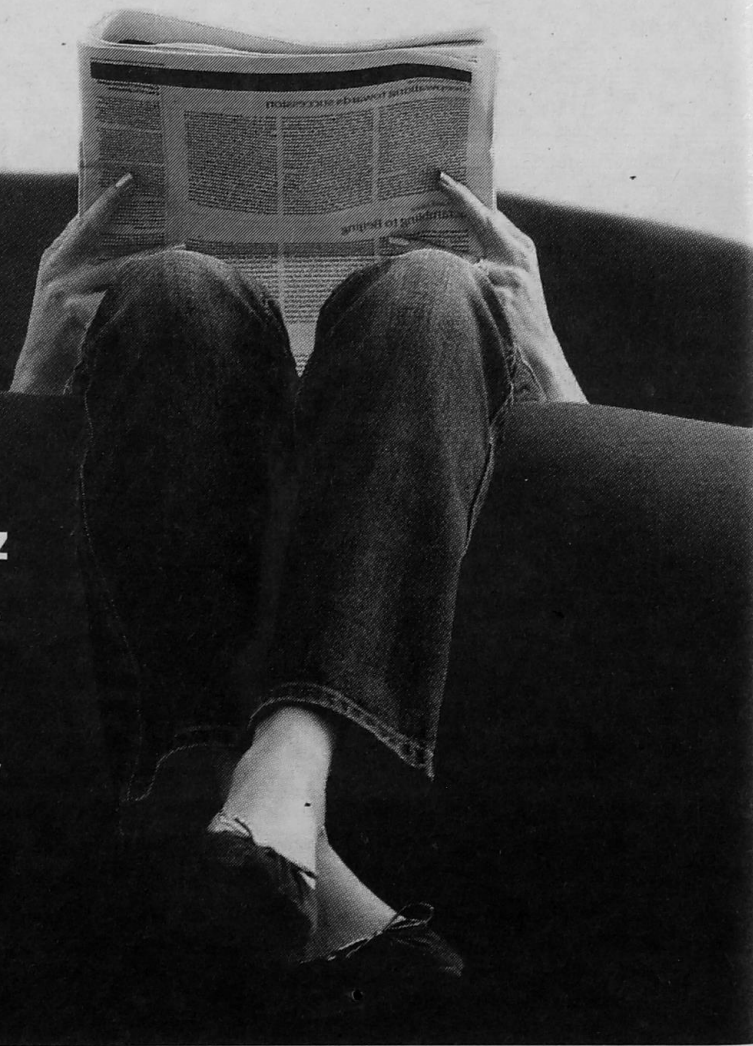


**Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.**

**Prenumeratę można zamówić przez  
[www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://www.poczta-polska.pl/prenumerata) 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)**



# 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 Lörczy, 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  
Księgowność:  
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:** GroupMedia

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) [marek.lapinski@data.pl](mailto:marek.lapinski@data.pl)

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

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

„Pracuj tak, jakbyś nie potrzebował pieniędzy. Kochaj tak, jakby nikt nigdy cię nie zranił. Tańcz, jakby nikt na ciebie nie patrzył. Śpiewaj, jakby nikt cię nie słuchał. Żyj, jakby był raj na ziemi”. Nie pamiętam już, kto to powiedział, ale jest w każdym człowieku tęsknota do odrodzenia zatraconej w zabieganiu spontaniczności. I nadzieja, że może uda się żyć inaczej, pełną piersią, lepiej.

Dzisiaj jednak nieopatrznie wcześniej rano sięgnąłem po informację z kraju. Nim przyszła jakakolwiek myśl, ogarnęła mnie spontaniczna wściekłość! Bo ile i jak długo można słuchać kłamstw, inwektyw, obelg, insynuacji z ust ludzi, którzy mają się za prawdziwą elitę narodu, lepszy sort? Przetykających plugastwa, niczym przecinkiem, słowami Polska, prawda, wiara, tradycja?



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Na niedzielę, 28 czerwca, zarządziła wybory prezydenckie marszałek Sejmu Elżbieta Witek

## Decyzja o losie Polski

Prace nad ustawą o szczególnych zasadach organizacji wyborów powszechnych na prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w 2020 r. z możliwością głosowania korespondencyjnego, zakończyły się we wtorek po południu, 2 czerwca, zaraz potem podpisał ją prezydent Andrzej Duda i jeszcze tego samego dnia opublikowana w Dzienniku Ustaw.

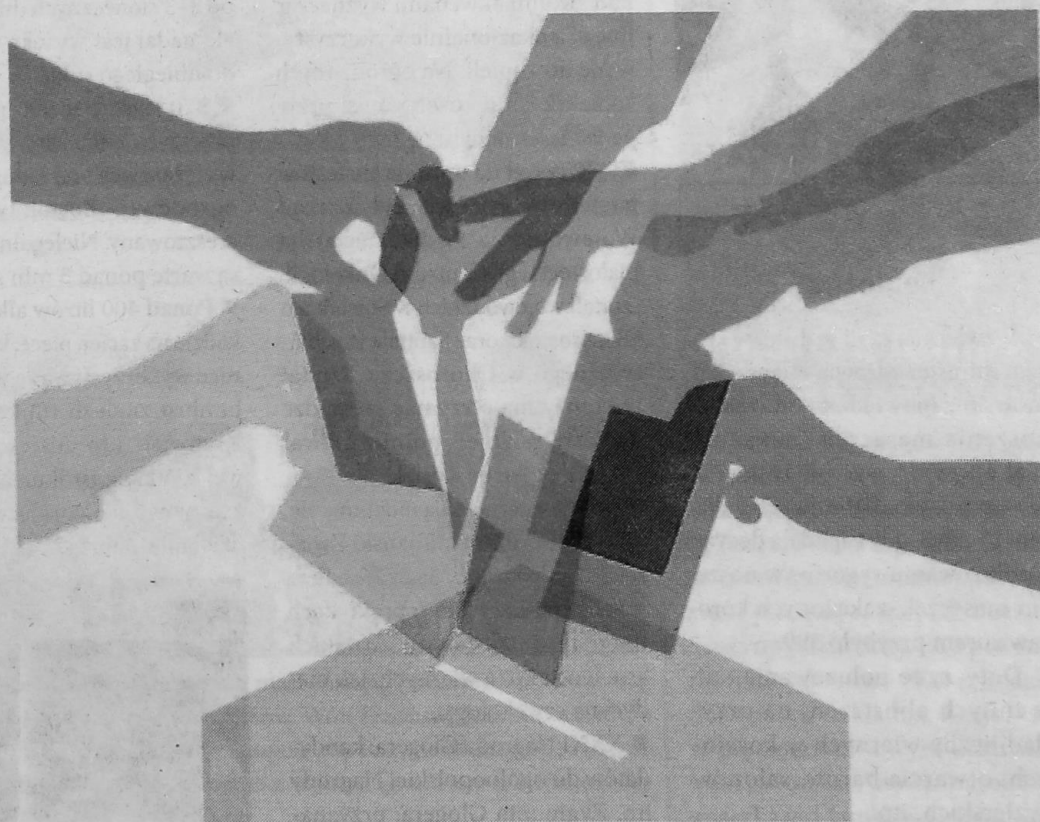
Ustawa zakłada, że głosowanie odbędzie się metodą mieszaną: w lokalach wyborczych oraz korespondencyjnie. Wybór metody należy do wyborcy. Żeby wziąć udział w głosowaniu korespondencyjnie, wyborca musi powiadomić o tym komisarza wyborczego za pośrednictwem urzędu gminy do 12 dnia przed dniem wyborów, a wyborca podlegający w dniu głosowania obowiązkowej kwarantannie, izolacji lub izolacji w warunkach domowych do 2 dnia przed dniem wyborów. Polacy za granicą będą musieli zgłosić chęć

głosowania korespondencyjnego do 15 dnia przed dniem wyborów.

Ustawa daje możliwość ponownej rejestracji kandydatów, którzy mieli wziąć udział w wyborach 10 maja (bez konieczności ponownego zbierania podpisów poparcia), daje też prawo startu nowym kandydatom. Przewiduje również, że Państwowa Komisja Wyborcza będzie mogła zdecydować, iż na określonym terenie będą tylko wybory korespondencyjne.

Na rozstrzygnięcie ważności wyboru prezydenta Sąd Najwyższy będzie miał 21 dni od dnia podania wyników do publicznej wiadomości przez PKW.

Na wybory będą wydrukowane nowe listy. Tak więc ponad 70 milionów złotych, wydane przez rząd PiS na urny, listy i pakiety wyborcze do głosowania korespondencyjnego, by za wszelką cenę przeprowadzić wybory 10 maja, poszło w błoto.





Tegoroczne procesje Bożego Ciała pójdą tylko wokół kościoła, a nie ulicami miejscowości, zdecydował biskup łomżyński Janusz Stepanowski. Procesje na ulicach miast nie będzie również w archidiecezji białostockiej. Tradycyjna polska procesja w dniu Bożego Ciała to baldachim, feretrony (obustronnie malowane obrazy lub rzeźby noszone na drążkach), chorągwie, poduszki, dziewczynki sypiące kwiatki. Tradycja uroczystości sięga XI wieku. W XIII śmierć papieża Urbana IV przerwała przygotowania do ogłoszenia jego bulli „Transiturus” (w języku łacińskim „transitio” znaczy „przechodzenie”), ustanawiającej święto Bożego Ciała dla całego Kościoła. Stało się tak w wieku XIV za sprawą papieża Jana XXII.



„To jest remedium na wszystkie problemy gospodarcze, jakie ta część Polski miała”, mówił o budowie Via Baltiki i innych dróg prezydent Andrzej Duda, który odwiedził plac budowy węzła „Śniadowo” w Tyszkach-Nadborach (trasa Łomża – Ostrów Mazowiecka) we wtorek, 2 czerwca. Dzień później, 3 czerwca powiedział, że Centralny Port Komunikacyjny „będzie ogromnym impulsem rozwojowym dla gospodarki”. Podobnie mówił w sobotę, 30 maja, w czasie wizyty na miejscu przekopu Mierzei Wiślanej. Na zdjęciu: Andrzej Duda na węźle w Tyszkach-Nadborach. Fot. Akub Szumczuk/KPRM

## MYŚL TYGODNIA:

Żyj tak, aby twoim znajomym zrobiło się nudno, gdy umrzesz.  
*Julian Tuwim*



## Co ty na to?

### Logiczne?

9 kwietnia, czyli w dniu, w którym minister zdrowia Łukasz Szumowski zapowiedział obowiązek noszenia maseczek (nakaz zaczął obowiązywać od 16 kwietnia), przybyło 370 nowych zakażeń. 27 maja, gdy zapadała decyzja o poluzowaniu rygorów w noszeniu maseczek, zakażonych koronawirusem przybyło 399.

Dotyczy to poluzowania także innych obostrzeń, na przykład liczby wiernych w kościołach, otwarcia barów, salonów fryzjerskich, itp.

■ Kąpieliska w naszym województwie tego lata będą czynne w Ciechanowcu, Czyżewie, Drohiczynie, Małej Hucie, Michałowie, Serwach, Siemiatyczach, Sokółce, Starym Folwarku i Suwałkach. Poza kąpieliskami władze gmin i miast mogą nad swoimi akwenami wyznaczać miejsca okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli. Na ogrodzonych kąpieliskach na osobę musi przypadać nie mniej niż 4 metry kw.

■ 430 tys. zł na wykonanie testów pacjentów przeznaczył Zarząd Województwa Podlaskiego dla Białostockiego Centrum Onkologii, szpitali wojewódzkich w Suwałkach i Białymstoku oraz Szpitala Psychiatrycznego w Choroszczycy. Szpital w Łomży ma otrzymać pieniądze na testy później, poinformował marszałek Artur Kosicki.

■ Stronę internetową muzulmanie.pl uruchomił Muzułmański Związek Religijny w RP. Ma być źródłem informacji nie tylko o praktykach religijnych, ale również o takich aspektach życia wiernych, jak medycyna czy ekologia.

■ XXXI Nagroda Glogera: kandydatów do ogólnopolskiej Nagrody im. Zygmunta Glogera, przyzna-

wanej przez Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka” im. S. Zagórskiego w Łomży, można zgłaszać do 30 czerwca. Nagroda przyznawana jest twórcom, naukowcom, animatorom kultury za szczególne zasługi w badaniu, ochronie i rozwoju kultury polskiej.

■ Czereśnie po 70–75 zł za kilogram, truskawki po 19–28 zł za kilogram pojawiły się w sklepach w naszym regionie. Cena czereśni po 2–3 słonecznych dniach spadła, ale nadal jest wysoka w stosunku do ubiegłego roku.

■ 370 tys. paczek papierosów przemycić chciał litewski kierowca w ciężarówce pod ładunkiem kory ogrodowej. Został tymczasowo aresztowany. Nielegalne papierosy są warte ponad 5 mln zł.

■ Ponad 400 litrów alkoholu oraz kadzie na zacier, piece, kotły, chłodnice wykorzystywane w produkcji bimbru znaleźli funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej z Białegostoku. Na miejscu zatrzymali nadzorującego (28 lat) działanie „fabryki”.



## Znaki czasu

■ Nie powrócą już do tradycyjnych zajęć stacjonarnych w szkołach uczniowie. Do 26 czerwca będzie realizowane kształcenie na odległość, poinformował w poniedziałek, 1 czerwca, minister edukacji narodowej Dariusz Piontowski.

■ 5 ministrów kierowało w minionych 12 miesiącach Ministerstwem Finansów. Obecny minister Tadeusz Kościński złożył w kwietniu, czyli pół roku po objęciu stanowiska, oficjalne podanie w konkursie na fotel prezesa Europejskiego Banku Odbudowy i Rozwoju, informuje „Dziennik Gazeta Prawna”.

■ Z pomocy w ramach tarczy antykryzysowej skorzystało mniej niż połowa firm, dokładnie 46 proc. Najczęściej, około 40 proc., dotyczyło to zwolnień ze składek ZUS, wynika z analiz Business Centre Club.

■ 10 proc. wynosiła w kwietniu stopa bezrobocia, liczona zgodnie z tą samą metodologią, którą stosowały w normalnych czasach GUS, informuje prof. Joanna Tyrowicz z Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. Bezrobocie, według oficjalnego komunikatu rządu – 5,7 proc.

■ Zabił żonę i osiemnastoletnią córkę Polak (39) mieszkający w Salisbury w Anglii. Małym córkom (5 i 7 lat) kazał wejść do łaźni.



