

czytelnia MBP

Miłość z internetu • Siedlisko rodu Jaruzelskich

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

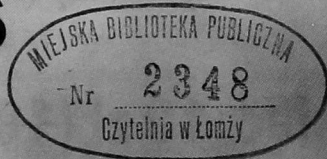
# KONTAKTY

27 (1960)

5 lipca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Zamknięte zakony,  
kościół i Kuria  
Czy wirus  
opanuje  
Łomżę?**



050 + 070

**7 grzechów  
głównych  
lata**

**W szponach  
nałogu**



Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży

0



Fot. pixabay

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc	10 zł	( <del>10,80 zł</del> )
3 miesiące	30 zł	( <del>35,10 zł</del> )
6 miesięcy	55 zł	( <del>70,20 zł</del> )
12 miesięcy	100 zł	( <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 Niedzwiecka; 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 Ruksć  
**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Stawomir 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  
Księgownia:  
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

**Obrobka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białicka-Rybacka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

„W maju na moje konto wpłynęło 1026,69 zł tzw. trzynastej emerytury. Gdy policzyłam, ile mam więcej w roku na dzień, wychodzi 2 złote 81 groszy. Codziennie chodzę do sklepu po podstawowe zakupy. I codziennie płacę za nie ponad 5 zł więcej, niż jeszcze rok temu. Tylko „chleb zwykły krojony” podrożał przez rok z 2,40 na 3,20 zł, czyli o 80 groszy. Kiedy więc słyszę, jak Andrzej Duda mówi >Dałem 13 emeryturę<, wszystko się we mnie burzy! Jakie <dałem?> Skąd >dałem?> To przecież pieniądze z budżetu państwa. A budżet państwa pochodzi wyłącznie z podatków, które płacę ja, ty, my wszyscy”, zżyma się pani Elżbieta, szefowa finansów „Kontaktów”. A w tej kwestii nie ma co z nią polemizować, ponieważ po całym życiu w księgowości, jest pod tym względem wybitną specjalistką.

Każdy lubi i jest wdzięczny za dodatkowe pieniądze. Ale niewielu, oprócz takich znawców finansów, jak pani Ela wie, że inflacja, czyli drożyzna, bierze się z naruszenia możliwości budżetowych. Przekładając to na dostępny język oznacza to samo, co możemy doświadczyć osobiście: jeżeli wydajemy więcej, niż mamy, musimy podeprzeć się kredytem lub pożyczką. A one kosztują. Gdy nie mamy własnych pieniędzy, za samochód na kredyt zamiast 30 000 zł, zapłacimy po 5 latach około 50 000 zł. A rata wcale nie będzie mała, bo wyniesie ponad 830 zł miesięcznie. Jeśli tych rat ueziera się dużo, przestaje nam wystarczać na życie, a czasem na ich spłatę. I wtedy jest kłapa! Tak samo dzieje się z wydatkami państwa. Z tą różnicą, że kłapa osobista przychodzi po paru latach, a kłapa państwa po kilkunastu. W pierwszym przypadku płacą za to dzieci; w drugim, dzieci i wnuki!

„Nie mogę pojąć, że ktoś mówi >Dałem wam 13 emeryturę< i mając tego pełną świadomość obiecuje inne gruszki na wierzbie po to tylko, by kupić mój głos, za który zapłacę ja i płacić będą jeszcze moje dzieci oraz wnuki!”, oburza się pani Elżbieta.

Ma rację? Odpowiedzmy na to w drugiej turze głosowania na prezydenta za niepełna dwa tygodnie.

(PS. Jeżeli wygra Andrzej Duda i z PiS wyprowadzą Polskę z Unii Europejskiej lub doprowadzą, że nas z niej wyrzucą, trzeba mieć świadomość, że nie każdy będzie mógł wyjechać dorobić za granicę, ponieważ paszport, jak w PRL, otrzymają tylko zwolennicy władzy).

WŁADYSŁAW TOCKI



Odt redaktora

## Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU



## MYŚL TYGODNIA:

Najwyższą władzę ma prawo, a nie samowola władzy

Jan Paweł II

■ Protestowało pod konsulem Białorusi w Białymstoku ponad 100 osób, w większości obywateli tego kraju od lat mieszkający w Polsce. Od końca maja na Białorusi trwa prezydencka kampania wyborcza. Białorusini ustawiali się w kilometrowe kolejki, by złożyć podpisy poparcia pod listami kontrkandydatów prezydenta Aleksandra Łukaszenki. Wielu z nich zatrzymała policja, co sprawiło, że Białorusini wyszli na ulice. W ostatnim czasie prawie 400 spośród demonstrujących trafiło do więzienia. Wybory na Białorusi mają się odbyć 9 sierpnia.

■ Ponad 2,2 mln zł z unijnej dotacji otrzyma 18 podlaskich gmin. Pieniądze zostaną przeznaczone na dofinansowanie budowy i modernizacji dróg dojazdowych do gruntów rolnych. W środę, 1 lipca, marszałek Artur Kosicki, wicemarszałek Marek Olbryś przekazali wójtom i burmistrzom symboliczne czekiki z dotacjami.

■ Przebadać się można na koronawirusa w Łomży w namiocie przed oddziałem ratunkowym Szpitala Wojewódzkiego we wtorek i czwartki od 11.00 do 12.30. Koszt takiego badania to 315 złotych. Wy-

niki dostępne są także online. Na badania zdecydowało się już ponad 100 osób.

■ Polityczny nalot na region: w najbliższych dniach do Łomży przyjechać mają wicepremier Piotr Gliński i były wicepremier Jarosław Gowin, a do Zmbrowa, Wysokiego Mazowieckiego, Grajewa i Augustowa, premier Mateusz Morawiecki.

■ Nowym prezesem Podlaskiego Klubu Biznesu został Wojciech Strzałkowski, znany biznesmen i przewodniczący rad nadzorczych Jagiellonii Białostok oraz Biaformu, a także konsul honorowy Republiki Chorwacji i działacz wielu organizacji. Wiceprezesami PKB zostali: Tomasz Kurciński, Ryszard Iwaszkiewicz, Mirosław Kiszko, Antoni Stolarski, Tadeusz Klimowicz i Jerzy Kindziuk.

## Znaki czasu

■ Zwycięski w kraju Andrzej Duda przegrał w obwodzie wyborczym w Krakowie, w którym mieszka z żoną na stałe i razem oddali głos. Zdobył 328 głosów, a na Rafała Trzaskowskiego głosowało 541. W całym Krakowie na Dudę padło 31,84 proc. głosów, wygrał Trzaskowski z ponad 6 proc. przewagą, uzyskując 37,97 proc.

■ W obwodzie wyborczym w którym głosował prezes PiS na Żoliborzu, dzielnicy Warszawy, w której od urodzenia mieszka Jarosław Kaczyński, mieszkańcy zdecydowanie poparli Rafała Trzaskowskiego, który otrzymał 51,54 proc. głosów. Andrzej Duda 23,58 proc., a Szymon Hołownia 13,03 proc.

■ Rzecznik sztabu Andrzeja Dudy Adam Bielan przytoczył w TVP rzekomą wypowiedź Krzysztofa Bosaka, w której ten miał obiecać, że nie zagłosuje na Rafała Trzaskowskiego w II turze wyborów prezydenckich. Ostro zareagował kandydat Konfederacji, zarzucając Bielanowi kłamstwo: „Twierdzenie, że powiedziałem dzisiaj na kogo zagłosuję lub nie zagłosuję jest kłamstwem, panie europośle. Proszę nie dezinformować opinii publicznej korzystając ze swojego uprzywilejowanego dostępu do zawłaszczonych przez Was mediów publicznych”, napisał Bosak.

## Podlaskie wybory prezydenckie

Andrzej Duda uzyskał najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów prezydenckich w naszym województwie, zdobywając 50,59 proc. głosów. Na Rafała Trzaskowskiego głosowało 20,60 proc. wyborców. Trzeci był Szymon Hołownia z 16,63 proc., wynika z ostatecznych danych Państwowej Komisji Wyborczej. Na Krzysztofa Bosaka oddało głos 7,73 proc. wyborców, Władysława Kosiniaka-Kamysza – 2,11 proc., Roberta Biedronia – 1,58 proc. Pozostali kandydaci uzyskali mniej, niż 1 proc.: Stanisław Żółtek 0,23 proc., Marek Jakubiak 0,18 proc., Paweł Tanajno 0,13 proc., Stanisław Piotrowski 0,11 proc. i Wal-



demar Witkowski 0,09 proc. Uprawionych do głosowania w Podlaskiem było 920 327 osób. Frekwencja wyborcza wyniosła 60,35 proc. W II tu-

rze, 12 lipca, wybierać będzie można już tylko jednego z dwóch kandydatów: Rafała Trzaskowskiego i Andrzeja Dudy.

## Co ty na to?

### Fort bez szans!

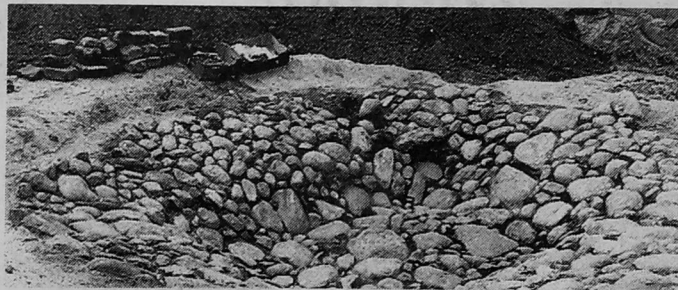
Ambasador USA w Polsce Georgette Mosbacher rozwiła w rozmowie z portalem wp.pl nadzieje na stałe amerykańskie bazy w naszym kraju: „To było sformułowanie rozdmuchane przez prasę. Nigdy termin >Fort Trump< nie został użyty w wewnętrznych rozmowach strony amerykańskiej. Ja sama nigdy go nie użyłam”. Ambasador USA w Polsce powiedziała, że to prezydent Andrzej Duda posłużył się tym sformulowaniem podczas wspólnej konferencji z Donaldem Trumpem. „A ja potem powiedziałam, że nie powinno się używać tego terminu. Fort Trump nigdy nie miał szansy stać się rzeczywistością”, podkreśliła Mosbacher.

Pytana, czy zainstalowanie stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce było „bez szans”, odparła wprost: „Tak, mogę to potwierdzić”.

## Fragmenty ceramiki sprzed 4 000 lat! Tajemnice Starego Rynku w Łomży

Pozostałości po kramach i stoiskach kupieckich, kamienka niecka, monety i przedmioty codziennego użytku. Archeolodzy, pracujący na Starym Rynku w Łomży, odkrywają pozostałości minionych wieków. Udało im się zlokalizować południową część starego ratusza miejskiego, a także odkryć tajemniczą, znajdującą się prawie w centrum placu, wybrukowaną nieckę oraz dwie studnie, murowaną i drewnianą.

„W trakcie prac udało się pozyskać imponującą ilość zabytków ruchomych. Archeolodzy odkopali m.in. monety, plomby



kupieckie, aplikacje, przedmioty codziennego użytku, fragmenty potłuczonych naczyń”, mówi prof. Małgorzata Dajnowicz, Podlaski Wojewódzki Konserwator Zabytków.

Najstarsze zabytki, to fragmenty ceramiki kultury niemeńskiej sprzed 4 tysięcy lat, prostokątne paleniska z okresu wpływów rzymskich oraz przedmioty z przełomu XV i XVI stulecia. Fot. Facebook

## Dwa ogniska koronawirusa: zakonnice Zgromadzenia Sióstr Służek NMP Niepokalanej i jedna ze szkół podstawowych Czy wirus opanuje Łomżę?

Tylko we wtorek, 30 czerwca, wojewoda podlaski i Podlaski Państwo-woy Wojewódzki Inspektor Sanitarny poinformowali o 20 nowych przypadkach zakażenia koronawirusem w regionie, wśród nich aż 10 z Łomży i 8 z powiatu grajewskiego.

W naszym mieście wirus został odkryty u 2 dzieci, 3 młodych i 4 starszych kobiet oraz jednej kobiety w sile wieku. Tego samego dnia łomżyński Sanepid zdecydował o skierowaniu na kwarantannę 200 mieszkańców Łomży. Zdecydowana większość z nich mogła mieć kontakt z zakażonymi wirusem zakonnice Zgromadzenia Sióstr Służek NMP Niepokalanej. W środę, 1 lipca, do chwili oddania numeru do druku, kwarantanną objętych było 223 mieszkańców Łomży i 80 z okolic miasta. W środę spłynęła informacja o okryciu wirusa u kolejnej młodej kobiety z Łomży.

Siostry mają swój dom zakonny przy ul. Wojska Polskiego. I tam doszło prawdopodobnie do zakażenia po odwiedzinach.

„Ktoś je odwiedził i osoba ta była chora”, informowała Julia Gulonowska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łomży.



Zamknięty kościół i klasztor O.O. Kapucynów przy ul. Krzywe Koło w Łomży. Fot. Google maps

Zakonnice prowadzą Niepubliczne Przedszkole Katolickie przy ul. Radzieckiej, które do odwołania zostało zamknięte.

W związku z tym, że do Zgromadzenia Sióstr często chodzą z pomocą duchową Kapucyni i mogli mieć kontakt z zakażonymi, od poniedziałku, 29 czerwca do odwołania zamknięty został również ich kościół i klasztor. Nieczynna jest Kuria Diecezjalna. „W związku z zaistniałą sytuacją epidemiczną uprzejmie informuję, że z polecenia Biskupa Łomżyńskiego Kuria Diecezjalna w Łomży będzie nieczynna aż do odwołania. Wszelkie sprawy należy załatwiać kontaktując

się telefonicznie lub mailowo z pracownikami Kurii według kompetencji. Powyższa decyzja została podjęta z uwagi na możliwy kontakt pracowników Kurii z osobą zarażoną koronawirusem”, czytamy na stronie internetowej Diecezji Łomżyńskiej.

Po prawie miesiącu bez zakażeń, wirus ujawnił się ponownie w Łomży w połowie czerwca. To efekt wesel, pierwszych komunii i innych imprez rodzinnych, na które często zjeżdżają goście z całej Polski, a nawet zagranicą. Także totalnego rozluźnienia dyscypliny. Dowodem łomżyńskie sklepy i inne placówki, w których klient w maseczce i zachowujący dystans, to prawdziwy okaz!

