

Uwodziciele • Damy się omamić? • Por

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

28 (1961)

12 lipca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Miałam uczucie umierania  
z pełną świadomością...  
Nie lekceważcie wirusa!  
W przedśmionku  
śmierci**

**Rarytas  
znad  
Narwi**

## **„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):**

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



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



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

**W razie potrzeby redakcja służy pomocą,  
tel. **86 216 42 43****

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

**KONTAKTY**

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Ruksć**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biuro 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

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.

Joasia napisała do „Kontaktów” bardzo dojrzały, mądry, zarazem lekki, wesoły tekst. Zafrapowało mnie zwłaszcza, że miała 19 lat. „Powiedziałam sobie umieram”, powiedziała nieoczekiwanie, gdy za kilka dni pytałem, co zamierza robić w życiu. I umierała! Dwadzieścia kilka lat temu świat nie miał antidotum na postępujący zanik mięśni... Miał parę lat później, kiedy umierała na tę samą chorobę mama dwójki dzieci Barbara Dzikzek z Ostrołęki. Potrzebne były tylko pieniądze na klinikę w USA. To, co zarabiał jej mąż, ledwo starczyło na życie... Gdy potem kiedykolwiek przejeżdżałem koło domu Joasi przed przejazdem kolejowym w Śniadowie, zastanawiam się, czy i teraz, kiedy medycyna mogłaby jej pomóc, też musiałaby umrzeć. W poczuciu bezsilności napisałem wówczas tekst, że państwo, które z powodów finansowych pozwala umrzeć swoim obywatelom, dokonuje na nich eutanazji! Dopuszcza się zbrodni! Minęło sporo czasu. I oto kilka dni temu słucham Andrzeja Dudy: „Dopóki będę prezydentem, zapewniam, że w Polsce nie będzie dopuszczona eutanazja. To się dzieje na zachodzie Europy, ale nawet tam pojawiają się pewne kontrowersje. To problem wielu społeczeństw. Seniorzy z Zachodu będą przyjeżdżać do Polski. Życie ludzkie jest kwestią fundamentalną. Wywieranie presji, by dana osoba zakończyła swoje życie wcześniej, jest czymś absolutnie nagannym. U nas jest to nawet karalne. Ja się na to nie godzę!” W sekundę poczułem się, jakbym dostał w twarz. I tysiące dzieci z apeli i zbiorów internetowych, w których ich rodzice błagają: Ania musi przejść operację w USA, Piotruś musi trafić na leczenie do Niemiec, Iwonka może pomóc tylko klinika w Szwajcarii! Jeżeli nie zbierzemy całej kwoty Ania umrze, Piotrek umrze, Iwonka umrze... Ile dzieci, dorosłych i seniorów można byłoby uratować za 2 miliardy złotych, wydanych przez władzę na propagandę? Za miliard złotych utopionych w bezsensowną od początku budowę elektrowni węglowej w Ostrołęce? Za choćby 70 milionów, zmarnowanych przez parcie do wyborów prezydenckich 10 maja? Za ogromne premie dla swoich?

Tak jak przed laty, tak teraz powiem: państwo, które z powodów finansowych pozwala umrzeć swoim obywatelom, dokonuje na nich eutanazji! Dopuszcza się zbrodni! Co powiedzieć o władzy?

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



**Zamawiaj więcej  
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**Foto  
gabs

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express  
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18 Digital Solution

## MYSŁ TYGODNIA:

Prawda jest niezmienna. Prawdy nie da się zniszczyć taką czy inną decyzją, taką czy inną ustawą

ks. Jerzy Popiełuszko

■ Premier, marszałek Sejmu, wielu ministrów podróżowało po całym województwie, wspierając kandydata PiS na prezydenta Andrzeja Dudę. Podobne wojaże odbywali najbardziej rozpoznawalni politycy, popierający kandydata PO Rafała Trzaskowskiego. Po kilka miejscowości odwiedzili też sami kandydaci (czytaj też „Czy nas omamiał”, str. 9).

■ Punktualnie o 20.00 zaśpiewali litewski hymn Litwini mieszkający w Polsce oraz ich gość specjalny minister Spraw Zagranicznych Republiki Litewskiej Linas Linkevičius w poniedziałek, 6 lipca. Tego dnia o godz.

21.00 czasu litewskiego (w stosunku do polskiego, przesunięty o godzinę do przodu), hymn narodowy śpiewają Litwini na całym świecie. To jeden ważnych z elementów Dnia Państwowości Litwy. Święto związane jest z koronacją jedyne króla litewskiego Mendoga, którego uważa się za założyciela Wielkiego Księstwa Litewskiego.