W Dniu Samorządu Terytorialnego Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymał marszałek województwa podlaskiego Artur Kosicki. Złotym Krzyżem Zasługi odznaczona została burmistrz Czyżewa Anna Bogucka (szerzej, str. 10) i wójt gminy Turośń Kościelna Grzegorz Jakuc, a Srebrny Krzyż Zasługi prezydent nadał wójtowi gminy Zbójna Elżbiecie Parzych. Ordery i odznaczenia w Pałacu Prezydenckim w Warszawie wręczyła szefowa Kancelarii Prezydenta Halina Szymańska. Ceremonię zorganizowano w rocznicę pierwszych wyborów samorządowych w Polsce. W tym roku mija 30 lat od tego wydarzenia. Na zdjęciu: marszałek naszego województwa Artur Kosicki z szefową Kancelarii Prezydenta Haliną Szymańską oraz wicemarszałkiem Senatu Markiem Pękiem i ministrem Adamem Kwiatkowskim.

## „Zakładowe” ogniska koronawirusa

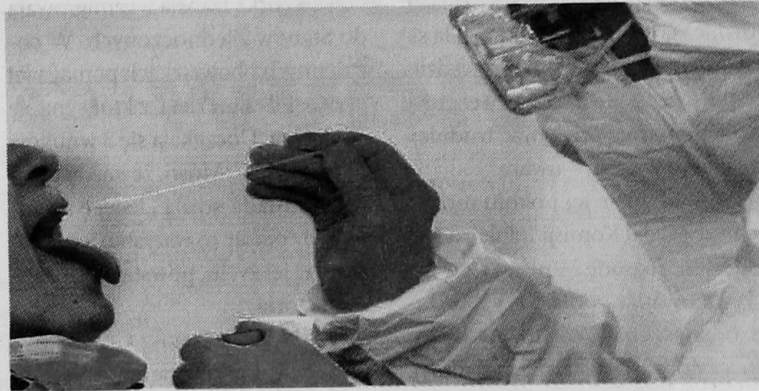
Najnowsze potwierdzone zakażenia dotyczą trzech pracowników białostockiej firmy bielizniarskiej GAIA. W środę, 3 czerwca, była zamknięta. Na razie nie wiadomo czy firma wstrzyma produkcję.

Służby epidemiologiczne potwierdziły też zakażenie koronawirusem u dwóch kolejnych pracowników Agnelli produkującej dywany. W fabryce choruje w niej już 6 ludzi. Od poniedziałku, 1 czerwca, wstrzymała pracę na dwa tygodnie. Na kwarantannie przebywa ok. 50 osób.

W ostatnich dniach potwierdzone zostało zakażenie pracownika firmy ChM, zajmującej się produkcją m.in. implantów.

Osiem osób choruje już w Białostockim Centrum Onkologii. We wtorek, 2 czerwca, przeprowadzone zostały testy u około 500 pracowników i pacjentów Centrum.

Test wykazał zakażenie u pracownicy Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5 w Białymstoku przy ul. Magnoliowej. Jak poinformował prezydent Tadeusz Truskolański, nie miała kontaktu z dziećmi, ale 11 osób z jej najbliższego oto-

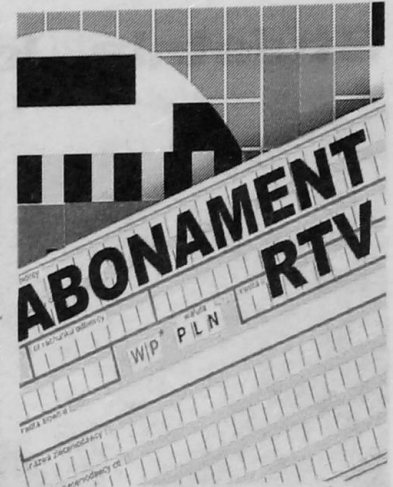


czenia przebywa na kwarantannie. Szkoła i przedszkole będą nieczynne do 14 czerwca.

Koronawirusa „złapało” też 4 pracowników Spółdzielni Mieszkaniowej Zachęta.



50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodzili Marianna i Henryk Pietrucy z Rutek-Kossaków. Wójt Dariusz Modzelewski uhonorował jubilatów Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie i listem gratulacyjnym. Na zdjęciu Jubilaci z wójtem oraz Hanną Kłoskowską z USC. Fot. UG Rutki-Kossaki



## Kto zwolniony z abonamentu RTV?

Zwolnieniem objęci są emeryci po 60 roku życia z emeryturą nie wyższą, niż 2459,08 zł brutto. Aby złożyć wniosek o zwolnienie, należy udać się do dowolnego urzędu pocztowego z dowodem osobisty i decyzją ZUS o wysokości emerytury (może być odcinek wypłaty emerytury).

Oprócz nich zwolnieni są: seniorzy po 75. roku życia; zaliczeni do I grupy inwalidów lub całkowicie niezdolni do pracy; bezrobotni; pobierający świadczenie przedemerytalne; otrzymujący zasiłek dla opiekuna; inwalidzi wojenni i weterani; kombatancki będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi; członkowie rodzin pozostałych po kombatantach.



Okolicznościowy znaczek „100 rocznica powstania Jagiellonii Białostok” wprowadziła do obiegu Poczta Polska w piątek, 29 maja. W ten sposób zostanie upamiętniony pierwszy mecz białostockiej drużyny piłkarskiej, który został rozegrany 30 maja 1920 r. Będzie dostępny w nakładzie 90 tys. szt. w pięcioletnim arkusiku z przywieszką. Autorem projektu znaczka jest Jarosław Ochendzan.

## Stuletnia „księga życia” szczęśliwej



Wizytę z okazji niezwykłego jubileuszu złożyli mieszkańcy Łomży prezydent Mariusz Chrzanowski i przewodnicząca Rady Miejskiej Alicja Konopka, wręczając okolicznościowy list gratulacyjny, kwiaty i pamiątkowy obraz.

„Upływa szybko życie. Jak potok płynie czas...”. Słowa tej słynnej piosenki zanuciła Halina Sypniewska, która 31 maja obchodziła 100 rocznicę urodzin.

– Sto lat to wydawać się może długi okres, jednak minął jak jedna chwila. W pamięci mam obrazy z życia, które wciąż są żywe – mówi Halina Sypniewska.

Wspomina przyjaźń z najstarszą łomżyńską Hanką Bielicką: – Poznałyśmy się jeszcze przed wojną. Uczęszczaliśmy do tego samego Gimnazjum im. Marii Konopnickiej. Hania była starsza ode mnie o 3 lata. Występowałyśmy w szkolnym zespole artystyczno-muzycznym. Ona śpiewała, a ja akompaniowałam na pianinie do jej piosenek. Utrzymywałyśmy długi kontakt jeszcze po wojnie.

Zapytana na o receptę na długowieczność odpowiedziała, że w jej przypadku była to praca, która pozwalała realizować swoje pasje i zainteresowania. Całe życie była nauczycielką nauczania początkowego. Ta praca dawała jej dużo radości, ale spełniała się również artystycznie. Zajmowała się folklorem kurpiowskim, prowadziła zespół tańca. – To dawało mi energię, która pomagała przetrwać trudniejsze chwile w życiu – uważa.

W szufladzie jej pokoju można znaleźć Medal Komisji Edukacji Narodowej, Nagrodę Ministra Oświaty i Wychowania, Złoty Krzyż Zasługi, odznaczenie „Zasłużony Białostoczczyźnie”. To ostatnie, jak mówi, za organizację centralnych dożynek w Białymstoku w 1973 r.

– Mama zawsze była pracowita i pogodna duchem. Praca wypeł-

niała jej całe życie – mówi jej syn Marek Sypniewski.

Pani Halina dziś czuje się szczęśliwa i spełniona. Z nieżyjącym już od lat mężem wychowała dwójkę dzieci. Syn Marek mieszka w Warszawie, córka Izabela wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych. W codziennych obowiązkach pomaga jej przyjaciółka Elżbieta, z którą zna się od dawna. Doczekała się 3 wnuków i 1 prawnuka. Mówi, że każdy człowiek posiada swoją „księgę życia”, a gdyby opisać to wszystko, co działo się w jej życiu, powstałaby ciekawa historia.

Prezydent Mariusz Chrzanowski życzył, aby kolejne lata upływały w zdrowiu, spokoju i otoczeniu najbliższych. Przekazał okolicznościowe listy od premiera i wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego.

### Paczki do odebrania w Nowogrodzie

Paczki żywnościowe dla korzystających z Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowogrodzie, przygotowane przez Zarząd Okręgowy Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży, będą wydawane w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Nowogrodzie (ul. Łomżyńska 13) we wtorek, 16 czerwca (godz. 11.00).

Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Ośrodka lub telefonicznie 86 217 55 61.

### Domagają się szpitala sprzed pandemii

„My niżej podpisani, działający w imieniu instytucji i stowarzyszeń społecznych reprezentujących interes społeczności Ziemi Łomżyńskiej zawiązujemy niniejszym wspólnym staraniem społeczną Koalicję na rzecz przywrócenia działalności Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży, według stanu sprzed 13 marca 2020 r.”, czytamy w komunikacie podpisanym przez czternaście stowarzyszeń.

We wtorek, 2 czerwca stowowisko w sprawie Szpitala przyjęła też gmina Zbójna: „Planowane przywrócenie kilku oddziałów szpitalnych nie przyniesie odpowiedniego zabezpieczenia medycznego mieszkańcom Gminy Zbójna i będziemy ubiegać się o pełne przywrócenie funkcjonowania szpitala”. Radni apelują o zmianę decyzji i przywrócenie dotychczasowej funkcji Szpitala w Łomży.

### Wakacje

Rodzice, zainteresowani dyżurem wakacyjnym przedszkola w Łomży, proszeni są o zgłoszenie do 10 czerwca dzieci w przedszkolu, do którego dziecko uczęszcza.



### Srebrny Krzyż dla wójt Zbójnej

Srebrnym Krzyżem Zasługi została odznaczona wójt gminy Zbójna Elżbieta Parzych (wcześniej starosta powiatu łomżyńskiego) w 30 rocznicę powołania samorządów.

### Będą drogi w gminie Łomża

Nowe drogi zostaną wybudowane w Pniewie (ul. Akacyjowa), Konarzycach (ul. Ogrodowa) i Jednaczewie (ul. Szkolna, Zielona i Piaskowa), na które władze gminy Łomża otrzymały 5,6 mln zł unijnej dotacji.

### Urząd w Piątnicy otwarty

Bezpośrednia obsługa mieszkańców została przywrócona w Urzędzie Gminy w Piątnicy; obowiązują maseczki, dezynfekcja rąk, w jednym pokoju może przebywać z urzędnikiem jedna osoba załatwiająca sprawę.

### Spisują zabytki

Sporządzanie dokumentacji fotograficznej zabytków w gminie Miastkowo, które rozpoczęło się w maju, zakończy się 14 czerwca, poinformował wójt gminy Kazimierz Górski.

### Nowe stołówki za dotacje

Wyremontowana i wyposażona zostanie stołówka w Zespole Szkolno-Przedszkolny w Piątnicy oraz utworzona w Szkole Podstawowej w Rakowie-Boginiach za uzyskaną przez wójta Artura Wierzbowskiego dotację 131 tys. zł z programu „Posiłek w szkole i w domu”. Do remontów stołówek gmina dołoży 26,5 tys. zł.

### Świetlica w Szablach czeka

Remont świetlicy w Szablach Młodych (gm. Śniadowo) za 81 tys. zł zakończony.



W trakcie porządkowania miejskich archiwów, pośród pozółkłych dokumentów, zupełnie przypadkowo natrafiłem na nikomu dotychczas nieznaną legendę, która w sposób niezwykle humorystyczny, ale jednocześnie bardzo prawdopodobny, przedstawia genezę nazwy miasta „Zambrów”.

Obecnie nie ma pełnej zgodności w tej materii. Jedni twierdzą, że miasto nazwę wzięło od rzeczki Zambrzycy, inni że od staropolskiego słowa „ząbr”, co oznaczało miejsce pobytu żubrów.

Tymczasem odnaleziona legenda przede wszystkim zaskakuje całkowicie nowym tropem. Wprawdzie treścią faktycznie bliżej jej do związku z żubrami, ale nie takiego związku, jaki dotąd powszechnie lansowano.

Wszystkim zapewne wiadomo, że w miejscu dzisiejszego Zambrowa ongiś szumiała wiekowa puszcza pełna smakowitych jagód, orzechów, grzybów oraz łownego zwierza.

Wpuszczy owej na niewielkiej polanie przy dzikiej jabłoni nad rzeczką, której od tej jabłoni nazwę, jako żywo, nadano Jabłonka, wzniesiona została solidna księżęca stacja myśliwska. Do stancy książe mazowiecki Janusz I z całym dworem przyjeżdżał na polowania. Księżna Danuta Anna pozostawała z dwórkami w stancy, zaś uzbrojeni w topory, kusze, łuki oraz oszczepy mężczyźni zapuszczali się w tajemnicze mroki boru w poszukiwaniu grubego zwierza, drobnym jednakowoż nie gardząc po drodze.

Początkowo stacja również była nazywana Jabłonką. Budowla została otoczona głębokim ro-

## I nagroda za legendę w pierwszym konkursie literackim Miejskiego Domu Kultury w Zambrowie



# Legenda o wybitym zębie

wem, głównie dlatego, żeby pod nieobecność dworu wszędobylskie dziki nie czyniły spustoszenia przy jej podwalinach, jak też w jej obojętności.

Pogoda akurat była wymarzona. Właśnie cały dwór zjechał na polowanie. Rzenie koni oraz wesołe pokrzykiwania niewiast i mężczyzn odbijały się z wielokrotnionym echem od leśnych ostępów.

Książe Janusz rażno zeskoczył z konia i bez oglądania się na pozostałych, z kuszą na ramieniu przeszedł po kładce na rowie i po kilku krokach znalazł się w swojej ukochanej puszczy. Kuszę miał przy sobie, bo nigdy nie wiadomo, czy jakiś drapieżnik zza drzewa nie wyskoczy.

Wtem niespodziewanie stanął oko w oko z dorodnym okazem żubra. Potężny byk bez większego zainteresowania ledwie ślepiem raczył typnąć na przybysza. Natomiast książe wstrzymał oddech na widok niesamowitej okazji, jaka się

mu sama pod belt nawinęła. Napiął zrećcznie kuszę i bez namysłu strzelił w kierunku króla puszczy. Jednak w pośpiechu niezbyt dobrze wycelował i grot wbił się zwierzęciu pod łopatkę, nie czyniąc mu większej szkody. Zraniony żubr ryknął strasznie, niczym wkurzony niedźwiedź, zniżył groźnie rogaty łeb i ruszył w kierunku intruza. Książe błyskawicznie ocenił sytuację. Nie uszedł zbyt daleko od stancy, mógł zatem salwować się ucieczką w jej kierunku. Nie miał co dłużej stać, musiał za pas nogi brać! Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie dobiegł do rowu w miejscu, gdzie nie było kładki. Nie miał wyjścia, musiał natychmiast skakać. Prawie się mu udało, bo stopami sięgnął przeciwległego brzegu rowu, ale te ześlizgnęły się po wilgotnej trawie i wpadł do wody. Na domiar złego uderzył brodą w kamień wystający z brzegu i stracił ząb.