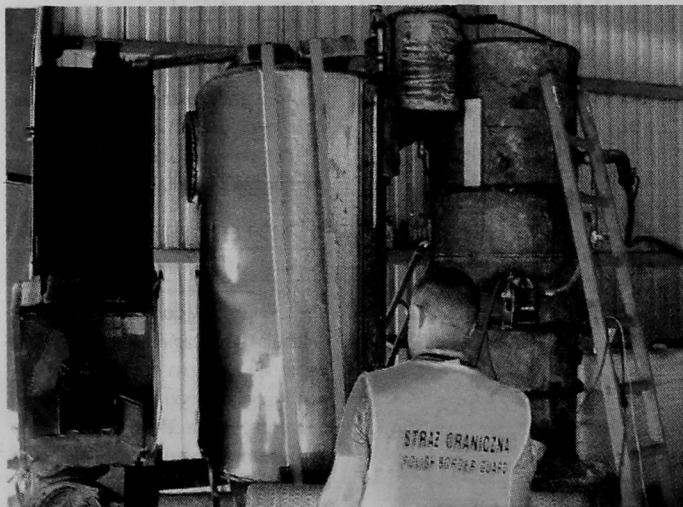
## Burzliwe dzieje plebanii z XVI wieku

Budynek plebanii z XVI w. przy ulicy Sadowej w Łomży, decyzją Podlaskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków prof. Małgorzaty Dajnowicz został w czerwcu włączony do wojewódzkiej ewidencji zabytków.

Budynek powstał w XVI wieku, w sąsiedztwie kościoła, jako plebania parafii pw. Św. Michała Archanioła. Po utworzeniu Diecezji Łomżyńskiej w 1925 roku, został przebudowany i był pierwszą siedzibą Kurii diecezjalnej. Obok niej wkrótce stanął pałac biskupi i nowa siedziba Kurii według projektu łomżyńskiego architekta Zdzisława Świątkowskiego.

Świątkowski, który przed II wojną światową i po niej był architektem powiatowym, jest także autorem projektu Hali Targowej (obecnie Hali Kultury) na Starym Rynku, Domu Katolickiego z kinem (obecnie szkół katolickich) przy ulicy Sadowej i hal targowych, zwanych biskupimi, przy pl. Niepodległości.

Ostatnia przebudowa zabytkowej plebanii nastąpiła w latach siedemdziesiątych minionego wieku. Została wówczas zaadoptowana na dom rekolekcyjny i jest nim do dziś.



Taką fabryczkę z 600 litrami bimbrowi i komponentami do dalszej produkcji znaleźli pogranicznicy Straży Granicznej w Bobrownikach z policjantami w pomieszczeniach gospodarczych pod Białymstokiem. Zaczęło się od wpadki bimbrownika (43 lata) podczas kontroli drogowej. W przyczepce wiózł 4 plastikowe kanistry z zawartością około 152 litrów bezbarwnej cieczy. Bo zbadaniu okazało się, że to 60% alkohol. Potem poszło już po przysłowiowej „nitce do kłębka”, informuje rzecznik prasowa Podlaskiej Straży Granicznej mjr Katarzyna Zdanowicz. Fot. Straż Graniczna.

### BURMISTRZ NOWOGRODU

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 na tablicy ogłoszeń, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowych, stanowiących własność Gminy Nowogród, położonych w obrębie ewidencyjnym Nowogród, oznaczonych nr: 1614, 1744, 1181, 1190, 1702, 1287, 1474, 1727, 1141, 1202, 1652, 1416 przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pok. Nr 8), tel. 86 217 55 20 wew. 22, na tablicy ogłoszeń urzędu oraz na stronach internetowych: <http://um-nowograd.pbip.pl/>, <http://www.nowograd.com>.

### KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2020 poz. 65 ze zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres 21 dni (od 02.07.2020 r. do 24.07.2020 r.) wykaz nieruchomości gruntowej oznaczonej nr 36/4 i 37/4 położonej w miejscowości Zagroby przeznaczonej do sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie Gminy Śniadowo, pokój nr 13 lub telefonicznie pod nr (86) 224 15 71.

## 100 lat Jerzego Dąbkowskiego z Miastkowa



Setne urodziny obchodził Jerzy Dąbkowski z Miastkowa, gdzie się urodził i mieszka całe życie. Pochodzi z wielodzietnej rodziny, w której było dziesięcioro dzieci. Ożenił się po wojnie w 1945 roku z Henryką Prażych. Z żoną prowadził gospo-

darstwo. Wychowali dwoje dzieci. Od 16 lat jest wdowcem, mieszka z synem i jego rodziną. Ma pięcioro wnucząt i trzech prawnuków. O urodzinach Pana Jerzego pamiętał wójt gminy Miastkowo Kazimierz Górski, który odwiedził Go z kierow-

niczką USC Katarzyną Ciecierską. W imieniu władz i mieszkańców życzyli zdrowia i spokoju w kolejnych latach. Przekazali także listy gratulacyjne od wojewody podlaskiego i premiera. Na zdjęciu: Jerzy Dąbkowski z rodziną i gośćmi z gminy.

9 000 000  
dla Łomży



9 mln zł otrzyma Łomża z Funduszu Inwestycji Samorządowych (tzw. tarczy dla samorządów). Prezydent Mariusz Chrzanowski planuje przeznaczyć pieniądze na wkład własny budowy hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5 i przebudowę Przedszkola Publicznego nr 5, w którym zostaną utworzone oddziały żłobkowe.

### Decyzje o szpitalu w Łomży

Zespół do spraw trwałego przywrócenia pierwotnej funkcji Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży powołał prezydent Mariusz Chrzanowski. Przewodniczy mu wiceprezydent Andrzej Stypułkowski. Celem Zespołu jest opracowanie koncepcji trwałego i szybkiego przywrócenia Szpitalowi pierwotnej funkcji. „Szpital jest wojewódzki i za jego prowadzenie odpowiada zarząd województwa, ale znajduje się w Łomży i korzystają z niego nasi mieszkańcy. Dlatego czujemy się za tę placówkę odpowiedzialni i chcemy, żeby decyzje, które są w jego kwestii podejmowane, były tutaj, na miejscu konsultowane”, powiedział prezydent Mariusz Chrzanowski.

### Klawiatura na jezdni

Niezwykle ciekawe, bo w kształcie klawiatury fortepianu, skomponowane zostało przejście dla pieszych na al. Legionów przy Państwowej Szkole Muzycznej w Łomży. Gratulacje za pomysł!

### Kąpielisko przy moście Hubala

Na plaży w Łomży (przy moście Hubala) nad bezpieczeństwem kąpielących się w Narwi czuwają ratownicy. Kąpielisko będzie strzeżone do 1 września. Na ten cel miasto przekazało Wodnemu Ochotniczemu Pogotowiu Ratunkowemu 100 tys. zł.

### Kino na leżakach

Na film przygodowy „Mia i Białe Lewy” zaprasza do Szczepankowa w wtorek, 7 lipca, do Śniadowa w środę, 8 lipca i do Jedwabneg w czwartek, 9 lipca, Letnie Kino Radia Nadzieja. Seanse o godz. 21.00, parking przy kościołach.

## PLAŻA - LINIA SPECJALNA 2020



Od 1 lipca linię plażową, kursującą w dni robocze oraz soboty i niedziele, uruchomiło Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w Łomży. Jej trasa przebiega ulicami: Przykoszarową, Zawadzką, Sybiraków, Piłsudskiego, al. Legionów, Zjazd, Rybaki. W weekendy 6, a w tygodniu 10 kursów dziennie.

## Testowanie nauczycieli w Łomży

264 pracowników, głównie nauczycieli, łomżyńskich placówek oświatowych i opiekuńczych, poddanych zostało testom na koronawirusa do poniedziałku, 29 czerwca. Na ich przeprowadzenie Rada Miejska przeznaczyła 50 000 zł. Cena jednego badania wynosi 170 zł. Wyniki mają być znane po 5 dniach roboczych. „Przeprowadzenie kolejnych tur będzie możliwe przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego, przy czym decyzje w tym zakresie uzależnione będą od rozwoju ognisk zakaźnych oraz ewentualnego wzrostu zakażeń w środowisku oświatowym”, poinformował Łukasz Czech z Kancelarii Prezydenta Łomży.

## Do Nowogrodu obwodnicą Kupisk

Do Nowogrodu i dalej, na Mazury, można już jechać z Łomży obwodnicą Kupisk. Jej budowa rozpoczęła się w 2018 r., przebiegała sprawnie i obwodnica gotowa była już we wrześniu 2019 r. „Tak długie opóźnienie wynikało z obowiązujących przepisów. Gotowa droga nie mogła być udostępniona, bo rozpatrywane były odwołania kilku mieszkańców”, wyjaśniał wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbrys. Najważniejsze, dodawał, że teraz będzie bezpieczniej dla kierowców i mieszkańców Kupisk.

## Mniej milionerów w Łomży

2,414 mld zł podatku dochodowego (64 mln zł więcej, niż rok wcześniej) zapłacili mieszkańcy województwa podlaskiego za 2019 r. Wśród nich byli też tacy, którzy mieli dochód powyżej miliona złotych. Było ich w tym roku 859, czyli 101 więcej, jak rok wczes-

niej. „Najwięcej takich podatników było w Białymstoku i okolicach – 462 (o 74 więcej, niż przed rokiem), w Łomży – 90 (o jednego mniej, niż przed rokiem) i w Suwałkach – 64 (o 7 mniej, niż przed rokiem)”, informuje Izba Administracji Skarbowej w Białymstoku.



Dwa witaże stanęły na granicy gminy Grabowo, w Wiszowatach i Świdrach, w ramach projektu „Promocja dziedzictwa kulturowego Gminy Grabowo”, realizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Gminy. Koordynatorem projektu był dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Dariusz Piekrański. Fot. UG Grabowo

## Starosta ocalał!

Za odwołaniem Lech Szablowski ze stanowiska starosty łomżyńskiego w tajnym głosowaniu było 7 radnych, przeciw 10. Przed głosowaniem przewodniczący Komisji Rewizyjnej Zenon Białobrzeski uzasadniał, że Komisja stwierdziła, iż starosta nieprawidłowo dzieli fundusze, skoro 70 procent wszystkich inwestycji drogowych zaplanowane zostały w najbliższych latach tylko w dwóch gminach, które są akurat okręgami wyborczymi starosty i wicestarosty. Negatywnie ocenił też współpracę starosty z samorządami. Ze wsparciem dla Szablowskiego przybyli burmistrzowie Jedwabnego i Nowogrodu oraz wójtowie Łomży, Śniadowa i Wizny, mówiący o bardzo dobrej współpracy.

## 500 000 zł dla Jedwabnego

Pół miliona złotych otrzyma gmina Jedwabne z Funduszu Inwestycji Samorządowych na tzw. wkład własny przy inwestycjach.

## Plener w Nowogrodzie

Ogólnopolski plener malarski „Kultura łomżyńska pędzlem malowana” organizuje w Nowogrodzie 3 – 8 sierpnia Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży.

## Konkurs „ślubny” w Miastkowie

Konkurs na najstarsze zdjęcie ślubne z gminy Miastkowo ogłosił Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie. Zdjęcia należy dostarczyć do GOK do 31 lipca. Będą prezentowane na wystawie pokonkursowej.

## Rowery w Piątnicy

Stacja rowerów została otwarta w Piątnicy przy Gminnym Ośrodku Kultury. Dołączyła do łomżyńskich i można z nich korzystać w mieście oraz w gminie Piątnica. W sumie w 15 stacjach czeka 100 rowerów.

## Most w Stanisławowie

Nowy drewniany most na rzece Szkwa w Stanisławowie połączył gminę Zbójna w województwie podlaskim z gminą Lelis w mazowieckim. Ma 22,5 m długości, 6,80 m szerokości. Kosztował około 400 tysięcy złotych.

## Mistrzowskie wędkowanie w Nowogrodzie



Edward Kurczewski, który wyłowił z Narwi 6,58 kg ryb zwyciężył w Wojewódzkich Zawodach Wędkarskich, zorganizowanych przez Stowarzyszenie Przyjaciół Nowogrodu. Drugie miejsce wywalczył Marek Depa (4,02 kg ryb), a trzecie Waldemar Nurkowski (3,30 kg). Największą rybę, leszcza 2,12 kg, złowił Karol Wiśniewski (w rywalizacji 4 miejsce), którego burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka nagroził pucharem. Na Zawody przybyło 21 doświadczonych wędkarzy. Na zdjęciu, najlepsi z nich! Fot. UM Nowogród

POWIAT GRAJEWSKI



## Wytańczone koło w Radziłowie

Na zajęcia taneczne z zumbi kobiety w Radziłowie chodziły raz w tygodniu. I z tańca zrodził się pomysł powołania Koła Gospodyń Wiejskich, ponieważ chciały nadal się spotykać, wspólnie coś organizować. Założyły je w grudniu 2018 roku. Trzy miesiące później, na Dzień Kobiet w 2019 roku, zorganizowały „Dzień zdrowia i urody”. Przed

Wielkanocą w konkursie kulinarnym „Tradycyjny stół wielkanocny” w Ziołowym Zakątku w Korycinach prezentowały świąteczne potrawy i wypieki. Wróciły z dyplomem.

W lipcu wzięły udział w XIX Konkursie „Nasze kulinarne dziedzictwo, smaki regionów”. Zachwyliły jury tradycyjnym szczupakiem z angielski oraz ciastkiem z piany

i zdobyły dwie pierwsze nagrody! Śpiewem pożegnały tegoroczny karnawał w czasie Zapustów Radziłowskich. Wspierały strażaków, walczących z pożarem Biebrzańskiego Parku Narodowego (organizowały zbiórkę i przygotowywały potrawy). Rodziły się nowe pomysły, ale epidemia zahamowała organizację spotkań i wyjazdów.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Pod namiotem z chłodnikiem

– Pieniądze przeznaczymy na urządzenie stoiska plenerowego. Planujemy kupić namiot z naszym logo, stół, krzesła i grill gazowy. Na butlę z gazem pewnie zabraknie, ale złożymy się i kupimy – mówi przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Tyszkach Łabnie Beata Kuliś-Nalewajek.