■ 75 rocznica Oblawy Augustowskiej mija w lipcu. Tegoroczne obchody rocznicowe będą trwały 5 dni. W lipcu 1945 r. Armia Czerwona, oddziały NKWD z funkcjonariuszami i współpracownikami Urzędu Bezpieczeństwa

(UB) przeprowadziły w Puszczy Augustowskiej pacyfikację wymierzoną w polskie podziemie. Według ustaleń historyków, zatrzymanych zostało kilka tysięcy osób, część z nich więziono i poddawano brutalnemu śledztwu. Ok. 600 zaginęło i nigdy nie powróciło do domów. Ich dalsze losy oraz miejsce pochówku nie są znane do dziś.

■ Pracę straci ponad 80 ludzi po zamknięciu zakładu Mispolu w Suwałkach. Firma zajmująca się produkcją konserw i karmy dla zwierząt zainwestowała ponad 20 mln złotych w zakład przy ulicy Octowej w Białymstoku i tam trafią maszyny i urządzenia z Suwałk.

■ Milion złotych zarobił Zenek Martyniuk za 34. sekundowy występ w reklamie jednej z sieci sklepów ze sprzętem elektronicznym w rytm hitu „Przez Twe oczy zielone”.

## Znaki czasu

■ Tuż obok Andrzeja Dudy wisi baner Rafała Trzaskowskiego na ogrodzeniu przy kościele św. Trójcy w Sulęcynie (Pomorskie). „Kościół powinien być apolityczny, ale jak już zajmuje się polityką, to tylko tak, jak u nas, każdemu po równo”, komentują parafianie.

„Rzeczywiście takie banery wiszą na ogrodzeniu tuż przy kościele, ale to nie ksiądz proboszcz je wieszał. On jest apolityczny, naszym jedynym mistrzem jest Jezus Chrystus. Ale cieszy, że wierni są zadowoleni”, powiedział sekretarz proboszcza.

■ „Ja głosuję na Rafała Trzaskowskiego”, poinformował syn Jarosława Gowina, Ziemowit. Zwrócił się także do tych, którzy zadeklarowali, że zagłosują na Andrzeja Dudę: „Nie wiem, co Ci powiedzieć. Nie widzisz tego, co robi PiS? Co się dzieje w sądownictwie, w mediach publicznych?”

■ Liga Polskich Rodzin, tworząca z PiS rząd w latach 2005-2007, poparła przed II turą wyborów Rafała Trzaskowskiego. „Wybór jest prosty – demokracja, w której toczy się debata publiczna w parlamencie i społeczeństwie z wymianą argumentów, owocująca rozwojem Polski, czy autorytarna dyktatura, w której liczy się wyłącznie zdanie Kaczyńskiego, a traktowanie społeczeństwa symbolizuje wyłączany mikrofon w Sejmie, zenujący poziom propagandy mediów partyjno-rządowych, liczne afery PiS oraz obłudne, wyłącznie instrumentalne wykorzystywanie wartości patriotycznych, wiary i Kościoła dla celów partyjnych”, czytamy w oświadczeniu LPR.

■ „Strasznie się u nas zaroilo od fanatyków. Naród jest podzielony jak nigdy i mnie to bardzo boli. W 2015 roku zagłosowałem na Andrzeja Dudę, bo mówił, że będzie prezydentem wszystkich Polaków. Zamiast tego został prezydentem jednego Polaka”, mówi znakomity piłkarz Grzegorz Lato, król strzelców Mundialu 1974.

■ Prokuratura Rejonowa Warszawa-Śródmieście przyznała, że nie czekając na opinie innych resortów, minister rolnictwa Jan Krzysztof Ardanowski złamał prawo, ale odmówił wszczęcia śledztwa w sprawie stosowania w Polsce neonicotynoidów, środków owadobójczych, które podtruwają i zabijają pszczoły oraz inne owady zapylające. Ardanowski uchylił zakaz poprzednika Krzysztofa Jurgieła niemal natychmiast po objęciu po nim stanowiska. Lobbowali za tym producenci kukurydzy.

## Co ty na to?

### Premier bez urlopu

Od dwóch tygodni premier Mateusz Morawiecki od rana do nocy przemierza Polskę. W czasie dziesiątków spotkań przekonuje, że Andrzej Duda jest najlepszym kandydatem na prezydenta. Pytany przez dziennikarzy Interii, czy premier jest na urlopie, rzecznik rządu Piotr Müller zarzekł się: – Premier wykonuje przede wszystkim obowiązki służbowe, a nie kampanijne i dlatego nie brał urlopu. Ludzie odbierają to jako kampanię, ale on walczy z kryzysem!