Żubr na widok rowu zawrócił i z dumnie uniesionym

łbem oddalił się w głąb puszczy.

Książe z rybką w jednym, zaś z żabą w drugim trzewiku, złowionymi w rowie, wkroczył do izby. Księżna na jego widok załamała ręce, gdyż utyłany w błocie był i twarz zakrwawioną miał na dodatek. Przez wybity ząb nie mógł powiedzieć wyraźnie, co dokładnie zaszło, więc wyseplenił jedynie: – Zamb, rów!

Tym powiedzeniem miast wywołać u połowicy należyte współczucie, rozbawił ją do łez, że przez pół godziny nie mogła powstrzymać się od paroksyzmów śmiechu i dojsć siebie. Kiedy uspokoiła się wreszcie, plasnęła w dłonie i oznajmiła:

– Od dzisiaj to miejsce będziemy nazywali Zambrów! I nazwa przetrwała do dzisiaj!

Z czego ja również bardzo się cieszę, a tę opowieść ku rozradowaniu serc przekazuję.

TADEUSZ CHARMUSZKO

Fot. pinterest

POWIAT GRAJEWSKI

## Szkoła Muzyczna w Szczuczynie zagrożona

Do ministra kultury i dziedzictwa narodowego Piotra Glińskiego interpelował w sprawie utrzymania Filii w Szczuczynie Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie poseł Lech Kołakowski z Łomży. Szkoła istnieje 30 lat.

„Dzięki szkole, mieszkańcy uczestniczą w koncertach, pokazach i wydarzeniach kulturalnych, które były codziennością gminy Szczuczyn. Społeczeństwo jest dumne ze swoich uczniów, a Szkoła Muzyczna jest wizytówką gminy Szczuczyn.

Przez wszystkie lata samorząd Szczuczyna współfinansował funkcjonowanie Filii w Szczuczynie. W roku 2014 za kwotę kilkuset tysięcy złotych wyremontowane zostały pomieszczenia szkoły. W roku 2019 nauczyciele i uczniowie otrzymali nowe, duże sale dydaktyczne.

Ostatnio zmniejszająca się liczba uczniów w szkole w Szczuczynie, w ocenie samorządu, była wynikiem niewłaściwych działań organizacyjnych Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie.

Panie Ministrze, Polskę Gminną degraduje nie tylko brak posterunków policji, komunikacji autobusowej, ale także likwidacja instytucji kultury, którą jest Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Jana Sebastiana Bacha w Grajewie Filia w Szczuczynie.

Likwidacja szkoły będzie wielką stratą dla społeczności Szczuczyna i regionu, powodującą brak możliwości kształcenia się w kierunku muzycznym dzieci i młodzieży”, napisał poseł. Fot. pixabay



## 40 lat kierowała pediatrią w Grajewie

Po 44 latach pracy na emeryturę odeszła dr Janina Konopka, od 1976 roku lekarz, a od 1980 roku ordynator Oddziału Pediatrii Szpitala Ogólnego im. dr W. Ginela w Grajewie. Uroczyście pożegnali ją koleżanki i koledzy ze Szpitala z dyrek-

torem Sebastianem Wysockim oraz starosta grajewski Waldemar Remfeld i przewodniczący Rady Powiatu Grzegorz Gardocki. Pełniącym obowiązki ordynatora Oddziału został doktor Andrzej Zalewki. Fot. Starostwo Powiatowe

POWIAT KOLNEŃSKI



„Działki w czasie epidemii okazały się najbezpieczniejsze. Nie można było wyjść do parku ani jechać do lasu, ale można było pracować w swoich ogrodach działkowych. Na działce nie myśli się o wirusie. Doglądałam kwiatów, jedno przesadziłam, inne wachałam, podskubałam, siałam grządki z warzywami. I inni też. Tu każdy ma swoje niebo i zagonki”, mówi prezes Zarządu Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Bratek” w Stawiskach Zofia Chmielak. „Bratek” skupia 90 działkowców. W czasie epidemii nie było grillowania i sąsiedzkich spotkań. Nie było też jeszcze walnego zebrania sprawozdawcze-

## Na działkach świat kwitnie



Na działce Zofii Chmielak w Stawiskach

go za miniony rok. Prezes Chmielak zorganizuje je, gdy ludzie będą mogli spotykać się bez ograniczeń. A teraz w „Bratku” świat kwitnie i cieszy wszystkich działkowców.

Ogród „Bratek” kilkakrotnie patrolowali policjanci, jednak nikt nie został ukarany mandatem, bo działkowcy przestrzegali zaostrożnych rygorów. Spotykali się głównie ze swoimi roślinkami.

Brakowało deszczu, warzywa

wschodziły wolno. U Zofii Chmielak koper nie kiełkował jeszcze na początku maja. Po opadach ruszyła wegetacja.

„Jest sałata w tunelu i na grządce w gruncie, cebula, kapusta. I kwiaty. Tulipany i konwalie już przekwitły, rosna i kwitną inne. Ale umiarkowany deszcz jest nadal potrzebny. Ziemia była bardzo sucha, jeszcze potrzebuje wody”, mówi prezes „Bratka”.

## Wakacje blisko



Dzieci na półkolonie zaprasza w lipcu (15 - 20) i sierpniu (5 - 10) Dom Kultury w Rajgrodzie. W programie wycieczka do Ełku, kąpiele, pikniki na plaży. Obóz sportowo-rekreacyjny w Rajgrodzie (12 - 23 lipiec) organizuje natomiast Klub „W Trakcie” z Warszawy.

## Oddajmy krew

Mieszkańcy Szczuczyna i gminy mogą oddać krew w ambulansie na parking przy Urzędzie Miejskim (ul. Plac Tysiąclecia 23), w piątek, 5 czerwca (godz. 9.00 - 12.30).

## Siłownia z banku

Siłownia plenerowa powstała w Kieljanach dzięki funduszom ofiarowanym Kołu Gospodyń Wiejskich przez Fundację PKO.

## Książki

### do słuchania

80 audiobooków nabyła Biblioteka dla Dzieci w Gajewie. Wszystkich jest już 360.

## 30 laptopów



95 tys. zł otrzymała gmina Stawiski 27 maja na zakup kolejnych 30 laptopów dla uczniów. W pierwszym „rozdaniu” Stawiski otrzymały 60 tys. i kupiły 19 laptopów. Nowe laptopy trafią do uczniów, w których rodzinach jest dwoje, troje dzieci i nie mogły jednocześnie korzystać ze zdalnej nauki, powiedziała burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska.

## Starostwo zabytkom

20 tys. zł przeznaczył w tym roku Zarząd Powiatu Kolneńskiego na dotacje na prace konserwatorskie zabytków z powiatu kolneńskiego, wpisanych do rejestru. Wnioski można składać do 16 czerwca w Starostwie (ul. 11 Listopada 1).

## Centrum

### w Karwowie

Centrum Aktywności Lokalnej powstaje w przebudowywanej remizie w Karwowie i tworzonej świetlicy, w na które gmina Stawiski otrzymała 630 tys. dotacji. Obok świetlicy będzie plac zabaw z małą architekturą.



Listy



### Kościół z ludźmi

Tu, w Chicago, po uduszeniu George'a Floyda przez policjanta, rozruchy jak w całym USA. Właśnie przeczytałem, że prezydent Donald Trump z żoną złożyli wieńiec pod pomnikiem św. Jana Pawła II przed Narodowym Sanktuarium św. Jana Pawła II (wysłałem zdjęcie), był też z Biblią przed podpalonym Kościołem.

Arcybiskup Waszyngtonu Wilton Gregory wydał w tej sprawie specjalny komunikat, w którym napisał: „Uważam za zaskakujące



i naganne, by jakiegokolwiek katolickie miejsce tak jawnie wykorzystywać i nim manipulować”. Arcybiskup napisał, że święty Jan Paweł II był „gorliwym obrońcą praw oraz godności ludzi” i że „z pewnością nie zgodziłby się na użycie gazu łzawiącego i innych środków, by uciszać, rozpraszać czy zastraszać dla możliwości zrobienia zdjęcia przed miejscem kultu i pokoju”.

Piszę o tym, bo czytam też, jak w Polsce rządzący politycy „jawnie wykorzystują” katolickie miejsca, aby manipulować ludźmi dla swoich celów. Niestety, nie słyszałem, żeby choćby jeden polski biskup skrytykował choć jednego z nich. Ale w Ameryce Kościół

hierarchiczny jest z ludźmi, a nie z władzą.

*Joachim Kołomyjski*  
Łomżyński z Chicago

### SKO w pandemii

Szkolna Kasa Oszczędności w Szkole Podstawowej im. Stanisława Krupki w Lemanie od wielu lat stara się w swojej działalności rozwijać wśród uczniów kreatywność i przedsiębiorczość.

Uzyskujemy dochody, organizując w Szkole świąteczne kiermasze.

Kiermasz palm wielkanocnych odbywa się od lat przed kościołem św. Rocha w Lemanie. Przygotowujemy się do niego już od września (między

innymi, jak na zdjęciu). Zawsze możemy liczyć na życzliwość i wsparcie ze strony naszego proboszcza.

Niestety, w tym roku nasze wyroby artystyczne nie pojawiły się na Niedzieli Palmowej. Przeszkodził koronawirus, który „zamknął” nas wszystkich w domach. Ale mimo pandemii SKO zebrało pieniądze, które wesprą naszą wiejską szkołę i będą należycie wykorzystane.

Wszystkim uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły, rodzicom i paniom z Koła Gospodyń Wiejskich w Lemanie, serdecznie dziękujemy za wspieranie naszych inicjatyw. Opiekunki SKO:

*Teresa Czyż i Elżbieta Malczyk*  
Leman (gm. Turośl)



POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

# #CzytamBoLubię

**Książki**

**Ebooki  
i Audiobooki**

**i coś więcej...**

**WWW.NEXTO.PL**

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Spółeczny wicestarosta

Waldemar Kikolski, wieloletni dyrektor szkoły w Sokołach oraz radny Rady Powiatu od 2006 roku, w obecnej kadencji członek Zarządu Powiatu, jest nowym wicestarostą powiatu wysokomazowieckiego. Jego kandydaturę zgłosił starosta Bogdan Zieliński.

Poprzedni wicestarosta Leszek Gruchała zmarł 24 lutego. W czasie jego choroby i po śmierci, czyli przez cztery miesiące, Kikolski w zastępstwie pełnił obowiązki wicestarosty. Leszek Gruchała był starostą etatowym. Kikolski jest starostą społecznym. To jeden z punktów planu oszczędnościowego, bowiem subwencja oświatowa przyznana powiatowi, jest w tym roku mniejsza o 1,8 mln złotych. Oszczędności będą dotyczyły wszystkich jednostek powiatowych.

Nowym członkiem Zarządu Powiatu został radny Andrzej Lubowicki z Klukowa. Po wskazaniu jego kandydatury przez starostę Zielińskiego, radny Stanisław Grabowski zwrócił uwagę, że w Zarządzie Powiatu nie ma reprezentanta miasta.



Burmistrz Anna Bogucka

## Za czyny przynoszące korzyść państwu

Złotym Krzyżem Zasługi odznaczona została burmistrz Czyżewa Anna Bogucka z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego. Odznaczenie jest wyrazem uznania za 14 lat jej pracy dla rozwoju gminy. W tym czasie Czyżew zmienił status i od 2011 roku jest miastem, w którym powstało wiele pięknych obiektów, a z Czyżewem rozwijała się i zmieniła cała gmina.

Krzyż Zasługi jest odznaczeniem państwowym, ustanowionym na mocy ustawy z dnia 23 czerwca 1923 roku, podpisanej przez prezydenta Stanisława Wojciechowskie-

go. Pierwszy artykuł ustawy precyzował: „Ustanawia się Krzyż Zasługi celem odznaczania osób, które od chwili wskrzeszenia Państwa Polskiego położyły względem niego lub jego obywateli zasługi, spełniając czyny nie leżące w zakresie ich zwyczajnych obowiązków, a przynoszących znaczną korzyść Państwu lub poszczególnym obywatelom”.

Krzyż Zasługi jest trzystopniowy: złoty, srebrny i brązowy. Pierwszy raz został przyznany w piątą rocznicę odzyskania niepodległości, 11 listopada 1923 roku. Jest nadawany do dzisiaj.

## Podsluch u wójta



Nowym przewodniczącym Rady Gminy w Kuleszach Kościelnych jest Grzegorz Kossakowski. Poprzedni przewodniczący Paweł Grodzki 28 maja został odwołany na wniosek 13 radnych. We wniosku radni napisali, iż utracili zaufanie do przewodniczącego, w związku „z pozostawieniem urzędzenia do podsłuchiwania rozmów w gabinecie wójta gminy”. Postępowanie w tej sprawie prowadzi policja.

## Pamięć

### „Solidarności”

Pamiątkowa tablica zostanie zamontowana na budynku pierwszej siedziby „Solidarności” przy ul. Mickiewicza w Wysokiem Mazowieckiem (obecnie w budynku jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie i Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego).

## Pierwszy seans

Kino Wars i Miejska Pływalnia Wodnik w Wysokiem Mazowieckiem wznowiają działalność 6 czerwca.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Zdalne „ponadwymiarowe”

„Jeżeli nauczyciel przychodzi do pracy tylko po pieniądze, to są przedsiębiorstwa, jak Biedronka Polska, które oferują pieniądze większe od tych, jakie nauczyciel zarabia u nas w gminie. Jeśli nauczyciel chce tylko i wyłącznie pieniędzy, to proszę zmienić zawód”, powiedział na sesji wójt gminy Rutki-Kosaki Dariusz Modzelewski.

Gmina w tym roku dopłaca do szkół ponad 3 mln złotych. Zmniejszona została o ponad 50 tys. zł subwencja oświatowa, z powodu pandemii zahamowała się gospodarka i mniejsze będą dochody gminy z podatków, a więcej mieszkańców, potrzebujących pomocy.

W czasie zdalnego nauczania Komisja Rozwoju Rady Gminy zgłosiła wątpliwość, czy uzasadnione są wypłaty za dużą liczbę godzin ponadwymiarowych. Zrodziły się wówczas pytania o zasady rozliczania nauczycieli z zajęć zdalnie realizowanych oraz o regulamin kontroli, sprawowanej przez dyrektorów nad realizacją zajęć dydaktycznych w ramach godzin



ponadwymiarowych. Na prośbę Komisji wójt zwrócił się do dyrektora szkoły o takie dokumenty.