KGW Tyszek Łabna wystąpiło o dofinansowanie działalności przez samorząd województwa. Komisja konkursowa wybrała 57 kół z województwa. Koło w Tyszkach Łabnie wnioskowało o 5 tys. złotych, otrzymało 3 425 zł.

– Chyba końcówka nam przypada, ale my się z niej cieszymy – mówi przewodnicząca.

KGW w Tyszkach Łabnie jest jednym z najmłodszych w województwie. Powstało w październiku ubiegłego roku. Należy do niego 8 kobiet i 5 mężczyzn.

– Wieś jest mała, dopiero się rozkręcamy, brakowało chętnych kobiet do rejestracji koła. Poza tym mężczyźni są bardzo potrzebni i pomocni w zajęciach, z którymi nam kobie-

tom trudno sobie poradzić – uważa Beata Kuliś-Nalewajek.

Na festynach i większych imprezach panie z KGW prezentują tradycyjne potrawy. Na upały przewodnicząca proponuje chłodnik. Jego bazą jest kefir i maślanka w równych proporcjach. Do tego dodaje zimny wywar z botwinki (pokrojone liście botwinki gotować ok. 5 minut), pokrojony w kostkę zielony ogórek, pomidor, plastry rzodkiewki, posiekany szczypior i koper. Doprawia solą i pieprzem i podaje z jajkiem ugo-

towanym na twardo. Na letni obiad z chłodnikiem poleca młode ziemniaki z cebulką i skwarkami.



Przewodnicząca KGW Beata Kuliś-Nalewajek

## „Koronatarcza” dla powiatu

Prawie 8,5 mln złotych dotacji otrzymały samorządy powiatu kolneńskiego z Funduszu Inwestycji Samorządowych (FIS), utworzonego w ramach Tarczy antykryzysowej nr 4.

Najwięcej, bo 1,9 mln zł, powiat kolneński. Starosta Tadeusz Klama zapowiedział, że pieniądze przeznaczy na służbę zdrowia i drogi.

Po 1,5 mln zł otrzymały gmina Stawiski i miasto Kolno, 1,1 mln zł gmina Kolno, 1 mln Mały Płock,

752 tys. zł gmina Turośl i 500 tys. gmina Grabowo.

Ponad 10 mln złotych dotacji otrzymały gminy powiatu grajewskiego: miasto Grajewo 3,3 mln zł, Szczuczyn 2,3 mln, Radziłów 1 mln, Wąsosz 0,7 mln, po 0,5 mln Rajgród i gm. Grajewo oraz powiat grajewski 1,6 mln zł.

Czeki na dotacje wręczał w Stawiskach burmistrzom, starostom i wójtom poseł Kazimierz Gwiazdowski.

## Współpraca z Litwą



O przystąpieniu Grajewo z gminą Soleczniki na Litwie do projektu „Wzmacnianie transgranicznych więzi społecznych” poinformował burmistrz Grajewo Dariusz Latarowski. Grajewo i Soleczniki otrzymają po 300 tys. euro na budowę obiektów sportowo-rekreacyjnych oraz organizację na nich różnych imprez, popularyzujących zdrowy tryb życia i służących wzrostowi odporności organizmu przed chorobami cywilizacyjnymi i koronawirusem. Burmistrz Latarowski planuje w 2021 roku wybudować nowoczesne boisko lekkoatletyczne przy Szkole Podstawowej nr 4.

## Kino pod chmurką

Na seans filmowy przy Klubie Hades w Grajewie zaprasza w piątek, 3 lipca (godz. 21.00), Grajewskie Centrum Kultury. Tytuł filmu będzie znany godzinę przed seansem. Na film przygodowy o przyjaźni człowieka z lwem pt. „Mia i Biały Lew” zaprasza do Radziłowa (targowica) w sobotę, 4 lipca, (godz. 21.00) Letnie Kino Radia Nadzieja.

## Wakacje w Kolnie



Na zajęcia rozrywkowe (3 lipca), rekreacyjno-sportowe (6 lipca), plastyczne (7 lipca) i warsztaty fotograficzne (8 lipca), zaprasza dzieci Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu o godz. 12.00.

## Absolutoria

Jednogłośnie radni gminy Kolno udzielili absolutorium za ubiegły rok wójtowi Józefowi Wiśniewskiemu. W 2019 roku w gminie zostały zrealizowane inwestycje za 8,5 mln zł. Jednogłośnie absolutorium uzyskał także wójt gminy Grabowo Andrzej Piętko.

## Sesja w Małym Płocku

Sesja Rady Gminy Mały Płock odbędzie się w piątek, 3 lipca (godz. 11.30), w GOK.

## Gra rowerowa

Na rowerową grę terenową na trasie Borkowo, Wścieklice, Zaskrodzie z piknikiem, zapraszają 5 lipca (godz. 13.00, remiza w Borkowie) OSP, KGW i Biblioteka w Borkowie.



## Dobro mnoży się, kiedy się dzieli! Złudne szczęście

Julka Łepkowska miała pięć lat, nie potrafiła wic wianków, ale zebrała białe rumianki, różowe „baranki” i „wstążeczki” na łące oraz modre chabry i liliowe kąkole w zbożu. Wianki robi z nich jej nastoletnia siostra Marianna, która wybierała się na wieczorne ognisko. Na podwórku były jej koleżanki, Zosia i Todzia, które przyniosły lipę, goździki i wyniesione po cichu z ogródka trzy różowe bujany, po jednym dla każdej. Wiele obiecywały sobie po nocy świętojańskiej, marząc głośno o przystojnym i majątnym kawalerze, który wyłowi ich wianek, płynący Ławą.

– A jak nikt go nie wyłowi i popłynie aż do morza – zmartwiła się Todzia.

– To widać marynarz ci pisany albo popłyniesz aż za morze w poszukiwaniu szczęścia i tam go znajdziesz – powiedziała siedząca na ganku babcia Jadwinia.

– Czy babcia wie, że u dziedzica w Wąsoszu to będą puszczać wianki ze świeczkami, ale będzie pięknie – zapytała Marianka

– Wąsosz, to Wąsosz, a Ławsk, to Ławsk. Świeczki są do oświetlenia izby po zmroku, a nie puszczenia z wodą. Tylko panów stać na takie fanaberie – powiedziała babcia.

– Noc świętojańska to nie tylko puszczenie wianków na wodę i szukanie męża. Od tej nocy zależy czasem całe życie kobiety. Pamiętam, jak byłam taka jak wy i moja matula mnie przestrzegła: „Jak będziesz bawić się przy ogniu to nie pij okowity, bo jak dziewczucha pijana to cała sprzedana”. Nie piłam, mój wianek z wody wyłowił Jakub, wasz dziadek i tak Bóg dał, że połączył nas na całe życie. A ja wam powiem, że broń Boże wam iść do lasu szukać kwiatu paproci ani samej, ani z chłopakami. Z naszej wsi Kaśka poszła szukać kwiatu i równiutko w dziewięć miesięcy urodził się jej syn. Nazywali go we wsi Świętojankiem, bo ojcem musiał mu być kwiat paproci.

– **T**o kwiat może mieć dzieci? – zainteresowała się Julka.

– A może i więcej może. Ludziom nigdy dość tego, co mają,

a swoje szczęście dostrzegą, gdy je utracą. Tak, tak..., opowiadała mi o tym jeszcze moja babcia: kiedyś przydarzyło się tak jednemu chłopakowi. Szukał i szukał lateńkami kwiatu paproci. A wiewta, kto szuka, to znajdzie. I on znalazł. Jak zobaczył w świetle księżycy kwiat paproci, to stanął jak pasyjka i ani oczu nie mog od niego oderwać. W końcu się opamiętał i chciał zerwać kwiat, a ten do niego ludzkim głosem gada: „Znalazłeś mnie nareszcie. Będziesz tera miał szczęście i wszystko, czego tylko upragniesz. Ale pamiętaj, tym nie wolno ci z nikim się podzielić”. „A na co mnie się dzielić, nie dam nikomu ani pylinki”, odpowiedział chłopak. Wsadził kwiat za pazuchę i ruszył w świat. Nawet nie wrócił do wsi, zostawił wszystko za sobą i ojca, i matkę, i Kasię od kowala. Bardzo chciał być bogaty. No i był bogaty: miał pałac, służbę, a wyjadał same małmazyje. Ale cknęło mu się bez najbliższych, bo w tem dobrobycie ani gęby do kogo nie miał otwo-



A dziewczęta ze Szczuczyna, Laura Kobryńska, Zuzanna Zamojska, Diana Chodnicka, Patrycja Trojanowska, Klaudia Sitek (prawie zasłonięta), Maja Markiewicz i Helena Grabowska (siedzi z tyłu), jak przed laty, wiją wianki...

rzyć, siedział na tym bogactwie, jak nioska na jajach i ino patrzył, czy mu ktoś czego nie uszczknie. I odwiedził dom rodzinny, a ojcy go nie poznali. Wiedzieli, że syn ma dobre serce i jak by był bogaty, podzieliliby się z nimi. Wstydział się sam siebie, ale nie chciał stracić bogactwa. Przybywał jeszcze kilka razy do domu, ale nie mógł wyzbyć się strachu przed utratą majątku i wracał na pałace, nie wyjawiawszy sekretu.

W końcu miłość zwyciężyła. Ale dla wszystkich za późno. Ojcy byli już na cmentarzu, a on nie miał się z kim podzielić, choć najusilniej chciał.

Usiadł i zapłakał. Pojął, że kwiat miał dać mu szczęście, zwodził go jeno i przyniósł zgryzotę najbliższemu, a jemu samotność po życia kres.

Opowieść babci Julianny  
spisała:

**Barbara Paszkowska**



Lena Krzynówek (od lewej), Oliwia Galanek, Zofia Samełko; za dziewczynkami Jadwiga Białobrzeska (od lewej), Bożena Załęska i Cecylia Bazydło

### Laureatki ze Zbójnej

Serdecznie gratulujemy Laureatkom Międzygminnego XXXVII Konkursu Recytatorskiego „Kurpie Zielone w Literaturze” w Myszyncu. Lena Krzynówek (9 lat), Zofia Samełko (7 lat) i Oliwia Galanek (9 lat) godnie reprezentowały Gminę Zbójna, zajmując zaszczytne miejsca. Dziękujemy!

Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej od 25 lat jest organizatorem Gminnego Konkursu Recytatorskiego „Kurpie Zielone w Literaturze”. Kontynuacja konkursu wzbudza zainteresowanie dzieci i młodzieży literaturą Kurpiowszczyzny, ukazuje przebogate tradycje historycz-

ne, ludzi, pejzaż, uwrażliwia na piękno poezji, podtrzymuje tożsamość kulturową Kurpiów oraz ocala od zapomnienia.

W tym roku konkurs odbył się w innej formie, niż dotychczas. Uczestnicy przesłali drogą elektroniczną nagrany własną prezentację utworu. Po wstępnym przesłuchaniu nagrania Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej przesłała zgłoszenia do Myszynca.

Pomimo trudności epidemicznych, przedstawicielki komisji: dyrektor Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Myszyncu Cecylia Bazydło i instruktor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ostrołęce Bożena Załęska, zaszczyliły swoją obecnością naszą bibliotekę i wręczyły laureatkom nagrody. Biblioteka w Zbójnej otrzymała szczególne podziękowania za wieloletnią współpracę zwłaszcza w tym trudnym dla wszystkich czasie.

Jadwiga Białobrzeska  
Ilona Kobrańska  
bibliotekarki GBP w Zbójnej

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## W dawnym siedlisku rodu Jaruzelskich

– Wcześniej urządziliśmy plac zabaw dla dzieci, siłownię, obok boisko. W tym roku w naszym centrum rekreacji stanie altanka. Na nią z mieszkańcami zdecydowaliśmy się przeznaczyć fundusz sołecki – mówi sołtys Starej Rusi od 15 lat Romuald Skłodowski.

W każdych wyborach miał konkurentów, ale wygrywał. We wsi powstała nowa droga, oświetlenie, centrum rekreacji.

– Rozmieniłem już sześćdziesiątkę i czas będzie oddać sołectwo – żartuje, a na razie z sąsiadami zaplanowali wzbogacić siłownię o rower dla dorosłych.

Romuald Skłodowski był zawodowym strażakiem (obecnie na emeryturze). OSP w Starej Rusi (założona w 1953 roku), której naczelnikiem jest jego syn Karol Skłodowski, od 1997 roku należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. Jest dobrze wyposażona, posiada nowoczesny samochód, rocznie uczestniczy w około 30 akcjach.



Ganek dworu Jaruzelskich.  
Fot. K. i J. Samusikowie

Poza pracą zawodową i społeczną sołtys Romuald Skłodowski pomagał i pomaga żonie Grażynie w prowadzeniu gospodarstwa.

Stara Ruś związana jest z rodem Jaruzelskich herbu Ślepowron od co najmniej XVI wieku, pisze Tadeusz Plebański na stronie ciekawepodlasie.pl. Tutaj

część dzieciństwa spędził generał, późniejszy prezydent Wojciech Jaruzelski. Ostatni właściciel majątku w Rusi Starej Stefan Jaruzelski, stryj Wojciecha, został w czasie powojennej parcelacji wywłaszczony, a on sam musiał się wynieść do sąsiedniej gminy. Zmarł w 1963 roku w Jabłoni Rykaczach. W zbudowanym przez niego w latach trzydziestych XX w. dworze po wojnie była szkoła podstawowa, później dom opieki społecznej i siedziba Gromadzkiej Rady Narodowej. W 1977 roku zrujnowany budynek nabył lekarz weterynarii Józef Targoński i przywrócił mu przedwojenny wygląd. Historię siedliska rodu Jaruzelskich utrwalił Katarzyna i Jerzy Samusikowie, dokumentujący historię szlacheckich siedzib regionu i pogranicza polsko-litewsko-białoruskiego na stronie dworypogranicza.pl i w kilku albumach (między innymi „Dwory w Łomżyńskim”).

POWIAT ZAMBROWSKI

## Areszt za narkotyki

Do aresztu tymczasowego trafili i staną przed sądem dwaj mieszkańcy Zambrowa. U Marka K. (lat 19) policja znalazła w lutym 31 gram amfetaminy i treści pornograficzne z udziałem małoletniej. Rafał P. (lat 30) miał 556 gram amfetaminy na handel.

