

Korespondencja „Kontaktów” ze Stambułu · Psychotest

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

31 (1964)

2 sierpnia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Kobiety wcale nie oczekują  
Belmonda, mówi**

**Facet dla dam**

**Kuszące  
pieniądze**



ISSN 0208-6840 INDEKS 963286  
9 770208 684005 31

Najwyższy Sąd Administracyjny Turcji unieważnił dekret z 1934 roku, przekształcając Muzeum Hagii Sophii w Meczet Wielkiej Hagii Sophii. Posadzkę pokryły dywany modlitewne. W piątek, 24 lipca 2020 roku, po 86 latach, odbyły się pierwsze modły. Meczet był oświetlony z poziomu podłogi, by zaciemnić zachowane chrześcijańskie mozaiki i freski. W przyszłości mają być zasłonięte.

### Kościół meczetem

Była triumfem religii wschodnio-chrześcijańskiej średniowiecza i dumą cesarza Konstantyna I Wielkiego, który wyniósł na wyżyny prześladowane dotąd chrześcijaństwo, by zmienić charakter pogańskiego imperium. Budowę Kościoła Mądrości Bożej, zwanego Wielkim Kościołem, rozpoczęto w Konstantynopolu w roku 326. Był to rok odnalezienia przez matkę cesarza Helenę na wzgórzu Golgoty w Jerozolimie drzewca krzyża, na którym skonał Jezus z Nazaretu. Krzyż poleciała będącym u jej boku Krzyżowcom podzielić na 3 części i przekazać je do Rzymu, Jerozolimy i Konstantynopola. Budowa trwała 34 lata. Powstało niepowtarzalne dzieło w stylu budowy bizantyjskiej, w której spoczęła relikwia. Dwukrotny pożar i trzęsienia ziemi niszczyły kościół, ale zawsze był odbudowywany. W obecnym kształcie został wzniesiony w VI wieku a fundatorem jego był Justynian I Wielki. Za jego panowania kościół uzyskał rangę bazyliki, w której przebywał patriarcha kościoła i gdzie dokonywano koronacji kolejnych cesarzy. Od X wieku wzbogacano świątynię freskami i mozaikami.

Po podboju Konstantynopola przez Turków (1453 r.) bazylikę przekształcono w meczet. W pierwszy piątek (w islamie jest dniem świętym) po zwycięstwie, Mehmed II uczestniczył w modłach w meczecie. Zniszczono, zamalowano, bądź zakryto tynkiem mozaiki, główny ołtarz zastąpił mihrab, wskazujący kierunek Mekki, ściany ozdobiono 4 medalionami z imieniem Allaha, Mahometa i kalifów, zawieszono muzumańskie żyrandole z lampkami oliwnymi, posadzkę pokryto modlitewnymi dywanami, dobudowano fontannę ablucyjną. Po 916 latach



Korespondentka „Kontaktów” Barbara Paszkowska przed Muzeum Hagia Sophia

## Korespondencja „Kontaktów” ze Stambułu

### Boga o zdanie nikt nie pytał

chrześcijańska bazylika stała się meczetem. W Konstantynopolu (teraz już Stambule) rozpoczęto budowę meczetów i wzorcem budowli sakralnej islamu stała się... Hagia Sophia.

#### Meczet muzeum

Po upadku Państwa Osmańskiego i powstaniu Republiki Tureckiej, cieszący się wielkim szacunkiem narodu prezydent Mustafa Kemal Atatürk dekretem rządowym przekształcił meczet w Muzeum Hagia Sophia w roku 1934. Stworzył świeckie państwo narodowe i był to symbol oddzielenia państwa od islamu. Po 481 latach Muzeum znalazło się na liście światowych dziedzictw UNESCO jako najwspanialszy obiekt architektury i budownictwa I tysiąclecia. Przy odsłanianiu mozaik i fresków pracowali konserwatorzy z całego świata. W Muzeum zachowano relikty obu religii.

Wstęp do Hagii Sophii kosztował 40 tureckich lirów. Muzeum łączyło w sobie kolumny greckie, mozaiki bizantyjskie, orientalne kaligrafie.

Od pierwszej wizyty w 1988 roku widzę niewiele zmian, może więcej turystów z Bliskiego Wschodu, lepsze reklamy, tour quide. Dolna partia bazyliki spowita w mroku, islamska, o bogatej ornamentyce ścian, rozświetlona tylko nisko wiszącymi żyrandolami sprawia ponure wrażenie. Mozaiki i freski bizantyjskie można podziwiać wysoko, ponad nawami bazyliki. Chrystus Pantokrator jest chyba najbardziej znaną mozaiką. Naprzeciw, mozaika Matki Bożej z małym Jezusem. Po lewej stronie Matki Boskiej stoi Konstantyn I Wielki z makiętą Konstantynopola, zaś po prawej Justynian I Wielki z modelem Hagii Sophii.

Mozaika na Bramie Cesarzkiej przedstawia Chrystusa Pana Wszechświata siedzącego na wysadzonym klejnotami tronie. Pra-

wą ręką błogosławi, w lewej trzyma księgę. U jego stóp klęczy cesarz Leon VI. W medalionach obok wizerunki Matki Boskiej i Archanioła Gabriela.

Wszyscy zwiedzający ustawiali się przy Płaczącej Kolumnie. Legenda mówi, że cesarz Justynian oparł o nią bolącą głowę i wtedy z kolumny wypłynęła woda, która uśmierzyła ból; były to łzy Dziewicy Maryi. By spełniły się marzenia, trzeba było włożyć kciuk w zagłębienie w kolumnie i wykonać obrót pozostałymi palcami o 360 stopni.

Po decyzji władz Turcji sprzed kilku dni, wszystko to już przeszłość. Turcja krok po kroku staje się państwem wyznaniowym. Przekształcenie Hagii Sophii w meczet, jest tego symbolem.

Tylko bogów – ani chrześcijańskiego, ani muzumańskiego – nikt o zdanie nie pytał...

BARBARA PASZKOWSKA

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową na [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)

**Adres:**

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża  
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-40-22  
fax: (86) 216-57-11  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)  
[redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

**Redaguje zespół:**

Maria Kaczyńska, tel. 86 216 42 43  
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 86 215 35 70  
Władysław Tocki (red. naczelny)  
tel. (86) 216-42-43

**Oddział w Białymstoku:**

Jan Oniszczyk, tel. 602 383 682  
Oddział w Suwałkach:  
Bożena Dunat, tel. 606 882 082

**Stale współpracują:**

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,  
Stanisław Kędzielawski,  
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

**Zdjęcia:** Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,  
[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

Paulina Popiołek, tel. (86) 216-42-43,  
tel./fax (86) 216-57-11

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](http://www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl)  
e-mail: reklama@w-ostrowi.pl

**Kolportaż:** RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,  
Garmond Press, sieć własna wydawcy

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

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

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

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

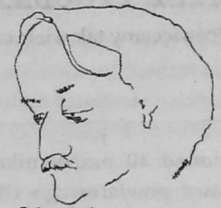
Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.

Jakiś czas temu odkryłem zadziwiającą prawidłowość naszego życia publicznego.

Polityk z ponurą miną, ściągniętą twarzą, zaciśniętymi ustami, zmarszczonym czołem jakby sam dźwigał pięciociałową kłodę i ze smętnym głosem, traktowany jest w Polsce jako poważny i odpowiedzialny. Niezależnie, co czyni i mówi. Żeby nie wdawać się w aktualną „polityczkę”, daruję obecnym, a dla przykładu wyciągnę premiera sprzed prawie 30 lat Jana Olszewskiego. Gdy stawał na mównicy, nastroszył brwi, rozpostarł ramiona, zaciśnął usta, przybrał groźną minę wydawało się, że za chwilę nie Polska, ale cały świat usłyszy prawdę objawioną, która pchnie go na nowe tory! A słyszał najbanalniejsze banały i frazesy! Polityk z pogodną twarzą, pogodnym głosem, nie nastroszony i nie nadęty, jest w Polsce człkiem niepoważnym. Niezależnie, co czyni i mówi.

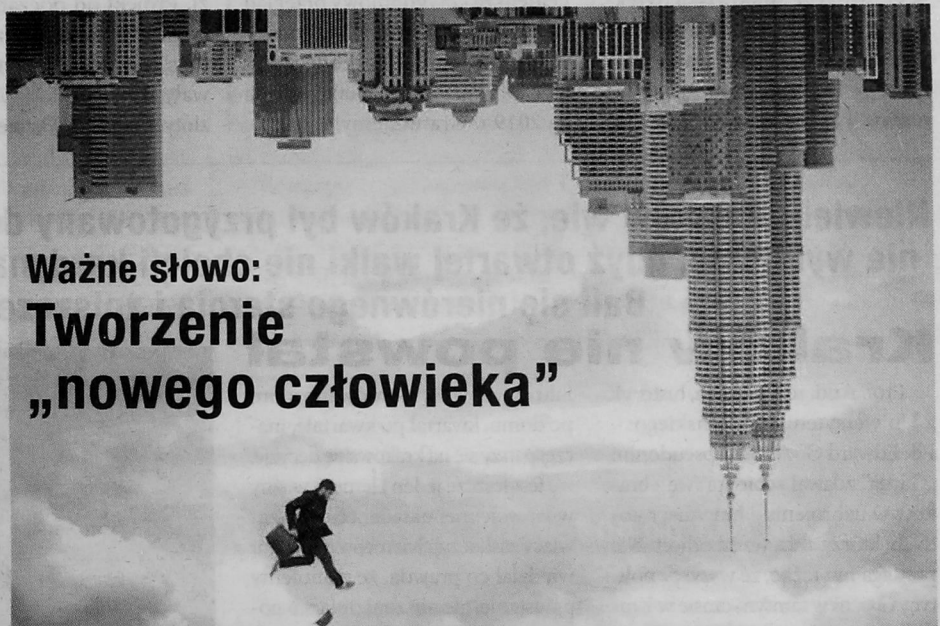
W polityce nie ma aniołów. I „smętasy” i „wesołki” głoszą i czynią raz mądrze, innym razem głupio. Ujawniają szlachetność, czasem nikczemność. A jednak pierwsi jawią się w ocenach ludzi niemal jako mężowie stanu, drudzy zasługują na lekceważenie.

Hm... Lubię pogodnych ludzi. Pogodny człowiek musi mieć pogodną duszę. Pogodną duszę mają ludzie dobrzy...



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI



## Ważne słowo: Tworzenie „nowego człowieka”

Karolina Lewicka: – Młodzi rozczarowali Jarosława Kaczyńskiego, a może nawet srodze go zawiedli. Nie dość bowiem, że z nagłą ruszyli do urn, z czym nikt się w obozie władzy specjalnie nie liczył, to w dodatku w II turze oddali swe głosy na Rafała Trzaskowskiego. Zrobiło tak trzy czwarte młodzieży. W swym głupim uporze i niedojrzałości intelektualnej nie dostrzegli, jak się Zjednoczona Prawica natęży, by kraj rósł w siłę, a ludziom żyło się dostatniej. Ulegli, orzekł prezes PiS, medialnej propagandzie. Chłonęli ją jak gąbka.

Coś z tym trzeba zrobić. I tak nadchodzi czas podjęcia próby stworzenia „nowego człowieka”. Już robią to za pomocą propagandy, sączonej od rana do nocy w publicznych mediach.

Oprócz technik masowego oddziaływania, czyli właśnie mediów, równie ważne, jeśli nawet nie ważniejsze, jest przejęcie kontroli nad systemem wychowania. W ustroju słusznie minionym już kilkulatkom odczytywano opowia-

danie „Lenin wśród dzieci”. Szło to tak: „Dzieci zrozumiały, że Lenin, którego widziały pierwszy raz, jest ich największym przyjacielem i towarzyszem. Odłączyły się od dorosłych i poszły z Leninem na herbatkę; nakładały mu konfitury. A on częstował je orzechami, nalewał im herbatkę, opiekował się nimi (...) Lenin gorąco i szczerze kochał dzieci”. I potem tak wychowane dziecko donosiło na własnych rodziców, a donosiciel, Pawka Morozow, został okrzyknięty bohaterem całego ZSRR!

Jeszcze wcześniej PiS uderzył w elity, dewastując je, pozbawiając pracy, odcinając od rządowych pieniędzy, rugując z publicznych mediów. Zaczął tworzyć własne elity, niestety, zwykle podług zasady bierni, mierni, ale wierni.

Teraz przyszedł czas na zajęcie się masami. Im głupszy będziemy jako społeczeństwo, tym lepiej dla rządzących. Wtedy wcisną nam każdy kit i a rządzić będą po wsze czasy.

(Fragmenty, źródło: natemat. Fot. pixabay).

## MYŚL TYGODNIA:

Poświęcamy tak wiele czasu na sprawy pilne, że nie starcza go nam na sprawy ważne

(autor nieznanym)

■ Ponad 40 pracowników starostwa powiatowego i Urzędu Miejskiego w Mońkach jest na kwarantannie. W środę, 29 lipca, w naszym województwie zanotowano 7 nowych przypadków zakażeń, między innymi kobiety w sile wieku w Łomży. Zmarł chory z powiatu grajewskiego. To już 20 zgonów z powodu koronawirusa.

■ Wybił szybę w biurze senatora PiS Marka Komorowskiego w Łomży nieznanym na razie sprawca w środę, 29 lipca. Sprawę wyjaśnia policja.

■ Odwołał ze stanowiska dyrektora Wojewódzkiego Inspektoratu Sanitarnego Elżbietę Kraszewską Główny Inspektor Sanitarny Jarosław Pinkas na wniosek wo-

jewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego. Jej obowiązki przejął dotychczasowy zastępca Paweł Buczek, który w podlaskim sanepidzie pracuje od 2005 roku.

■ 2 800 zł brutto wynosić ma płaca minimalna w przyszłym roku. Taką propozycję przedstawiła Rada Ministrów. Oznacza to, że minimalne wynagrodzenie ma wzrosnąć o 200 złotych. Sfinansują je przedsiębiorcy.

■ Dziennikarze Radia Białystok Dorota Sokołowska, Olga Gordiejew i Andrzej Bajguz – zostali docenieni za cotygodniowy przegląd kulturalny „Podróże po kulturze” i nominowani do Nagrody Artystycznej Prezydenta Białegostoku za 2019 r. Gratulujemy!

## „Wieże Kaczyńskiego” za miliard!



Nowy blok energetyczny elektrowni Ostrołęka, sztandarowy pomysł PiS, miał być ostatnią elektrownią węglową w Europie, a jego budowa miała kosztować 6 mld zł. Projekt od początku był krytycznie oceniany przez ekspertów: niezależne instytucje szacowały straty na 2,3 – 7,5 miliarda złotych rocznie. Ostatecznie budo-

wa została wstrzymana, ale w błoto poszło ponad 1 miliard złotych. Na zdjęciu: pamiątką po planach budowy nowego węglowego bloku energetycznego są dwie betonowe wieże, ochrzczone „wieżami Kaczyńskiego”. Kilka dni temu protestował tam Greenpeace. Fot. flickr.com / Greenpeace Polska / CC BY-ND 2.0

## Niewielu Polaków wie, że Kraków był przygotowany do powstania, ale powstanie nie wybuchło, gdyż otwartej walki nie chcieli kardynał Adam Sapieha i politycy. Bali się nierównego starcia i zniszczenia miasta

### Kraków nie powstał

Prof. Andrzej Chwalba, historyk z Uniwersytetu Jagiellońskiego: – Płk Edward Godlewski, pseudonim „Garda”, zdawał sobie sprawę z braków w uzbrojeniu i brawury młodych, którzy chcą wziąć odwet. Nie pomaga mu też to, że wszyscy politycy obecni w tamtym czasie w Krakowie, od endecji po socjalistów, też są przeciwko. Ostateczną decyzję podejmuje po spotkaniu u abp. Sapiehy. Na Franciszkańskiej 3 pojawiają się przedstawiciele krakowskiego dowództwa AK i politycy, między innymi podziemny wojewoda Jan Jakubiec, ludowiec i okręgowy delegat rządu RP na kraj.