„Otrzymałem... puste kartki. Bo to nie moja sprawa. Nie sprawuję nadzoru pedagogicznego, tylko kontroluję wydatki. Nie zabraliśmy nauczycielom godzin ponadwymiarowych, ale chcemy wiedzieć, czy były realizowane rzeczywiście, czy tylko na papierze”, mówił wójt.

Przeprowadził szerokie konsultacje z rodzicami. Poczta mailową otrzymywał przykłady prowadzonych lekcji. Były m.in. tylko pole-

cenia: ze strony 84 rozwiązać zadania 5, 6, 7. Bez wcześniejszych konsultacji nauczyciela z uczniem. Oznaczało to, że rodzice musieli uczyć swoje dzieci. W ten sposób poznał różne opinie i uwagi rodziców o nauczycielach. Do wyróżniających się w pracy należą: Małgorzata Godlewska, Aneta Michałowska, Bernadetta Perkowska.

Wójt Modzelewski zapowiedział rozmowy z nauczycielami i rodzicami, aby wyjaśnić niewiadome i wspólnie znaleźć jak najlepsze rozwiązania dla szkół w gminie. Fot. pixabay

## Dzień Dziecka z klaunami



Klauni obdarowywali słodyczami i niespodziankami dzieci w miejscach rekreacji (przy zalewie, SP nr 3 i w Książęcym Lasku) w Zambrówie. Z powodu pandemii, nie odbyła się wcześniej zaplanowana impreza plenerowa dla dzieci.

## Wirus „zjadł” wydarzenia

Traktor SHOW (14 czerwca), Gala najlepszych uczniów i sportowców z Gminy Zambrów (19 czerwca) i VII Gminny Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezesa Zarządu Gminnego OSP (28 czerwca) odwołane zostały w gminie Zambrów.

## Naucz się grać!

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Witolda Lutosławskiego w Zambrówie przedłuża okres naboru wniosków rekrutacyjnych do 21 czerwca 2020. Można się uczyć grać na akordeonie, flecie, fortepianie, gitarze klasycznej, klarncie, perkusji, skrzypcach i trąbce.

## Mroczna tajemnica zielonego domku



# Zbrodnia dobrej kobiety

### 1.

– Zawsze spokojna, miła dla każdego. Była soltysem Gawrych, a to chyba świadczy, że sąsiedzi ją poważali. Widywałam ją w gminie. Zadbana... Z tą rodziną nigdy nie było żadnych problemów, żadnych sygnałów, że mogłoby być coś nie tak. Co mogło się nagle w niej stać? – mówiła „Kontaktom” pracownica Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zbójnej sporo czasu po szokującej wieści: zabiła własne dziecko.

Zwłaszcza, że wychowała ich czworo. Najstarsze miało już 22 lata i nie mieszkało w rodzinnym domu, najmłodsze 11 lat.

Mieszkańcy Gawrych do dziś nie są w stanie zrozumieć, dlaczego Katarzyna tak postąpiła.

„To dobra kobieta, dobra matka”, mówili dziennikarzom w czasie największych emocji, zaraz po odkryciu strasznej tragedii.

### 2.

Po 7 miesiącach, 29 maja, przed Sądem Okręgowym w Łomży roz-

począł się jej proces. Biegli ustalili, że ciąża była donoszona, a dziecko przyszło na świat zdrowe.

Biegli psychiatrzy wykluczyli, że działała pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego porodem. Ich zdaniem, „oskarżona w czasie popełniania zarzucanego czynu miała ograniczoną, ale nie w stopniu znacznym, zdolność rozumienia znaczenia czynu i kierowania swoim postępowaniem”.

W akcie oskarżenia prokurator zarzucił Katarzynie, że „działając w zamiarze bezpośrednim pozbawienia życia, dokonała zabójstwa swego nowonarodzonego dziecka w ten sposób, że bezpośrednio po porodzie spowodowała uraz w okolicy potylicznej, a następnie ukryła dziecko, pozostawiając je bez należytej opieki”.

### 3.

Dlaczego? Jaka mroczna tajemnica kryła się w ścianach zielonego domku pod lasem? A może nie ma żadnej tajemnicy?

Tego się nie dowiemy na sali sądowej. Zarówno bowiem prokura-

tor, jak i obrońca Katarzyny złożyli wnioski o wyłączenie jawności. Argumentowali, że jest to konieczne dla dobra rodziny, która już na etapie postępowania prokuratorskiego była narażona na falę hejtu w komentarzach na portalach i w mediach społecznościowych. Poza tym żyją w małej miejscowości, a podczas rozprawy będą poruszane bardzo osobiste kwestie. Przesłuchiwane będą też dzieci, które nie skończyły 15 lat. Sędzia Jolanta Małachowska przychyliła się do tych wniosków i wyłączyła jawność sprawy.

### 4.

Zwłoki noworodka znalezione zostały 4 lipca 2019 r. w ogrodzie koło zielonego domu. Stało się tak dlatego, że Katarzyna trafiła do szpitala. Jej stan był bardzo poważny, krwawiła z dróg rodnych. Lekarze nie mieli wątpliwości: urodziła. Śledczy przesłuchali ją dopiero po kilku dniach, gdy poczuła się lepiej. Wcześniej przeszukali posesję w Gawrychach i znaleźli martwe dziecko. Czy Katarzyna przyzna-

...prokurator zarzucił Katarzynie, że „działając w zamiarze bezpośrednim pozbawienia życia, dokonała zabójstwa swego nowonarodzonego dziecka w ten sposób, że bezpośrednio po porodzie spowodowała uraz w okolicy potylicznej, a następnie ukryła dziecko, pozostawiając je bez należytej opieki”.

ła się w obliczu niepodważalnego rozpoznania lekarzy, że niedawno przeszła poród i wskazała miejsce ukrycia noworodka, nie wiadomo.

Po kilku dniach usłyszała zarzuty i decyzją sądu na wniosek prokuratury 24 lipca 2019 roku została aresztowana. Od tego czasu przebywa w areszcie.

Zaraz po odkryciu tragedii pojawiły się informacje, że mąż ani nikt z rodziny nie wiedział, iż jest w ciąży. Podobno izolowała się, przesiadywała w pokoju. Dlaczego? Wpadła w depresję?

Sąd będzie musiał znaleźć odpowiedź na wiele pytań. Bo grozi jej bardzo surowa kara.

MIKOŁAJ NAWRA

## Nie jestem mężem i ojcem. Jestem ćpunem, który ma żonę i dziecko

– O takich historiach, jak moja, trzeba mówić – uważa Tomasz.

Ma żonę i dziecko, pracę, ale przede wszystkim jest narkomanem. Nie wygląda jak człowiek, który się stoczył. Przez lata maskował wszystko przed bliskimi i kolegami z pracy. Nie budził podejrzeń, co pozwalało mu systematycznie rozwalać sobie życie. Najpierw jednak swoje życie na jego oczach rozwalili sobie rodzice Tomasza.

### 1.

– Miałem jakieś 13 lat, gdy połałem się, że moi rodzice są uzależnieni – mówi Tomasz.

Ojciec był właścicielem firmy, często pracował po 12 godzin dziennie. Rzadko bywał w domu, matka wychowywała dwójkę synów, ojciec zarabiał pieniądze.

Matka ze smutnej i rozdrażnionej zmieniała się na najszcześliwszą na świecie. Choć zdarzało się zastać ją na kanapie, gdy nie była wtedy w stanie z sensem złożyć zdania.

Ojcu trafiały się podobne sytuacje.

– Rodzice nigdy nie byli agresywni w stosunku do mnie lub do brata. Nie byli też agresywni w stosunku do siebie, ale ich relacja wydawała mi się pusta.

Ktoregoś dnia znalazł w kuchni duże ilości leków opioidowych. Brała je matka. Sprawdził w internecie, co to jest, po czym uznał, że je wypróbuje.

Wiedział, kiedy ojciec wracał do domu po głębszym drinku. Potrafił rozpoznać, kiedy matka wzięła leki. Dostrzegał, jak oboje próbują ukrywać swoje nałogi.

– Byli nieszcześliwi, szukali ucieczki od siebie – uważa.

Najgorsze były wakacje. Rodzinne wyjazdy z konieczności stawały się przymusowym odwykiem dla całej rodziny. Sam sięgnął w czasie jednego z nich po marihuanę. Potem sięgnął codziennie.



### 2.

Wychodził z założenia, że skoro jest w stanie łączyć ćpanie i naukę, to nie ma się czym przejmować. Problemy zaczęły się pojawiać, gdy poszedł na studia. Dostał od rodziców mieszkanie, zawsze przesiadywali w nim znajomi. Na każdej imprezie było ćpanie. Żaden nie wiedział, że gdy wyszli, bawił się dalej sam.

– Znajomi kończyli imprezę w niedzielę o 8 rano, ja siedziałem sam do wtorku, wykorzystując moje zapasy – wyznaje.

Świetnie umiał ukrywać uzależnienie. Nawet dziewczyna nie miała pojęcia, że przesadza z narkotykami. Czasami, gdy jeździli po mieście, Tomasz szedł do toalety w sklepie lub restauracji, bo musiał coś „zarzucić”.

– Jakimś cudem udało mi się skończyć studia, znalezienie pracy nie sprawiło kłopotu – wspomina.

Był przecież duszą towarzystwa. Jego ojciec miał wpływowych znajomych, on nawiązał gigantyczną sieć kontaktów w trakcie nauki, więc z łatwością dostał pracę w dużej firmie.

Zdarzało mu się nie pojawiać w pracy, ale nieobecności tłumaczył chorobą. W inne dni pracował na tyle intensywnie, że przełożeni przymykali oko na jego „choroby”. Podobnie wyglądał jego związek. Gdy dowiedział się, że będzie miał dziecko, nie poczuł nic. Nie był przerażony ani szczęśliwy, było mu wszystko jedno.

– Wiedziałem, jak powinienem się zachowywać w czasie ciąży, żeby nie wzbudzać podejrzeń – opowiada.

Wtedy jego dziewczyna pierwszy raz poprosiła, aby zrezygnował z używek.

### 3.

– Gdy urodził się mój syn, zaprosiłem znajomych na pępkowe – wspomina.

Jeden z kolegów przyniósł kilka kresek. W efekcie syna zobaczył dopiero 5 dni później.

W domu udawał, że musi pracować. W pracy, że musi zajmować się dzieckiem. Gdy teściowa opiekowała się jego dziewczyną i synem, on siedział w pokoju, który wynajął na Airbnb. Tam ćpał i oglądał telewizję.

– Ludziom wydaje się, że jak jesteś uzależniony, to robisz szalone rzeczy. Ja po prostu siedziałem na ćpany i gapiłem się na seriale komediowe – wyjawia.

Nałóg zaczął przybierać u niego inny wymiar. Nie brał już tak często. Robił sobie przerwy, ale gdy w końcu się łamał, znikał na kilka dni w świecie dragów.

Gdy zbliżały się czwarte urodziny syna, dotarło do niego, że coś jest nie tak.

– Obiecywałem sobie, że nie będę nic brał. Ale tuż przed dniem urodzin zdecydowałem się na małą kreskę. Na tym się nie skończyło. A w dniu urodzin wyglądałem jak śmierć, nie spałem od 48 godzin. Zadzwoniłem do domu i przeprosiłem, a syn zaczął płakać. Wtedy pierwszy raz naprawdę poczułem się źle z tym, kim jestem – opowiada Tomasz.

W jednym momencie dotarło do niego, że ta mała istota go kocha i potrzebuje.

### 4.

Rzucił dotychczasową pracę, odciął się też od większości znajomych. Wiele zdarzeń pchało go w stronę

narkotyków. Musiał uciec od świata, który znał.

Ma świadomość, że jest rzadkim przykładem szczęściarza, który mógł sobie na to pozwolić. Uważa jednak, że takie historie jak jego, powinny być opowiadane.

– Ludzie nie rozumieją, że uzależnienie może mieć różne oblicza. Jest wiele idealnych rodzin, które niszczy ten rak, a my nic o tym nie wiemy – widzi teraz w całej jaskrawości. Kilka razy się złamał.

– Czasami dostajesz SMS od dawnego znajomego i miesiące pracy idą na śmietnik- wzdycha.

Od trzech lat chodzi na terapię. Nie jest w stanie spotykać się ze swoimi rodzicami. Zmienił pracę na taką, która nie wymaga bycia w rozjazdach i pozwala mu wracać do domu każdego wieczora.

Przyznaje, że czasami nie czuje dosłownie nic. Patrzy na syna albo na żonę i czuje pustkę, jakby lata zażywania narkotyków wyżarły w nim zdolność kochania i doceniania tego, co ma.

– Po długotrwałym zażywaniu narkotyków mózg ma problem z produkcją endorfin – mówi Tomasz.

Na szczęście, w jego przypadku zmiany nie były nieodwracalne.

### 5.

Gdy dzisiaj patrzy na siebie, nie widzi ojca i męża.

– Jestem ćpunem, który ma żonę i dzieci – opisuje się.

Wierzy, że to się w końcu zmieni. Na razie jednak musi walczyć o to, aby znowu poczuć, że jest sobą. (dathero.pl)

KACPER PERESADA

## Klejnot w koronie

„My wszyscy mamy obowiązek względem Łomży i Ziemi Łomżyńskiej. Winniśmy przykładać się do ich najpiękniejszego rozwoju, w taki jednak sposób, aby nie zacierały się ich odrębne i nieraz wielkie wartości, bo przecież to miasto i ta ziemia, to klejnot w Koronie Polskiej”, pisał w kwietniu 1927 roku Bohdan Winiarski do łomżyńskiego tygodnika katolickiego „Życie i Praca”.

Winiarski, absolwent łomżyńskiego gimnazjum, w 1927 roku był profesorem kierującym Katedrą Prawa Międzynarodowego na Uniwersytecie Poznańskim oraz wiceprezesem Stałej Komisji Komunikacyjnej i Tranzytowej Ligi Narodów.

W liście do tygodnika nawiązywał do pierwszego zjazdu uczniów łomżyńskich szkół, który odbył się w lipcu 1922 roku. „Pamiętamy wszyscy, z jakim zapałem przyjęto wici, zwołujące pierwszy zjazd wychowanców starego łomżyńskiego gimnazjum, z jaką radością ścigali Łomżanie ze wszystkich ziem Rzplitej do stojącego w słońcu wolności ukochanego miasta, z jakim wzruszeniem oglądaliśmy rzeczy, w których zbiegło błogosławione dzieciństwo nasze i twarze kolegów, w których szukaliśmy przechowanych przez pamięć obrazów sprzed lat wielu, nieraz bardzo wielu. Dobry, potrzebny był tamten zjazd”, pisał Winiarski.