## Oszczędzanie z połączenia

Połączyć Gminny Ośrodek Kultury z Biblioteką Gminną zamierzają władze gminy Szumowo. W nowej instytucji kultury prowadzona będzie jedna obsługa finansowa, administracyjna oraz organizacyjna, co ma przynieść spore oszczędności.

## „Masters” na lato o miłości

Piosenkę o wielkiej miłości „Tak jak ja” nagrał na lato zespół „Masters”. Teledysk dostępny jest na oficjalnym kanale grupy na YouTube i ma już ponad 430 000 wyświetleń! Lider „Mastersa” Paweł Jasionowski znany jest w Polsce z nieśmiertelnego przeboju „Żono moja”, który od debiutu osiągnął 82 872 589 wyświetleń!



Aż trudno uwierzyć, że nikomu nic się nie stało po potężnym uderzeniu dostawczego iveco w tył stojącej na poboczu i prawidłowo oznakowanej przyczepy służb drogowych, które w okolicach węzła Szumowo na S8 wymieniały barierki. Kierowca (54 lata) iveco został ukarany mandatem. Fot. Facebook

## Zmiana dyrektora w Starym Zakrzewie

Dyrektorka Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Starym Zakrzewie Dorota Daniłowska zrezygnowała ze stanowiska. Kierowała Szkołą 13 lat. Z jej inicjatywy w maju 2012 roku, w czasie obchodów 100 rocznicy powołania Szkoły i 170 rocznicy urodzin Marii Konop-

nickiej, Szkoła Podstawowa przyjęła imię poetki. Także z inicjatywy dyrektora Daniłowskiej w Szkole powstała izba regionalnych pamiątek, które podarowali byli absolwenci, mieszkańcy Starego Zakrzewa i sąsiednich wsi.

Nowy dyrektor wyłoniony zostanie w konkursie.

## Starosta

z wotum



Rada Powiatu jednogłośnie udzieliła absolutorium staroście wysokomazowieckiemu Bogdanowi Zielińskiemu za 2019 rok. Z wykształcenia jest prawnikiem, starostą od listopada 2005 roku.

## Wygrali samochód strażacki

Gmina Kulesze Kościelne, w której frekwencja wyborcza wyniosła 71,92 proc. i była najwyższa w województwie podlaskim wśród gmin do 20 tysięcy mieszkańców, zgodnie z przedwyborczą obietnicą rządu wygrała 800 tys. zł na samochód strażacki.

Tydzień wcześniej, 23 czerwca, gmina odebrała promesę wartości 560 tys. zł na dofinansowanie zakupu strażackiego wozu.

## Dni Czyżewa

odwołane

Festyn na Dni Czyżewa, który co roku odbywał się na początku wakacji, został odwołany z powodu pandemii.

## Wakacje

z kultura



Wakacyjne zajęcia po dwie godziny dziennie dla dzieci (godz. 9.00-11.00) i młodzieży (godz. 11.00 – 13.00) będzie prowadził w lipcu Gminy Ośrodek Kultury w Szumowie. Szczegóły, tel. 86 476 92 94.

## Ekspresówka

Bohaterów

Stanowisko w sprawie uczczenia 100 rocznicy Bitwy Warszawskiej przez nadanie nazwy „Aleja Bohaterów Bitwy Warszawskiej 1920” odcinkowi drogi ekspresowej S8, przebiegającej przez gminę Szumowo, przyjęli radni w piątek, 26 czerwca. Identyczne Stanowisko w sprawie nadania takiej samej nazwy odcinkowi „ósemki” przyjęła Rada Gminy Kołaki Kościelne we wtorek, 30 czerwca.

## Kino na leżakach

Na film przygodowy o przyjaźni człowieka ze zwierzęciem „Mia i Biały Lew” zaprasza do Rutek Kossaków (boisko szkolne) w niedzielę, 5 lipca, Letnie Kino Radia Nadzieja.

**Lato, to czas rozstań, co potwierdzają statystyki. Oto 7 powodów, które sprawiają, że wyjeżdżamy razem, a wracamy osobno, a jak jeszcze razem, za chwilę każde idzie w inną stronę**



## 7 grzechów głównych lata

Wakacje we dwoje kojarzą się z sielanką, upragnionym czasem tylko razem, dzieleniem pasji, upojnymi letnimi nocami. Okazuje się jednak, że według badań przeprowadzonych w 2016 roku przez naukowców z University of Washington w USA, okres wakacyjny to szczytowy czas dla... rozstań. Jakie są ich powody?

### 1.

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

### 2.

Zbyt dużo wolnego czasu na... konflikty. Często nasze domowe kłótnie są szybko wygasza-

ne, bo zwyczajnie nie mamy na nie czasu. Zajmujemy się pracą, obowiązkami domowymi, wiele niewyjaśnionych sporów zamiatamy pod dywan. W leniwe wakacyjne dni istnieje pokusa powrotu do dawnych sporów, wyjazd może być katalizatorem konfliktów, kłótni i festiwalu wzajemnego wypominania.

### 3.

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

### 4.

Spędzanie czasu. Chcemy jak najlepiej zaplanować często jedyny wolny czas w roku, dlatego wywieramy na sobie ogromną presję, by dobrze się bawić, jak najlepiej go wykorzystać. Je-

śli ani jedno, ani drugie nie zamierza rezygnować z długo wcześniej obmyślanych w pojedynkę swoich planów, konfliktu nie da się uniknąć.

### 5.

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

### 6.

Kieliszek. W czasie wakacji częściej sięgamy po alkohol, sprzyjają temu imprezy, ciepłe wieczory lub darmowe drinki w hotelu. Jedno piwo albo lampka wina przed telewizorem na wakacjach może zamienić się w festiwal upojenia. Problemy z alko-

holem to najczęstsza z przyczyn rozwodów. Nawet jednorazowe sięgnięcie po zbyt dużą ilość alkoholu może prowokować do zaozniczenia już istniejących konfliktów.

### 7.

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

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

AGNIESZKA MIASTOWSKA

*Samotność to trwoga, chyba jedna z najgorszych kar, jaka może spotkać człowieka...*



Ilustracja: Banksy;  
fot. pixabay

## Miłość z internetu

### Dziewica

Bogusię z Wrocławia poznałem jako Basię, tak się przedstawiała w randkach internetowych. Byłem w tym czasie w Irlandii i planowałem powrót. Pracowała w szpitalu, była pielęgniarką, panienką, chciała mieć dzieci, co odpowiadało mi jak najbardziej.

Pomyślałem, że w końcu ktoś odpowiedni dla mnie. Wymieniliśmy się fotkami, nawet spodobałiśmy się sobie wstępnie i postanowiliśmy, że spotkamy się we Wrocławiu.

Podróż z Irlandii troszkę trwa, najpierw trzeba przepłynąć promem kanał, a później kawałek drogi przez Francję i Niemcy. A tu masz! Blisko Paryża padł alternator!

Ciekawa rzecz, że policja w Polsce i we Francji zachowuje się podobnie: żandarmi kazali mi jak najszybciej zjechać z autostrady. Skoro nie mogę, są pełni chęci pomóc i oferują... usługi holownicze zaprzyjaźnionych firm za, a jakże, niebotyczne ceny! Nie skorzystałem i wybrałem firmę na chybił trafił. O dziwo, mogłem się nawet porozumieć po angielsku, a cena to jedna trzecia „policyjnej”! Odholowano mnie z autostrady do warsztatu, ale weekend, naprawić

mieli następnego dnia. Bogusia niecierpliwiła się, ale opóźnienie nie było z mojej winy. Następnego dnia auto zostało naprawione i udałem się w dalszą drogę.

Gdy dotarłem do Wrocławia, czekał na mnie obiadek. Byłem troszkę zmęczony, Bogusia w realu okazała się mniej urodziwa niż na zdjęciu, ale brzydula również nie była. Prawdziwe zaskoczenie przyszło chwilę później. I to jakie! Bogusia, choć miała 35 lat, okazała się dziewicą! Co ją się nagimnastykowałem, aby pozbawić ją owego skarbu, przechodzi pojęcie, ale w końcu udało mi się.

Nie wiem, czy przez ową błonę, czy z innego powodu, zrodziła się we mnie do Bogusi antypatia. W każdym razie na drugi dzień starałem się jak najszybciej ją opuścić.

Gdy już dojechałem do domu, skontaktowaliśmy się, ale bez emocji. Po jakimś czasie dzwoniła jeszcze do mnie, ale pozbawiłem ją złudzeń co do nas. Miałem jakiegoś moralniaka, zwyczajnie podle się psychicznie czułem.

### „Jeździec”

Danusia była starsza ode mnie może rok albo dwa, jak pisała do

mnie na portalu. W sumie nie wnikałem, zależało mi jedynie na seksie, a ciało miała fantastyczne, wygimnastykowane, piersi jędrne, apetyczne. Pracowała jako menadżerka czegoś tam, w wolnych chwilach uprawiała hippikę.

Była pierwszą kobietą, z którą kochałem się w stajni na sianie, dookoła konie parskały, grzały się, a my na „jeźdźca”. Była też pierwszą, z którą uprawiałem miłość francuską. W zasadzie mnie tego nauczyła, posmakowałem i spodobało mi się bardzo. Pozycja „69” była jej ulubioną, oczywiście, ona na mnie.

Nie związałem się z nią na dłuższą, bo to nie było to, czego chciałem, a i jej nie zależało na związku, była wolnym, że się tak wyrażę, „jeźdźcem”.

### Piękna

Dorotka pierwsza mnie zaczęła w internecie. Miała sporo zainteresowań i naturę artystyczną; malowała, pisała wiersze i uwielbiała poezję. Zafascynowałem ją, pisaliśmy dużo ze sobą, poczułem w niej bratnią duszę, a że byłem w dołku, zwierzałem się, ona cierpliwie wysłuchiwała. Później okazało się, że

jest psychologiem z zawodu, pracuje z młodzieżą patologiczną. Nadawaliśmy na tej samej fali, chciała się ze mną spotkać, ale ja kochałem Monikę, nie potrafiłem siebie wyobrazić z kimś innym, dotykać, całować, pieścić inną kobietę. Ona to rozumiała, mówiła o czasie, że czas leczy rany, pozwala zapomnieć, lecz ja nie chciałem zapomnieć...

Dorotka była piękna i twierdziła, że mężczyźni się jej boją, bo boją się pięknych, mądrych kobiet. Ja się nie bałem, ale nie miałem odwagi się spotkać. Jeżeli czegoś się bałem, to może tego, że się zakocham? Wrażliwa dziewczyna, nie spotkaliśmy się nigdy, choć nie dzieliły nas wielkie odległości. Pewnego dnia zamierzałem do niej jechać, ale coś nie wypaliło, nie dojechałem i Dorotka przestała się do mnie odzywać. Może się obraziła?

Byłem w tym czasie zakochany w Monice, która mnie właśnie zaczęła totalnie lekceważyć, aż opuściła.

Dorotka nie ma nikogo (czasem klikamy do siebie), a ja ciągle kocham Monikę...

**RANDKOWICZ JANEK**  
spod Wysokiego  
Mazowieckiego

## Twórczy eksperyment wśród artystów, moda wśród inteligentów i... problem społeczny

# W szponach nałogu

### Tajny skład w Zambrowie

„Od dłuższego czasu organa wywiadowcze Straży Granicznej w Łomży posiadały informacje, że w Zambrowie odbywa się potajemny handel narkotykami oraz lekarskimi odurzającymi. Przeprowadzone dochodzenia stwierdziły, że proceder ten uprawia właściciel składu aptecznego w Zambrowie Chaim Kaufman”, informował w 1932 roku „Przegląd Łomżyński”.

Aptekę Kaufmana odwiedziła funkcjonariusze Straży Granicznej z lekarzem powiatowym z Łomży. Przeprowadzona w aptece rewizja nic nie wykazała, nie było narkotyków. Śledczy udali się do mieszkania Kaufmana. I tu nic nie znaleziono. Aptekarz mieszkał w jednym domu ze swoją mamą. Funkcjonariusze przeszukali również jej mieszkanie. Przy dokładnej penetracji trzydziemiojowej szafy na ubrania zauważyli, że są w niej podwójne ściany. W tej skrytce były ukryte narkotyki: heroina, ephetonina, anestosol, opium, strychnina oraz inne medykamenty. Wszystkiego było 50 flakonów. Aptekarz z Zambrowa został zatrzymany, a znalezione specyfiki skonfiskowane.

### Siatka porcjarzy

Od 1932 roku narkotyki produkował właściciel apteki w Wasilkowie Florian Godlewski. By sprostać zamówieniom, zbudował siatkę dealerów, nazywanych wówczas porcjarzami. Narkotyki odbierali od niego także aptekarze z Białegostoku. Nie wiadomo, czy często przyjeżdżający do aptekarza „goście” wzbudziła zainteresowanie policji, czy ktoś złożył na niego donos, ale w 1936 roku policja przeprowadziła rewizję i znalazła narkotyki.

Proces w Sądzie Okręgowym w Białymstoku rozpoczął się w lutym 1937 roku, informowała białostocka prasa. Na ławie oskarżonych z Florianem Godlewskim zasiadło dwunastu „porcjarzy” oskarżonych o handel narkotykami. Wyjaśnienia w sądzie składało wielu świadków, którzy dobrze chronili tajemnicę wspólnego nałogu. Brak było mocnych dowodów potwierdzających



W 1931 roku w Polsce powstał Komitet ds. Narkotyków i Zapobiegania Narkomanii. Na zdjęciu: prelegenci konferencji na temat zwalczania narkomanii w lutym 1932 r. (od lewej) dr płk. Jan Nelken (1), naczelny lekarz Szpitala dla Umysłowo-Chorych w Tworkach dr Witold Łuniewski (2), prof. Jan Mazurkiewicz (3), dr Gustaw Szulc (x), doktor Witold Chodźko (4), naczelnik Wydziału Farmaceutycznego w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych Waclaw Sokalewicz (5). Fot. NAC

cych sprzedaż narkotyków. Porcjarze zostali uniewinnieni, a producent Godlewski ukarany grzywną w wysokości 500 zł.

### Ampułki na rzeźączkę

Sprzedaż ampułek morfiny zaproponowali Aronowi Krublańskiemu z Białegostoku w 1936 roku poznani w barze Feliks Niwiński i Izaak Eljan. Krublański ucieszył się ze zdobycia narkotyku w korzystanej cenie (20 zł). Wkrótce przekonał się, że został oszukany. W ampułkach był środek przeciwgonokokowy stosowany przy zakażeniu rzeźączką.