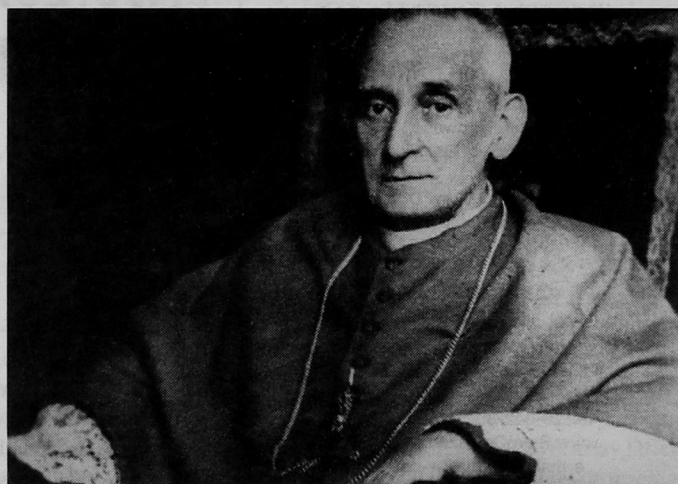
Niektórzy wręcz mówią, że Sapieha zaprzysiągł ich, by nie rozpętały powstania. Kardynał miał powiedzieć, że jak walki się rozpoczną, Niemcy całkowicie zniszczą Kraków. Nie chciał do tego dopuścić. Uważał też, że byłoby to na rękę Niemcom, którzy czekali na cokolwiek, co usprawiedliwiłoby kolejną falę terroru.

Kiedy weźmie się pod uwagę to, co stało się po powstaniu w Warszawie, jak zrównano miasto z ziemią

i ilu cywilów wymordowano, dom po domu, kwartał po kwartale, inaczej patrzy się na krakowskie decyzje.

Jest jeszcze jeden element ważny w tej wojennej układance. Warszawiaczy zaskoczyli Niemców. Okupant wiedział co prawda, że planujemy powstanie, ale nie znał dnia ani godziny. Tymczasem w Krakowie to by się nie udało. Już po wojnie okazało się, że okupanci znali plany naszego AK. Doskonale wiedzieli, że nasi złączą od uderzenia w dom studencki Żaczek, w którym wtedy mieszkali żołnierze SS. Kolejnym punktem miał być gmach dzisiejszego Muzeum Narodowego, w którym hitlerowcy mieli swoje kasyno. Plany krakowskiego podziemia odkrył w niemieckich archiwaliach tamtejszy historyk, badający już wspólnie okres wojenny. Niemcy byli więc przygotowani na atak. Do miasta ściągnęli specjalną jednostkę. Takich komandosów i antyterrorystów w jednym, którzy byli trenowani właśnie do walki w warunkach miejskich.

Kraków był stolicą Generalnego Gubernatorstwa. Mieszka-



Kardynał Adam Sapieha uważał, że powstanie byłoby Niemcom na rękę, gdyż miałoby pretekst do kolejnej fali terroru. Miał rację, bo gdy powstanie nie wybuchło, Niemcy chcieli je... sprowokować!

ło tu znacznie więcej Niemców niż w Warszawie. Garnizon okupanta liczył około 30 tys. świetnie wyszkolonych i uzbrojonych żołnierzy.

Gdy powstanie nie wybuchło, na 10 października przygotowali prowokację. Przebrani w polskie mundury, mieli rozpocząć powstanie. Dowództwo krakowskiej AK nie dało się nabrać. Nasi mieli

swojego agenta w otoczeniu Hansa Franka. Doniósł im, co się święci. Konspiracyjna drukarnia w Swozowicach wydrukowała kilka tysięcy ulotek ostrzegających przed tą prowokacją.

Powstanie Warszawskie wybuchło 1 sierpnia 1944 r. Zginęło ok. 16 000 powstańców i 200 000 cywilnych mieszkańców stolicy, a miasto zostało zrównane z ziemią!

## 100 rocznica walki o „klucze do Warszawy”



W historii świata niewiele jest wydarzeń o tak przełomowym znaczeniu dla losów całej ludzkości jak Bitwa Warszawska 1920 roku. Brytyjski dyplomata Vincent D'Abernon uznał ją za 18 decydującą bitwę w dziejach świata. Ale choć była tak ważna stanowi tylko część wojny polsko-bolszewickiej.

Na obchody 100 rocznicy wydarzeń 1920 roku, bitwy o forty w Piątnicy, walki o „klucze do Warszawy”, zapraszają starosta łomżyński Lech Marek Szabłowski, wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski, Wojskowy Komendant Uzupelnień w Łomży ppłk. Tomasz Żyłka i dyrektor Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku Piotr Kardela.

W programie w niedzielę, 2 sierpnia: godz. 11.30 – złożenie kwiatów na grobach żołnierzy, uczestników wojny polsko-bolszewickiej 1920 r. na cmentarzu parafialnym w Piątnicy; godz. 12.00 – odsłonięcie tablicy pamiątkowej i Msza święta celebrowana przez kardynała Gerharda Ludwiga Mullera, kościół Przemienienia Pańskiego w Piątnicy; godz. 13.30 – część oficjalna, złożenie kwiatów przed pomnikiem 33 Pułku Piechoty i otwarcie wystawy „Wojna polsko-bolszewicka 1919 – 1920. Kierunek północno-wschodni”, park przed kościołem; godz. 17.00 – konferencja naukowa „O Niepodległą – kierunek północno-wschodni”, Muzeum Przyrody – Dwór Lutosławskich w Drozdowie (transmisja on-line).

## Księga Dziwów i Rekordów



Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura znieśie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzad-

kie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża, tel. 86 216 42 43; redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl).

Wspólnie twórzmy „Kontaktywą” Księgę Dziwów i Rekordów.

## Cud nad Wisłą w Loreto

Fresk „Cud nad Wisłą” zdołał jedną ze ścian kaplicy polskiej w bazylice w Loreto. Taką decyzję podjął w 1924 r. papież Pius XI. Wówczas na jednej ścianie kaplicy był już fresk, przedstawiający zwycięstwo Sobieskiego pod Wiedniem. Malarz Arturo Gatti, pracujący nad wykończeniem wystroju kaplicy zaproponował, aby drugi fresk przedstawiał konsekrację Achille Rattiego na biskupa tytularnego w katedrze warszawskiej. Projekt ten, jak informował wówczas łomżyński tygodnik katolicki „Życie i Praca”, nie uzyskał akceptacji papieża.

„Należy uwiecznić taki czyn Polaków, który by równy był chwale i świętości pod Wiedniem, a tym czynem może być tylko bitwa pod Warszawą, ten cud nad Wisłą”, powiedział papież. Dodał, że był jego świadkiem i pamięć o nim zachowa do śmierci.

W sierpniu 1920 r. nuncjusz apostolski Achille Ratti, który 6 lutego 1922 r. został papieżem Pius XI, był w Warszawie i odmówił opuszczenia stolicy z kor-

pusem dyplomatycznym. Zdecydował dzielić los mieszkańców Warszawy. Tak samo zdecydował ówczesny prymas Polski kardynał Edmund Dalbor i ówczesny arcybiskup warszawski kardynał Aleksander Kakowski.

Papież Pius XI sam na kartce napisał imiona i nazwiska najwyższych wodzów (Józef Piłsudski, generałowie Tadeusz Jordan Rozwadowski i Józef Haller) i najskromniejszych bohaterów, do których zaliczył ks. Ignacego Skorupkę. Ksiądz Skorupka zginął 14 sierpnia 1920 r., miał 27 lat.

Postać papieża jest także na fresku. „Co do własnej osoby zgodził się, ażeby przedstawić go na uboczu, jako modlącego się za zwycięstwo Polski i za obronę chrześcijaństwa”, informowało „Życie i Praca”.

Obraz „Cud nad Wisłą” opatrzone jest podpisem: Beatae Mariae Virginis auxilio Poloni ad Vistulam sarmatas fugant A. D. MCMXX (Polacy wsparci pomocą Najświętszej Maryi Dziewicy odpierają Rosjan nad Wisłą w roku Pańskim 1920).

### „Kontakty” wprost do domu!

Zaprenumeruj „Kontakty” na pocście 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 (10,80 zł)  
3 miesiące 30 zł (35,10 zł)  
6 miesięcy 55 zł (70,20 zł)  
12 miesięcy 100 zł (140,40 zł)



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)

ŁOMŻA

### Ministerstwo z muzyką

Pieniądze na utrzymanie Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży zadeklarowało do 2023 roku Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Umowę w tej sprawie podpisał prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski z wicepremierem Piotrem Glińskim w poniedziałek, 27 lipca w obecności dyrektora Filharmonii Jana Miłosa Zarzyckiego. Łomżyńscy filharmonicy nagrali 14 płyt, z których jedna w ubiegłym roku otrzymała nagrodę polskiego przemysłu fonograficznego Fryderyka, pięć otrzymało nominacje do nagrody Fryderyka, a dwie do International Classical Music Awards.

### Kurpiowski konkurs

Do udziału w Ogólnopolskim Konkursie Zespołów Kurpiowskich 2020, organizowanego przez Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży i Fundację Sztuk i Dialog, można zgłaszać się do 20 sierpnia. Szczegółowe informacje: ROK, ul. Małachowskiego 4, tel. 86 219 01 11, e-mail: rokloomza@4lomza.pl.

## Rocznica bohaterstwa i tragedii



Zbliża się 76 rocznica wybuchu powstania warszawskiego, jednego z najbardziej tragicznych epizodów w naszej narodowej historii. 63 dni bohaterskiej walki z Niemcami oznaczało tysiące ofiar i niemal doszczętnie

zrujnowanie stolicy. Wśród powstańców byli również łomżanie. Więc kiedy we wtorek, 1 sierpnia o godz. 17.00, zawyją syreny także w Łomży, zatrzymajmy się, by uczcić pamięć i tych poległych w obronie Ojczyzny.



„Drzewa tlenowe” pojawiły się w Łomży, między innymi w psie zieleni ul. Zawadzkiej naprzeciw Galerii Łomża. To oxytree, powstałe w wyniku prac hiszpańskich naukowców. W Łomży od kilku lat badania nad nimi prowadzi Wyższa Szkoła Agrobiznesu. Mają wyjątkowe

właściwości. Oxytree osiąga 16 m w 6 lat. Może wyprodukować nawet do 10 razy więcej tlenu w porównaniu z innymi gatunkami rodzimych drzew liściastych, a to dzięki liściom o ogromnej powierzchni, sięgającej 3 000 centymetrów kwadratowych (czyli o średnicy 70 cm). Z tego po-

wodu przyłgnęła do niego nazwa „drzewo tlenowe”. W naszym mieście nasadziło je Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej przy współpracy z Wyższą Szkołą Agrobiznesu oraz Stacją Badawczą Instytutu Ochrony Roślin w Białymstoku.

### Zostań ratownikiem



Nabór na kurs ratownika wodnego ogłosiło Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Łomży. Do szkolenia mogą przystąpić pełnoletni lub w momencie ukończenia szkolenia i przystąpienia do egzaminu końcowego będą mieć ukończone 18 lat. Kurs zaczyna się 16 sierpnia 2020 roku. Szczegółowe informacje: 662 014 662 lub na woprlomza@wp.pl lub na www.woprlomza.pl.

### Asfalt do Rydzewa – Gózd

Zwirowa droga gmina do Rydzewa – Gózd (gm. Miastkowo) w tym roku zostanie pokryta asfaltem. Wójt gminy Miastkowo uzyskał na nią 1100 tys. zł unijnej dotacji (całkowity koszt 2 400 tys. zł).

### Działka na konkurs

Konkurs pn. „Piękno mojej działki” ogłosił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. Użytkownicy działek w łomżyńskich Rodzinnych Ogrodach Działkowych mogą zgłaszać swój udział w konkursie do 24 sierpnia w Urzędzie Miejskim (pl. Stary Rynek 14).

### Dla strażaków w Szczepankowie

Defibrylator, myjkę ciśnieniową, tłumicę teleskopową węże strażackie i ubrania koszarowe otrzymają strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej w Szczepankowie dzięki przekazaniu przez marszałka województwa 19 tys. zł.

### Skanse w Nowogrodzie zaparasa

Skansen Kurpiowski w Nowogrodzie, założony przez Adama Chętnika w 1927 roku, czeka na turystów. Można zwiedzać 25 zabytkowych obiektów drewnianych oraz inne tzw. małej architektury i podziwiać widoki.

### Dla dzieci w Jedwabnem

Rozpoczęła się budowa placów zabaw w Jedwabnem i Pawełkach, na które gmina Jedwabnem uzyskała 255 tys. unijnego dofinansowania.

## Pamięć o niewinnie zamordowanych

Modlitwy za zmarłych, które poprowadził Kapucyn ojciec Jan Bońkowski z łomżyńskiego klasztoru odmówili, jak co roku, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej przy trzech zbiorowych mogiłach w Lesie Jeziorkowskim, gdzie Niemcy zamordowali niewinnych mieszkańców Łomży, więźniów politycznych z łomżyńskiego więzienia oraz starców z Domu Pomocy w Pieńkach Borowych. Wyrazem hołdu dla Ich męczeńskiej śmierci była wiązanka kwiatów i płonące znicze.

15 lipca 1943 r. z pogromu ocalał jedynie 15-letni wówczas Jurek Smurzyński. W książce „Czarne lata na łomżyńskiej ziemi” wspominał po latach: „Zaspałem! A dziś mamy robić

u Pani prof. Wieliczkowej (na tajnych kompletach – red.) elektrolizę wody! Szybko łykam śniadanie, do kieszeni spodni chowam zdobytą baterię do tej elektrolizy i w samej koszuli, dzień jest ciepły i pogodny, wybiegam z domu. Nie pamiętam, ale chyba z pośpiechu nawet nie ucałowałem jak zawsze Mamy na do widzenia...”

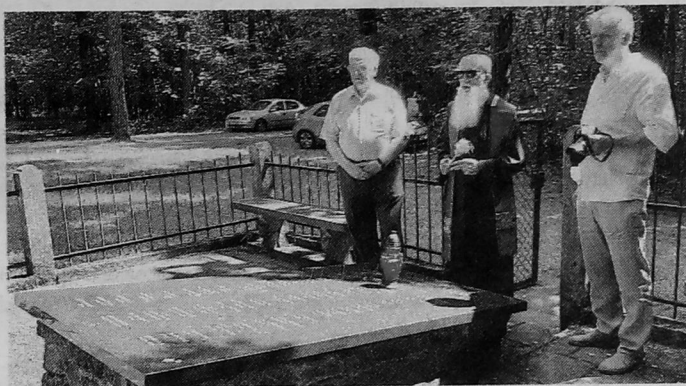
Kilka chwil potem do drzwi jego mieszkania załomotali bandyci z osławionej wówczas grupy Mullera...

Oboje rodzice Jurka spoczywają w Jeziorku, obok 19 innych łomżyńskich rodzin...