## Jedność w dwuszeregu

Na pierwszy „zjazd wychowanców” przybyli uczniowie Gimnazjum Łomżyńskiego, którzy ukończyli je do 1905 roku. To data strajku szkolnego, wywołanego przez młodzież, inspirowaną przez absolwentów szkoły, między innymi ówczesnego studenta Uniwersytetu Warszawskiego Bohdana Winiarskiego.

Zjazd ogłosili absolwenci Gimnazjum, mieszkający w Warszawie: adwokaci Kazimierz Głębocki i Wiktor Szumański oraz lekarz Ignacy Antosiewicz. Organizacją zajęli się absolwenci z Łomży: przewodniczący Rady Miasta Kazimierz Antosiewicz, lekarz Jan Czaplicki, dyrektor Banku Ziemińskiego Marian Wyrzykowski, Feliks i Stanisław Śmigielscy. Wsparł ich absolwent Gimnazjum Męskiego

„Wzmacniać trzeba wszystko, co nas łączy, co sprawia, że jesteśmy narodem, a nie kupą piasku, który wichur niesie, kędy chce”, pisał Bohdan Winiarski

# Powroty

z 1893 roku, rezydujący w Łomży biskup pomocniczy sejneński Romuald Jałbrzykowski (po utworzeniu diecezji w 1925 r. pierwszy biskup łomżyński).

W przeddzień zjazdu „wychowanców” przyjechali do Łomży pociągiem. Kwaterowali w prywatnych domach, a organizatorzy, dzięki życzliwości łomżyniaków, mieli do dyspozycji aż 140 miejsc noclegowych.

Następnego dnia 180 absolwentów przywił w budynku dawnego Gimnazjum Męskiego (obecne II LO im. M. Konopnickiej, w budynku tym od 1918 roku mieściło się Gimnazjum Żeńskie) dzwonek woźnego Kamińskiego. Po powitaniu Jana Czaplickiego, wszyscy w dwuszeregu pomaszzerowali, jak kiedyś, do Fary na wspólną modlitwę.

„Długi był sznur tych dzieciaków. Spośród powodzi tużurków i żakietów odbijały się i uniformy wojskowe i sutanny kapłańskie, i nawet habity zakonne. Mieszkańcy naszego grodu przystawali na ulicach, wypełniali okna i balkony, by przyjrzeć się tej niezwyklej gromadzie łomżyńskiej”, pisała „Gazeta Łomżyńska”.

Mszę świętą w intencji absolwentów odprawił ks. bp Romuald Jałbrzykowski. Do uczestników zwracał się jako przedstawiciel łomżyńskiego Kościoła i jako kolega ze szkoły. Wspominał nauczycieli i byłych uczniów.

Po nabożeństwie „zjazdowa młodzież” złożyła kwiaty na grobach kolegów: notariusza Aleksandra Cholewińskiego (zmarł 28 maja 1922 r.), pułkownika Feliksa Napiórkowskiego, profesora Witkowskiego, Leona Jakubowskiego (poległego w czasie wojny bolszewickiej 1920 roku) oraz Feliksa Bernatowicza i Jakuba Wagi.

W czasie seminarium w Gimnazjum Męskim (obecne I LO im. T. Kościuszki) z udziałem bp. Jałbrzykowskiego i pochodzącego z Turośli gwardiana kapucynów Beniamina Zontaga, urodzony w Wysokiem Mazowieckiem był premier Jan

Kucharzewski wygłosił wykład o historii Łomży.

Uroczysty obiad dla gości przygotowała restauracja Rembielin Józefa Iwanickiego (znajdowała się blisko szkoły). W czasie biesiady odczytane zostały telegramy i życzenia od absolwentów i nauczycieli. Do zebranych napisał m.in. późniejszy wojewoda białostocki, urodzony w Kolnie, rotmistrz Stefan Kirtiklis.

Dużą atrakcją była wycieczka do Drozdowa. Rozbawieni goście jechali wozami i bryczkami, użyczonymi przez ziemian z okolicznych wsi. Zwiedzali browar i degustowali piwo marcowe. Bawili się, jak w czasach młodości.

Na zjeździe zdecydowali o wydaniu „Łomżyńskiej księgi wspomnień”, powołaniu Stowarzyszenia Łomżan i zorganizowaniu następnego zjazdu za 5 lat.

Gości pożegnali prezydent Łomży Władysław Świdorski i przewodniczący Rady Miasta Kazimierz Antosiewicz.

## W rozdartej rodzinie

Drugi zjazd miał odbyć się w 1927 roku. Ale po przewrocie majowym 1926 roku społeczeństwo polskie było podzielone. Polityczne emocje ze stolicy przeniosły się także do Łomży. Świadczyły o tym prasowe publikacje. W kraju panował kryzys i niepokój. Zmieniane były władze: nowym wojewodą białostockim został Karol Kirst, a nowym starostą łomżyńskim Witold Skarżyński. Do organizacji zjazdu nie było odpowiedniego klimatu.

Bohdan Winiarski, związany ze Stronnictwem Narodowym, był przeciwnikiem przewrotu 1926 roku. Szukał dla Łomży dróg pojednania. Na łamach łomżyńskiej prasy przekonywał, że w sytuacji poróżnionego społeczeństwa, zjazd jest potrzebny.

„W takich warunkach tem bardziej wzmacniać trzeba wszystko, co nas łączy, co sprawia, że jesteśmy narodem, a nie kupą piasku, który wichur niesie, kędy chce”.



Popiersie prof. Bohdana Winiarskiego przy ul. Dwornej 5 w Łomży

Winiarski sugerował, aby w zjeździe uczestniczyli absolwenci z różnych lat wszystkich łomżyńskich szkół: gimnazjum rosyjskiego z czasów zaborów, szkoły handlowej i gimnazjum obecnego.

Pomysł profesora na łamach „Życia i Pracy” poparł maturzysta szkoły handlowej z 1912 roku Bronisław Bronowicz. W tym czasie w Łomży nie było już biskupa Romualda Jałbrzykowskiego. Planowany 5 lat wcześniej zjazd w 1927 roku nie odbył się.

## Tradycja

W powojennej Polsce I Zjazd Wychowanków Średnich Szkół Łomżyńskich został zorganizowany 27 czerwca 1958 roku. Jak pisał Wawrzyniec Kłosiński, „do Łomży jeszcze docierały pociągi osobowe. To dzięki nim nad Narew ściągęto wtedy ponad 1300 osób z całego kraju”.

W roku 1958 powołane zostało Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Zarząd Główny TPZŁ nieprzerwanie kontynuuje piękną, zjazdową tradycję. Na zjazdy, do „klejnotu w Koronie Polskiej”, przyjeżdżają absolwenci z kraju i ze świata.

(Prof. Bohdan Winiarski urodził się w Bohdanowie koło Nowogrodu, w latach 1946 – 1967 był sędzią Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w Hadze, a w latach 1961 – 1964 przewodniczący Trybunału).

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.00082/20-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,  
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,  
na M-4 parter.  
Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

### ODDAM

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

Oddam odzież używaną i pierzynę.  
Tel. 519 – 178 – 552

(o/b)

### PRACA

Zatrudnię opiekunkę osób  
starszych. Praca z  
zakwaterowaniem.  
Wynagrodzenie na rękę 2 700 zł.  
Kontakt: 604 – 608 – 841

(p-001277-o)

Opieka Niemcy Legalnie.  
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

### 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

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,  
New Holland, Same Landini,  
Massey Ferguson, Renault,  
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,  
John Deere, Pronar, Farmer itd.  
każdy stan oraz prasy, belarki  
Sipma, Maschio Feraboli,  
Gallignani, Morra Carraro itd.  
Gotówka od ręki. Dzwon, pisz.  
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Kupię cielęta. Gotówka,  
wyrejestrowanie.  
Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00095/20-o)

Kupię ciągniki w każdym stanie,  
talerzówki, glebogryzarki, prasy,  
belownice, zgrabiarki Gruber,  
przyczepy, owijarki i inne.  
Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło ze  
świadcstwem weterynaryjnym  
do uboju z konieczności.  
Tel. 511 – 075 – 866,  
662 – 396 – 670

(fak.00083/20-o)

### SPRZEDAM

Sprzedam tanio pomnik dziecięcy.  
Tel. 729 – 670 – 403

(p-001275-o)

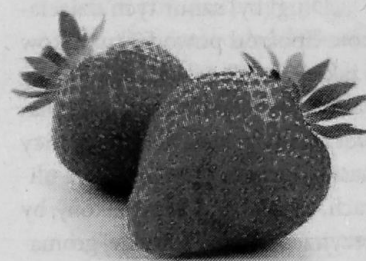
### TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)



**GARAŻE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**  
Automatyka do bram  
Transport i montaż  
**GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY**

**GARAŻE  
WZMOCNIONE**

86-225-23-11 85-733-60-26  
29-642-34-61 87-735-13-65  
83-411-91-50 512-853-323  
[www.konstal-garaze.pl](http://www.konstal-garaze.pl)

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

plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny



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



Chcesz zamieścić reklamę  
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, 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 reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty  
na naszej stronie

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



## WÓJT GMINY RADZIŁÓW

informuje, iż w siedzibie Urzędu Gminy Radziłów zostały po-  
dane do publicznej wiadomości, poprzez wywieszenie na tabli-  
cy ogłoszeń na okres 21 dni, wykazy nieruchomości komunal-  
nych przeznaczonych do wydzierżawienia:

- części działki nr 67 w obrębie Kramarzewo,
- części działki nr 133 w miejscowości Klimaszewnica.

Wójt Gminy  
Krzysztof Milewski

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.



Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień



# SMACZNEGO!

Z PIATNICY, NO BO SKĄD.

WSZYSTKO DOBRE, BO NATURALNE!  
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI PRODUKTY  
Z PIATNICY SPRAWDZĄ SIĘ NA ŚNIADANIE,  
JAKO SZYBKA PRZEKĄSKA LUB SKŁADNIK  
WIELU PYSZNYCH DAŃ.



NAJLEPSZE  
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



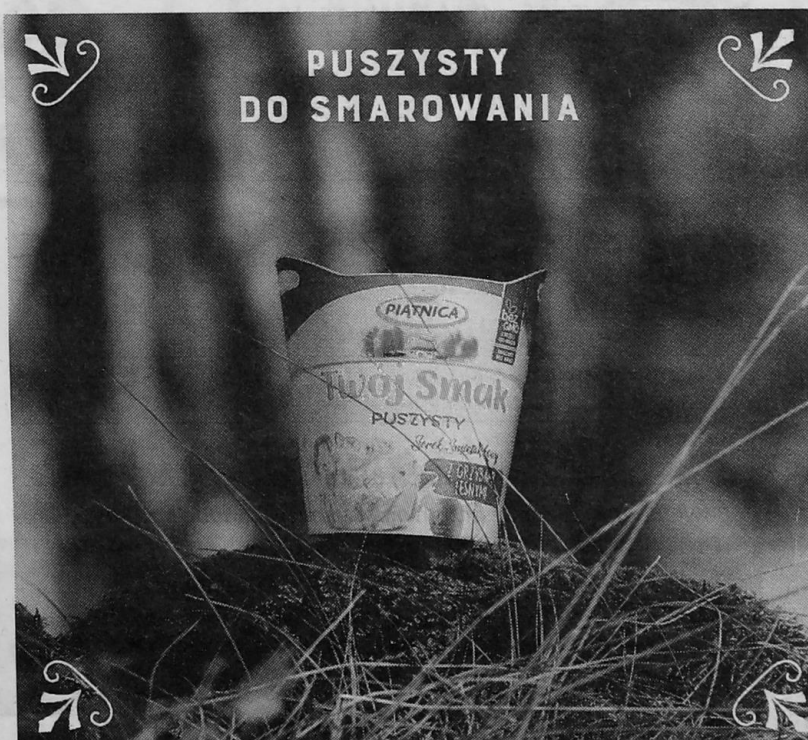
PO PROSTU Z MLEKA,  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW



SYCĄCA PRZEKĄSKA  
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA  
DO UBIJANIA



PUSZYSTY  
DO SMAROWANIA

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam Opel Zafira, (2004), 1.8 benzyna, 16V, po liftingu, alufelgi, pierwszy właściciel, auto serwisowane, cena 12 500 zł, tel. 534 - 611 - 709 (o/b)
- Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)
- Sprzedam Opel Meriva, (2008), stan bardzo dobry, cena 11 500 zł, tel. 518 - 204 - 049 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 - 960 - 008 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia, (2003), 1.4 16V, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, bogate wyposażenie, cena 5 400 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)
- Sprzedam Opel Zafira, (2005), 2.0, auto użytkowane na co dzień, wszystkie opłaty aktualne, diesel, wspomaganie kierownicy, centralny zamek, cena 4 300 zł, tel. 512 - 576 - 250 (o/b)
- Sprzedam Renault Laguna, (2003), 1.6 benzyna, auto od nowości użytkowane przez jednego właściciela, zadbane, bez korozji, przebieg 179 000 km, cena 3 950 zł, tel. 506 - 740 - 783 (o/b)
- Sprzedam Chrysler Neon, (2000), 2.0 gaz sekwencja, środek czysty i zadbane, normalne ślady użytkowania, 130 KM, cena 3 400 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)
- Sprzedam Audi A3 8p, (2004), stan bardzo dobry, diesel, 140 KM, klimatyzacja, ABS, cena 7 300 zł, tel. 694 - 678 - 638 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (1993), stan bardzo dobry, diesel, cena 1 300 zł, tel. 694 - 678 - 638 (o/b)
- Sprzedam Fiat Punto II, (2002), 1.2 benzyna, auto zadbane, użytkowane przez kobietę, wszystko sprawne, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 888 - 088 - 994 (o/b)
- Sprzedam Kia Sorento, (2005), stan jak na ten rok bardzo dobry, normalne ślady użytkowania, drugi właściciel od nowości, cena 10 900 zł, tel. 603 - 054 - 981 (o/b)

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam las 3,30 ha, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382 (o/b)
- Sprzedam ciągnik C-330, cena do uzgodnienia; przyczepa, wywrotka, 1-osiowa, zarejestrowana, cena 7 500 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, cena 6 500 zł, tel. 790 - 484 - 257 (o/b)
- Sprzedam przyczepę wywrotkę Autosan D-47, trójstronny wywrot, cena 7 900 zł, tel. 508 - 585 - 394 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Fella, 2,80 m, stan bardzo dobry, cena 16 900 zł, tel. 508 - 585 - 394 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus C-330, nowe opony, bez prawa rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 669 - 009 - 383 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża i siana, z silnikiem 11 KW, cena 2 100 zł, tel. 507 - 960 - 008 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 45 000 zł, tel. 507 - 960 - 008 (o/b)
- Sprzedam przetrząsacz-zgrabiarkę 7, cena 1 000 zł, tel. 507 - 238 - 025 (o/b)
- Sprzedam sadzarkę, polska, stan idealny, cena 800 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)
- Sprzedam brony 5, cena 450 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz, 300 litrów, mało używany, sprawny, cena 500 zł, tel. 516 - 640 - 387 (o/b)
- Sprzedam rozdrabniacz bijakowy, 11 KW, cena 2 200 zł, tel. 735 - 925 - 255 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz nawozów, cena 550 zł, tel. 534 - 629 - 664 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę Class, 4-gwiazdowa, hydraulicznie składana, stan bardzo dobry, cena 8 200 zł, tel. 534 - 629 - 664 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 650 litrów, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 781 - 028 - 188 (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.