„Pan K. jest człowiekiem zbyt ostrożnym i zbyt już dalekim od szarów lekkomyślnej młodości, aby mu ta szczipionka była potrzebna”, pisał „Dziennik Białostocki”.

Zdenerwowany Krublański sprawę oszustwa zgłosił policji.

### Morfina na wokandzie

„Morfinowy” proces dwóch białostockich lekarzy Władysława Gogolewskiego i Józefa Mazo oraz czterech aptekarzy toczył się w czerwcu 1936 roku w Sądzie Okręgowym w Białymstoku. Lekarze zostali oskarżeni o wypisywanie recept w 1934 i 1935 roku na morfinę w porcjach dziesięciokrotnie przekraczających dawki określone w ministerialnym rozporządzeniu z 1929 roku. Aptekarze natomiast za realizację tych recept.

Lekarze wyjaśniali, że narkotyki wypisywali tylko w wyjątkowych wypadkach, z lekarskiego obowiązku, aby ulżyć chorym w cierpieniach. Farmaceuci tłumaczyli, że recepty nie były fałszywe, więc jej realizowali.

Jedni i drudzy, wobec braku złej woli, nie zostali ukarani.

### Nielegalne i dostępne

W niepodległej Polsce handel narkotykami był zakazany. Rozporządzenie ministra zdrowia z 1920 roku wprowadzało kontrolę sprzedaży leków z kokainą i morfiną, które mogły być sprzedawane tylko na receptę. Ustawa z 1923 roku wprowadziła zakaz wytwarzania, przerabiania i handlu kokainą, morfiną, heroiną. Specyfiki te mogły być używane tylko do celów leczniczych, naukowych i przemysłowych. Za złamanie zakazu groziło do 5 lat więzienia i grzywna, a w przypadku lekarzy i aptekarzy, także zawieszenie prawa wykonywania zawodu przez 3 lata.

Przyjęte przepisy nie zahamowały szerzącego się, intratnego procederu. W Warszawie, a podobnie było w innych dużych miastach, problemu ze zdobyciem narkotyków nie było. W kawiarni przy ulicy Marszałkowskiej wystarczyło usiąść przy stoliku i dwoma palcami prawej ręki często chwycić za koniec nosa. Wówczas pojawiał się „porcjarz”. Por-

cja kokainy (gram) kosztowała 4 złote.

### Moda i eksperyment

Nie wiadomo dokładnie, ilu przed wojną było w Polsce narkomanów.

W sierpniu 1929 roku „Rzeczpospolita” podała, iż w stolicy około 15 tys. nałogowo zażywa kokainę, morfinę, opium i eter. A uzależniały też popularne wówczas tabletki od bólu „kogutki”.

W całym kraju były tylko trzy zakłady odwykowe: w Gościejewie koło Poznania, Świątku Wołłowiczowskim koło Grodna i w Tarnowskich Górach. Dysponowały razem 200 miejscami. Trafiali tam głównie bogaci nałogowicy alkoholicy (koszt miesięcznego leczenia wynosił 120 do 300 zł). Miejsc brakowało. Także dla narkomanów. Nałogowcy trafiali także do szpitali psychiatrycznych, między innymi do Choroszczy (otwarty w 1930 r.) i Tworek. Według danych dr. Witolda Łuniewskiego ze szpitala w Tworkach w 1928 roku w kraju było hospitalizowanych 85 narkomanów, w roku następnym 109, a w 1933 roku 295. Narkomania rozwijała się szybko. Stała się modą w środowisku inteligentkim, twórczym eksperymentem wśród artystów i bardzo szybko... problemem społecznym.

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!

**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)

## BUDOWNICTWO

### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki, PANELE  
OGRODZENIOWE.  
86/216 22 27, 604 231 333  
[www.siatki-stal.pl](http://www.siatki-stal.pl)

(fak.00111/20-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](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com).

pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

Oddam odzież używaną i pierzynę.

Tel. 519 – 178 – 552

(o/b)

## PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

Zatrudnię pielęgniarkę w POZ

w Jasienicy. Atrakcyjne warunki.

Tel. 697 – 510 – 333

(fak.00116/20-o)

## PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie. Treść  
można przesłać na adres:  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com).  
pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

## ROLNICTWO

Sprzedam dąb, średnica pnia  
ok. 1 m, o długości 6 m.

Okolice Sejna.

Tel. 662 – 502 – 352

(fak/sms)

Sprzedam bele słomy (rozmiar:

125), 45 zł/sztuk, gm. Piątnica.

Tel. 797 – 594 – 821

(fak/sms)

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.

Dzwoń, pisz.

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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)

Kupię cielęta. Gotówka,  
wyrejestrowanie.

Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00095/20-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)



## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ZAMBRÓW o przystąpieniu do sporządzenia zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Zambrów uchwały nr 177/ XIII/20 z dnia 24 czerwca 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów, w zakresie obejmującym obszar dz. ew. nr 59/11, 59/12 i 59/13 z obrębu geodezyjnego Czerwony Bór, którego granice zostały przedstawione na załączniku graficznym stanowiącym załącznik nr 1 do ww. uchwały.

Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące studium.

Wnioski należy składać na piśmie w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18 – 300 Zambrów w terminie do dnia 23.07.2020 r.

Równocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 i art. 50 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 (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu zmiany nr 2 studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Zambrów.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie do dnia 23.07.2020 r., w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18 – 300 Zambrów albo za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: [ugz@ugzambrow.pl](mailto:ugz@ugzambrow.pl) bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Zambrów.

**WÓJT GMINY ZAMBRÓW**

Jarosław Kos

## Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

KOD ŁOMŻA, STARY BINEK 16  
Kodak Express  
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solution

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień



# SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

WSZYSTKO DOBRE, BO NATURALNE!  
NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI PRODUKTY  
Z PIĄTNICY 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

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra 2, (2000), 1.6 benzyna + gaz, cena 4 000 zł, tel. 698 - 060 - 764 (o/b)
- Sprzedam Toyota Verso, (2010), 2.0 diesel, elektryczne szyby, lusterka, przebieg 220 000 km, cena 18 800 zł do negocjacji, tel. 665 - 041 - 166 (o/b)
- Sprzedam Nissan X-Trial, (2003), 2.2 Dci, klimatyzacja, ABS, alufelgi, diesel, 136 KM, cena 10 900 zł, tel. 516 - 688 - 528 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Transporter, (2002), 2.5 TDI, dostawczy, serwisowany, cena 13 000 zł, tel. 737 - 708 - 514 (o/b)
- Sprzedam Opel Vectra C, (2005), 1.9 ctdi, 120 KM, diesel, przebieg 193 000 km, cena 8 500 zł, tel. 508 - 267 - 140 (o/b)
- Sprzedam Ford C-Max, (2004), benzyna, pełne wyposażenie, stan idealny, cena 10 500 zł, tel. 606 - 159 - 973 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), stan bardzo dobry, cena 5 000 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra 3, (2006), 101 KM, diesel, elektryczne szyby, lusterka, klimatyzacja, cena 7 500 zł, tel. 795 - 912 - 842 (o/b)
- Sprzedam Kia Picanto, (2007), auto zadbane, bez śladów korozji, centralny zamek, przyciemniane tylne szyby, klimatyzacja, cena 8 350 zł do negocjacji, tel. 693 - 153 - 735 (o/b)
- Sprzedam przyczepkę samochodową Sam, zarejestrowana, z plandeką, cena 2 200 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2002), 1.6 benzyna, ważny przegląd i opłaty, stan mechaniczny bardzo dobry, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 692 - 766 - 688 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2001), 1.9 tdi, 130 KM, stan dobry, normalne ślady użytkowania, opłaty aktualne, cena 5 500 zł, tel. 603 - 054 - 981 (o/b)
- Sprzedam Renault Clio 3, (2006), 1.6, 16v, benzyna, stan jak na ten rok bardzo dobry, cena 9 999 zł, tel. 603 - 054 - 981 (o/b)
- Sprzedam Chrysler Neon, (2000), 2.0 gaz sekwencja, środek czysty i zadbane, normalne ślady użytkowania, 130 KM, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101 (o/b)

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam dużą, starą przyczepę do bel, pojemność 22 bele, cena 5 000 zł, tel. 791 - 826 - 136 (o/b)
- Sprzedam las 3,30 ha, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382 (o/b)
- Sprzedam 5 ton żyta, Szczuczyn, cena 750 zł za 100 kg, tel. (86) 261 - 90 - 53 (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 kombajn zbożowy Fahr, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, szerokość 1,50 m i wycinak do kukurydzy, cena 1 500 zł, tel. 606 - 505 - 501 (o/b)
- Kupię sianokiszonkę w belach lub siano, tel. 503 - 009 - 752 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Sampo, (1995), heder 3,20 m, uszkodzony silnik (pęknięty wał), od 3 lat nieużywany, garażowany, cena 18 000 zł, tel. 512 - 337 - 469 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Lebulch, 10 ton, 2 wały pionowe, kłapa, talerze, posuw hydrauliczny, cena 36 500 zł do negocjacji, tel. 573 - 966 - 658 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz, pojemność 7 200 litrów, sprawny, w zestawie wąż ssawny i walek odbioru mocy, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111 (o/b)
- Sprzedam rozdrabniacz do mieszalnika pasz, 11 KW, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr, (2009), cena 6 800 zł, tel. 517 - 444 - 658 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Rauch, 1 000 kg, stan bardzo dobry, cały w oryginale, otwierany hydraulicznie, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, stan bardzo dobry, cena 6 800 zł, tel. 512 - 877 - 767 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Mengele Garant 535/2, ładowność 8 ton, sprawny, kompletny, cena 18 000 zł do negocjacji, tel. 661 - 506 - 464 (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

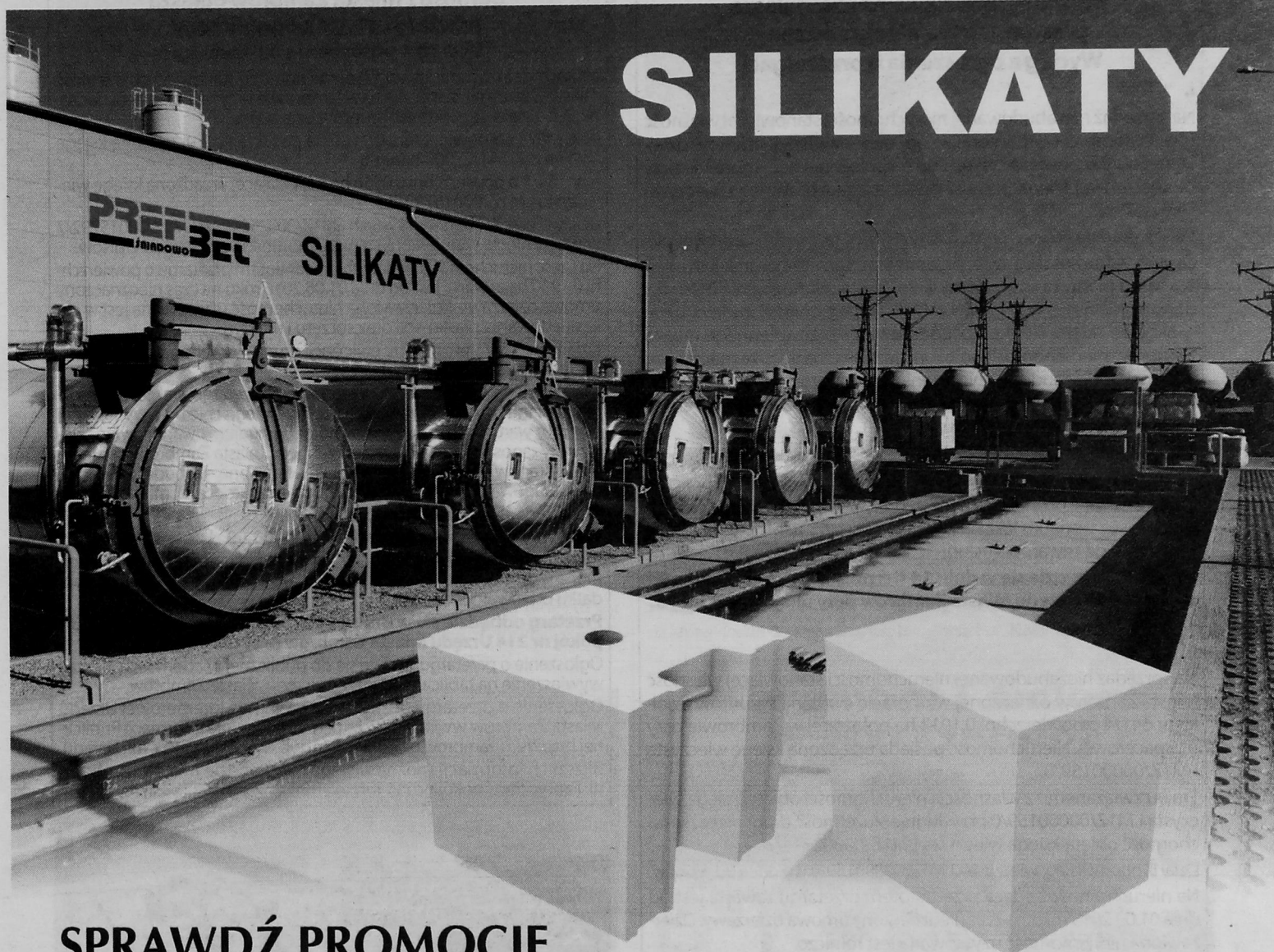
PPB „PREFBET” sp. z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17

tel. 86 217 62 95 fax 86 217 61 29

www.prefbet.pl poczta@prefbet.pl

# SILIKATY



SPRAWDŹ PROMOCJĘ  
MIESIĄCA

[www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



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

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95

[poczta@prefbet.pl](mailto:poczta@prefbet.pl)

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

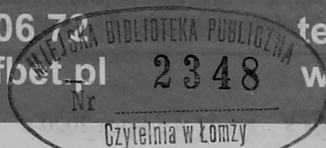
tel. 86 218 06 72

[handel@prefbet.pl](mailto:handel@prefbet.pl)

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

tel. 86 475 04 24

[www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



**OGŁOSZENIE**

**Burmistrz Miasta Zambrów ogłasza przetargi ustne nieograniczone: Wyciąg z ogłoszenia o przetargach**

I.