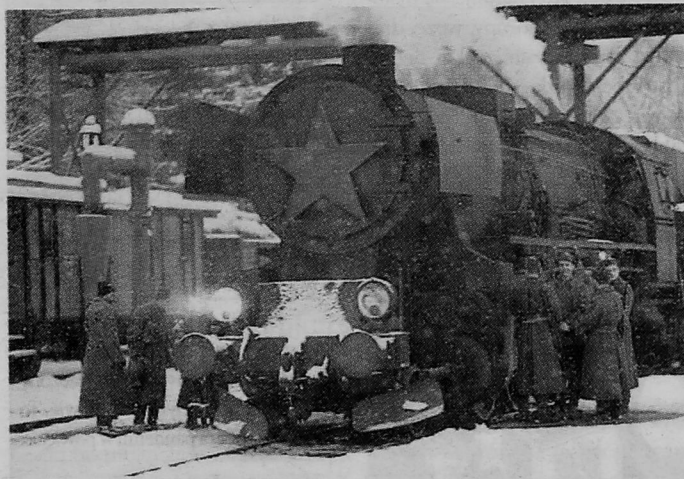
Redaktor Jerzy Smurzyński ma dziś 92 lata. Mieszka w Warszawie. Na mogile w Jeziorku jest także wiązanka z szarfą: „Kochanym Rodzicom Barbara i Jerzy Smurzyński”...

– To miejsce będzie zawsze budzić naszą refleksję nad tym, do czego może doprowadzić nienawiść człowieka do człowieka. Powinno być ono celem pielgrzymek

dla tych, którzy ciągle lekceważą dialog międzyludzki i w drugim człowieku upatrują nieprzyjaciela... – mówił prezes Zarządu Głównego TPZŁ Zygmunt Zdanowicz. (W.K.)



Przy mogile w Jeziorku: prezes ZG TPZŁ Zygmunt Zdanowicz, ojciec Jan Bońkowski i wiceprezes ZG TPZŁ Józef Babieli. Fot. W. Kłosiński



### Pieniądze dla Sybiraków

#### Głosem wszystkich

Sejm przyjął w piątek, 24 lipca, ustawę o przyznaniu zadośćuczynienia pieniężnego deportowanym lub zesłanym w latach 1939 - 1956 do Związku Sowieckiego. Za przyjęciem ustawy głosowało 440 posłów, trzech było przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu.

#### Ile może otrzymać Sybirak?

Przepisy mówią o wypłacie jednorazowej kwoty w wysokości proporcjonalnej do okresu przebywania na zesłaniu lub deportacji. Za każdy miesiąc takiej represji przysługuje 200 zł. Nie może to być jednak mniej, niż 2 400 zł.

#### Trzeba złożyć wniosek

Aby otrzymać zadośćuczynienie, Sybirak musi złożyć wniosek szefowi Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. We wniosku powinno się znaleźć oświadczenie o nie uzyskaniu odszkodowania lub zadośćuczynienia na podstawie ustawy z 1991 r. (o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległości Polski).

#### Bez obciążeń

Wypłata zadośćuczynienia będzie wolna od egzekucji i nie będzie podlegać wliczeniu do dochodu uprawniającego do wszelkich świadczeń i dodatków, będzie też zwolniona od podatku dochodowego.

### Rodzinna niedziela w Łętownicy

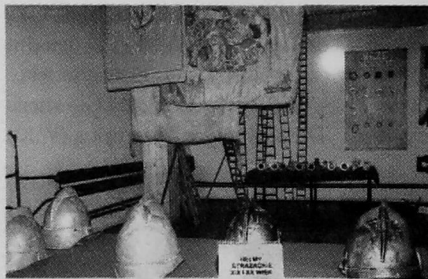
Pod hasłem „Rodzinna niedziela bez TV i komputera” Koło Gospodyń Wiejskich Łętowianie w Łętownicy (gm. Szumowo) zorganizowało przy budynku byłej szkoły rodzinny, wakacyjny

piknik. Były wyścigi w workach, przeciągnięcie liny, malowanie twarzy oraz inne gry i zabawy prowadzone przez wolontariuszki Aleksandrę Doncer, Arletę Libudę i Iwonę Żukowską.



POWIAT GRAJEWSKI

## „Ogniowe” muzeum w Szczuczynie



Gdy przejeżdża się przez Szczuczyn, warto zatrzymać się, aby zobaczyć Muzeum Pożarnictwa, które ma siedzibę w remizie z 1892 roku przy ul. Senatorskiej 1a. Zostało utworzone w 1982 roku, w setną rocznicę powołania w mieście straży pożarnej. Pierwszym naczelnikiem szczuczynskich strażaków, których było 15, został właściciel apteki Roman Wilczyński. W dziesiątą rocznicę powołania (1892) straż otrzymała remizę, w której był przechowywany podstawowy sprzęt przeciwpożarowy (toporki, bosaki, węże). Ówczesny naczelnik powiatu szczuczynskiego Dymitr Spiridonow w czasie jubileuszowych obchodów wręczył na-



Muzeum Pożarnictwa w strażnicy z 1892 roku i kolekcja hełmów.  
Fot. Stanisław Orłowski

czelnikowi Wilczyńskiemu toporek i hełm. Sztandar ufundowała strażakom z okazji 25 lat działalności (1907 rok) właścicielka majątku w Szczuczynie Aniela Chojnowska. Wówczas naczelnikiem był lekarz Józef Stanecki. W tym czasie remiza została przebudowana i powiększona o świetlicę.

W 1918 roku strażacy dołączyli do rozbrajania Niemców, a na pamiątkę odzyskania przez Pol-

skę niepodległości zasadzili cztery klony.

W 1932 roku szczuczynska straż przez trzy dni gasiła wielki pożar w Kolnie, w którym spłonęło 80 proc. zabudowań miasta.

W Muzeum znajduje się historyczny sprzęt (pompy, węże, drabiny), mundury strażackie, hełmy, instrumenty orkiestry, dokumenty, zdjęcia i wiele innych pamiątek. Kontakt przed wizytą, tel. 86 262 10 36.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Kapliczka w czas pandemii



Kapliczkę na placu przed świetlicą w Cieloszce (gm. Turośl) zbudowali w czasie epidemii mieszkańcy wsi, a figurę Pana Jezusa podarował i poświęcił proboszcz parafii Turośl ks. Krzysztof Karwowski.

## Romany z zabytkami

„Fundusz sołecki przeznaczamy na ułożenie chodnika, aby był w całej wsi. Robimy to etapami w kolejnych latach, bo fundusz z jednego roku na wszystkie chodniki nie wystarcza”, mówi sołtys Roman (gm. Stawiski) Michał Brakoniecki.

Chodnik jest już na drodze prowadzącej do zabytkowego, pięknego kościoła Najświętszej Marii Panny, którego fundatorami byli właściciele majątku Kornelia i Piotr Dobrzycy. Kościół według projektu Kleofasa Konopki z Warszawy został zbudowany w latach 1859-1863. Obok kościoła jest zabytkowa plebania i dzwonnica. Zachował się, ale jest ruiną, dwór Dobrzycyckich oraz pięknie odrestaurowana kapliczka z 1841 roku.

Michał Brakoniecki jest sołtysiem trzecią kadencję. Zebrania organizuje w remizie, która także stopniowo jest remontowana.



Kościół w Romanach. Fot. Facebook

„Nie ma u nas koła gospodyń, trudno się zebrać i coś zorganizować. Młodzi się rozjeżdżają w poszukiwaniu pracy”, dodaje sołtys.

Wioleta i Michał Brakonieccy są rodzicami trojga dzieci: Julia uczy się w III Liceum Ogólnokształcącym w Łomży, Łukasz w Liceum Mistrzostwa Sportowego w Łomży, a najmłodszy Marcel 25 lipca skończył trzy lata.

## Bimber na działce



120 litrów zacieru i aparaturę znaleźli grajewscy policjanci w altance ogródka działkowego w Grajewie. Bimber produkował mieszkaniec (lat 40) powiatu grajewskiego.

## Szlak zamknięty

Fragment szlaku pieszego Barwik – Gugny w Biebrzańskim Parku Narodowym ze względu na trudne warunki terenowe, został zamknięty do odwołania.

## Szpital otwarty

Oddziały chorób wewnętrznych i kardiologii Szpitala Ogólnego w Grajewie były zamknięte do poniedziałku, 27 lipca, po tym jak u dwóch lekarzy, pielęgniarki i pacjenta stwierdzono zakażenie koronawirusem.

## Z biblioteka w Nieckowie

Na wakacyjne zajęcia i warsztaty plastyczne, ruchowe, komputerowe, literackie zaprasza Filia Biblioteczna w Nieckowie (od poniedziałku do czwartku, godz. 12.00 – 15.00).

## Ofiara wirusa



Z powodu koronawirusa zmarł mężczyzna (lat 90) z powiatu kolneńskiego. Był leczony w Szpitalu Ogólnym w Grajewie. To pierwsza ofiara pandemii w powiecie.

## Kino Letnie w Kolnie

Na filmy „Mayday” w czwartek, 30 lipca oraz „Miasto” w piątek, 31 lipca, zaprasza Kino Letnie na plac przy Domu Kultury (ul. Konopnikiej 4).

## Nowa droga

Droga od Starego Gromadzyna do Pachuczyna będzie wyremontowana w tym roku, jest już po przetargu.

## Kuchnia w szkole w Lachowie

Na wyposażenie szkolnej stołówki i kuchni w Szkole Podstawowej w Lachowie wójt gminy Kolno Józef Wiśniewski otrzymał 78 tys. zł dotacji z programu „Pośiłek w szkole i w domu”.



## Izba Marszałka w Paproci Dużej

Izbę Pamięci im. Józefa Piłsudskiego w Paproci Dużej, utworzoną przez Koło Gospodyń Wiejskich „Paprotki” (przewodnicząca Justyna Cygan) w wyremontowanym budynku po byłej zlewni mleka, otworzyli poseł Stefan Krajewski, wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman, wicestarosta zambrowski Jacek Murawski i sołtys wsi Zdzisław Rybakiewicz.

Adaptację budynku sfinansowali: Lokalna Grupa Działania „Brama na Podlasie” (40 tys. zł) i Gmina Szumowo (56 tys. na elewację, docieplenie i remont przyłącza kanalizacyjnego).

Paproć Duża ma związek z Marszałkiem przez pierwszy w życiu ślub. To właśnie w Paproci Dużej 15 lipca 1899 roku Józef Piłsudski poślubił w kościele protestanckim Marię z Koplewskich Juszkiewiczową. Maria była protestantką, wierną Kościoła ewangelicko-augsburskiego. I rozwódką. Jej pierwszym mężem, z którym miała córkę Wandę (zmarła w wieku 21 lat w 1908 r.), był Marian Juszkiewicz. Piłsudski, pragnąc poślubić Marię, przeszedł na luteranizm. I właśnie w nawiązaniu do tej historii, zrodził się pomysł Izby Marszałka.



Zlewnia przed remontem



Fragment ekspozycji



Zlewnia po remoncie wykonanym przez mieszkańców wsi

### Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

#### W mieście, co było mi rajem

„W mieście, co było mi rajem”, pod takim hasłem Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i prezydent Łomży ogłaszają VII edycję Ogólnopolskiego Konkursu na Wspomnienia, Pamiętniki i Refleksje. Hasłem konkursu jest wers z wiersza „Łomża”, autorstwa łomżynianki z Piastowa Iwony Krzepkowskiej-Bułat.

„Konkurs adresowany jest do łomżyniaków, którzy urodzili się w Łomży i na ziemi łomżyńskiej, tu pozostali, doczekali pociech i zachowali w pamięci wiele dobrych, a niekiedy trochę gorszych wspomnień. Ale o refleksje zwracamy się też do tych, którzy urodzili się pod łomżyńskim niebem, a następnie – z różnych powodów i w różnych okolicznościach – zmuszeni byli zakładać rodzinne gniazda w innych rejonach Polski lub świata. Zapraszamy także do udziału wszystkich, dla których Łomża i ziemia łomżyńska były je-

dynie przystanią na szlakach życiowych wędrówek”, zachęca wiceprezes ZG TPZŁ Wawrzyniec Kłosiński.

Organizatorom zależy na otrzymaniu autentycznych, szczyrych, jeśli to możliwe udokumentowanych fotograficznie, prac w dowolnej formie (z wyłączeniem wierszy).

Objętość wspomnień nie powinna przekraczać 5 stron A-4 wydruku komputerowego (ok. 4500 znaków na stronie, czcionka: Times New Roman, nr 12). Prace, nigdzie wcześniej nie publikowane, należy nadsyłać do 15 października 2020 roku, drogą elektroniczną pod adresem: zgtpzl@lomzyniaczy.org, lub za pośrednictwem poczty: Zarząd Główny TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8, 18-400 Łomża, z dopiskiem „Konkurs na wspomnienia”.

Najciekawsze prace będą drukowane w wydawnictwach Towarzystwa, a ich autorzy zostaną nagrodzeni.



Fot. pixabay

Zdrowe danie z Piątnicy poleca szef kuchni Dworu „Korona Karkonoszy” Robert Muzyczka

#### Przysmak OSM Lasagne

##### Składniki:

- 4 serki wiejskie OSM Piątnica (po 200 g)
- 300 g pieczarek
- 250 g płatów na makaron do lasagne
- 500 g szpinaku świeżego lub mrożonego
- 100 g sera żółtego
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- papryka słodka czerwona, mielona
- sól, pieprz

Cebule pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju

na patelni. Dodać posiekany szpinak, czosnek, sól, pieprz i całość wymieszać. serek wiejski wyłożyć do miseczki, dodać mąkę ziemniaczaną i wymieszać. W średniej wielkości szkle żaroodpornym układać warstwami: szpinak z pieczarkami, serek wiejski, plastry makaronu do lasagne (niegotowany) ponownie szpinak, serek, makaron i tak do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinien być serek wiejski. Następnie posypać startym serem żółtym, oprószyć delikatnie papryką i odstawić na 20 minut, żeby makaron częściowo wchłonął płyn. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C 50 minut.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Narwiańskie atrakcje w Waniewie

W wakacje warto zawitać do Waniewa, kiedyś centrum dóbr Radziwiłłów.

W Waniewie można odwiedzić Kościół parafialny p.w. Wniebowzięcia NMP wzniesiony w 1887 roku. W kościele warto zwrócić uwagę na znajdujący się w lewym bocznym ołtarzu obraz biskupa św. Mikołaja z 1896 r. oraz chrzcielnicę z datą 1874. W zakrystii jest obraz Chrystusa Ukrzyżowanego Stanisława Rostworowskiego z 1885 r. Przy kościele znajduje się dzwonnica w stylu neomańskim z około 1880 r. Na cmentarzu parafialnym z 1836 r. warto zwrócić uwagę na kaplicę wzniesioną około 1880 r., krytą grobową właścicieli Waniewa Rostworowskich z drugiej połowy XIX w. i inne nagrobki z tego okresu. Waniewo dotknęła tragedia wojenna. 2 sierpnia 1944 roku wieś została spacyfikowana przez oddziały Wehrmachtu. Zamordowani zostali: Stanisław Kamiński (lat 60), Władysław Mojsa (lat 60), Anna Olechnicka (lat 55), Marianna Sokół (lat 70), Tadeusz Zielnicki (lat 70). Zbrodniarze spalili 15 domów, 30 stodół i 33 obory.



Ciekawą, wakacyjną atrakcją Waniewa są przejażdżki łodziami-pychówkami po rozlewiskach Narwi.

W Waniewie koniecznie należy wybrać się na kładkę, którą można przeprawić się przez rozlewiska do leżącego na drugim brzegu Śliwna. Kładka nie jest zwykłym pomostem. Jej fragmenty są pomostami pływającymi, które uruchamiają sami turyści (ciągnąc za łańcuch przepływają na drugi brzeg). Na większych pomostach może przeprować się jednocześnie 15 osób,

na mniejszych 10. Na kładkę można wejść z rowerem.

W środku trasy jest wieża widokowa, z której można obserwować nadnarwiański krajobraz (rozlewiska Narwi w niektórych miejscach mają ponad kilometr) i dziesiątki gatunków ptaków oraz wszystko, co jeszcze „w trawach piszczy”. Z wieży widać także zerwany most w Kruszewie z 1903 roku (zniszczony w czasie I wojny światowej, odbudowany i zniszczony w czasie II wojny światowej).