# 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.



**PREFBET**  
ŚNIADOWO

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów

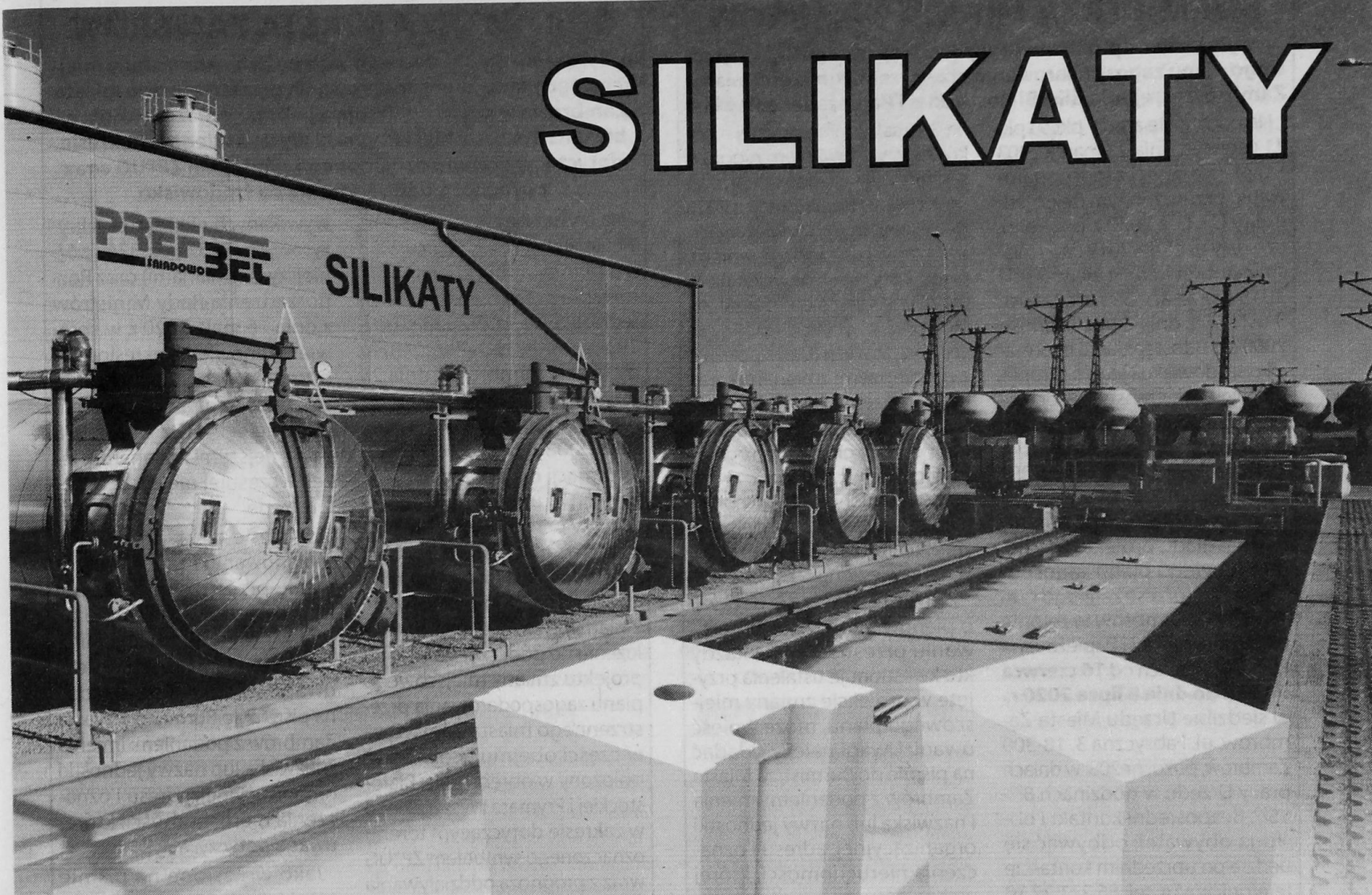
**PPB „PREFBET” sp. z o.o.**

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17

tel. 86 217 62 95 fax 86 217 61 29

www.prefbet.pl poczta@prefbet.pl

# SILIKATY



**Budowanie  
czas zacząć...**



- **EKOLOGIA**
- **WYTRZYMAŁOŚĆ**
- **IZOLACJA AKUSTYCZNA**

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95  
poczta@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

tel. 86 218 06 72  
handel@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

tel. 86 475 04 24  
www.prefbet.pl

## OGŁOSZENIE

**BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW**

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów w rejonie ulic: Białostockiej i Papieża Jana Pawła II**

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 293), uchwały nr 45/XI/2019 Rady Miasta Zambrów z dnia 24 września 2019 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity z 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Zambrów w rejonie ulic: Białostockiej i Papieża Jana Pawła II w dniach od **16 czerwca 2020 r. do dnia 8 lipca 2020 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 208, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>. Bezpośredni kontakt i obsługa obywateli odbywać się będzie po uprzednim kontakcie telefonicznym, tel. 86 271 22 10 wew. 20. Dodatkowo przedmiotowy projekt zmiany planu zamieszczono w gablocie przed budynkiem Urzędu Miasta Zambrów. Prognoza oddziaływania na środowisko nie została sporządzona. Na podstawie przepisów art. 48 ust. 1a ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity z 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku Wydział Spraw Terenowych II w Łomży oraz Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Zambrowie odstąpiono od sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **2 lipca 2020 r.** o godzinie 10<sup>00</sup> w budynku Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabrycz-

na 3, w sali konferencyjnej – pokój 26, z zachowaniem rygorów sanitarnych określonych przepisami ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. poz. 374 z późniejszymi zmianami) oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. poz. 878 z późniejszymi zmianami), jeżeli wcześniej nie zostaną zawieszane.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Miasta Zambrów z podaniem: imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu i oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Uwagi można wносить w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 27 lipca 2020 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 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) (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późniejszymi zmianami) informuję, że Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów.

## OGŁOSZENIE

**BURMISTRZA MIASTA ZAMBRÓW**

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrowa w części obejmującej obszar położony w obrębie ulic: Białostockiej i Prymasa Wyszyńskiego w zakresie dotyczącym terenu oznaczonego symbolem ZP\*UG wraz z prognozą oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 293), uchwały nr 39/IX/2019 Rady Miasta Zambrów z dnia 28 maja 2019 r. oraz art. 39 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity z 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrowa w części obejmującej obszar położony w obrębie ulic: Białostockiej i Prymasa Wyszyńskiego w zakresie dotyczącym terenu oznaczonego symbolem ZP\*UG wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od **16 czerwca 2020 r. do dnia 8 lipca 2020 r.**, w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, pokój nr 208, w dniach pracy Urzędu w godzinach 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>. Bezpośredni kontakt i obsługa obywateli odbywać się będzie po uprzednim kontakcie telefonicznym, tel. 86 271 22 10 wew. 20. Dodatkowo przedmiotowy projekt zmiany planu zamieszczono w gablocie przed budynkiem Urzędu Miasta Zambrów.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **3 lipca 2020 r.** o godzinie 10<sup>00</sup> w budynku Urzędu Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, w sali konferencyjnej – pokój 26, z zachowaniem rygorów sanitarnych określonych przepisami ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 innych chorób zakaźnych oraz

wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. poz. 374 z późniejszymi zmianami) oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. poz. 878 z późniejszymi zmianami), jeżeli wcześniej nie zostaną zawieszane.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Miasta Zambrów z podaniem: imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej, adresu i oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Uwagi można wносить w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 27 lipca 2020 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 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) (Dz. U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późniejszymi zmianami) informuję, że Administratorem Państwa danych osobowych jest Burmistrz Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów.

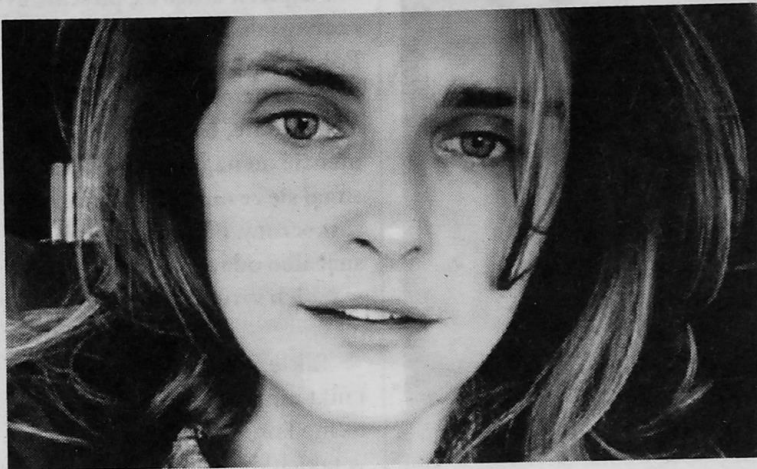
## Pomóżmy babci z Porytego Jabłoni w opiece nad osieroconymi wnukami

„Polka zamordowana w Belgii. Na oczach dzieci zadał jej kilka ciosów nożem”, „Zabił ją mąż na oczach dzieci”, „Tragedia w Belgii. Polka zamordowana na oczach trójki dzieci”, to tytuły doniesień medialnych. Było ich wiele, prawie wszystkie takie same, z wyeksponowaną frazą: „zabił na oczach dzieci”.

Do dramatu doszło w mieście Uccle w Belgii, w którym od kilku miesięcy mieszkało polskie małżeństwo, Anna i Przemysław Sokołowie z trojgiem małych dzieci: dwoma synami i najmłodszą córką.

W poniedziałek, 11 maja rano, Przemysław (lat 37) chwycił nóż i przy dzieciach zadał Annie kilka ciosów. Chwilę później zadzwonił na policję i poinformował o zabiciu żony. Zadzwonił też na pogotowie. Lekarz stwierdził zgon Anny. Przemysław został aresztowany.

Belgijska i polska prasa podawały, że cierpiał na depresję. Przed nie-



Anna Sokół

### Zadżgana przez męża!

szczęściem przebywał w Polsce. Do rodziny dojechał tuż przed zamknięciem granic z powodu pandemii.

Dziećmi zaopiekowała się mieszkająca w Belgii babcia Bożena, pochodząca z Porytego Jabłoni (gm. Zambrów) mama Anny.

„Ze smutkiem dowiedzieliśmy

się o tragicznej śmierci pani Anny Sokół. Z wielu środowisk polonijnych otrzymaliśmy informacje o potrzebie pomocy rodzinie zmarłej”, poinformował na Facebooku Brukselski Klub Polek.

Wolontariuszki Klubu za zgodą rodziny opublikowały zdjęcie

zamordowanej Anny i zorganizowały zbiórkę dla osieroconych dzieci. Puszki zostały wystawione w polskich sklepach w Brukseli (m. in w sklepie Podlasiak). Zebrane 4415 euro wpłynęły na konto mamy Anny.

W Polsce otwarta została zbiórka na portalu zrzutka.pl. „Potrzebna pomoc dla rodziny Ani, naszej sąsiadki, przyjaciółki, matki trójki dzieci. Organizujemy zbiórkę szczególnie dla jej mamy Bożeny, która potrzebuje naszego wsparcia, aby móc zająć się trójką jej osieroconych dzieci, po tragicznym zdarzeniu 11 maja 2020 r. Ania była wspaniałą osobą, dbającą o swoją rodzinę i najbliższych, ciepłą, życzliwą i uczynną dla innych. Podajmy dobro dalej...”, napisali organizatorzy na portalu zrzutki.

Jeśli chcesz pomnożyć dobro, wejdź na stronę: <https://zrzutka.pl/f6ef39>.

### „Skrećciarz”

Maszynę do krojenia tytoniu i nabijania gilz papierosowych, do tego 1 900 gotowych „skrećtów”, 2 600 gilz, 765 pustych paczek po papierosach różnych marek, ponad 42 kg krajanki tytoniowej oraz 85 kg liści tytoniu znaleźli policjanci w zabudowaniach gospodarczych mieszkańca (26 lat) powiatu wysokomazowieckiego. Na działce obok rosło 1 400 sztuk tytoniu. Policja ustala, czy i w jaki sposób papierosy miały trafić do nielegalnego obrotu, czy też była to produkcja na własne potrzeby.

### Drogie piwo

Pecha miał piwosz (51 lat), który z marketu w Łomży wychodził z kartonem piwa drzwiami wejściowymi. Do sklepu wchodził akurat policjant po służbie, którego to zdziwiło. Postanowił więc sprawdzić, czy klient pomylił drzwi, czy też może postanowił piwo podwędzić. Okazało się, że piwosz miał ochotę napić się na tzw. krzywy ryj, bo w kasie sklepu za browary nie zapłacił. Za chwilę patrol wystawił mu za to mandat w wysokości 500 zł. Było to prawdopodobnie najdroższe piwo w jego życiu.

### Stary a mądry inaczej!

Prawie promil alkoholu miał w sobie dojrzały (70 lat) mieszkaniec gminy Rutki Kossaki, który ciął przez stolicę gminy renaultem. Od ręki stracił prawo jazdy i stanie prze sądem.

### Z zakrętu do szpitala

Trójka mieszkańców Łodzi (20, 21 i 32 lata) trafiła do szpitala po tym, jak rover, którym jechali obrócił się na zakręcie niedaleko stacji paliw w Szumowie, dachował i wyładował w rowie. Prawdopodobną przyczyną wypadku była za duża

szybkość. W dodatku po deszczu jezdni była mokra.