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

Dział III oraz IV księgi wieczystej LM1Z/00000075/7 wolne są od wpisów. Dla nieruchomości będącej przedmiotem przetargu brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i nie było wydawanej decyzji o warunkach zabudowy, zgodnie ze studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrów nieruchomość położona jest na terenie przeznaczonym w części pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną o charakterze osiedlowym, a w części na terenie doliny rzecznej i obniżen terenowych wyłączonych z zabudowy.

**Cena wywoławcza – 243.278,00 zł.**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) – 25.000,00 zł.**

Zaoferowana w przetargu cena przedmiotowej nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.

**Przetarg odbędzie się w dniu 14 sierpnia 2020 roku o godz. 9<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

II.

Na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości stanowiącej własność Miasta Zambrów oznaczonej w operacie ewidencji gruntów działką nr 641/4 o powierzchni 0,1913 ha położonej w Zambrowie przy ul. Spacerowej. Nieruchomość posiada urzędową księgę wieczystą LM1Z/00000159/0.

Prawu związanemu z własnością nieruchomości objętej księgą wieczystą LM1Z/00000159/0 przysługuje służebność drogi przez nieruchomość objętą księgą wieczystą LM1Z/00002714/3.

Dział III oraz IV księgi wieczystej LM1Z/00000159/0 wolne są od wpisów. Na nieruchomości będącą przedmiotem przetargu zawarta jest od dnia 01.09.2015 roku na czas nieoznaczony umowa dzierżawy. Dzierżawiona nieruchomość użytkowana jest rolniczo.

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

**Cena wywoławcza – 279.011,00 zł.**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) – 30.000,00 zł.**

Zaoferowana w przetargu cena przedmiotowej nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.

**Przetarg odbędzie się w dniu 14 sierpnia 2020 roku o godz. 11<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

Ogłoszenie o przetargach podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Zambrów. Ogłoszenie o przetargach dostępne są na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów [www.zambrow.pl](http://www.zambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej <http://um.zambrow.bip-gov.info.pl> lub w pokoju nr 211 tut. Urzędu.

Bliższych informacji można zasięgać w Urzędzie Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 pokój nr 211 lub telefonicznie (086) 271-22-10, w. 32.

**OGŁOSZENIE**

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

Na sprzedaż niezabudowanych nieruchomości stanowiących własność Miasta Zambrów położonych w Zambrowie przy ul. Polowej oznaczonych w operacie ewidencji gruntów działkami:

- nr 145/30 o powierzchni 0,1100 ha posiadającej urzędową księgę wieczystą LM1Z/00025060/0,
- nr 164/1 o powierzchni 0,0556 ha posiadającej urzędową księgę wieczystą LM1Z/00015792/7.

Działy III oraz IV ksiąg wieczystych LM1Z/00025060/0 i LM1Z/00015792/7 w przedmiocie wymienionych nieruchomości wolne są od wpisów.

Na część nieruchomości będących przedmiotem przetargu o powierzchni 0,1260 ha zawarta jest od dnia 01.06.2016 roku na czas nieoznaczony umowa dzierżawy. Dzierżawiona nieruchomość użytkowana jest w celu składowania piasko-soli oraz sprzętu i maszyn.

Działka nr 164/1 w operacie ewidencji gruntów zapisana jest jako droga, lecz nie jest to droga publiczna.

Dla nieruchomości będących przedmiotem przetargu brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i nie było wydawanej decyzji o warunkach zabudowy, zgodnie ze studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrów nieruchomości stanowią tereny częściowo zainwestowane – zabudowa usługowa, zabudowa produkcyjna oraz zabudowa zagrodowa i mieszkaniowa.

**Cena wywoławcza – 171.855,00 zł.**

**Wadium (wplacone w pieniądzu) – 18.000,00 zł.**

Zaoferowana w przetargu cena przedmiotowych nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.

**Przetarg odbędzie się w dniu 14 sierpnia 2020 roku o godz. 13<sup>00</sup> pokój nr 214 Urzędu Miasta Zambrów przy ulicy Fabrycznej 3.**

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

Ogłoszenie o przetargu dostępne są na stronie internetowej Urzędu Miasta Zambrów [www.zambrow.pl](http://www.zambrow.pl) oraz Biuletynie Informacji Publicznej <http://um.zambrow.bip-gov.info.pl> lub w pokoju nr 211 tut. Urzędu. Bliższych informacji można zasięgać w Urzędzie Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 pokój nr 211 lub telefonicznie (086) 271-22-10, w. 32.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**



**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

foto gabs LOMZA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

**Pobierz aplikację mobilną**

**TAXI 19-191J**

FOKUSA MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

*Najlepsza aplikacja w mieście*





Tą pałką zadali śmiertelne ciosy

## Nocny mord w Grajewie!

Dwóch napastników (29 i 46 lat) wdarło się siłą do mieszkańca (52 lata) Grajewa w nocy z soboty na niedzielę, 27 na 28 czerwca. Zaczęli go bić, a starszy w pewnym momencie zadał mu, jak się okazało, śmiertelne ciosy kijem bejsbolowym. Trzeci (35 lat) w tym czasie był na czatach. Po jatce, wszyscy uciekli. O brutalnej napaści grajewscy policjanci zostali powiadomieni dopiero w niedzielę po godz. 12.00. W mieszkaniu znaleźli leżącego na podłodze nieprzytomnego gospodarza. Będący z nimi lekarz z karetki pogotowia orzekł zgon. Praca

śledczych i zebrane dowody pozwoliły na trafne wytypowanie podejrzanych, trzech mieszkańców powiatu grajewskiego. Kilka godzin później dwóch było w rękach policji. Trzeci ukrywał się do poniedziałku w nocy i też został zatrzymany. Wszyscy usłyszeli już zarzuty: najstarszy odpowie za zabójstwo, jego kompan w bicie za pobicie ze skutkiem śmiertelnym i nieudzielenia pomocy, a stojący na czatach za nieudzielenie pomocy. Decyzją Sądu Okręgowego w Łomży dwaj pierwsi zostali na wniosek prokuratury aresztowani na 3 miesiące.



Jeden z bandytów doprowadzany do prokuratury. Fot. policja

## Pościg ze strzelaniną pod Czyżewem

Poszukujący skradzionego w powiecie wysokomazowieckim mercedesa policjanci otrzymali informację, że złodzieje jadą nim w towarzystwie mitsubishi. Po zauważeniu mercedesa w Czyżewie, próbowali zatrzymać auto, ale jadący nim nie zastosował się do poleceń. Na chwilę zatrzymał się po zablokowaniu drogi, ale kiedy policjanci podbiegli do auta, zaczął cofać, omal nie najjeżdżając na policjantkę. Na szczęście, zdążyła odskoczyć i widząc, że złodziej nadal próbuje uciekać na wstecznym, strzeliła w przednie koło mercede-

sa. Poddał się dopiero, gdy nie miał drogi ucieczki.

To mieszkaniec (42 lata) powiatu ostrowskiego. Policjanci zatrzymali także jego współnika (31 lat). Obaj usłyszeli zarzuty kradzieży z włamaniem do mercedesa oraz niezatrzymania się. Starszy odpowie także za zmuszania policjantki do zaniechania prawnej czynności służbowej, a młodszemu udowodniono przy okazji kradzież z włamaniem do sklepu z odzieżą w kwietniu w Ostrowi Mazowieckiej.

Zostali aresztowani na 3 miesiące.

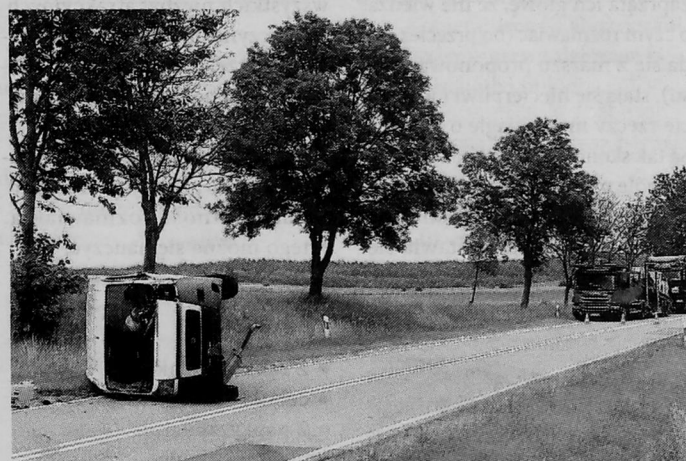
## Wszyscy trafili do szpitala



Sześciu ludzi trafiło do szpitala po tym, jak ten czarny mercedes z nieznanych powodów pojechał nagle na „czołówkę” z renault na drodze Nowogród – Chojny Młode. Ucierpieli wszyscy jadący samochodami: kierowca i pasażerka renault oraz kierowca i troje pasażerów mercedesa, wśród nich dzieci 12 i 4 lat. Droga, na której doszło do wypadku, jest la-

tem bardzo ruchliwa, gdyż wracający z Mazur na południe Polski kierowcy, wybierają ją jako skrót, który pozwala ominąć Łomżę i dojechać spod Kolna do Chojn, na trasę Łomża - Ostrołęka. Z tego powodu często dochodzi do kolizji i wypadków w samych Chojnach Młodych. W ubiegłym roku zginęła tam mieszkanka wsi. Fot. KMP Łomża.

## Karambol i śmierć w Wyrzykach!



Według ustalonego przez łomżyńską policję przebiegu wydarzeń, jadąca audi w kierunku Łomży kobieta z nieznanych przyczyn przekroczyła oś jezdni w okolicach wsi Wyrzyki pod Piątnicą. Jadący z przeciwka kierowca tego busa próbował uniknąć zderzenia, ale doszło do otarcia się aut, w wyniku czego bus przewrócił się na bok. Sekundę później uderzyło w niego drugie audi, jadące tuż za nim. Kierowca busa, któremu wydostać się z niego pomogli strażacy OSP Piątnica, został zabrany do szpitala.

Tego samego dnia, w poniedziałek, 29 czerwca wieczorem, w Wyrzykach na miejscu zginął młody (23 lata) mieszkaniec Łomży, któryjechał bmw od Piątnicy w kierunku Wizny, W pewnym momencie auto stanęło w poprzek drogi i uderzyło w nie suzuki, jadące prawidłowo w przeciwnym kierunku. Ranny kierowca suzuki trafił do szpitala. Do wypadku doszło w ulewnym deszczu, a kierowcy opowiadali, że połową jezdni drogi Łomża - Wizna płynęła miejscami woda. Fot. OSP Piątnica.

## Poradnia psychologa

### Jestem brzydki i nudny!

Od kilku lat próbuję poznać jakąś dziewczynę, robię załoty, ale zawsze się to kończy fiaskiem. Zazdroszczę kolegom powodzenia, co mnie dobija i dlatego czuję się gorszy. Zaczynam myśleć, żeby ten pierwszy raz z kobietą odbyć z prostytutką. Myślałem o kursach uwodzenia, ale ich ceny nie są na mój portfel. Jedyne moje pozytywne cechy to chyba punktualność i szczerść. Co do minusów, widzę ich wiele: nieumiejętność rozmowy, jestem brzydki i nudny. Życie mnie nie cieszy.

**Marcin**

Atrakcyjność mężczyzny nie sprowadza się dla kobiet do wyglądu. Owszem, ma znaczenie, ale jest tylko jednym z elementów atrakcyjności. Inne cechy to inicjatywa, opiekuńczość, zaradność, poczucie humoru, szczerść, wytrwałość itp.

Wielu młodych mężczyzn jest niezgrabna w rozmowie dlatego, że stawiają sobie za cel zaciągnięcie dziewczyny do łóżka. Ta myśl tak zaprzęta ich głowę, że nie wiedzą, o czym rozmawiać (bo przecież nie da się z marszu proponować seksu), stają się niecierpliwi i w gruncie rzeczy myślą ciągle o jednym. Są tak skoncentrowani na sobie, że w ogóle nie próbują zauważyć, jak reaguje dziewczyna lub kobieta.

Gdy mężczyzna nastawia się na to, aby kobietę komplementować, zaciekawić, rozśmieszyć,

powiedzieć coś interesującego lub zajmującego, rozmowa staje się o wiele przyjemniejsza dla obu stron. Taka umiejętność na pewno by ci pomogła w nawiązywaniu relacji, a tego można się nauczyć. Trening można przeprowadzić w wyobraźni (układasz sobie scenariusz rozmowy, uczysz się zauważać subtelne znaki, świadczące o zainteresowaniu lub zaciękawieniu drugiej strony, uczysz się zmieniać temat rozmowy, zapamiętujesz anegdoty, ciekawe historie itp.). Można go też przeprowadzić w rozmowach internetowych, są anonimowe i w tym sensie bezpieczne dla samooceny.

Jeszcze jedna sprawa. Dokonujesz tak zwanych „porównań w górę”, czyli z tymi, którym powodzi się o wiele lepiej niż tobie w relacjach z dziewczynami. To nie jest dobra strategia. Jeśli chcesz dodać sobie otuchy, pomyśl raczej o tych wszystkich ludziach, którzy są w o wiele gorszej sytuacji, niż ty (np. z racji swojego stanu zdrowia), o tych wszystkich niezbyt atrakcyjnych dziewczynach, które czują się samotne, czekają aż ktoś je podchwyci, czy choćby zwróci na nie uwagę, będzie dla nich miły.

Niska samoocena ci przeszkadza. Jednak główny problem to nieumiejętność rozmawiania. A tego można się nauczyć.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog

- 2 ząbki czosnku
- cebula
- 2 papryczki chili
- olej rzepakowy
- ostra i słodka papryka
- kminek
- pieprz, sól

Posiekana cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmaż na rozgrzanym oleju. Dodaj mięso i przyprawy (według swojego smaku). Wszystko podsmaż, a następnie dodaj bulion i pomidory z puszek. Czerwoną paprykę pokrój w kostkę, a papryczki chili w drobną kosteczkę i dodaj do mięsa. Całość gotuj ok. 25 minut. Po tym czasie dodaj odsączoną z zalewy kukurydzę oraz fasolę i wszystko duś 10 minut.