POWIAT ZAMBROWSKI

## Siostra Czesława od Objawień



30 lipca mija 36 rocznica objawienia się Jezusa siostrze Czesławie Polak w Ostroźnem (gm. Szumowo). Zakonnica na swojej prywatnej działce wybudowała kaplicę oraz dom pielgrzyma i stworzyła miejsce kultu. Ma 88 lat.

## „Rodzinny” sołtys i dżentelmeni

– Nie ma w naszej gminie funduszu sołectkiego. Gminę tworzy 70 sołectw i byłoby to zbyt duże rozdrobienie pieniędzy. Ale jeśli coś potrzeba wsi, wójt Jarosław Kos i Rada Gminy nie odmawiają pomocy – mówi sołtys Konopka-Jałbrzykowska Stoku Jarosław Leśniewski.

Jest sołtysiem trzecią kadencją. To jakby funkcja rodzinna: sołtysami byli już nieżyjący dziadek i tata oraz wujek Jarosława.

– Ostatnio przy posesji z salą wiejską zamontowaliśmy bramę wjazdową, a w sali klimatyzację.

To ważne, bo organizowane są w niej wesela, przyjęcia, imprezy rodzinne. Teraz goście będą się bawić w dobrych warunkach – cieszy się sołtys.

We wsi nie ma koła gospodyń wiejskich. Kobiety się zastanawiają, a tymczasem w ubiegłym roku powstało pierwsze w Polsce Stowarzyszenie Dżentelmenów Wiejskich, któremu przewodniczy Karol Klimaszewski (o Dżentelmenach pisaliśmy w „Kontaktach”, w nr 29).

Wieś jest oświetlona, ma nowe drogi i chodniki, ogrodzony plac zabaw dla dzieci.

## Składka na „katolicką” synagogę

Zabytkowa synagoga z 1933 roku ze Śniadowa, pełniąca funkcję domu parafialnego w Szumowie, remontowana jest etapami. Proboszcz ks. Sławomir Grodecki, korzystając z pomocy wójta gminy Szumowo Jarosława Cukiermana, składał wnioski do różnych urzędów z prośbą o pieniądze na remont do różnych instytucji. Pozytywnie odpowiedzieli Ministerstwo

Kultury i Dziedzictwa Narodowego (320 tys. zł), Podlaski Urząd Marszałkowski (30 tys. zł), Podlaski Wojewódzki Konserwator Zabytków (20 tys. zł), Starostwo Powiatowe w Zambrowie (10 tys. zł) i ostatnio Urząd Gminy w Szumowie (30 tys. zł). W tym roku w synagodze wymienione zostaną okna oraz przeprowadzona zostanie renowacja fundamentów, podwalin i elewacji.

## Pożar domu



Palił się dom jedno rodzinny w Stypułkach-Świętach (gm. Kobylin Borzymy) w piątek, 24 lipca. Czterech dorosłych domowników opuściło budynek przed przyjazdem straży.

## Centra w Sokołach

O dofinansowanie budowy centrów opiekuńczych dla niepełnosprawnych w Raciborach i Dworakach Staśkach z Funduszu Solidarnościowego będzie ubiegać się gmina Sokoły.

## 18 lat teatru

„Teatr Marzeń”, prowadzony przez Annę Kazimierzuk z Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie, obchodzi 18 rocznicę działalności.

## Park zaprasza

Narwiański Park Narodowy w Kurowie można zwiedzać od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30 i w weekendy w godz. 10.00 – 18.00. Możliwość wypożyczenia kajaków.



## Pamięć zbrodni

Mszą świętą polową przy pomniku w Czarnowie Undach mieszkańcy wsi i gminy Kołaki Kościelne uczcili pamięć pomordowanych w czasie pacyfikacji wsi 22 czerwca 1944 r.

## Imprezy odwołane

VI Turniej Piłkarski o Puchar Wójta Gminy Zambrów 1 sierpnia oraz VI Święto Gminy Zambrów 16 sierpnia, zostały odwołane z powodu pandemii.

## Montaż tablic

24 tablice informacyjne zamontowane zostaną we wszystkich sołectwach gminy Kołaki Kościelne. Kosztowały 33 tys. zł. W montażu, który już się rozpoczął, pomagają strażacy z OSP w Kruszach i Szczodrach.

## 4 altanki

Altanki powstaną w Srebrnej, Zarębach, Głębczu Wielkim i w Srebrnym Borku, poinformował wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman.

**Na przełomie wiosny i lata w „Kontaktach” ukazało się ogłoszenie „Facet dla dam, tel...”. W lipcową niedzielę około 11.00 w redakcji zadzwonił telefon. Pani cichym głosem prosiła o odszukanie ogłoszenia i podanie numeru. „Zostawiłam >Kontakty< w pracy” tłumaczyła, dlaczego sama tego nie robi. „Czy to pilne?”, zapytał dyżurny dziennikarz. „Bardzo!”, odpowiedziała ze śmiechem**

1.

„Facet dla pań” ma około 170 cm, lekką nadwagę, dość wytarte dżinsy i koszulę w przesezonowaną kratę.

„Damy wcale nie oczekują Belmonda. Same najczęściej mają fałdki, już trochę obwisłe piersi i przy takim jak ja nie popadają w kompleksy, czują się dobrze. Najważniejsze to mieć podejście, gadkę i okazać kobiecie czułość. Odplącał namiętnością i pełnym oddaniem”, mówi.

Bo wcale, twierdzi, nie zależy mu na kasie. Ma mundurową emeryturę, nie jest tego za dużo, ale może pozwolić sobie na taki gest przy pożegnaniu: „Nie wezmę od ciebie, kochanie, złotych. Dałaś mi wszystko, co kobieta może dać mężczyźnie”.

Wtedy widzi na jej twarzy szczęście większe, niż gdy pieścił ją po latach braku mężczyzny. Nie dlatego, że zaoszczędziła, że wreszcie miała w sobie penisa, ale dlatego, że po takich słowach znowu poczuła swą kobiecość.

„Trzeba się znać na kobiecej psychice. Inaczej nic z tego. A ja się znam”, mówi pewnym głosem.

Poza tym, przyznaje, lubi seks. Od kiedy odeszła żona, powiedział sobie, że z żadną nie zwiąże się już nigdy na stałe. Jako mundurowy pójdzie na emeryturę jak tylko będzie to możliwe, będzie miał czas, by wreszcie pojechać po Polsce, poznawać coraz to nowe kobiety. Trochę już pojechał. Wcześniej nawet nie wyobrażał sobie, że jest tyle osamotnionych. Wdowy, to naturalne. Rozwódki trochę też. Ale ile mężatek! Nawet nie dlatego, że ich pan miesiącami siedzi i zarabia za granicą. Może nawet więcej tych, których mężowie są codziennie w domu, ale się już nimi nie interesują, nie kochają się, a co najwyżej z rzadka włączają na nie z obowiązku. Pchnie taki kilkanaście razy, spada i zasypia.

„Po roku mam większą wiedzę o kobietach niż niejeden socjolog i seksuolog razem wzięci”, uważa.

Lubi mężatki. Za odrobinę zainteresowania, gest czułości, pieśczo-tę są tak szczęśliwe i wdzięczne, że potrafią mu dać tyle, iż to on powinien czasem zapłacić, a nie one jemu.



## Facet dla dam

„Żeby była jasność, to nie jestem męską prostytutką. Najczęściej biorę tylko za zwrot kosztu dojazdu. Wystarczy mi, że czuję się potrzebny”, mówi z takim przekonaniem, że naprawdę wierzy chyba, iż jest aniołem szczęścia samotnych kobiet.

2.

Raz tylko wziął tyle, ile ma w stawce. Pojechał prawie 300 kilometrów (mieszka w pomysłowo wyremontowanej chacie po rodzicach pod Łomżą). Jak zwykle, zapukał z kwiatkiem w ręce. To kobiety z miejsca bierze. Czasem mówią potem, że nie dostały od mężczyzny kwiatka ot tak sobie 15, 20, 25 lat! A ta zaśmiała się, rzuciła różę na komodę, usiadła na tapczaniku i bez wstępu zaczęła wydawać polecenia. Najpierw, żeby się zbliżył. Gdy to zrobił, obejrzała go dokładnie od kolan do pasa. I to tak wymownie, by chyba wiedział, iż nic więcej ją nie obchodzi. Potem wyciągnęła rękę i zaczęła go bardzo powoli obmacywać przez spodnie. Zirykowało go to, ale musi przyznać, że była najładniejsza,

z którą się dotąd spotkał. Do tego zadbana i elegancka. Pociągająca. Dlatego pozwolił się macać. Potem kazała mu uklęknąć. Gdy znalazł się tuż przed nią, nagle rozchyliła nogi i niemal rozkazała „Liz”. Zanim cokolwiek pomyślał, chwyciła go za głowę. Była przygotowana, bo bez majtek. Poczul jej zapach, włoski na ustach. Wsunął posłusznie język między nabrzmiałe wargi sromowe, które sama dłońmi rozchyliła. Nie powie, podnieciła go, więc pieścił ją z całym doświadczeniem. Nagle zadrżała, sprężyła się, uniosła biodra, opadła i w tym samym momencie tym samym stanowczym głosem zakomenderowała „Wystarczy!”. Podniósł się wściekły, a ona rzuciła mu uzgodnione telefonicznie 300 złotych!

„Przyjeżdż za dwa tygodnie, precyzyjnie określiła datę, dzień i godzinę. Będziesz się onanizował, a potem wytryśniesz mi na lewą pierś powiedziałła, a mnie niemal szlag nie trafił. Ale zachowałem się profesjonalnie. Powiedziałem >Miło było cię poznać< i wyszedłem”.

3.

Jeszcze tego samego dnia pognał 180 kilometrów do Ireny. Gdy poznał ją trzy miesiące wcześniej, była od 9 lat wdową, która 9 lat nie miała mężczyzny! Bała się po takiej długiej przerwie. Przytulał ją, długo delikatnie pieścił, oswajał, aż sprawił, że płakała z rozkoszy. Powiedziała, że mężczyzny nie miała 9 lat, ale orgazmu chyba z 15. A on jej go dał! Tułiła się, gładziła po twarzy, nieśmiało brała do ust. Nie wziął od niej nawet za benzynę. Gdy zadzwonił, że jej źle albo tęskni, jedź do niej. On też czasem zatęskni. Czasem mu źle, jak po tamtym spotkaniu. Dlatego pojechał. Objął się, przytulić...

4.

Z Łomży zamówień nie ma wiele. Uważa, że dlatego, iż uczciwie mówi, skąd jest, czyli że spod Łomży. Niepotrzebnie, ale mogą się obawiać przypadkowego spotkania. A samotnych, zwłaszcza mężatek tu tyle, ocenia, jak mało gdzie...

MARCIN SENKIEWICZ

**Mogłam zbierać w lesie jagody i grzyby i nazbierać z 1000 złotych przez całe wakacje. Nazbierałam 22 facetów i uzbierałam 4 400 złotych. Też w lesie!**

# Latówki

## Hymen

Monika do maja była dziewicą. „Straciłam hymen, fiu, fiu, jakie fajne określonko znalazłam w wikipedii, przypadkowo”, śmieje się.

Nie, nie usiadła na smoczek, nie może powstrzymać chichotu. Na długi majowy weekend przyjechała z Gdańska jakiś daleki wujek z Arkiem, jej dalekim kuzynem. W sobotę wcześniej rano ojciec z wujkiem pojechali na ryby. Matka poszła do fryzjerki. A oni spali i spali. Oddzielnie. Ale gdy się obudziła koło jedenastej, weszła do Arka, by huknąć mu nad uchem „Pobudka!”. Otworzyła drzwi, a on zupełnie nagi się onanizował! Zanim zdążyła zareagować, Arek jakby nigdy nic zapytał: „Chcesz popatrzeć”? Stała jak zahipnotyzowana, a on przyspieszył ruchy dłonią, za moment z cichym jękiem wytrysnął i zaczął się śmiać.

„Nigdy tego nie widziałaś? Wejdz!”

Zawahała się i... weszła. Zapytał, czy nigdy tego nie robiła, czy sama też się czasem pieści. Nie, nie robiła. Ale przed wstaniem z łóżka popieściła się trochę paluszkami, przyznała.

„A językiem?”, Arek ciągle bawił się nabrzmiałym znowu kutaskiem.

„Co językiem?”, zdziwiła się.

„No, czy jakiś chłopak lizał ci cipkę?”

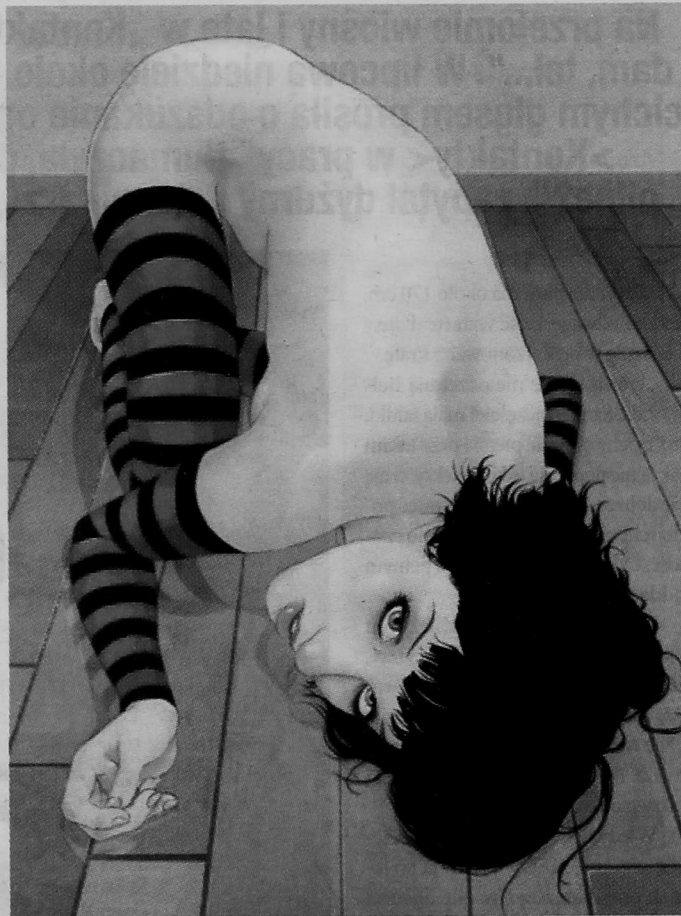
Nie tylko nie lizał, ale przecież żaden chłopak jeszcze jej nigdy nie dotykał! Zaczęła drżeć. Arek chyba to wyczuł. Wziął jej dłoń i dotknął nią członka. Zaczął go masować. Czują, że dzieje się z nią tak, jak wtedy, gdy się pieści. Arek nagle przygarnął ją do siebie, zaczął całować w szyję i włożył rękę pod krótką koszulkę. Była mokra z podniecenia, poczuła jego palce. W pewnej chwili delikatnie przechylił ją na tapczanik. Położyła się, a on szybko przykląkł, włożył głowę między jej nogi i poczuła gorący język. Gdy zaczęła się bezwiednie prężyć, przerwał nagle, stanął nad nią i zapytał, czy chce, żeby wszedł nim, pokazał członka...

„Było zajebongo! Tak właśnie padł mój hymenik. Kiedy powtórzyliśmy przed jego wyjazdem, już tak fajnie nie było. Może dlatego, że za ścianą siedzieli starzy i bałam się, że ktoś wejdzie”.

W maju Monika skończyła 15 lat. Arek ma 17.