Wyborcy powyżej 60 lat, z dzieckiem do 3 lat, kobiety w ciąży i niepełnosprawni będą obsługiwani w lokalach wyborczych w pierwszej kolejności, wynika z opublikowanego we wtorek, 7 lipca, Rozporządzenia Ministra Zdrowia. W niedzielnych wyborach prezydenckich w lokalu wyborczym obowiązuje zakrycie ust i nosa przy pomocy maseczki, przyłbicy lub części odzieży. Wchodząc należy zdezynfekować ręce lub przyjąć w rękawiczkach. W II turze wyborów 12 lipca zmierzą się kandydat PiS Andrzej Duda oraz kandydat KO Rafał Trzaskowski.

## Zbadaj się bezpłatnie na groźną chorobę

150 000 Polaków może być zakażonych wirusem HCV, wywołującym wirusowe zakażenie wątroby. Większość nawet o tym nie wie, ponieważ choroba przez wiele lat może przebiegać bezobjawowo lub powodować objawy podobne do grypy, takie jak zmęczenie, bóle mięśni i stawów, podwyższoną temperaturę. Zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza, że to wirusowe zapalenie wątroby, moż-

na być latami leczonym na co innego. Okrycie następuje często w momencie, kiedy wirus dokonał już trudnych do cofnięcia zmian, doprowadził do rozwoju marskości wątroby lub raka wątrobowokomórkowego. Obecnie dostępne są leki, które w prawie 100 proc. eliminują wirusa z organizmu. By wykluczyć u siebie wirusa HCV wystarczy wykonać test, który polega na pobraniu kilku kropli krwi

z opuszki palca. Wynik jest już po ok. 15 minutach.

Bezpłatne testy wykonują laboratoria ALAB. Każdy może wykonać je w laboratorium ALAB przy ul. Sybiraków 5 w Łomży od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 11.30 oraz w soboty w godz. 8.00 – 11.00. nie jest potrzebne skierowanie ani zapisywanie się na wizytę. Partnerem badań jest Łomża.

## Pieniądze z Funduszu, którego... nie ma!

Premier Mateusz Morawiecki i jego ministrowie jeździli po kraju, spotykali się z władzami gmin, powiatów, miast i przekazywali im „pieniądze” na rozwój. Mają postać czeków, które zawierają bardzo konkretne kwoty. Oprócz kwoty jest też na każdym źródło finansowania: Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych. W naszym województwie otrzymały je prawie wszystkie większe ośrodki samorządowe. Ba, gmina Supraśl w błysku fleszy i kamer telewizyjnych otrzymała nawet dwa cheki na 3 111 073 zł. Raz pod koniec czerwca podczas uroczystości z udziałem ministra Łukasza Schreibera, drugi raz od premiera Mateusza Morawieckiego.

Tyle, że Funduszu Inwestycji Lokalnych... nie ma! Ustawę o jego ustanowieniu Sejm zajmie się dopiero pod koniec lipca, zgodnie z terminarzem posiedzeń.

Sytuacja jest identyczna, jak z wyborami prezydenckimi 10 ma-



Gmina Supraśl otrzymała dwa cheki: raz od ministra Łukasza Schreibera, drugi raz od premiera Mateusza Morawieckiego. Oba na taką samą kwotę. Jednak pieniądze Supraśl otrzyma tylko raz.

Fot. Facebook/Radosław Dobrowolski

ja. PiS do nich parł, rząd bez ustawy o terminie wyborów ruszył pełną parą z ich przygotowaniami,

wydał ok. 70 mln zł. Ustawy przed 10 maja Sejm nie uchwali i pieniądze poszły w błoto.

## Kuria otwarta

Po przebadaniu pracowników Kurii Diecezjalnej w Łomży pod kątem obecności koronawirusa zgodnie z procedurami wyznaczonymi przez służby sanitarne i nie stwierdzeniu wśród nich zaraźliwych, zgodnie z decyzją Biskupa Łomżyńskiego Kuria Diecezjalna jest czynna od poniedziałku, 6 lipca, w normalnych godzinach urzędowania, ogłosił, Kanclerz Kurii ks. Artur Szurawski.