### Oślepiiona?

Do szpitala trafiła motocyklistka, która najechała na stojący między Śniadowem a Tyszkami (trasa Łomża – Ostrów Mazowiecka) samochód. Na budowanym na tym odcinku węźle Via Baltiki od pewnego czasu odbywa się ruch wahadłowy, regulowany sygnalizacją świetlną i trasa się korkuje. Z informacji innego motocyklisty wynika, że przyczyną zderzenia mogło być oślepiające słońce.



Dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze ppłk Zbigniew Jankowski przekazał wycofanego z użytkowania przez Służbę Więzienną Citroena Jumpera dyrektorowi „Caritas – Bliźnim” ks. Marcinowi Lobie. „Caritas – Bliźnim” organizuje m.in. kolonie letnie dla dzieci w Ptakach (Baliki) nad Piszą w dawnych ośrodkach wypoczynkowych KW PZPR i Urzędu Wojewódzkiego w Łomży, podarowanych przez państwo łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej.



12 mężczyzn (od 15 do 32 lat) zatrzymali zambrowscy policjanci za narkotyki. Trzech z nich za posiadanie znacznych ilości amfetaminy, marihuany i tabletek decyzją sądu trafiło na 3 miesiące do aresztu. Dla nich handel środkami odurzającymi, to przede wszystkim źródło wysokiego dochodu. Fot. policja.



Poradnia psychologa

## Chce zostać sama w domu

Pod koniec czerwca jadę na dwa tygodnie do rodziny. Moja córka pierwszy raz zapowiedziała, że nie jedzie. „Mam prawie 18 lat, nie jestem dzieckiem...”, powiedziała. Ale jej nie ufam. Boję się, że porobi jakichś głupot?

Jola

Tak to już jest w wychowaniu, że rodzice muszą wycofywać się powoli z kontroli nad dziećmi. Najlepiej, jeśli wycofywanie jest stopniowe, a nie radykalnie („Jak będziesz mieć 18 lat, to sobie rób, co chcesz”). Boi się Pani, że córka „narobi głupot”. Pytanie: czy ten lęk jest uzasadniony, czy „na zapas”.

Co zrobić, aby decyzja była jak najbardziej trafna i racjonalna? Proszę zebrać informacje, dlaczego nie chce jechać, czy ma plan spędzenia czasu, jak chce rozwiązać sprawę z jedzeniem, pieniędzmi itp. Po takiej rozmowie będzie jaśniejszy obraz, czy jej plan ma sens, czy nie.

Druga sprawa. Czy jest szansa sprawowania w jakiś sposób pieczy nad córką „na odległość”? Na przykład, umówienie się z nią na telefon, na wizytę kogoś z rodziny w domu itp. Być może to byłoby dla Pani uspokajające. Dwa tygodnie to sporo czasu. Może lepiej, jeśli córka pojedzie z Panią na tydzień, a potem wróci albo zostanie na tydzień w domu, a potem dojedzie?

Powinna Pani też córce jasno powiedzieć, czego Pani naprawdę się boi oraz pod jakimi warunkami zgodziłaby się na jej zostanieie. Konkretnie, a nie ogólnikami.

Ostatnia rzecz. Po tym, jak Pani z nią porozmawia, uspokoi się Pani albo nie. Jeśli się Pani nie uspokoi, proszę córce uczciwie powiedzieć, dlaczego się Pani nie uspokoiła.

Fot. pixabay

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
PSYCHOLOG

- łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól i świeżo zmielony pieprz.

Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oleju. Kiedy się zeszkli, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i bardzo drobno posiekane papryczki chili. Wszystko smażyć minutę. Teraz wlej pomidory, wrzuc paprykę, którą wcześniej pokrój w niedużą kostkę. Dokładnie wymieszaj zawartość patelni i dodaj koncentrat, ocet, cukier, kumin, sól oraz pieprz i wszystko smażyć jeszcze 5 minut. Po tym czasie zrób w gęstym sosie 4 wgłębienia i wbij do nich 4 jajka. Wszystko smażyć pod przykryciem 10 minut (lub aż białka się zetną). Gotową szakuszkę posyp posiekaną natką pietruszki i podaj z ulubionym pieczywem.



Przysmak podlaski

## Orientalna szakuszka

### Składniki:

- 4 jajka
- 3 ząbki czosnku
- puszka pomidorów krojonych
- cebula
- czerwona papryka
- 2 papryczki chili
- łyżeczka koncentratu pomidorowego
- łyżeczka octu balsamicznego
- łyżeczka kuminu
- łyżeczka cukru

### Pytanie intymne

Najpierw długo się pieściliśmy i zabawialiśmy w różne sposoby. Potem zaczęliśmy się kochać szybko i namiętnie. I wielkie rozczarowanie, bo w pewnym momencie on nagle wytrysnął i wysunął się ze mnie. Chyba sam był zaskoczony. Położył się obok i zasnął albo udawał, że śpi. Co robić w takich sytuacjach?

Paulina

Takie sytuacje się zdarzają i nikt nie jest temu winien. Choć to nie koniec świata, mężczyzna w takich momentach gotów byłby zapaść się pod ziemię i o swojej niedyspozycji zapomnieć. Stało się coś wbrew jego woli, gdy jest w łóżku z kobietą. I właśnie kobieta może pomóc mu wyjść z tej kłopotliwej sytuacji. Nie pozwalaj na to, aby się odwrócił, ocieraj się o niego, pieść, ściśnij mocno jego pośladki. Możesz lekko uciskać



miejsce między podstawą penisa a odbytem, to miejsce jest bardzo wrażliwe i za jakiś czas znowu będzie gotowy.

Poza tym sam mężczyzna może w prosty sposób nie dopuścić do zbyt szybkiego wytrysku. Gdy czuje, że zbliża się wytrysk wystarczy, by wykonał 2 – 4 ruchy mięśniami odbytu, polegające na jego zaciskaniu. Ruchy są niezauważalne. Można je wcześniej przećwiczyć samemu. Fot. pixabay

### Lekarz domowy

Po powrocie z lasu zauważyłam u córki kleszcza. Akurat była teściowa i go usunęła. Teraz obserwuję córkę i zastanawiam się, jakie objawy powinny obudzić mój niepokój. Często chodzimy do lasu, czy powinniśmy się zaszczepić?

Barbara

Jeśli ktoś często spaceruje po lesie lub łąkach, powinien się zaszczepić. Jest już dostępna szczepionka przeciw kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych. Cykl szczepień obejmuje trzy dawki. Każdą z nich przyjmuje się w odstępie tygodnia, ale ochrona organizmu zaczyna się po przyjęciu pierwszej porcji. Szczepionka chroni organizm 5 lat. To bardzo wygodne i bezpieczne, bo jeśli kleszcze są zakażone wirusem, mogą ten wirus zapalenia opon mózgowych i mózgu przenieść na człowieka.

### Pod paragrafem

W hotelu przeczytałem informację, że nie odpowiadają za pozostawione w pokoju rzeczy. Przecież nie będę chodził z wszystkim, co mam, gdy muszę wyjść. Co na ten temat mówi prawo?

Krzysztof

Właściciel hotelu odpowiada za rzeczy pozostawione przez gości w pokoju hotelowym. Z tego obowiązku nie zwalnia go ani ustna, ani wywieszona informacja pi-

Jeśli po powrocie ze spaceru u dziecka, czy u siebie, zauważy się kleszcza, trzeba go od razu wyciągnąć. Najlepiej zdecydowanym jednym ruchem przy pomocy pęsetki lub cążkami. Nie wykręcać owada, bo można go uszkodzić i wtedy część pozostanie. Miejsce po ukąszeniu zdezynfekować wysokoprocentowym spirytem.

Do tej pory nie została opracowana i nie ma szczepionki na boreliozę. Pierwszym objawem zakażenia boreliozą może być wyraźnie czerwony krążek wokół miejsca ukąszenia, tzw. rumień. Takie czerwone odczyny mogą też pojawiać się w różnych miejscach ciała, na nodze, ręce, choć tam nie było ukąszenia. Inne objawy, to uczucie zmęczenia, senności, apatia i bóle stawów. Przy takich dolegliwościach należy natychmiast udać się do lekarza, który zastosuje leczenie antybiotykiem.

semna. Właściciel hotelu jest zwolniony z tej odpowiedzialności tylko wówczas, gdy ktoś sam przyczynił się do kradzieży, bo zapomniał zamknąć drzwi od pokoju lub pozostawił klucz w drzwiach. O kradzieży trzeba od razu powiadomić właściciela, bo w przeciwnym razie roszczenie o naprawienie szkody wygasa. W przypadku niejasności, porad udzielają Inspektoraty Inspekcji Handlowej (w Łomży tel. 86 216 51 54).

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 19 IV): tydzień przemyśleń: flirt i romans, czy dojrzała, silna, prawdziwa miłość? Zmienić coś, by związek, w którym jesteś, stał się lepszy i mocniejszy, czy wreszcie go przeciąć i zacząć wszystko od nowa? Z jednej strony pociąga Cię przygoda, chęć uniknięcia zobowiązań, z drugiej tęsknota za stabilizacją.

**BYK** (20 IV – 21 V): zatęsknisz za spokojem. Ta odrobina szaleństwa i fantazji, o której ciągle myślisz, zacznie Ci się jawić mniej atrakcyjnie. Niewykluczone, że do łask wrócą stare układy i z większym zaangażowaniem zaczniesz dbać o sprawdzone, ale zaniedbywane przez Ciebie od dość dawna, znajomości.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 22 VI): niełatwy przed Tobą czas: ogromny apetyt na sypialniane harce, odświeżone lub wręcz „świeże”, trudno Ci będzie pogodzić z obowiązkami i nierozwiązanymi problemami uczuciowymi. Brak zdecydowania może jednak sprawić, że poczujesz pustkę.

**RAK** (23 VI – 22 VII): nastrój, okazje, nieoczekiwane możliwości, nowe znajomości sprawią, że ochota przeżycia czegoś nowego przysłoni Ci całą otaczającą Cię rzeczywistość. Lojalność Raków w związkach zostanie wystawiona na ciężką próbę.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): powstrzymaj się ze składaniem osobistych obietnic, bo trudno Ci będzie je dotrzymać. Może to wypływać z konieczności skupienia się na obowiązkach lub z emocjonalnego rozedrgania. Hamuj emocje.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): przed Tobą dni nowych wyzwań i wrażeń. Zdasz sobie sprawę ze swoich potrzeb, poczujesz przyływ zdecydowania, postawisz jasne oczekiwania. W kontekście pewnej dotychczasowej nieśmiałości, Twoje intencje mogą być odczytane opacznie. Zwłaszcza, jeśli nie potwierdzisz ich gestem.

**WAGA** (23 IX – 23 X): obudzi się w Tobie niespokojny duch. Na bok pójsć mogą ważne plany, machniesz ręką na część obowiązków. W związkach może to być przyczyną zdrażnień. Wagi bez zobowiązań po euforii, w której przekroczą swoje zasady, mogą długo czuć się nieswojo.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): jeśli zwolnisz z codziennymi obowiązkami, Twoje życie zacznie rozkwitać. Dotyczy to przede wszystkim młodych Skorpionów, które nie powinny odmawiać sobie imprez i różnego rodzaju spotkań towarzyskich. W dojrzałych Skorpionach odezwą się niespełnione fantazje.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): dni niezdecydowania i rozterek. Nie dasz się jednak złapać w uczuciową sieć. Nie zabraknie Ci odwagi, by bez sentymentów zakończyć świeżą znajomość. Nie patrząc na konsekwencje, rzucisz się w wir nowych przygód. Pobudzony temperament przesłoni Ci wręcz wszystko!

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): zapowiada się tydzień, który rozbudzać będzie Twoją wyobraźnię i zmysły. Zmieciś każdego, kto będzie starał się być dla Ciebie konkurencją. W miłosnych podbojach dopniesz swego. W stałych związkach zapanuje sielanka.

**WODNIK** (21 I – 20 II): oj, będziesz kręcić, kusić, nęcić i prowokować. Nabierać coraz większej ochoty na uczuciowe i erotyczne przygody. Ktoś, kto od dawna Ci się przygląda, będzie zaskoczony Twoją otwartością i śmiałością. W związkach może to doprowadzić do nowych zadr.

**RYBY** (21 II – 20 III): chwila uniesienia i wyda Ci się, że oto księżę, księżniczka z bajki! Jest w Tobie moc przyciągania, ale zagalopowanie się bez reszty może przynieść szybkie rozczarowanie. Nie rezygnuj, ale też nie rzucaj się w pierwsze rozpostarte ramiona, które ujrysz.



Do taksówki wsiadły dwie panusie typu „damulka z pretensjami”. Po drodze plotkują sobie o tym i o owym.

– To doprawdy okropne, jacy ludzie bywają niekulturalni! Wyobraź sobie moja droga, byłam ostatnio na przyjęciu, gdzie do ryby podało mi nóż do befsztyków!

– O tak, szokujący brak ogłady. Mnie z kolei zaproponowano sherry w kieliszku do szampana!

W tym momencie wtrąca się taksówkarz:

– Szanowne panie nie wezmą mi, mam nadzieję za złe, że ja tak tyłem do pań siedzę?

– Przepraszam kochanie, że wczoraj nie przyszedłem, ale byłem na wieczorze kawalerskim kolegi...  
– Na wieczorach kawalerskich zawsze są dziwki!

– Nie, mylisz się, kochanie! Na wieczorach kawalerskich kobietom wstęp wzbroniony...

– Nie kłam! Myślisz, że ja na wieczorach kawalerskich nie bywałam, czy co?

Kobieta ma w życiu trzy okresy: w pierwszym działa na nerwy ojcu, w drugim mężowi, w trzecim zięciowi.

Do idącego późną porą faceta podbiega zadyszany mężczyzna.

– Nie widział pan gdzie tutaj policjanta?

– Bardzo mi przykro, ale nie.  
– W takim razie dawaj portfel i zegarek!

Nie rozumiem kobiet: przekuwają sobie uszy, nosy, pępki, brodawki, wstrzykują silikon w różne części ciała, depilują gorącym woskiem włosy na nogach, pod nosem, na wzgórkach łonowych; robią sobie tatuaże, odsysają sobie tłuszcz, zmniejszają pośladki; usuwają zębra, operują biusty, usuwają skórki na palcach i robią mnóstwo innych bolesnych rzeczy... A nie można ich bzyknąć, bo je, k...wa, głowa boli!

– Panie doktorze, mam problem: jak wypiję, to skończyć nie mogę – zwierza się mężczyzna seksualogowi.

– No to niech pan nie pije!  
– Ale jak nie wypiję, to nie mogę zacząć!

Dwóch Żydów zwiedza Watykan, podziwiają przepych i bogactwo.

– Popatrz, a zaczęli od stajenki... – mówi z podziwem jeden.