Przysmak podlaski

### Syta zupa z fasolą

#### Składniki:

- 60 dag mielonego mięsa wołowego
- 2 puszki pomidorów krojonych
- puszka czerwonej fasoli
- puszka kukurydzy
- czerwona papryka
- szklanka bulionu

## Pytanie intymne

Mam 17 lat. Jeszcze nigdy nie miałem dziewczyny. Kilka dni temu do sąsiadów przyjechała ich krewna. Bardzo mi się spodobała. Ale jak tylko jestem blisko niej robi mi się gorąco, czerwienię się i głupieję. Głównie dlatego, że wiem, że nie miałbym żadnych szans, bo od jakiegoś czasu się onanizuję. A kumpel powiedział, że jak ktoś się długo onanizuje, to będzie do niczego z dziewczyną. Na dodatek mama mówi, że to grzech, ale nie potrafię się opanować. Czy już do końca życia nie będę mógł mieć dziewczyny?

**Andrzej**

Masz dopiero 17 lat i jak wielu w twoim wieku, jesteś nieśmiały, nie wiesz, jak nawiązać bliższą znajomość z nową koleżanką. Zastanów się i znajdź temat do rozmowy, który może ją zainteresować. Sam się przekonasz, że nie jest to nic takiego trudnego. Nie powinieneś się



Fot. pixabay

martwić onanizmem. To sposób na rozładowanie napięcia seksualnego prawie wszystkich nastolatków. Także dziewczyn. Bardzo częste i ciągle onanizowanie może spowodować mniejszą wrażliwość na słabsze bodźce dotykowe, czyli takie, jakich doznaje się podczas stosunku. Ale dotyczy to skrajności w onanizowaniu się. Onanizm nie powoduje także bezpłodności i nie jest przyczyną chorób psychicznych. Gdy poznasz odpowiednią dziewczynę, zakochacie się w sobie i podejmiecie współżycie, potrzeba onanizowania się sama zniknie (przeczytaj też, co obok radzi psycholog).

## Lekarz domowy

### Jak ratować się w upały?

**Agata**

Przed wszystkim trzeba pić odpowiednią ilość płynów, nawet do trzech litrów. Ważna jest nie tylko ilość, ale też, co pijemy. W czasie upałów z potem organizm traci cenne pierwiastki, jak sód, potas, wapń i magnez. Należy je uzupełnić. Odpowiednia będzie woda wysoko mineralizowana oraz warzywa i owoce. Owoce mają też właściwości chłodzące organizm. Koniecznie skórę chronić przed poparzeniem, osłaniać odzież, stosować odpo-

wiednie olejki. Wypoczywający nad wodą powinni pamiętać, że w upały zawsze jest duża różnica temperatur między rozgrzanym ciałem i temperaturą wody w rzece, morzu, jeziorze. A woda ochładza organizm 20 razy szybciej, niż powietrze. Dlatego ciało trzeba stopniowo oswajać z wodą, bo może dojść do nagłego obkurczenia się naczyń krwionośnych, utraty przytomności i zatrzymania akcji serca. Gwałtowny kontakt z zimną wodą może też spowodować niekontrolowane głębokie wdechy, a wtedy łatwo o niebezpieczne zachłyśnięcie się i można utonąć.

## Pod paragrafem

Mama chorowała trzy lata i tylko ja cały czas się nią zajmowałam, bo byłam na miejscu. Mama zmarła i zostawiła mieszkanie własnościowe. Teraz ja się nim zajmuję, płacę za nie czynsz, czasami udam się komuś wynająć. Mam dwie siostry, które mają własne domy w Gdańsku i wcale nie interesują się kawalerką po mamie. Czy bez zgody sióstr mogę sprzedać mieszkanie po mamie?

**Lucyna**

Najpierw konieczne jest sądowe postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku. Sąd stwierdzi, kto dziedziczy po zmarłej majątek, a w tym także mieszkanie. Jeśli mama testamentem przekazała mieszkanie

jednej z córek, to ona będzie mogła z nim zrobić, co zechce, czyli także sprzedać bez wiedzy i zgody pozostałych sióstr. O ile siostry nie wystąpią o przyznanie tzw. zachowku. Jeśli nie ma testamentu, prawo do mieszkania po zmarłej mają wszystkie dzieci. W takim przypadku nie można sprzedać mieszkania bez zgody sióstr. Muszą zgodzić się także na cenę sprzedaży. Jeśli nie będzie zgody co do wyceny, należy powołać rzeczoznawcę. Kwotę uzyskaną ze sprzedaży trzeba będzie podzielić na trzy (tyle córek miała mama, po której dziedziczą). Sąd może uwzględnić przy podziale poniesione, udokumentowane przez Panią nakłady na mieszkanie do chwili podziału spadku.

## Co o Tobie mówi ulubiony kolor?



Fot. pixabay

**Biały** – kojarzy się z niewinnością, spokojem, a także elegancją. Lubiący biel są prostolinijni, budzą zaufanie, wywołują pozytywne emocje. Kto lubi biel, ten bardzo dba o swój wygląd. Biel można zestawiać z innymi kolorami, co pokazuje, że utożsamiający się z tym kolorem są zachłanni życia, a także mają potrzebę bycia docenianym przez innych.

**Czarny** – rzadko kojarzy się pozytywnie. A jednak jest to kolor cechujący ludzi o silnym charakterze, którzy wewnątrz bywają wrażliwi, ale nie lubią dzielić się swoimi kłopotami. Czerni to także pewnego rodzaju tajemniczość i niedostępność. Budzi jednak w ludziach poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa.

**Czerwony** – oznacza osobą towarzyską, pełną energii fizycznej jak i emocjonalnej. Uwielbia być w centrum uwagi, a odwaga, przedsiębiorczość i pewność siebie wzbudza zazdrość innych. Co ważne, kolor czerwony działa pobudzająco na nasz organizm. Podnosi ciśnienie, pobudza krążenie krwi. Jest to w końcu kolor namiętności. Bardzo często kobiety po rozstaniu chętnie noszą czerwone dodatki, ubrania. To znak: jestem wolna, odważna i niezależna.

**Niebieski** – lubiący go są spokojni, pozytywne nastawieni do życia i świata, uchodzą za marzycieli. Ten kolor najbliższy jest ludziom, których cechuje duża kreatywność, a których często mogą ponosić emocje. Niebieski budzi zaufanie, tym samym pomaga w nawiązywaniu nowych kontaktów. Może być jednak odbierany jako chłodny i mało przyjazny. Przebywanie w pomieszczeniach, w których dominuje ta barwa łagodzi stres, a błękit rozjaśnia myśli i uspokaja, wpływa pozytywnie na koncentrację.

**Zielony** – lubią go ludzie o łagodnym usposobieniu, empatyczni, ce-

niący rodzinny spokój i atmosferę. Kochają naturę i wzbudzają zaufanie. Kolor zielony jako symbol wiosny kojarzy się także z dobrobytem. Ale zielony to także kolor zazdrości. Dlatego identyfikujący się z nim bywają zazdrośni i potrafią tę zazdrość okazywać.

**Żółty** – wybierają go ci, którzy nie lubią samotności i są życiowymi optymistami. Dla nich szklanka zawsze do połowy jest pełna. Mają umiejętność szybkiego przyswajania wiedzy, są inteligentni, ale skromni. Bywają pewni siebie, jednak daleko im do zarozumiałości, cechuje ich raczej poczucie własnej wartości. Niestety, mogą miewać problemu z przewodem pokarmowym z powody stresu.

**Brązowy** – kolor ludzi, którzy są realistami, a wokół siebie cenią ład i porządek, mają zadatki na pracoholika. To także barwa uczciwości i zaufania. Lubiący brąz mogą jednak mieć kłopot z wyrażaniem swoich uczuć, bywają zamknięci w sobie i rzadko, niestety, miewają poczucie humoru.

**Szary** – trochę tajemniczy kolor, charakteryzuje osoby, które niezbyt bardzo lubią się wyróżniać i raczej są skryte, unikają tłumu, a jeśli już na niego trafiają, wolą wtopić się w tło, niż wyróżniać. Raczej nie są towarzyscy, introwertycy, którzy nie lubią na zewnątrz obnosić się ze swoimi uczuciami.

**Fiolet** – bliski jest tym, którzy lubią żyć w luksusie, ale duży nacisk kładą na rozwój swojej sfery duchowej. Są zamknięci w sobie, ale jednak najpierw myślący o innych, a dopiero później o sobie. Ludzie lubiący fiolet są bardzo empatyczni i wrażliwi, bardzo łatwo jest ich zranić. Nigdy nie odmawiają pomocy.



Kiedys prezydent to był mąż stanu. Teraz tylko lata do Stanów...

Jedynie media, które nie kłamią: woda, prąd i gaz...

Do gabinetu chirurgicznego zgłosił się mężczyzna i zdecydowanie poprosił, by go wykastrować.

– Jest pan tego pewien? – upewniał się chirurg, zdziwiony nietypowym żądaniem.

– Tak.

Po operacji przebudza się i widzi wokół lekarzy. Zaniepokojony pyta:

– Mam nadzieję, że operacja się udała?

– Oczywiście, ale wszystkich nas zastanawia, dlaczego podjął pan taką decyzję.

– Niedawno ożeniłem się z Żydówką i...

– To może chciał się pan obrzezać?

– Tak, a co ja powiedziałem?

– Co to jest: 100 osób, z nich 98 myśli o picciu, a dwoje o seksie?

– Wesele.

– A co to jest: 100 ludzi, z nich 100 myśli o picciu?

– Złote wesele.

Do policjanta podbiega zapłakana kobieta i woła:

– Bandyta! Zabrał mi pieniądze... Wszystko, co uszładałam...

– A gdzie pani trzymała te pieniądze? – pyta policjant.

– A tu, pod spódnicą.

– I nie czuła pani, jak wkładał rękę pod spódnicę?

– Czułam, czułam, ale myślałam, że wkłada w uczciwych zamiarach.

– Jaki zwrot jest najczęściej powtarzany przez Tadeusza Rydyka i Ferdka Kiepskiego?

– Babka daj rentę.

– Było 7 krasnoludków, 7 talerzyków, 7 kubeczków z mlekiem i 6 ogórków. Czego nie miał jeden z krasnoludków?

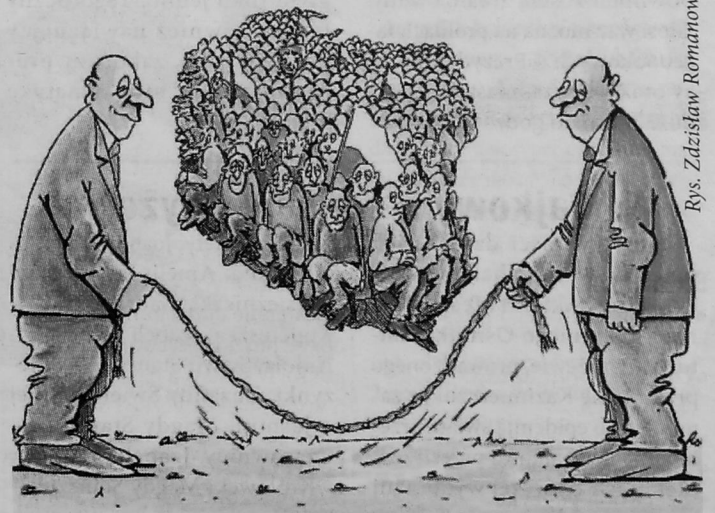
– Rozwolnienia.

– Jaki jest najbardziej niebezpieczny pocisk na świecie?

– Kobieta: wpada w oko, rani serce, szarpie nerwy, dziurawi kieszeń i wychodzi bokiem....

– Jaka jest różnica między żonatymi, a kawalerami?

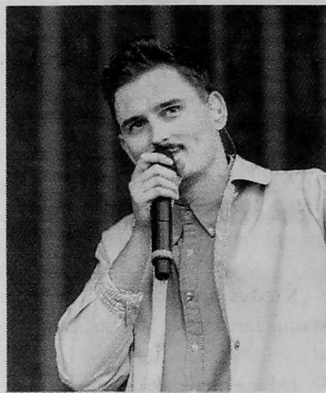
– Gdy kawalerowie się zakochują, to się żenią, a gdy żonaci się zakochują to się rozwodzą.



Rys. Zdzisław Romanowski

## Podsiadło, Zawiałow, Zalewski, Sokół i inni na festiwalu w Łomży! Gwiazdy muzyki za frekwencję

Na Festiwalu „Frekwencja” wystąpią m.in. Dawid Podsiadło, Artur Rojek, Daria Zawiałow, Krzysztof Zalewski, Mrozu, Organek, Pezet, Ralph Kaminski, Sokół i Żabson. Czołowi polscy artyści ogłaszają challenge miast, czyli darmowy festiwal dla mieszkańców danego miasta z najwyższą frekwencją w wyborach prezydenckich! Z przyczyn logistycznych, organizatorzy przyjęli, że koncerty odbędą się w miastach, w których mieszka co najmniej 50 tys. mieszkańców. Wszyscy artyści rzekają się honorarium!



Co zrobi, aby Festiwal odbył się w Łomży? Pójść 12 lipca na II turę wyborów prezydenckich.

## Wybierz projekt muralu



Mural, poświęcony harcerzom Ziemi Łomżyńskiej z czasu wojny polsko – bolszewickiej 1920 roku, powstanie na ścianie budynku przy ul. Polowej 33 w Łomży. Mieszkańcy mogą wybrać spośród trzech projektów (na zdjęciu) ten, który ich zdaniem powinien zostać zrealizowany. Głosować można na profilach facebookowych @PrezydentLomzy oraz @lomza.miasto do piątku, 3 lipca, do godz. 12.00.

Pierwsze cztery murale powstały w Łomży w 2017 roku. Jeden z nich prezentuje kapitana Mariana Raganowicza i żołnierzy 33 Pułku Piechoty z bitwy z bolszewikami w 1920 r. W 2018 roku pojawiły się kolejne trzy malowidła, a w ubiegłym roku jedno. Tegoroczny mural, również nawiązujący do 1920 roku, zakończy prezentowaną na nich tematykę historyczną.