## Duecik

Kumplowały się od chyba roku, gdyż Inka mieszka w bloku obok. Zraz po rozdaniu świadectw pojechały z jej ojcem do Warszawy. Chyba za Ostrowią Mazowiecką zobaczyły przy drodze tirówkę. Fajna tleniona blondynka. Akurat zatrzymało się przy niej bmw i wysiadł z niego niezwykle rzeźbiony gość. Gdy po powrocie gadały o wszystkim i o niczym, Inka ot tak sobie powiedziała, że sama by poszła z takim za kasę. Monika na to, że chyba też. I tak od słowa do słowa... poszły! Za dwa tygodnie! Dwa, trzy dni wcześniej prawie od rana do wieczora gadały tylko o jednym: jak to zrobić. Wyszły z tego zasady, których potem bezwzględnie przestrzegały. Czyli, zawsze będą obie, facet tylko jeden, nie będą pić, zapamiętają numer samochodu, będą w spodniczkach i nigdy w rajstopach, by mieć swobodę ruchu, faceta rozbiórą zupełnie albo przynajmniej ściągną mu spodnie nisko pod kolana, by swobody nie miał. Nie stosowały prezerwatyw, bo... tylko raz doszło do stosunku. Po pierwsze, nie szły z pijanymi. Takiemu zawsze może odwalić, poza tym mógłby się bać jechać na procentach. Po drugie „trzepały” mu najpierw dłońmi. Obie, prawie żaden facet tego nie miał, dlatego był wniebowzięty. Zwykle szybko strzelał, a gdy nadal chciał je „ciąć”, zabierały się do niego ustami. Gdy i po drugim spuszczeniu miał ochotę, któraś prosiła, by ją najpierw trochę „liznął”. Za moment druga, że tak chce. Po tym zwykle miał dość albo skończyła się umówiona godzinka. A druga godzinka, to drugie 400 zł! Robiły tak,



bo uznały, że to najlepsza metoda, by nie wpaść i nie lazić potem po ginekologach. Czasami men im się obu bardzo podobał. Bo kasa kasą, ale nie szły z byle łachem. Wypytywały kolesia w pubie i zaczęły słać „sygnały” zanim chwycił za trzecią butelkę piwa. Jechali najczęściej w łąki koło Łasku Jednacczewskiego. Raz aż gdzieś między Śniadowo a Szczepankowo, bo facio uparł się, że „puknie” je w swoim lesie, który dostał w spadku od babci! Trochę się przestraszyły, ale okazał się równiacha. Nie zmożły go w godzinę, wyjął forszę za drugą. I to był ten raz, kiedy zwyczajnie się kochały. Nawet fajnie, bo sunął jedną „na jeżdźca”, a drugą w tym samym czasie lizał językiem. I tak naprzemian. Chciał, żeby się wtedy całowały i pieściły sobie wzajemnie piersi, ale na to nie poszły.

Nie chodziło nam tylko o kasę. Zwyczajnie byśmy się nudziły, a tak były emocje. No i każda zarobiła 4 400 zł.

Czy nie boją się, że któregoś dnia któryś je rozpozna i narobi obciachu?

„Trzeba myśleć”, śmieje się.

One myślały i wymyśliły, że nie zaczepiają facetów z samochodami na łomżyńskich numerach rejestracyjnych. Poza tym z laskiem od babci pod Śniadowem, wszyscy by-

li, patrząc na rejestrację, nawet spoza Łomżyńskiego. Przez to pewnie było ich mniej, ale nikt nie powinien krzyknąć za którąś „dziwko”. Liczą, że był w Łomży latem i się zmył.

Najmłodsze zatrzymywane prostytutki mają ok. 13 lat, ale najczęściej są nieco starsze, po 15 – 16 lat. Zwykle szukają klientów przez internet, w lokalach, podczas różnego typu zabaw, wynika z informacji policyjnych. Dane te nie uwzględniają prostytutki okazjonalnej, za prezenty lub kolację w restauracji.

„Jesteśmy prostytutkami? E, dlaczego zaraz tak brzydko? Jesteśmy latówki, czyli dziewczyny na lato...”, droczy się Monika.

ANNA WALICKA

(Korzystanie z płatnego seksu przez mężczyzn w procentach, według województw: Dolnośląskie 7,4; Kujawsko – Pomorskie 9,8; Lubelskie 4,3; Lubuskie 11,4; Łódzkie 17,2; Małopolskie 5,7; Mazowieckie 16,3; Opolskie 6,5; Podkarpackie 4,8; Podlaskie 10,3; Pomorskie 16,9; Śląskie 7,3; Świętokrzyskie 9,4; Warmińsko-Mazurskie 14,3; Wielkopolskie 11,6; Zachodniopomorskie 5,4. Źródło: badanie OBOP).

# Kuszące pieniądze



## Złodziejski wójt Drozdowa

Zawieszony w urzędowaniu wójta gminy Drozdowo Aleksandra Wykowskiego 20 czerwca 1936 roku starosta łomżyński Stanisław Kaucki.

Kaucki objął stanowisko na początku 1936 r. po staroście Mieczysławie Sysce, który awansował na wicewojewodę białostockiego. Często jeździł do gmin, uczestniczył w posiedzeniach rad, rozmawiał z mieszkańcami. Tylko w maju 1936 roku starosta Kaucki odwiedził 10 gmin i brał udział w posiedzeniach rad. Wówczas dowiedział się, że mieszkańcy Drozdowa nie otrzymali pieniędzy za dostarczone kamienie na budowę szosy. Kontrola wykazała, że pieniądze na wypłaty wpłynęły do gminy i przywłaszczył je wójt Wykowski. Przy tej sprawie wyszły także na jaw „kombinacje na szkodę gminy przy budowie szkoły powszechnej w Kalinowie”, donosił „Przegląd Łomżyński”.

## Machloje burmistrza Wysokiego Mazowieckiego

Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jan Skarzyński został

aresztowany i osadzony w więzieniu w Łomży w marcu 1931 roku. Trafił tam po kontroli przeprowadzonej w urzędzie przez komisję powołaną przez starostę Adama Demideckiego-Demidowicza. „Rewizja dała sensacyjne wyniki, gdyż ujawniono cały szereg nadużyć”, pisał „Ilustrowany Kuryer Codzienny”. Nadużycia dotyczyły spraw paszportowych. Burmistrz Skarzyński został usunięty z zajmowanego stanowiska, a Rada Miejska w Wysokiem Mazowieckiem, na wniosek starosty, rozwiązana.

## Malwersacje w Supraślu

Na cztery lata więzienia skazał burmistrza Supraśla Tadeusza Olejniczakowskiego Sąd Okręgowy w Białymstoku za finansowe malwersacje. Burmistrz „sprzeniewierzył” z kasy miasta 9 tys. zł oraz przywłaszczył sobie 2 tys. zł z komitetu budowy domu ludowego w Supraślu. Oprócz więzienia, burmistrz został także pozbawiony na pięć lat praw obywatelskich i honorowych, informowała prasa w kwietniu 1938 roku.

## Pocztowy oszust w Rajgrodzie

Listonosz (zwany wówczas pocztylionem) z Rajgrodu Aleksander Grabowski zameldował w 1931 roku policji, że kierownik Urzędu Pocztowo-Telegraficznego Stanisław Dąbrowski od dłuższego czasu pobiera od odbiorców paczek zagranicznych złotówek więcej od każdej paczki, niż się należy. Na blankiecie potwierdzającym odbiór zagranicznej paczki dopisywał ołówkiem 1 zł, wydawał paczkę, a później z dokumentu wygumkował dopisaną cyfrę i wpinał go do akt. Złotówka trafiała do jego kieszeni.

Policyjne dochodzenie potwierdziło jego operacje. W dokumentach były ślady wymazywania cyfry, a świadkowie (odbiorcy przesyłek) potwierdzili, że płacili za paczkę przy jej odbiorze złotówkę więcej.

## Diagnoza za łapówkę

Lekarz więzienny Sergiusz Andriejewski z Białegostoku łapówki brał przez 6 lat. Swoją cenę miała każda „lekarska pomoc”: skierowanie zdrowego więźnia do szpi-

tala, informacja o stanie zdrowia więźnia przekazana jego rodzinie, pomoc więźniowi w uzyskaniu przerwy w odbywaniu kary. Łapówkarskie dochody przerwało orzeczenie doktora wydane w sierpniu 1936 roku. Całkowicie zdrowemu skazanemu zalecił trzymiesięczną przerwę w odbywaniu kary ze względu na bardzo zły stan zdrowia. Naczelnik i strażnicy więzienia przyjęli orzeczenie z nieufnością. Już wcześniej powątpiewali w prawdziwość niektórych lekarskich diagnoz. Teraz naczelnik powiadomił o swoich podejrzeniach prokuratora. Dochodzenie wykazało, że doktor Andriejewski brał łapówki od rodzin osadzonych w białostockim więzieniu od 1930 do sierpnia 1936 roku.

Akta sprawy obejmowały trzy tomy, po 200 stron każdy. W kwietniu 1937 roku w Sądzie Okręgowym w Białymstoku rozpoczął się proces. Wyjaśnienia składało 45 świadków. Doktor Sergiusz Andriejewski nie podzielił losu swoich więziennych pacjentów. Został skazany na półtora roku więzienia w zawieszeniu na pięć lat i 500 zł grzywny.

MARIA TOCKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

#### PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.00130/20-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3, IV  
piętro, ul. Dmowskiego, Łomża, na  
M-4 parter.

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Do wynajęcia plac pod komis.

Tel. 602 – 533 – 837

(p-001285-o)

### ODDAM

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

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

(o/b)

### PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.  
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,  
662 – 396 – 670

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta. Gotówka,  
wyrejestrowanie.

Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00141/20-o)

### RÓŻNE

Ośrodek Wypoczynkowy Jantar  
w Krynicy Morskiej zaprasza do  
skorzystania z oferty wczasów  
nad morzem. Pobyty tygodniowe  
od 699 zł.

Więcej informacji pod numerem  
(55) 247 – 60 – 30

(fak.00140/20-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)

### USŁUGI

Malowanie dachów.  
Tel. 668 – 141 – 137

(fak.00129/20-o)



**Tygodnik KONTAKTY**  
to wydatek na prasę  
raz w tygodniu  
i wiesz wszystko  
o regionie  
plus kolorowy  
magazyn  
telewizyjny



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
www.kontakty-tygodnik.com.pl



### GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

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



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

## KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku poz. 65 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszono zostały na okres 21 dni (od 28 lipca 2020 roku do 18 sierpnia 2020 roku) wykazy:

- Nieruchomości stanowiących własność Miasta Zambrów położonych w Zambrowie w rejonie ulic Sadowej i Pileckiego:
  - nieruchomość o pow. 0,0604 ha obejmująca działki nr 549/2 o pow. 0,0419 ha, nr 549/1 o pow. 0,0024 ha, nr 536/5 o pow. 0,0153 ha i nr 536/4 o pow. 0,0008 ha,
  - nieruchomość o pow. 0,0622 ha obejmująca działki nr 549/3 o pow. 0,0585 ha, nr 536/6 o pow. 0,0035 ha i nr 537/4 o pow. 0,0002 ha,
  - nieruchomość o pow. 0,0657 ha obejmująca działki nr 549/7 o pow. 0,0622 ha, nr 540/6 o pow. 0,0023 ha i nr 539/3 o pow. 0,0012 ha,
  - nieruchomość o pow. 0,0616 ha obejmująca działki nr 549/4 o pow. 0,0579 ha i nr 537/5 o pow. 0,0037 ha,
 przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu.
- Lokalu mieszkalnego nr 9 przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 49B w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.

### DYREKTOR

#### Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży

działając zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2018r., poz. 121)

#### INFORMUJE

że: w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży przy ul. Zjazd 18 (tablica ogłoszeń), na stronie internetowej: www.mosir.bioplomza.pl **został wywieszony na okres 21 dni następujący wykaz powierzchni ogroduzenia posesji Boiska Orlik 2012 w Łomży przy ul. Katyńskiej 3 z przeznaczeniem na umieszczenie baneru reklamowego o wymiarach 36 m x 2 m.**

Wszelkich dodatkowych informacji udziela Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży, ul. Zjazd 18, 18-400 Łomża, tel. /86/2150605.

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.



Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Daewoo Matiz, (1999), 0.8 benzyna, ważny przegląd (06.2021 r.), plus opony letnie i zimowe, cena do uzgodnienia, tel. 509 – 821 – 645

(o/b)

Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Audi A3 Sportback, (2006), stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, długie opłaty, przebieg 284 000 km, diesel, cena 17 400 zł do negocjacji, tel. 530 – 430 – 101

(o/b)

Sprzedam Daewoo Lanos, (1999), 1.5, 16V, 100 KM, LPG, przebieg 194 000 km, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 507 – 200 – 876

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2001), 2.0 benzyna, stan jak na ten rok bardzo dobry, opłaty aktualne, cena 4 999 zł do negocjacji, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (1999), 1.9 Tdi, 110 KM, środek zadbane, opłaty aktualne, cena 4 600 zł do negocjacji, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2002), benzyna + gaz, cena 6 200 zł, tel. 862 – 772 – 719

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2009), stan bardzo dobry, auto serwisowane, bezwypadkowe, cena 19 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 117 – 530

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (2004), 1.9 TDI, 130 KM, drugi właściciel od nowości, nie wymaga wkładu finansowego, cena 15 200 zł, tel. 791 – 217 – 115

(o/b)

Sprzedam Skoda Praktik, (2012), ładowność 565 kg, diesel, świeżo sprowadzony, opłacony, klimatyzacja, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 660 – 636 – 023

(o/b)

Sprzedam Ford Fusion, (2005), 1.4 diesel, auto sprowadzone z Niemiec, stan techniczny dobry, klimatyzacja, hak, do opłat, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 500 – 166 – 593

(o/b)

Sprzedam BMW E46, (2002), 2.0, 150 KM, klimatyzacja, aktualne opłaty, bez wkładu finansowego, benzyna, cena 5 500 zł, tel. 797 – 692 – 922

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna III, (2010), kolor czarny, diesel, 110 KM, wspomaganie kierownicy, centralny zamek, hak, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 513 – 500 – 271

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2008), bardzo dobry stan techniczny jak i wizualny, benzyna, przebieg 157 000 km, cena 29 900 zł, tel. 690 – 581 – 735

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2002), 1.9 TDI, auto sprawne technicznie, bez wkładu finansowego, klimatyzacja, przebieg 302 000 km, cena 6 300 zł do negocjacji, tel. 696 – 431 – 758

(o/b)

Sprzedam Mitsubishi Colt, (2005), 1.3 benzyna, auto doinwestowane, opłaty ważne rok, stan bardzo dobry, cena 7 900 zł, tel. 505 – 030 – 929

(o/b)

Sprzedam Honda Civic VII, (2003), 1.4 benzyna, stan bardzo dobry, opłaty ważne rok, cena 4 200 zł, tel. 505 – 030 – 929

(o/b)

Sprzedam Mercedes SLC 450, (1974), klasyk, do kompletnej renowacji, niski przebieg, cena 22 540 zł do negocjacji, tel. 538 – 351 – 613

(o/b)

Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5 FL, (2002), bez wkładu finansowego, naprawy i serwis na bieżąco, diesel, przebieg 250 000 km, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 603 – 344 – 047

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (1995), benzyna, mały przebieg, hak, cena 1 800 zł, tel. 510 – 113 – 212

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), 1.8 + gaz, auto mechanicznie sprawne, wizualnie do poprawek, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 516 – 363 – 594

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy MK1, (1999), 1.9 tdi, diesel, minivan, cena 1 600 zł do negocjacji, tel. 606 – 907 – 328

(o/b)

Sprzedam Renault Megane, (2006), auto sprawne technicznie, klimatyzacja, elektryczne szyby, diesel, przebieg 364 000 km, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 607 – 691 – 183