## ROLNIK SZUKA ŻONY



Patronat "Kontaktów"

## Wąsosz otwarty na kulturę w sieci

„Otwarcie na kulturę w sieci”, to projekt realizowany przez Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wąsoszu, na który otrzymał pieniądze z Narodowego Centrum Kultury.

Celem projektu jest upowszechnianie dorobku kultury i zwiększanie jej obecności w życiu społecznym przez udostępnienie w sieci. Do ministerstwa zgłoszonych zostało 5 948 wniosków, z których wybrano 1 182, a wśród nich z Wąsosza.

„Powstanie strona internetowa naszego Ośrodka oraz odbędzie się cykl warsztatów poświęconych tworzeniu cyfrowych opowieści, inspirowanych lokalną historią, kulturą i tradycjami. Interaktywne zajęcia będzie prowadzić projektantka aplikacji mobilnych dla kultury i edukacji Sylwia Żółkiewska”, mówi dyrektor GOKiS Jolanta Koniecko.

„Otwarcie na kulturę” właśnie



startuje. Chętni, dzieci, młodzież i dorośli, którzy chcą poznawać i rozwijać cyfrowe kompetencje, już mogą zadzwonić do GOKiS, tel. 86 273 10 37 lub wysłać mail na adres gok3@o2.pl. Niezbędne będzie wypełnienie zgłoszenia (do pobrania na Facebooku GOKiS: <https://pl-pl.facebook.com/gokiswasosz>).

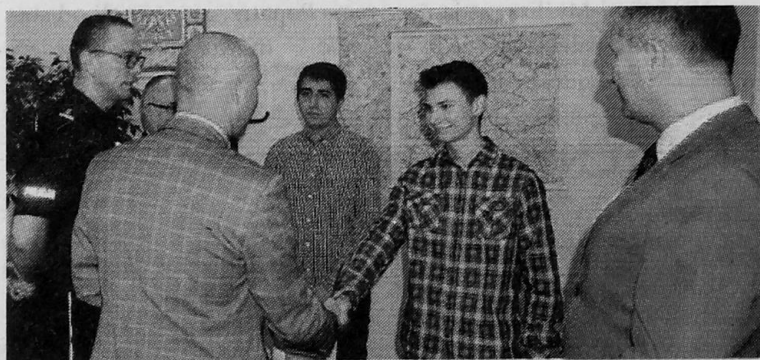
Patronat medialny nad projektem sprawują tygodnik „Kontakty” i portal e-grajewo.

## MDK w Łomży (prawie) pełną parą!

Od 1 czerwca Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych wznowił działalność i wracają: indywidualne zajęcia wokalne, zajęcia plastyczne, próby chóru, stretching i pilates. Od 8 czerwca

organizowane będą warsztaty kreatywności dla kobiet.

Nadal obowiązuje nas reżim sanitarny, a z objawami infekcji nie można brać udziału w zajęciach. Zapisy, tel. 86 216 32 26.



Nagrodę odbiera Mateusz Tarnacki, z jego prawej strony Kamil Domalewski

## Laureaci konkursu na spot

Aleksandra Strzałkowska, Kamil Domalewski i Mateusz Tarnacki z Zespołu Szkół nr 2 w Grajewie zwyciężyli w konkursie „Zagrożenia w sieci 2020”, zorganizowanym przez Komendę Powiatową Policji w Grajewie, Starostwo Powiatowe i Zespół Szkół nr 2. Zadanie polegało na stworzeniu krótkiego spotu, popularyzującego zasady bezpiecznego korzystania

z internetu i informującego o zagrożeniach w sieci. Laureaci otrzymali nagrody ufundowane przez Starostwo Powiatowe w Grajewie, które wręczyli: starosta Waldemar Remfeld, wicestarosta Tomasz Cebeliński, przewodniczący Rady Powiatu Grzegorz Gardocki i I zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Grajewie mł. insp. Łukasz Głowacki.

## Juwenalia Zdalne 2020

Od 5 do 10 czerwca studenci Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży zapraszają na Juwenalia Zdalne 2020.

– Zamierzamy się dobrze bawić, ale celem imprezy jest przede wszystkim wsparcie branży kreatywnej. Artyści w całym kraju mają ograniczone możliwości komercyjnego koncertowania. Dlatego pieniądze pozyskane od sponsorów w stu procentach przeznaczamy na gaże dla wykonawców – mówi przewodnicząca Samorządu Studentów uczelni Aleksandra Mocarcka.

Juwenalia zainauguruje występ Neemy Rae i Macieja Olesińskiego w piątek, 5 czerwca o godz. 20.00. Neema Rae to wokalistka i skrzypaczka, absolwentka klasy wokalistyki jazzowej oraz klasy skrzypiec bydgoskiej Akademii Muzycznej, laureatka wielu festiwali (między

innymi, I miejsce na 22 Międzynarodowym Konkursie Młodych Muzyków we Włoszech). Maciej Olesiński to znakomity gitarzysta, wokalista, pedagog.

Dzień później, w sobotę 6 czerwca, wystąpią DJ Konrad Kowalski i DJ Łukasz Lewicki, bardziej niż w Łomży rozpoznawalni w trójmiejskich klubach.

W poniedziałek, 8 czerwca wystąpi Żaklina Olchowik z Bioacoustic.

We wtorek, 9 czerwca zagra The Brzuch Brothers, który składa się z dziennikarzy, freelancerów, konserów piwa i dobrej zabawy.

W środę, 10 czerwca zaprezentuje się energetyczny zespół Leczsami, w którym śpiewa absolwentka PWSiP Kaja Lenart.

Wszystko to na kanale YouTube i Facebooku uczelni oraz stronie internetowej patrona medialnego mylomza.pl.

## Koncerty Live streaming

godz. 20.00

[www.facebook.com/pwsip](http://www.facebook.com/pwsip)  
[www.mylomza.pl](http://www.mylomza.pl)

**5 czerwca**

Neema Rae i Maciej Olesiński

**6 czerwca**

DJ Konrad Kowalski

DJ Łukasz Lewicki

**8 czerwca**

Żaklina Olchowik z Bioacoustic

**9 czerwca** - The Brzuch Brothers

**10 czerwca** - Leczsami



Konkursowe foto Oliwii Borawskiej

Zdjęcia Magdaleny Duchnowskiej z klasy Va i Oliwii Borawskiej z klasy 8b ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży, zostały nagrodzone w Wojewódzkim Konkursie Fotograficznym „#zostańwdomu\_bądźkreatywny”, zorganizowanym przez Młodzieżowy Dom Kultury w Białymstoku. Ich opiekunem jest Jacek Sokołowski.

## Salonik Remontowy



### Nowe „kaloryfery”

**Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany:** – Odnowianie kaloryferów to dobry pomysł, gdy sprawnie działają, a chcemy lub musimy zmienić ich wygląd. Po pewnym czasie użytkowania mogą pojawić się odbarwienia, tłuste plamy lub, co gorsza, ślady rdzy. Żeby dokładnie pomalować grzejnik, najlepiej byłoby odłączyć go od instalacji i zdjąć ze ściany. Nie jest to jednak proste, jeśli nie jest się specjalistą w tej dziedzinie. Dlatego większość decyduje się na odnowienie grzejników bez zdejmowania ich ze ścian.

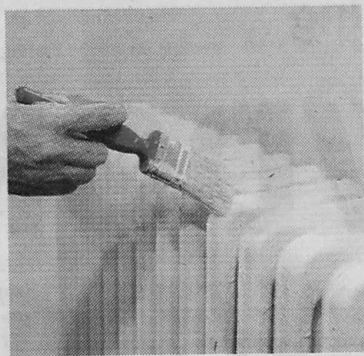
Pierwszą czynnością, którą powinniśmy wykonać, jest dokładne zabezpieczenie ścian, parapetów oraz podłóg wokół kaloryfera. Tekstura malarska, folia ochronna oraz taśma maskująca zapewnią bezpieczeństwo powierzchni, których nie chcemy uszkodzić lub pomalować. Następnie musimy ustalić, w jakim stanie jest nasz grzejnik, by wiedzieć, jakie prace wykonać.

Jeżeli widoczne są ogniska rdzy, musimy je dokładnie usunąć papierem ściernym lub szczotką drucianą. Nie zaszkodzi też użycie odrdzewiacza w płynie. W takim przypadku przed farbą nawierzchniową zaleca się zastosowanie farby podkładowej. Jeśli stara powłoka malarska jest trwała i dobrze się trzyma, wystarczy przetrzeć powierzchnię papierem ściernym, by ją zmatowić. Przed rozpoczęciem malowania, kaloryfer odpylamy (najlepiej odkurzaczem) oraz od tłuszczu (na przykład, szmatką umoczoną w rozcieńczalniku).

Kaloryfery można pomalować

zwykłą farbą ftalową lub akrylową do metalu. Pamiętajmy jednak, że niektóre farby nie są wystarczająco odporne na wysokie temperatury. Zwykła farba po prostu szybko żółknie. Żeby zachować biel i dobry stan powłoki jak najdłużej, najlepiej wybrać specjalną farbę do grzejników z podwyższoną opornością na wysoką temperaturę. Malujemy powierzchnię co najmniej dwa razy, stosując się do zaleceń producenta w sprawie odstępu czasowego między warstwami. Jeżeli chcemy pomalować część kaloryfera (niewielka plama, odprysk), nie musimy kupować całej puszkii farby. W takim przypadku świetnie sprawdzi się farba do kaloryferów w sprayu. Za tydzień: odświeżenie elewacji.

*(Autor jest doświadczonym doradcą klienta Składu Budowlanego „Tęcza” przy al. Legionów 147d i pl. Niepodległości 17 w Łomży).*



**Specjaliści mówią, że przy jakiegokolwiek epidemii, także obecnej, bardzo wielką rolę odgrywa odporność organizmu. Najważniejsze wówczas, by naturalnej odporności nie osłabiać, na przykład brakiem snu, piciem alkoholu, niewłaściwym odżywianiem, zaniebdaniem higieny. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić!**

### Napar z czarnej jagody

Któż nie lubi „jagodziańek”, czyli bułeczek z jagodami? Jagody mają jednak walory nie tylko smakowe. Zawierają garbniki, kwasy organiczne, cukry, pektyny, karotenoidy, a także sole mineralne i witaminy C, A, B1, P i inne. Równie pożyteczne są liście czarnej jagody, które posiadają w swym składzie jeszcze antocyjanki.

Z owoców i liści możemy sporządzić napar, który jest środkiem przeciwbiegunkowym, odkażają-

By wyjechać do sanatorium, należy wykonać test na koronawirusa

## Można do sanatorium

Od 15 czerwca oczekujący na leczenie uzdrowiskowe będą mogli je rozpocząć lub kontynuować (w przypadku, gdy byli zmuszeni przerwać leczenie z powodu pandemii). Leczenie uzdrowiskowe przysługuje tym pacjentom, którzy: mają potwierdzone skierowanie w oddziale wojewódzkim NFZ na leczenie uzdrowiskowe po 15 czerwca na podstawie tego skierowania; mieli rozpocząć leczenie w okresie od 14 marca do 14 czerwca; musieli przerwać leczenie uzdrowiskowe z powodu pandemii (turnus leczniczy trwał poniżej 15 dni); kolejnym pacjentom oczekującym na rozpoczęcie leczenia.

Ważne: warunkiem rozpoczęcia leczenia jest negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2.

Testy będzie można wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego w punktach pobrań, zwanych drive-thru. Testy finansuje NFZ. Podstawą do wykonania testu jest skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową.

– O tym, gdzie wykonać takie badanie, poinformuje pisemnie właściwy oddział wojewódzki NFZ. Oddział wskaże adresy punktów pobrań oraz godziny, w których



oczekujący na rozpoczęcie leczenia uzdrowiskowego, będzie mógł poddać się badaniu – precyzuje prezes NFZ Adam Niedzielski.

Wynik testu przed wyjazdem przekaże pacjentowi uzdrowisko, do którego został skierowany. W przypadku wyniku negatywnego, uzdrowisko potwierdzi telefonicznie rozpoczęcie leczenia.

Adresy punktów pobrań, w których można wykonać test w Łomżyńskim (także w niedziele): Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, w. 233; Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 607 690 219; Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, tel. 86 473 35 10, 473 32 91; Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 8, tel. 86 477 54 46; Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 32.

W przypadku pytań, kontakt z NFZ: Izabela Bołtruczuk, tel. 605 161 632.

## „Boża apteka” wzmocni odporność



cym, bardzo skutecznie przeciwbakteryjowym, przeciwzapalnym, bakteriobójczym i wyraźnie przeciwskurczowym. Świeżutkie tegoroczne liście już są, na owoce będzie się niebawem można wybrać do lasu (masowe owocowanie trwa w Polsce między 19 czerwca a 14 lipca na obszarach o klimacie najbardziej łagodnym oraz między 11 lipca i 4 sierpnia na obszarach o klimacie najbardziej chłodnym).

Napar sporządzamy z owoców i liści suszonych. Jagody suszy się w piekarniku lub na płycie w temperaturze do 60° C. Liście należy suszyć w przewiewnym,

nie nasłonecznionym miejscu.

Napar z owoców suszonych: pełną łyżkę stołową suszu owoców zagotować w szklance wody (do 3 min.), odstawić do naciągnięcia. Pić 2 – 3 razy dziennie po pół szklanki; nie słodzić.

Napar z liści: łyżkę stołową suszu liści zalać szklanką wrzątku i zagotować (nie dłużej niż 1 min.), odstawić pod nakryciem do naciągnięcia i odcedzić. Pić 2 – 3 razy dziennie po pół szklanki; nie słodzić.

Prof. Aleksander Ożarowski w swym „Ziołolecznictwie” zaleca jagodowy napar przy schorzeniach trzustki i w początkowym stadium cukrzycy.

eContentLab VR i AR Marketing

# #KUPUJWDOMU

# #ZOSTAŃWDOMU

**Jak sprzedawać produkty w czasie epidemii?**  
**#KUPUJWDOMU** dzięki rozszerzonej rzeczywistości (AR)!

**Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:**



- ✦ możesz oferować swoje produkty mimo zamknięcia punktu sprzedaży
- ✦ klient może zobaczyć produkt nie ruszając się z domu

**Dlaczego warto zainwestować w aplikację?**

- ✦ możesz korzystać z tego narzędzia przez wiele lat dodając do aplikacji kolejne produkty
- ✦ epidemia zmieni zwyczaje konsumentów, gdy minie nadal będą część zakupów dokonywać w domu

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

Skontaktuj się z nami: **KONTAKT@ECONTENTLAB.PL / TEL: 505 447 101**

Znajdź nas na  Facebooku i  LinkedInie