## W bajkowym świecie Czyżewa

Kreatywności dzieci i ich opiekunów nie zahamował żaden wirus. Aktorki „Teatru Marzeń” Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie, prowadzonego przez Annę Kazimierczuk, z zamkniętego epidemii świata przyniosły się w bajkową przestrzeń. Efekty ich twórczej wyobraźni i pracy utrwaliły mamy. Tak po-

stały portrety: Joanny Walaszek jako Kota, Amelii Kozłowskiej – Księżniczki, Gabrieli Traks – Kopciszka, Izabeli Stańczuk – Anioła, Sylwii Stańczuk – Śnieżynki, Zuzanny Świerżewskiej – Jasmin, Magdy Stańczuk – Czarownicy, Izabeli Stańczuk – Królowej i Magdy Stańczuk – Księżniczki.

# HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 19 IV): nie zamykaj się w czterech ścianach, wyjdź do ludzi. Nowe znajomości otworzą przed Tobą zupełnie nowe horyzonty. Masz sposobność spotkać przyjaciół, na którą czekasz od zawsze. Choćby wszyscy starali się odwieść Cię od Twoich planów, słuchaj głosu rozsądku i swojej intuicji, a nie zawiedziesz się.

**BYK** (20 IV – 21 V): dobra pora dla spraw rodzinnych i przyjacielskich. Spędzaj jak najwięcej czasu z tymi, których lubisz, a przekonasz się, że ma to na Ciebie zbawienny wpływ. Szukaj ludzi pogodnych i wesołych. Pamiętaj, iż sukcesy odnosisz wtedy, kiedy działasz szybko i gdy dokładnie wiesz, co robisz.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 22 VI): brak cierpliwości i pożądanie wszystkiego naraz wielokrotnie psuło Ci humor i nie pozwalało cieszyć się z efektu własnej pracy. Nie trzymaj kilku srok za ogon. Wykaż się dyplomacją. Jeśli nie przegapisz sygnałów od kogoś, na kim Ci zależy, ale wydawał się nieosiągalny, będzie to dla Ciebie piękny okres.

**RAK** (23 VI – 22 VII): czas na zmiany. Może to wymagać wyboru celów i przyjęcia konkretnych rozwiązań. Jeśli dopadały Cię ponure myśli, zastanów się, co jest dla Ciebie najistotniejsze w relacji z innymi. Czy naprawdę wszyscy zasługują na nieufność?

**LEW** (23 VII – 22 VIII): opanuj niecierpliwość i brak konsekwencji. Postaraj się dążyć do wybranego celu z takim samym zapałem, z jakim był przez Ciebie podjęty. Nadchodzi wsparcie losu, ale też czas solidnej pracy. Najważniejsze, że trud przyniesie efekty.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): Twoje emocje zostaną rozbudzone, sporo będzie się działo. Czyli tak, jak lubisz. Nie pogub się w domysłach i marzeniach. Gdy zauważysz, że za bardzo bujasz w obłokach, spróbuj skierować myśli bliżej ziemi. Nie rozmieniaj się przy tym na drobne.

**WAGA** (23 IX – 23 X): zmiany to Twój żywioł. Musisz jednak doprowadzić do sytuacji, kiedy i serce i głowa będą chciały mniej więcej tego samego. Dotąd bywało, że chciały wiele jednocześnie, przy czym niektóre wzajemnie się wykluczały. Teraz może być tak samo. Sporo sił może pochłonąć walka z wewnętrznym rozdarciem. Poradzisz sobie.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): sytuacja lub zdarzenia zmuszą Cię do głębszego niż zwykle zastanowienia się nad błędami, jakie zdarza Ci się popełniać i nad celami, do których zmierzasz. Nie można ciągle się krygować i oczekiwać, że wszyscy powinni je odgadywać i spełniać Twoje pragnienia bez kiwnięcia palcem z Twojej strony.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): obudzą się w Tobie pozytywne wibracje, apetyt na życie, potrzeba mocnych wrażeń. Wszystko to w zasięgu ręki, jeśli nie pozwolisz ich stłumić łękiem przed ocenami otoczenia.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): konieczność podjęcia odkładanych na później decyzji. Nie rozważaj w nieskończoność tego, co Cię gnębi. Zdać się na własną intuicję. Gdy tylko się otworzysz, raptem wszystko wyda Ci się możliwe.

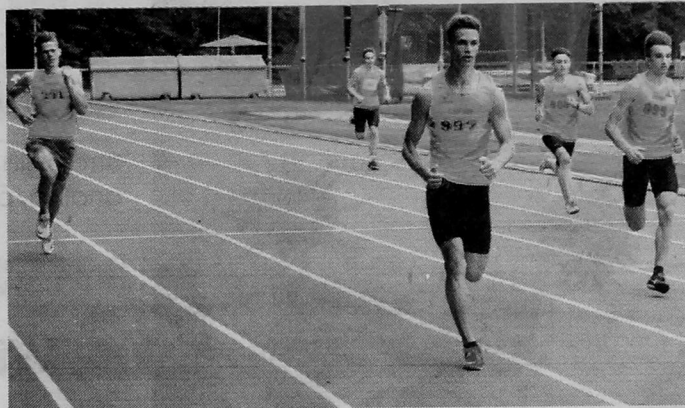
**WODNIK** (21 I – 20 II): może pojawić się obok Ciebie ktoś, kto przysporzy Ci wiele radości. Korzystaj z pomyślnych chwil. Zwłaszcza, że rozciągają się nie tylko na sprawy osobiste. Od Ciebie zależy, czy błysnie Twój urok, czy nie. Jeśli nie, zmarnujesz wiele możliwości.

**RYBY** (21 II – 20 III): nabierz trochę dystansu do siebie, a przede wszystkim uwierz w siebie i w swoje racje. Fortuna nie zaspokoi natychmiast Twych pragnień, ale dzięki większej pewności siebie, gdy spostrzeżesz, iż coś wymyka Ci się z rąk, nie będziesz biernie czekać na rozwój sytuacji. To nic, że dawna próba „wzlotu” się nie powiodła. Teraz będzie inaczej!

## 8 awansów „Prefbetu” na Mistrzostwa Polski! Mocne otwarcie sezonu

Po dwóch miesiącach opóźnienia lekkoatleci rozpoczęli sezon startowy. Znakomicie wypadli zawodnicy „Prefbetu”, którzy startowali w 4 miastach Polski (Białystok – 2 razy, Olsztyn, Warszawa i Łódź), gdyż aż 8 uzyskało minima na Mistrzostwa Polski w swoich kategoriach wiekowych. Wystartują w nich: Piotr Dąbrowski, Igor Duchnowski i Bartosz Jurak na 400 m; Rafał Pogorzelski i Dawid Likwiarz na 1500 m; Martyna Krawczyńska na 400 m i 800 m; Beata Trzonkowska w rzucie dyskiem.

– Daje się zauważyć, że przerwa spowodowana wirusem nie wpłynęła zbyt mocno na naszych zawodników i są w wysokiej formie. Dziękuję za pomoc i możliwość przygotowań do sezonu firmie „Prefbet” ze Śniadowa oraz rodzicom dzieciaków, któ-



Biegacze „Prefbetu” w zmaganiach na 400 m na zawodach w Białymstoku

rzy wożą nas na zawody. Sami nie bylibyśmy w stanie tyle osiągnąć ze względu na małą dotację od Łomży, która starczyła do... marca. Na razie nie zamierzamy odpuszczać, mając nadzieję na pozyskanie pieni-

dzy, pozwalających normalnie działać – mówi z satysfakcją z wyników i goryczą o postawie władz miasta wobec największego lekkoatletycznego klubu Ziemi Łomżyńskiej prezes „Prefbetu” Andrzej Korytkowski.

## „Boża apteka”



### Dziki bez

Akurat dobry czas na zebranie kwiatu czarnego bzu (zwanego też dzikim), bo zaczął kwitnąć. O owocach pamiętajmy na jesień. Owoce muszą być zupełnie dojrzałe, fiołkowoczarne, bowiem niedojrzałe mogą być szkodliwe dla zdrowia. Gdy chcemy je wysuszyć, najlepiej rozłożyć cienką warstwą w przewiewnym miejscu. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35 st. C.

Kwiaty i owoce czarnego bzu zawierają olejek lotny, sole mineralne, garbniki, śluzę, glukozę, kwasy organiczne, karotenoidy, dużo witaminy C, a także witaminy z grupy B. Działają silnie napotnie i przeciwgorączkowo, moczopędnie i przeciwskurczowo. Znakomite przy grypie, kaszlu, przeziębieniach, chronicznych zapaleniach i nieżytach dróg oddechowych.

Z kwiatu i owoców przyrządzić możemy napar, napój, sok lub syrop.

Napar: 1 łyżkę kwiatu bzu lub wysuszonych owoców bzu i 1 łyżkę kwiatu lipy zalać 2 szklankami wrzątku. Po naciągnięciu pod przykryciem pić co 2 godziny po pół szklanki (powinien być ciepły).

Napój (uspakajający, zarazem orzeźwiający): 0,5 kg dobrze dojrzałych, wymytych i osmykanych z szypulek baldachu owoców bzu, 1 rozdrobioną cytrynę (lub 20 dkg czerwonych albo czarnych porzeczek) zalać 5 litrami przegotowanej i ostudzonej wody, dosypać cukru do smaku, szczelnie nakryć i odstawić na tydzień, potem przecedzić i dosłodzić.

Syrop: 1 kg owocu czarnego bzu zalać litrem wody, dodać 4 szklanki cukru i gotować na małym ogniu ok. 2 godz. aż powstanie gęsty syrop. Odcedzić i gotować bez owoców ok. 1 godz. Rozlać do słoików. Pasteryzować ok. 15 min.

Pamiętajmy, że wszelkie rośliny, zioła, owoce należy zbierać z dala od dróg!

## Wędkarskie połowy... trofeów



Startujący w Mistrzowskich Zawodach Sławikowych. Fot. P. Wasilewski, Facebook

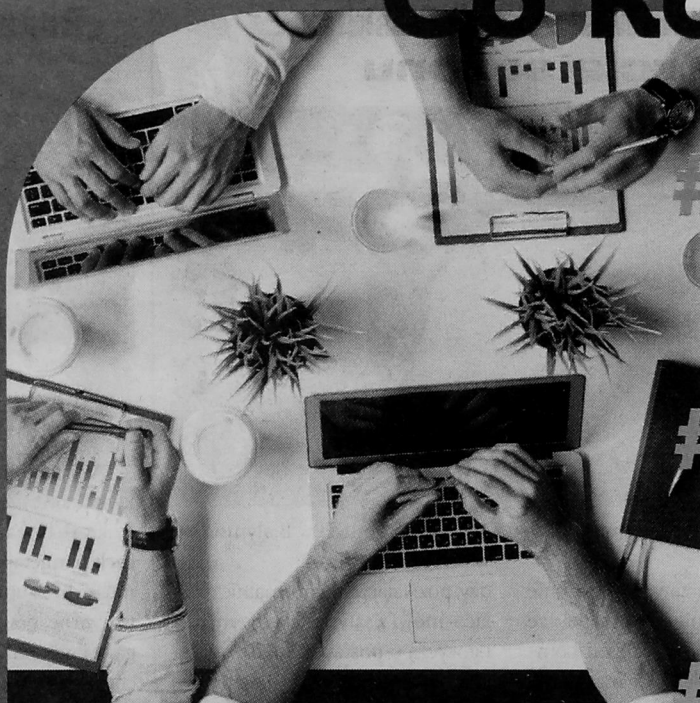
Adrian Gucki zwyciężył w Mistrzowskich Zawodach Sławikowych, zorganizowanych na Kanale Szymońskim przez Koło nr 83 PZW w Grajewie. Drugie miejsce zajął Mariusz Chmielewski, a trzecie Krzysztof Krasnoborski.



Wędkarze z wójtem gminy Grabowo Andrzejem Piętką (trzeci z lewej). Fot. UG Grabowo

Leszek i Adam Gordonowie zwyciężyli w Zawodach Rodzinnego Wędkowania, zorganizowanych przez Grabowskie Stowarzyszenie Wędkarskie. Drugie miejsce „wyłowiła” rodzina Jarosława Ślaskiego, a trzecie Andrzeja Ślaskiego. Największą rybę (karpia o wadze 1,16 kg), złowił Jarosław Ślaski.

# Co Robimy?



## #1 Social Media

Strategia, media plan, moderacja, analiza/performance, raportowanie

## #2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

## #3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

## Wejdź na

[www.eContentLab.pl](http://www.eContentLab.pl)

## #4 Multimedia

Animacje, oprawa, projekty graficzne, VR/AR 3D, 360°

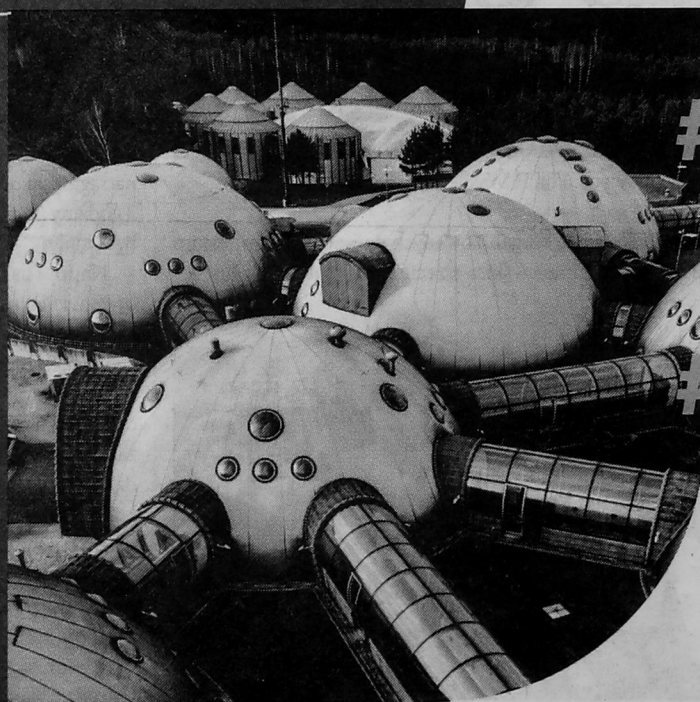
## #5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

## #6 Eventy

**AlVeRnia Planet** - Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność - od 10 do ponad 1 200 osób

Jesteśmy agencją interaktywną, która rozumie potrzeby zarówno małych firm, jak i dużych przedsiębiorstw. Realizujemy wieloletnie strategie marketingowe oraz krótkofalowe projekty.



# eContentLab