(o/b)

Sprzedam Toyota Avenis, (2012), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, przebieg 179 000 km, cena 38 500 zł, tel. 796 – 885 – 351

(o/b)

Sprzedam Volvo S60, (2001), auto świeżo sprowadzone, po opłatach, wszystko sprawne, benzyna, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 888 – 186 – 954

(o/b)

Sprzedam motocykl Kawasaki Z750, (2010), opony w bardzo dobrym stanie, bez wkładu, cena 15 400 zł, tel. 506 – 409 – 066

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2003), benzyna, stan idealny, cena 6 000 zł, tel. 606 – 159 – 973

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, kombi, cena 2 700 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Mercedes E klasa, (2002), ważne OC i przegląd, automat, kombi, stan bardzo dobry, auto doinwestowane, cena 3 800 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Hyundai Atos, (2000), 1.0 benzyna, wszystkie opłaty aktualne, ładny stan, cena 2 200 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (2001), 1.4 LPG, ważne opłaty, centralny zamek, wspomaganie kierownicy, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 508 – 267 – 140

(o/b)

Sprzedam Hyundai Coupe, (2007), instalacja gazowa, 143 KM, kolor czarny, przebieg 167 200 km, cena 16 900 zł do negocjacji, tel. 574 – 035 – 649

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, salonowy, 2 komplety kół, zarejestrowany, bezwypadkowy, cena 38 500 zł, tel. 502 – 729 – 020

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2002), 1.9 CDI, stan bardzo dobry, cena 4 000 zł, tel. 607 – 447 – 991

(o/b)

Sprzedam Kia Sorento, (2007), 2.5 CRDi, 170 KM, przebieg 257 000 km, w ciągłej eksploatacji, auto sprawne, zadbane, diesel, cena 18 700 zł, tel. 515 – 933 – 046

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam 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 pługi Grudziądz 4, cena 800 zł, tel. 797 - 563 - 979

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon, (1983), stan dobry, cena 8 000 zł, tel. 721 - 635 - 341

(o/b)

Sprzedam belarkę Sipma, zielona, stan bardzo dobry, cena 22 000 zł, tel. 534 - 629 - 664

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów, cena 550 zł, tel. 534 - 629 - 664

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, cena 1 300 zł, tel. 660 - 270 - 956

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 952, przygotowany do sezonu, heder 3,65 m, cena 25 000 zł, tel. 606 - 201 - 513

(o/b)

Sprzedam owijkę bel Metal Fach Z-560 Berta, (2009), stan bardzo dobry, cena 4 000 zł do negocjacji, tel. 888 - 699 - 133

(o/b)

Sprzedam byczka, cena 500 zł, tel. 796 - 781 - 860

(o/b)

Sprzedam przyczepę Autosan, wywrotka, 2-stronny wywrot, cena 8 200 zł, tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Dominator 85, (1979), heder 4 m, nowa kosa, drugi właściciel, sprowadzony z Niemiec, technicznie sprawny, cena 12 000 zł, tel. 516 - 369 - 605

(o/b)

Sprzedam przyczepę, sztywne, cena 3 200 zł, tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, cena 1 000 zł, tel. 516 - 356 - 978

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Niemeyer SM 310C, cena 7 900 zł, tel. 692 - 066 - 432

(o/b)

Sprzedam jałozkę HF, wiek 2 tygodnie, od dobrej mlecznej krowy, cena 470 zł, tel. 533 - 587 - 954

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, użytkowany we własnym gospodarstwie, garażowany, naprawy wykonywane na bieżąco, cena 15 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 409 - 110

(o/b)

Sprzedam siewnik do warzyw, cena 1 800 zł do negocjacji, tel. 515 - 092 - 334

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Rauch ZSB 900, z nadstawką i plandeką, sprowadzony z Niemiec, nieużywany w Polsce, cena 5 150 zł, tel. 501 - 262 - 318

(o/b)

Sprzedam jałozkę, mięsna, 4-tygodniowa, czarna, cena 700 zł, tel. 663 - 961 - 026

(o/b)

Sprzedam krokodyl do obornika do C-360, cena 1 300 zł, tel. 572 - 018 - 159

(o/b)

Sprzedam pług 4 Unia Grudziądz, w bardzo dobrym stanie, na zabezpieczeniach resorowych, cena 7 800 zł, tel. 691 - 027 - 196

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Bizon Z-56, mało używany, gotowy do żniw, stan bardzo dobry, cena 33 000 zł do uzgodnienia, tel. 669 - 377 - 273

(o/b)

Sprzedam byczka, duży, zdrowy, mleczny, cena 500 zł, tel. 881 - 939 - 227

(o/b)

Sprzedam heder i gardziel do Bizona Z-56, cena 4 000 zł, tel. 513 - 934 - 483

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Fella SM-270, bez wkładu, sprowadzona, cena 5 800 zł do negocjacji, tel. 693 - 351 - 649

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Rauch, 1 000 kg, oryginał, w stanie bardzo dobrym, otwierany hydraulicznie, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 509 - 628 - 118

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 3,5 tony, stan dobry, garażowany, cena 3 500 zł, tel. 694 - 997 - 612

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Consul, (1977), cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 347 - 028

(o/b)

Sprzedam wialnię, metalowa, cena 850 zł, tel. 857 - 419 - 619

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, 2,70 m, cena 2 000 zł, tel. 660 - 270 - 956

(o/b)

Sprzedam kultywator 14, fabryczny, cena 700 zł, tel. 660 - 270 - 956

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland, w bardzo dobrym stanie, heder 4 m, wysyp hydraulicznie otwierany, garażowany, cena 14 500 zł, tel. 515 - 395 - 992

(o/b)

Sprzedam przyczepkę do przewozu zwierząt, cena 1 200 zł, tel. 660 - 135 - 124

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma, mało używana, cena 3 400 zł, tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą, sprawna, garażowana, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 606 - 500 - 163

(o/b)

Sprzedam sieczkarnię do kukurydzy, 1-rzędowa, cena 2 000 zł, tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 46, cena 14 500 zł, tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, 1 650 litrów, stan bardzo dobry, cena 9 000 zł, tel. 724 - 457 - 262

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1975), nowe opony, bez prawa rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam ciągnik Deutz Fahr DX-145, stan bardzo dobry, cena 25 000 zł, tel. 515 - 076 - 757

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Warfama, stal 8 lat nieużywany, cena 5 300 zł, tel. 510 - 478 - 952

(o/b)

Sprzedam agregat do bielenia wapnem, cena 1 200 zł, tel. 692 - 172 - 743

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz do białkowania obór, cena 1 300 zł, tel. 692 - 172 - 743

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

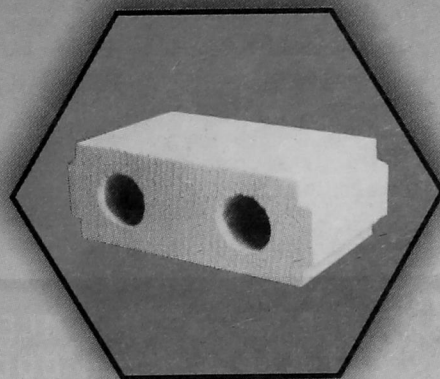
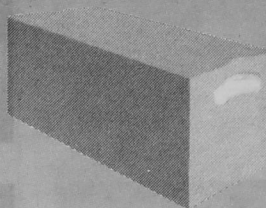
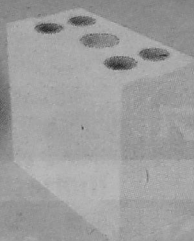
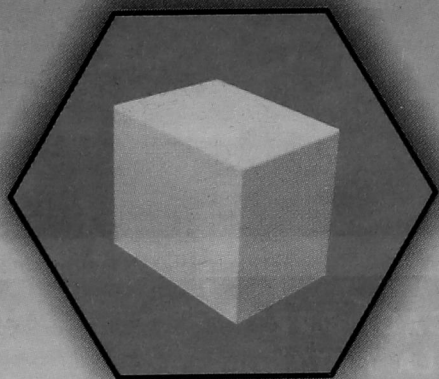


**PREFBET**  
ŚNIADOWO

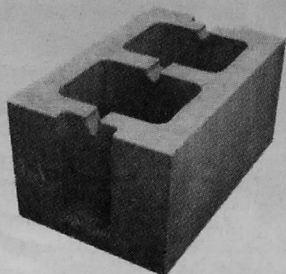
PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17  
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29

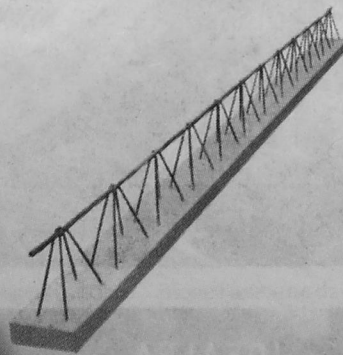
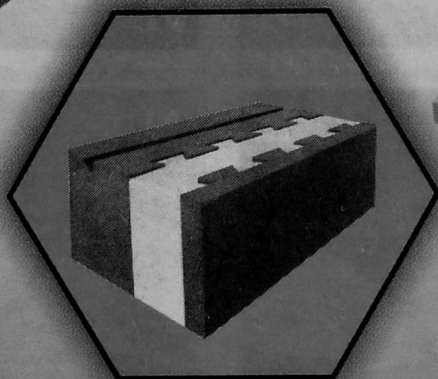
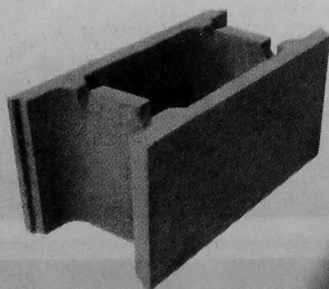
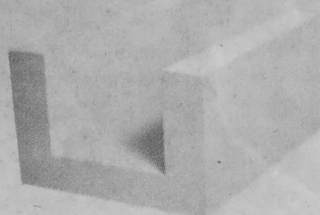
## SILIKATY



## BETON KOMÓRKOWY



## ZRÓWNOWAŻONA OFERTA



## BETON ZWYKŁY

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95  
poczta@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

tel. 86 218 06 72  
handel@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

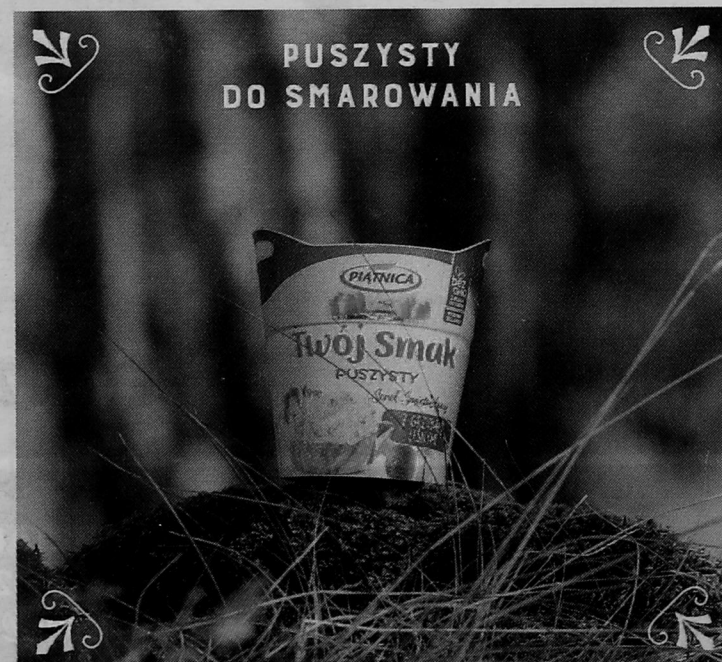
tel. 86 475 04 24  
www.prefbet.pl



# 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.





Zginął na miejscu kierowca tego tira, który z dużą prędkością uderzył w tył stojącej na S8 w korku ciężarówki na wysokości Łysek. Ciężarówka uderzyła w stojący przed nią tir, ale obu kierowcom nic się nie stało. Fot. policja

### Kolizyjne skrzyżowanie

Do szpitala trafił pasażer hyundai, który zderzył się z fiatem punto na skrzyżowaniu drogi krajowej nr 63 Zambrów – Łomża z drogą do Mężenina. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierowca fiata punto, wyjeżdżając z drogi podporządkowanej w kierunku Mężenina, prawdopodobnie nie ustąpił pierwszeństwa jadącemu od Łomży hyundaiowi. Wskutek zderzenia fiat wylądował w pobliskim rowie. Kierowcy w momencie zdarzenia byli trzeźwi. Na tym skrzyżowaniu należy szczególnie uważać, gdyż dochodzi tu do podobnych przypadków dość często.

### Ululana mama

„Wózek z małym dzieckiem, pcha chłopiec. Kobieta przed nimi chwieje się na nogach, wchodzi na jezdnię”. Taką informację otrzymali łomżyńscy policjanci. Grozy sytuacji dodawał fakt, że kobieta szła z dziećmi jezdnią jednej z najbardziej ruchliwych ulic, jaką jest ul. Zjazd w mieście. Policjantom, którzy wkrótce byli ma miejscu oświadczyła, że jest dorosła i nie musi się nikomu tłumaczyć. Badanie alkomatem wykazało, że miała w sobie ponad 2,2 prom. alkoholu. Wózek pchał starszy (10 lat) syn, siedział na nim młodszy (2 lata). Chwilę przed przyjazdem policji podeszła do nich ciocia matki, do której zadzwonił starszy chłopiec. Zabrała dzieci do siebie. Nietrzeźwa mama (36 lat) trafiła do policyjnego aresztu. O niewłaściwym sprawowaniu opieki nad małoletnimi synami poinformowany zostanie sąd rodzinny.

### Płonęły śmieci w Czartorii

W odstępie dwóch dni dwa razy płonęła hałda śmieci w Czartorii. Gasiło ją 5 jednostek straży pożarnej. Hałda ma około 70 metrów długości i w najwyższym punkcie ma mieć około 8 metrów wysokości. Strażacy oceniają, że ogień na wysypisku może odradzać się w kolejnych dniach.

### Wypadek pod Mątwią

Kobieta i dziecko zabrani zostali do szpitala po tym, jak na drodze Łomża – Nowogród między Nowymi Kupiskami a Mątwią mitsubishi uderzyło w tylne prawe koło przyczepy ciągnika rolniczego.

### Trzech topielców w dwa dni!

Trzy ofiary pochłonęła Narew w dwa dni. W niedzielę, 26 lipca, wyłowione zostało w Jednaczewie ciało mieszkańca (34 lata) gminy Piątница. Utonął prawdopodobnie w sobotę, ponieważ tego dnia jego siostra straciła z nim kontakt telefoniczny. W niedzielę na plaży miejskiej (od soboty niestrzeżonej) przy moście Hubala w Łomży utonął mieszkaniec (55 lat) miasta. Wszedł do rzeki popływać, jakby chciał przepłynąć na drugą stronę i zniknął pod wodą. Po chwili wypłynął na powierzchnię wody, ale pomimo szybkiego wyciągnięcia na brzeg i reanimacji nie udało się go uratować. Także w niedzielę po południu do Narwi w pobliżu Laskowca (pow. ostrołęcki) wszedł młody (18 lat) chłopak i zniknął pod powierzchnią wody. Do chwili oddawania numeru do druku w środę, 29 lipca, nie został odnaleziony.