Niemal tydzień Kuria pracowała tylko zdalnie. Miało to związek z wykryciem zakażeń koronawirusem wśród zakonnic ze Zgromadzenia Sióstr Służek NMP Niepokalanej. Spośród 17 z nich, aż 15, zakażyły się wirusem. Inną konsekwencją ujawnienia się ogniska choroby było zamknięcie klasztoru i kościoła O.O. Kapucynów. Po przebadaniu zakonników jeden z nich także okazał się zakażony. „Biskup Łomżyński apeluje o konsekwentne i wytrwałe stosowanie się do zaleceń sanitarnych”, przekazuje Kanclerz Kurii.

## „Leśne” honory dla wicemarszałka



Wicemarszałek Marek Olbryś z Łomży uhonorowany został Kordelem Leśnika Polskiego, czyli najwyższym odznaczeniem, przyznawanym przez Lasy Państwowe.

- Dla mnie, Kurpia, reprezentującego lud puszczański, taka nagroda związana z lasem, to jak Krzyż Walecznych dla żołnierza czy Oskar dla filmowca - powiedział wicemarszałek Olbryś.

Andrzej Józef Nowak, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku, który ozdobił broń leśników polskich

wręczył, wskazywał na wspólne przedsięwzięcia podejmowane przez leśników i Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego (UMWP) realizowane z udziałem wicemarszałka, jak budowa leśnych szlaków komunikacyjnych dla pojazdów i rowerów.

Wśród wyróżnionych Kordelem jest ks. Krzysztof Jurczak, proboszcz parafii Świętego Krzyża w Łapach, przed laty pierwszy dyrektor diecezjalnego Radia Nadzieja w Łomży.

Fot. Sławomir Kowalczyk/LP



Harcerze IV Rajgrodzkiej DH „Ora et Labora”

## Harcerze budzą się

- Bardzo żałujemy, ale w tym roku ze względu na epidemię, nie organizujemy żadnego wakacyjnego obozu ani zlotu. Nie chciałabym brać na siebie wielkiej odpowiedzialności za zdrowie harcerzy, a i rodzice pewnie nie zdecydowaliby się na wyjazd swoich dzieci w obecnym czasie - mówi komendantka Hufca „Biebrzańskiego” ZHP im. 9 PSK w Grajewie hm. Elwira Wierzbicka.

Wirus ograniczył bezpośrednie spotkania na zbiórkach, ale harcerze „spotykali się” zdalnie. A teraz powracają zbiórki w mniejszych zespołach.

Drużynowy IV Rajgrodzkiej DH „Ora et Labora” Kacper Bućko zapowiedział: - Budzimy się!

W czasie pożaru Biebrzańskiego Parku Narodowego, drużyna „Ora et Labora” za pieniądze zgromadzone na wakacje kupiła wodę i żywność ratującym Park strażakom. Potem w sklepach harcerze Hufca Biebrzańskiego z Grajewa, Radziłowa, Goniądza i Moniek organizowali dla nich szybką zbiórkę. Kiedy wybuchła epidemia drużyna Kacpra Bućki szła maseczki.

W sierpniu, w bazie Hufca w Orlim Gnieździe w Opatowie koło Rajgrodu, odbędzie kurs na przewodnika.

- To ważne szkolenie dla harcerzy, którzy chcą zostać harcerskimi wychowawcami i zdobywać stopnie instruktorskie - mówi komendantka Hufca hm. Elwira Wierzbicka.

## Wyróżnienie społeczników z Łomży!



Certyfikatem „Lider Społeczności Lokalnej” uhonorowała minister Marlena Małąg podczas wizyty w województwie podlaskim przewodniczącego Łomżyńskiej Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnością Jarosława Kaja (w środku), zastępcę Łomżyńskiej Rady Seniorów Stanisława Kaseję (od lewej) oraz prezesa Łomżyńskiego Klustra Ekonomii Tomasza Wróblewskiego (od prawej).

## Nowi dyrektorzy żłobków i szkół w Łomży

Agnieszka Bućkowska z Łomży została dyrektorem Miejskiego Żłobka nr 1 w Łomży, Wiesława Boguska z Łomży Żłobka nr 2, a Grażyna Kowalewska z Siemienia Żłobka nr 3.

Zmiany nastąpiły także w niektórych szkołach. Dotychczasowa wicedyrektor III Liceum Ogólnokształcącego w Łomży Katarzyna Życzkowska zastąpiła na stanowisku dyrektora Grażynę Chodnicką. Nowym dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 4 został nauczyciel wf Marcin Piotrowski (zastąpił dr Iwonę Borawską, która kierowała „czwórką” 15 lat). W tym roku odbył się także konkurs na dyrektora II LO w Łomży. Wygrała go, dotychczasowa dyrektor Jolanta Kossakowska. Nowi dyrektorzy funkcje obejmą od 1 września 2020 roku na 5 lat.