**Spłonął dom wyremontowany przez ekipę programu „Nasz nowy dom”. Prokuratura ustaliła, że pożar spowodował niedopałek papierosa, który na podest drewnianego tarasu upuścił nietrzeźwy Józef H.**

**Dobro - zło - dobro!**



Wyremontowany trzy lata temu przez ekipę programu Polsatu „Nasz nowy dom” dom Beaty Zacharewicz i dwóch jej synów we wsi Antonin pod Ciechanowcem spłonął z całym dobytkiem. W płomieniach zginął nawet kot. Dom Beata Zacharewicz odziedziczyła po dziadkach. Była to jej jedyna nadzieja na dach nad głową, który straciła po rozstaniu z mężem. Budynek był jednak w opłakanym stanie. Wymagał ocieplenia, wymiany hydrauliki i instalacji elektrycznej. I dzięki Katarzynie Dowbor, prowadzącej program „Nasz nowy dom”, w kilka dni zyskał zupełnie nowe oblicze.

– Jak jechałam, to do końca miałam nadzieję, że to jednak nie mój dom. Cztery godziny tutaj stałam i patrzyłam, co się dzieje – mówiła Polsat News pani Beata Zacharewicz.

– Szczęście w nieszczęściu, że nie było ich w domu w czasie pożaru. Nie rozumiem, jak można być tak podłym i podpalić komuś dom. Chciałabym, żebyśmy mogli zrobić dla tej rodziny coś jeszcze raz – zareagowała na wieść o nieszczęściu Katarzyna Dowbor. Z ustaleń policji i prokuratury wynika, że podejrzany o podpalenie przyszedł pod drzwi, położył się na wersalce z zapalonym papierosem. Gdy się obudził zobaczył ogień i uciekł. Usłyszał zarzut i decyzją sądu zo-

stał tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

– Produkcja programu rozmawiała już z władzami Polsatu. Wspólnymi siłami z miejscowymi władzami będziemy starali się pomóc tej rodzinie, chociażby po godzinach, bo teraz jesteśmy w trasie, żeby pomóc kolejnym osobom. Ale nie zostawimy ich tak. Jeżeli ktoś podnosi rękę na „nasze” rodziny, to staramy się stawać w ich obronie. To jest bardzo fajna rodzina, bardzo dobrze ich wspominam. Przede wszystkim uzdolnione i ambitne dzieciaki, którym naprawdę warto pomagać. Daliśmy im wędkę, a wiedziałam, że z rybą już sobie poradzą. Najbardziej przeraża mnie to, że ta rodzina mogła być w środku. Wszystko działo się w nocy... – mówiła Wirtualnej Polsce Katarzyna Dowbor.

W pomoc zaangażował się burmistrz Ciechanowca. Dołączyć może każdy z nas wpłatą na specjalne konto założone przy Stowarzyszeniu Rodzina w Ciechanowcu: nr 32 8749 0006 0000 7719 2000 0130 z dopiskiem „Dla Beaty”.

Informacje dotyczące sytuacji rodziny i wsparcia rzeczowego można uzyskać w Ośrodku Pomocy Społecznej w Ciechanowcu (ul. Mickiewicza 1, siedziba Urzędu Miejskiego) oraz pod nr telefonu 86 277 11 45.

Poradnia psychologa

## Boi się sama zasypiać

Moja córka ma sześć lat i bardzo boi się zasypiać sama. Dawniej jeszcze było to do zniesienia, ale teraz dochodzi do koszmarnych scen w nocy. Nagle się obudzi, przychodzi do naszego pokoju, prosi, żeby się z nami położyć albo żeby mama położyła się z nią. Nie zgadzamy się i przeważnie prosimy, żeby wracała do łóżka. Jak to nie skutkuje, to krzyczymy, ale nie pomagają. Ostatnio córka powiedziała mi nawet, że się mnie boi. Wróciła od babci, gdzie była kilka dni i przy pierwszym śpięciu w domu od razu powiedziała, że u babci nikt na nią nie krzyczy, a my ciągle na nią krzyczymy. Pierwszy raz jako ojciec czuję, że jestem w prawdziwej kropce i nie wiem, jak sobie z tym problemem poradzić. Dlaczego się mnie boi, czy ja jestem naprawdę takim strasznym ojcem?

Kamil

Gdyby był Pan naprawdę strasznym i przerażającym ojcem, córka w życiu nie powiedziała by w oczy, że się Pana boi. Samo to, że powiedziała świadczy, że dziecko czuje się w domu bezpiecznie.

Córka przeżywa prawdopodobnie lęk charakterystyczny dla dzieci w późnym wieku przedszkolnym. Jest to lęk przed tym, że inni ludzie przestaną nas lubić, kochać akceptować itp. (lęk przed utratą miłości) i związane z nim nowe uczucia: poczucie winy, wyrzuty sumienia, wstyd społeczny. W nocy chce pójść do rodziców, ale wie, że sobie tego nie życzą. Młodsze dziecko w takiej

sytuacji wołałoby rodziców albo płakało, nie biorąc pod uwagę pragnień rodziców. W starszym dziecku rodzi się wewnętrzny konflikt: chce pójść do łóżka rodziców, ale wie, że to ich męczy. Wywołuje to w nim bardzo przykre napięcia (jak każdy konflikt wewnętrzny), co z kolei sprawia, że dziecko jeszcze bardziej pragnie uspokajającej obecności rodziców, ale jeszcze bardziej pragnie to pohamować. Konflikt wewnętrzny nasila się w nim na zasadzie błędnego koła.

Dlaczego dziecko pragnie, aby mama lub ojciec do niego przyszli albo, żeby było z rodzicami? Jedno z wyjaśnień mówi, że może być zazdrosne, iż rodzice śpią razem w łóżku i nieświadomie pragnie ich rozdzielenia. Jest to szczególnie prawdopodobne, jeśli dziecko było kiedyś przypadkowym świadkiem stosunku seksualnego rodziców lub podejrzanych nocnych hałasów w ich sypialni.

Co robić? Przeczekać. Niech dziecko przychodzi do waszego pokoju. Nie pozwalajcie kłaść się ze sobą, ale i nie krzyczcie. Proszę odprowadzać je do pokoju, położyć i zostawić. Jeśli będzie znowu wstawać, powtórzycie cały rytuał od początku. To będzie uciążliwe, ale po kilku dniach dziecko będzie wstawać coraz rzadziej.

Ważne też, aby dziecko było zmęczone, gdy kładzie się wieczorem spać.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
psycholog

- olej
- papryczka chili
- sól, pieprz

Cebulę i czosnek posiekaj. Zeszklij na rozgrzanym oleju. Dodaj pokrojoną wątróbkę i pokrojoną paprykę. Podsmaż i wlej wywar. Duś do miękkości. Pod koniec wrzuc ugotowaną (nie za miękko) fasolkę. Całość wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Podawaj z ryżem lub ziemniakami.



Prysmak podlaski

## Wątróbka z fasolką szparagową

### Składniki:

- 60 dag wątróbek drobiowych
- 40 dag zielonej fasolki szparagowej
- szklanka warzywnego wywaru
- papryka czerwona
- cebula
- 2 ząbki czosnku



### Pytanie intymne

**Kładziemy się do łóżka i ona od razu zakrywa się kołdrą. Tak bywa nawet w upały. Nie chce też kochać się przy zapalonym świetle. Za każdym razem po omacku, a mnie najbardziej kręci, jak patrzę na nią, gdy jest naga, gdy ruszają się jej piersi. Wydaje mi się, że ją też by podniecała nagość. Pewnie mnie nie kocha, bo w żaden sposób nie mogę jej do tego namówić. Co zrobić?**

Marcin

Po ciemku, czy przy świetle, to osobiste upodobania. Dobrze, gdyby były takie same. Mężczyźni są wzrokowcami, lubią patrzeć. Widok napiętych pośladków, czy falujących piersi ich podnieca.

Kobiety czasem wstydzą się swojej nagości, bo zwykle krytycznie oceniają swoją figurę i wyolbrzymiają nawet najmniejszy rozstęp na udzie, pryszcz na plecach, czy inne drobne niedoskonałości ciała. Skupianie się na myśleniu „czy dobrze wyglądam”, osłabia pożądanie. Trzeba kobietę oswoić z jej i swoją nagością. Potrzeba do tego trochę cierpliwości. A dopóki nie dojdzie do kompromisu, należy czerpać radość w egipskich ciemnościach lub nastrojowym półmroku. Też może być ekscytującym. Niektóre kobiety lubią być poszukiwane i odnajdywane. Może właśnie tak być u was. Ale na pewno seks w ciemności nie jest oznaką braku uczucia.

### Lekarz domowy

**Mam 55 lat i jestem trochę otyła. Czy to z powodu wieku i nadwagi puchną mi nogi?**

Elżbieta

Nadwaga, a szczególnie wiek, nie są przyczyną opuchlizny. Nogi i stopy puchną, gdy w tkankach gromadzi się za dużo płynów. Dzieje się tak wówczas, gdy pijemy za mało wody i organizm sam „ją odkłada”. Obrzękom sprzyja przemęczenie, siedzenie kilka godzin w jednej pozycji (przy biurku, w trakcie jazdy samochodem), wysokie temperatury. Te przyczyny łatwo ustalić i je zniwelować. Podczas siedzenia przy biurku trzeba ćwiczyć

nogi, aby pobudzić obieg płynów (zataczać koła). Ulgę przynosi moczenie stóp w chłodnej wodzie z dodatkiem soku cytryny i soli. Można na opuchnięte nogi nałożyć rozgnieciony liść kapusty i zawiązać bandażem. Trzeba też nogi rozmasować, aby pobudzić krążenie. W czasie odpoczynku unieść nogi do góry, powyżej poziomu serca, dobrze jest skorzystać ze specjalnie wyprofilowanej poduszki, która odciąża kolana.

Obrzęki nóg i stóp mogą też sygnalizować kłopoty z nerkami, brak białka i potasu w organizmie oraz nadużywanie soli i alkoholu. Z tym trzeba zgłosić się do lekarza.

### Pod paragrafem

**Gdzie zgłosić zgubienie (albo kradzież) dowodu osobistego?**

Monika

Zgubienie lub kradzież należy jak najszybciej zgłosić policji i w swoim urzędzie gminy (miasta). Po dokonaniu zgłoszenia otrzymamy stosowne zaświadczenie o utracie dokumentu. Będzie ważne do czasu wydania nowego dowodu. Należy też natychmiast poinformować bank, w którym ma się konto. Bank powinien

zgłosić kradzież lub zagubienie dowodu do bankowego systemu dokumentów zastrzeżonych, by ktoś nie zaciągnął kredytu lub nie dokonał zakupów na raty. Nie wszystkie bowiem firmy sprawdzają, czy tożsamość posiadacza dowodu faktycznie pokrywa się z danymi na dokumencie. Trzeba też wystąpić o wydanie nowego dokumentu. W sytuacji, gdy odnajdziemy dowód po zgłoszeniu jego utraty, należy przekazać go urzędowi, który wydał dokument.

## Czym są dla Ciebie pieniądze?

1. Wiesz dokładnie, ile masz pieniędzy w danej chwili w portmonetce:
  - a) tak,
  - b) nie.
2. W restauracji dokładnie studiujesz jadłospis, zwracając uwagę na ceny, a potem zamawiasz najtańszą potrawę:
  - a) tak,
  - b) nie.
3. Wolisz otrzymać prezent, niż komuś podarować:
  - a) tak,
  - b) nie.
4. Chętnie kupujesz odzież używaną w dobrym stanie:
  - a) tak,
  - b) nie.
5. Zwracasz uwagę, aby w mieszkaniu nie zużywać niepotrzebnie prądu:
  - a) tak,
  - b) nie.
6. Uważasz, że w kinie film widzi się równie dobrze z pierwszych rzędów i kupujesz tańszy bilet:
  - a) tak,
  - b) nie.
7. Zbierasz znaczki pocztowe, monety, etykiety od zapalek lub masz inne kolekcje:
  - a) tak,
  - b) nie.
8. Odkładasz co miesiąc określoną kwotę, nawet jeśli musisz zaoszczędzić na jedzeniu:
  - a) tak,
  - b) nie.
9. Gdyby udało ci się wygrać wielką sumę, z dnia na dzień porzucasz pracę, aby korzystać z rozrywek:
  - a) tak,
  - b) nie.
10. Uważasz za opłacalne kupowanie najdroższych rzeczy, bo są trwałe:
  - a) tak,
  - b) nie.
11. Marzysz o drogocennych przedmiotach:
  - a) tak,
  - b) nie.
12. Marzysz o wykwintnym jedzeniu, drogich winach i luksusowych hotelach:
  - a) tak,
  - b) nie.
13. Ogromną przyjemność sprawia ci goszczenie innych:
  - a) tak,
  - b) nie.
14. Jeśli tylko jest taka możliwość, kupujesz na raty:
  - a) tak,
  - b) nie.
15. Nie lubisz samotności:
  - a) tak,
  - b) nie.
16. Uważasz, że powinno się wydawać wszystko, co się ma, ponieważ „żyje się raz”:
  - a) tak,
  - b) nie.

Wyniki: za każdą odpowiedź „tak” należy policzyć 10 punktów. Zsumować osobno punkty za pytania 1 – 8 (suma A) oraz 9 – 16 (suma B).

■ Jeśli suma A jest wyższa o 10 – 30 pkt. od sumy B, to znaczy, że nie wydajesz pieniędzy bez zastanowienia. Nie jesteś zbyt rozrzutna/y, ale nie jesteś także skąpcem.

■ Jeśli suma A jest wyższa o 40 – 60 pkt. od sumy B, to znaczy, że wielką radość sprawia Ci samo posiadanie kasy. Chwila rozrzutności kosztuje Cię podwójnie, bo męczysz się psychicznie wydaną gotówką.

■ Jeśli suma A jest wyższa o 70 – 80 pkt. od sumy B, to znaczy, że jesteś skąpcem.

■ Jeśli suma B jest wyższa o 10 – 30 pkt. od sumy A, to znaczy, że nie zależy Ci na pieniądzu, potrafisz wydawać więcej, niż masz.

■ Jeśli suma B jest wyższa o 40 – 60 pkt. od sumy A, to znaczy, że żyjesz beztrąsko, rozrzutnie, nie planujesz wydatków.

■ Jeśli suma B jest wyższa o 70 – 80 pkt. od sumy A, to znaczy, że jesteś utracuszem.

■ Jeśli suma A równa się sumie B, to znaczy, że miewasz fantazję do wydawania pieniędzy, ale też potrafisz je gromadzić. U Ciebie rozrzutność i oszczędność są we właściwych proporcjach.



Rozmowa w urzędzie pracy:  
 – Proszę pana, nie myślał pan o rozpoczęciu działalności? Co mógłby pan otworzyć za pieniądze, które pan ma obecnie?  
 – Okno.

Jezus wbiega na jezioro, rzuca się z wyciągniętymi rękami, robi piękny ślizg. Potem wstaje, podskakuje z przytupem. Wreszcie zwraca się ku niebu i woła: „Tato! Wyłącz to na chwilę, chcę się tylko wykapać!”

Córka skarży się matce:  
 – Mamo, ja się chyba rozwiodę, ja już tak dłużej nie mogę, ja tego nie wytrzymam! Nic tylko seks, seks i seks. Kiedy wychodziłam za mąż, miałam dziurkę, jak dwadzieścia groszy,

a teraz mam jak pięć złotych.  
 – Córeczko, ty się dobrze zastanów. Dom masz? Masz. Samochody przed domem stoją? Stoją. Wczasy w najlepszych kurortach, ciuchy od najlepszych projektantów, zabezpieczenie finansowe dla ciebie i dzieci. I co? Będziesz się kłóciła o te cztery osiemdziesiąt?

– Szeregowy, dlaczego macie niewypastowane buty?  
 – Ch...j to pana obchodzi, panie sierżancie!  
 – Co? Dlaczego k...wa, macie niewypastowane buty!?  
 – Pasta mi się skończyła, panie sierżancie!  
 – Ch...j mnie to obchodzi!  
 – No przecież mówiłem.