## „Wodne” pogotowie

Łomżyńskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe uruchomiło specjalny numer ratunkowy: 662 029 662. Warto go zapisać w telefonie, ponieważ jest to numer do patrolu wodnego, pływającego w granicach administracyjnych Łomży od 11.00 do 19.00. Numer aktywny będzie do 1 września, powiedział prezes WOPR Tomasz Malinowski.



Prezydent Mariusz Chrzanowski testuje urządzenie zamontowane w Parku Jana Pawła II

## Wirus w Łomży nie odpuszcza!

27 bezdotykowych (z napędem nożnym) urządzeń do darmowej dezynfekcji rąk kupiła Łomża za 61 000 zł. 13 jest już montowanych w miejscach publicznych (na bulwarach, terenach sportowo rekreacyjnych na os. Konstytucji 3 Maja i przy ul. Browarnej, Orliku przy ul. Katyńskiej, na Stadionie Miejskim i w Parku Wodnym, w Parku Jana Pawła II (w rejonie placów zabaw), na dworcu autobusowym, przed Ratuszem na Starym Rynku, w Parku

Jakuba Wagi oraz przy Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości. 14 trafi do szkół podstawowych i ponadpodstawowych, które zamontują je przed rozpoczęciem roku szkolnego.

W środę, 8 lipca, według informacji sanepidu, przybyło 5 nowych przypadków zakażenia w mieście. Wśród nich młodej kobiety i nastolatka. W kwarantannie przebywają 233 osoby, z nich 163 z Łomży i 70 z powiatu łomżyńskiego.



Ten projekt muralu, spośród trzech, wybrali mieszkańcy Łomży w głosowaniu internetowym. Malowidło ścienne poświęcone harcerzom Ziemi Łomżyńskiej z czasów wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku powstanie na ścianie budynku przy ul. Polowej 33. Jego odsłonięcie planowane jest 15 sierpnia.

## 100 weselników na kwarantannie

Po wykryciu, że jeden z gości wesela w powiecie łomżyńskim ma pozytywny wynik testu na koronawirusa, ponad 100 weselników objętych zostało kwarantanną na 14 dni. Wszyscy muszą zostać też przebadani.

Według danych PSSE w Łomży w kwarantannie przebywają obecnie 354 osoby (281 – Łomża, 73 – powiat).

## Film z auta w Łomży

Dziewięć seansów w niedzielne wieczory przygotowały dla mieszkańców władze Łomży w ramach tegorocznego Letniego Kina Plenerowego. Na razie filmy będzie można oglądać z samochodu. „Wybraliśmy miejsce, które będzie mogło pomieścić ponad 60 samochodów. To parking przy Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości przy ulicy Akademickiej. W każdą niedzielę o godzinie 21.30 na 45 minut przed rozpoczęciem seansu obsługa będzie wskazywać miejsce do zaparkowania zgodnie z zasadą pierwszeństwa obecności”, mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

W sierpniu, jeśli sytuacja epidemiczna pozwoli, planowane jest kino na leżakach przy Domku Pastora (ul. Krzywe Koło 1).

## Powrót Marszałka i inne kobiece sprawy



KGW w Paproci Dużej

Izbę Pamięci im. Józefa Piłsudskiego planuje utworzyć Koło Gospodyń Wiejskich w Paproci Dużej. To właśnie w tej wsi 15 lipca 1899 roku Józef Piłsudski poślubił w kościele protestanckim Marię z Koplewskich Juszkiewiczową. Maria była protestantką, wierną Kościoła ewangelicko-augsburskiego. I rozwódka. 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. W nawiązaniu do tej historii, zrodził się pomysł Izby Marszałka. Wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman po-

mógł wyremontować i adoptować budynek po byłej mleczarni. Dziś w miejscu dawnego kościoła protestanckiego (rozebrany w 1967 r.) w Paproci Dużej, stoi kościół rzymsko-katolicki (zbudowany w 1992 r.).

W Skansenie w Szumowie powstanie Centrum Tradycji i Kultury Lokalnej (jest szansa, że zostanie dofinansowane przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności 200 tys. zł). W Centrum KGW będą mogły organizować spotkania i warsztaty, popularyzujące regionalne kulinaria, wyroby artystyczne, twórczość ludową, obrzędy, dawne prace gospodarcze.