Rozmawiają dwie sąsiadki na wsi:  
 – A co to dostała wasza wnuczka od tego Włocha, co to go poderwała?  
 – Powiada, że syfilis.  
 – A co to jest?  
 – No nie wiem, ale chyba większe od mercedesa.  
 – Jak to?  
 – Bo mi powiedziała, że na tym to się cała wieś przejedzie...



## Letni cykl koncertów na Starym Rynku w Łomży



Cykl wakacyjnych koncertów plenerowych na Starym Rynku (przy Galerii pod Arkadami) w Łomży pod hasłem „Cafe Kultura” rozpoczyna się w sobotę, 1 sierpnia.

Wstęp wolny. Warto zachować poniższy program:

**Sobota, 1 sierpnia, godz. 18.00** – Koncert zespołu „Grzechni Chłopcy”, specjalistów od retro-potańcówek, na których wykonują współczesne utwory zaranżowane w stylu retro (swing, rock'n'roll, dixie, tango itp.) oraz utwory z lat 20 międzywojnia. Koncert zaczyna się od warsztatów swinga.

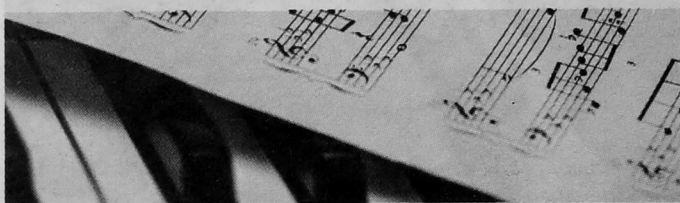
**Niedziela, 2 sierpnia, godz. 18.00** – Koncert zespołu „Colorado Bend”, grającego country z elementami rocka. Wystąpią w składzie: Janusz Nastarowicz - vocal, gitara akustyczna; Leszek Laskowski - pedal steel guitar; Darek Bełdowski - gitara basowa, vocal harmoniczny; Jacek Karasiński - gitara elektryczna; Bartek Wroniszewski - perkusja.

**Piątek, 7 sierpnia, godz. 18.00** – Koncert grupy „Arkadiusz Czernysz Trio”, której lider pochodzi spod Łomży (jest absolwentem Katedry Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w Gdańsku). Towarzyszą mu Filip Arasimowicz - kontrabas i Antoni Wojnar - perkusja.

**Sobota, 8 sierpnia, godz. 18.00** – Koncert zespołu „Bethel” z Wrocławia, przy którego muzyce można zarówno poskakać przy rytmach szybkiego ska, jak i kołysać się przy łagodnym roots reggae i dubie.

**Niedziela, 9 sierpnia, godz. 18.00** – Najpiękniejsze piosenki Edith Piaf w wykonaniu Doroty Lulki oraz Pawła Nowaka, grającego na akordeonie i Macieja Sadowskiego na kontrabasie.

**Niedziela, 9 sierpnia, godz. 18.00** – Recital piosenki poetyckiej „Wiersze (pod)różne” Kuby Blokesza, który śpiewa teksty napisane przez siebie, a czasem tłumaczenia i piosenki innych autorów z własną muzyką. Nieustannie towarzyszy mu gitara.



## Słoneczna namiętność w amfiteatrze

Koncert Trio Lontano, kameralnego zespołu Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku, ceniony jako popularyzator muzyki mało znanej i rzadko wykonywanej, spoza głównego nurtu. I tym razem artyści: Anna Kamińska (fortepian), Paweł Polak (skrzypce) i Grzegorz Vytłacil (wiolonczela) przygotowali wysmakowaną propozycję: usłyszymy utwory Joaquína Turiny

Pérez i Astora Piazzolli, w których splecie się kolorystyka Hiszpanii i Argentyny, melancholia południa, słoneczna namiętność i pasja poszukiwań nowego brzmienia. Sobota, 8 sierpnia, godz. 19.00, Amfiteatr (ul. Podleśna 2).

Rezerwacje i informacja o repertuarze: poniedziałek – piątek 8.00 – 16.00, tel. 85 306 75 06; bilety@oifp.eu. Fot. pixabay

# HOROSKOP

**BARAN (21 III – 20 IV):** czujesz się jak w zmaganiu z losem, lecz to tylko złudzenie. Prawdziwe zaangażowanie z Twojej strony przyciągnie do Ciebie rzeczy, osoby i wydarzenia, których pragniesz.

**BYK (21 IV – 20 V):** miej świadomość swoich walorów, nie chowaj się przed światem. Ktoś zwraca na Ciebie uwagę, ale Ty, tkwiąc w skorupce niczym ślimak, tego nie dostrzegasz.

**BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI):** nie bardzo jesteś w nastroju i nie masz ochoty grać roli, że wszystko w porządku? Jeśli tak jest, zdejś sobie sprawę, że nie musisz zawsze się dopasowywać, dla odmiany bądź sobą. W najbliższym otoczeniu ktoś bardzo przyjaźnie o Tobie myśli.

**RAK (22 VI – 22 VII):** jakieś zmartwienie może Ci spędzać sen z powiek. Będą i dobre tego strony, bo nauczysz się reagować ze spokojem w sytuacjach trudnych. Ktoś zwróci na Ciebie ciepłą uwagę. Szkoda byłoby, gdyby Ci to umknęło.

**LEW (23 VII – 23 VIII):** staniesz przed wyborem z gatunku trudnych. Nie uciekaj od decyzji, bo odkładanie jej na potem też kosztuje Cię sporo nerwów. Jak masz coś zrobić, zrób to i pozwól sobie na optymizm. Jest uzasadniony.

**PANNA (24 VIII – 22 IX):** jeśli ktoś Cię zranił, czas już o tym zapomnieć. Zostaw przeszłość, rozejrzyj się wokół, a zobaczysz, że ludzie wcale nie są tacy źli. Jeśli tego nie przegapisz, przed Tobą szansa na bardzo interesującą znajomość.

**WAGA (23 IX – 23 X):** nadchodzą sprzyjające Ci dni. W otoczeniu nie doprowadzaj do sytuacji, w której narastać będą negatywne emocje. Lepiej oczyścić atmosferę od razu. Przed Tobą czas na przysłowiowy łut szczęścia.

**SKORPION (24 X – 22 XI):** dobry nastrój przyniesie powiew świeżości w Twoim życiu. To czas na otwarcie się na nowe i niezwykle. Więcej odwagi w podejmowaniu wyzwań.

**STRZELEC (23 XI – 21 XII):** spróbuj zrobić coś zupełnie innego, niż dotychczas. Pójdź za głosem serca i intuicji. Siła Twoich marzeń i emocji przyciągnie szczęśliwe wydarzenia lub emocje.

**KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I):** masz ostatnio chyba niezłą pasję i będzie tak dalej. Zrób wreszcie to, co od dawna planujesz. W uczuciach sielankowo, ale wiele zależy także od Ciebie.

**WODNIK (21 I – 19 II):** jeśli masz wątpliwości co do czyjejś intencji, sprawdź to. Jeśli czujesz, że jesteś w niesprawiedliwym układzie, że ktoś nie traktuje Cię poważnie, nie myśl, jak to zmienić natychmiast, ale jak to zmienić krok po kroku.

**RYBY (20 II – 20 III):** jesteś w dobrym punkcie, brakuje Ci tylko magicznej mocy wiary w siebie i własny dobry los. Bez powodów. Otwórz się bardziej na ludzi, nie tylko na najbliższych. W uczuciach nic na siłę, czasami trzeba przeczekać.



## Repertuar kin

**Kino Relax Grajewo:** (brak repertuaru); **Kino „Wrzos” Kolno:** 31 lipca – „Scooby-doo”, godz. 12.00 oraz „Chłopiec i wilk”, godz. 14.00 i „Scooby-doo”, godz. 16.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 31 lipca – „Na topie”, godz. 17.00 oraz „Coś się kończy, coś się zaczyna”, godz. 20.00;

1 sierpnia – „Czworo dzieci i coś”, godz. 14.00 oraz „Na topie”, godz. 20.00; 2 sierpnia – „Czworo dzieci i coś”, godz. 14.00 oraz „Na topie”, godz. 17.00. **Kino MOK Zambrów:** 31 lipca – 6 sierpnia – „Scooby-doo”, godz. 15.00 i 17.00 oraz „Jak być dobrą żoną”, godz. 19.00.

## Olimpia Zambrów z awansem

Piłkarze Olimpii Zambrów awansowali do finału Okręgowego Pucharu Polski po zwycięstwie 2 - 1 z KS Michałowo. Bramki dla Olimpii strzelili Kamil Zalewski i Mikołaj Napora.

## Turniej pamięci Emila Świderskiego

X Turniej Piłki Nożnej im. Emila Świderskiego odbędzie się w sobotę, 15 sierpnia (godz. 11.00), w hali sportowej w Szczuczynie. Udział weźmie 6 drużyn oldboyów (Biała Piska, Grajewo, Kolno, Szczuczyn, Przyjaciele Emila, Promil Szczuczyn) i 4 drużyny dziecięce.

Emil Świderski był utalentowanym piłkarzem Wisły Szczuczyn. Zasłabł w 40 minucie meczu III ligi pomiędzy Wisłą i Mrągowią Mrągowo 14 sierpnia 2010 roku na stadionie w Grajewie. Piłkarza zabrała karetka pogotowia, zmarł w szpitalu w Grajewie następnego dnia, 15 sierpnia. Miał 23 lata. W sezonie 2009/10 zdobył dla Wisły Szczuczyn 15 goli i przyczynił się do awansu zespołu do III ligi. Od 10 lat pamięci piłkarza poświęcone są organizowane przez Wisłę Szczuczyn turnieje piłki nożnej w dniu jego śmierci, 15 sierpnia.

## Bieg „Pamiętajmy o Powstaniu”

Na bieg, upamiętniający Powstanie Warszawskie, który odbędzie się 1 sierpnia o godzinie 18.00 na boisku przy Klubie Hades (ul. Legionistów 9) w Grajewie zaprasza Klub „Maratonka” ze współorganizatorami.

## Z sukcesem w „Piątuś Cup”

III miejsce zajęła Aniela Galińska z UKS „Return” Łomża III Liceum Ogólnokształcącym w Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym Skrztów w Tenisie „Piątuś Cup”, w którym zagrało 12 tenisistek. „Turniej odbył się dzięki wsparciu finansowemu OSM w Piątnicy oraz Urzędu Miejskiego w Łomży”, mówi trener UKS „Return” Tomasz Waldziński.

## Karaoke i aerobik w Kolnie

Na karaoke (piątek, 31 lipca, godz. 15.00 - 16.30) i wakacyjny aerobik (środa, 4 sierpnia, godz. 12.00 - 13.00 dla dzieci i 18.00 - 19.00 dla dorosłych) zaprasza Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

Sok z kiszzonej kapusty posiada bardzo wiele witamin oraz minerałów. Jest bogatym źródłem antocyanu, beta-karotenu, błonnika (nierozpuszczalnego), jodu, wapnia, żelaza, magnezu, siarki, witamin K, E, C, B1, B2, B3, B6, B12. Zawiera także rzadko spotykaną witaminę U, która działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie ran, potrafi zwiększać lub zmniejszać ilość soków żołądkowych w zależności od zapotrzebowania organizmu.

Składniki soku z kiszzonej kapusty stanowią ważny element pokarmowy dla mózgu. Dzięki nim polepszymy koncentrację oraz funkcje psychiczne. Regularne spożywanie soku pozwala na zmniejszenie ilości uszkodzonych nerwów.

Nowe badania wykazały, iż przyczynia się do obrony przed takimi chorobami, jak Alzheimer oraz

## „Boża apteka” wzmocni organizm



## Niezwykły sok

demencja. Sok przyspiesza metabolizm, w wyniku czego organizm lepiej radzi sobie ze zwalczaniem rakotwórczych komórek jelita grubego, płuc, prostaty oraz żołądka.

Do jednych z najlepszych składników, które odpowiadają za usuwanie toksyn z organizmu, należą siarka oraz witamina C. Dzięki ich dużej zawartości w soku z kiszzonej kapusty, znakomicie usuwa toksyny, zwłaszcza kwas moczowy oraz wolne rodniki, zapobiega takim choro-

bom jak reumatyzm oraz artretyzm. Dzięki dużej zawartości potasu, sok pomaga rozszerzyć naczynia krwionośne, co znacznie ułatwia przepływ krwi, a tym samym ma dobroczynny wpływ na ciśnienie.

Ze względu na wysoką obecność witaminy C, bardzo korzystnie wpływa na cerę.

Wszystkie te korzyści odnieść można, gdy sok z kiszzonej kapusty pije się regularnie co najmniej szklankę dziennie.

## Biegacze „Prefbetu” nie schodzą z podium



Sztafeta „Prefbetu” 4x100 i 4x400 Aleksander Zwirkowski, Igor Duchnowski, Bartosz Jurak i Piotr Dąbrowski

Bardzo dobrze wystąpili biegacze ŁŁKS „Prefbet” Sniadowo Łomża na meczu kwalifikacyjnym w Olsztynie. Sztafeta w składzie Aleksander Zwirkowski, Igor Duchnowski, Bartosz Jurak i Piotr Dąbrowski nie miała sobie równych na dwu dystansach: 4x100 m i 4x400 m, co da-

ło jej awans na Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych. Bieg na 400 m kobiet wygrała Martyna Krawczyńska, a Dawid Likwiarz zwyciężył w biegu na 800 m, ustanawiając nowy rekord życiowy. Wśród młodzików po raz kolejny najlepszy był Bartosz Rogiński tak na 100, jak i na 200 m. Jako pierw-

szy linię mety minął debiutujący na 3 000 m Bartłomiej Folga.

– Wysyp świetnych wyników nastąpił po powrocie ze zgrupowania sportowego w Szklarskiej Porębie, naszego sprawdzonego i bardzo dobrego miejsca treningowego dla lekkoatletów – komentuje trener biegaczy „Prefbetu” Andrzej Korytkowski.

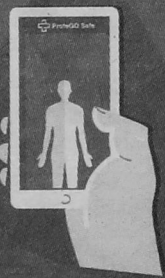


ProteGO Safe



# Wszystko w Twoich rękach

Pobierz aplikację ProteGO Safe i otrzymuj powiadomienia o kontakcie z koronawirusem.



## Dziennik w aplikacji

Dziennik zdrowia i test oceny ryzyka dostępny w aplikacji pozwala na bieżąco weryfikować, czy i w jakiej grupie ryzyka jesteś.



## Skowanie otoczenia

Aplikacja skanuje Twoje otoczenie i kontaktuje się z innymi urządzeniami, na których jest zainstalowana. Jeśli na COVID-19 zachoruje użytkownik aplikacji, z którym Twój telefon miał kontakt dłużej niż 15 minut w odległości ok 2 m – dostaniesz spersonalizowane rekomendacje oraz kontakt do specjalnej infolinii.

## Masz wątpliwości? Bez obaw.

Aplikacja jest w pełni bezpieczna. Nie będzie przekazywała żadnych danych na Twój temat. Nikt nie dostanie dostępu do zawartości Twojego telefonu. Informacje o napotkanych urządzeniach nie zawierają żadnych danych o ich właścicielach, są anonimowe i zakodowane, a do tego przechowywane tylko w Twoim telefonie, przez dwa tygodnie. Później są usuwane.

Nie dowiesz się, kto zachorował. Dowiesz się za to, jak się zachować i co zrobić, by zadbać o swoje zdrowie.

POBIERZ, ZAINSTALUJ I KORZYSTAJ Z APLIKACJI  
ProteGo Safe. APLIKACJA JEST BEZPŁATNA  
DOBROWOLNA I W PEŁNI BEZPIECZNA.

Dowiedz się więcej na: [www.gov.pl/protegosafe](http://www.gov.pl/protegosafe)



KPRM | KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

Ministerstwo  
Cyfryzacji