W gminie działa aż siedem KGW: w Łętownicy, Ostrożnem, Paproci Dużej, Pęczratce Polskiej, Srebrnej, Srebrnym Borku i Żabikowie Rządowym. Wszystkie prowadzą ożywioną działalność, można je spotkać w regionie na festynach, festiwalach, pokazach, ale przede wszystkim we własnych wsiach, w których nakęcają życie społeczne i kulturalne. Zostały zarejestrowane po roku 2015, kiedy wprowadzono dotacje na ich działalność. Ale większość działała wcześniej, z różną aktywnością (czasami zawieszoną). Działalność KGW w Pęczratce Polskiej sięga 1923 roku, pisała o nim wówczas łomżyńska prasa.

## Nowe dzwony w Kolnie

Parafia św. Anny w Kolnie ma dwa nowe dzwony, ufundowane przez parafian i proboszcza ks. kan. Stanisława Uradzińskiego. Jeden dedykowany jest Maryi oraz św. Janowi Pawłowi II i błogosławionemu Prymasowi Tysiąclecia ks. Kard. Stefanowi Wyszyńskiemu w setną rocznicę urodzin Karola Wojtyły i Cudu nad Wisłą oraz beatyfikacji prymasa Wyszyńskiego. Drugi dzwon poświęcony jest patronce parafii świętej Annie. Ks. Stanisław Uradziński jest proboszczem parafii św. Anny w Kolnie od 2004 roku, wcześniej 9 lat (1995 – 2004) był proboszczem w Zuzeli, gdzie urodził się Stefan Wyszyński.

## Rekordowa hojność

Ponad 381 000 podatników z naszego województwa przekazało 1% podatku organizacjom pożytku publicznego w rozliczeniach PIT za 2019 rok. To ponad 8 tys. więcej, niż rok wcześniej, informuje Radosław Hancewicz z Podlaskiej Izby Skarbowej. W sumie podarowali im 22,4 mln zł. Najwyższa kwota przekazana w tym roku przez jednego podatnika, to 65 796 zł. Od 2004 r. kiedy pierwszy raz pojawiła się możliwość przekazania 1% podatku, mieszkańcy województwa podlaskiego odpisali na cele społeczne 176 mln zł.

## Bogate OSP w Kuleszach Kościelnych

„Mamy to! Dzięki zaangażowaniu strażaków, księdza proboszcza, radnych i sołtysów oraz przede wszystkim wspaniałych mieszkańców gminy Kulesze Kościelne. Osiągnęliśmy najwyższą frekwencję w pierwszej turze wyborów Prezydenta RP w Podlaskiem. W piątek odebrałem promesę na zakup nowego średniego samochodu strażackiego na potrzeby OSP. 2020 to historyczny rok dla straży w naszej gminie. Zakupione zostaną 2 nowe samochody ratowniczo-gaśnicze o wartości prawie 1,7 miliona złotych (wkład własny gminy to tylko 200 tys. zł). Wcześniej OSP Kulesze Kościelne otrzymała promesę o wartości 560 tys. zł, a to nie jedne fundusze pozyskane na zakup auta. Wszystkim wyżej wymienionym jeszcze raz z całego serca dziękuję, cieszy się na facebooku wójt gminy Kulesze Kościelne Stefan Grodzki.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZY**

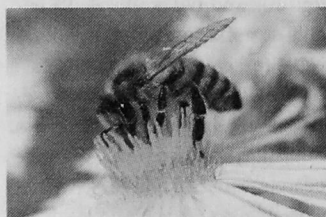
**foto gabs** digital  
ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

POWIAT GRAJEWSKI

## Z laurem „pszczoły” na wakacje

IV miejsce w Polsce z tytułem laureata zajęła Wiktoria Brzostek, uczennica klasy 7a Szkoły Podstawowej nr 4 w Grajewie w V Ogólnopolskim Konkursie „Blżej pszczoł”, organizowanym przez Katolicki Uniwersytet Lubelski. Adam Korycki, uczeń klasy 8c, zajął 22 miejsce, zostając finalistą. Opiekunami uczniów były Joanna Szymanowska i Joanna Zalewska-Grochowska.

„Wysokie miejsca uczniów szkoły i poziom ich wiedzy są wynikiem ich indywidualnej pracy oraz wsparcia merytorycznego Anny Mazurek i praktycznych zajęć w pasiece Mieczysława Bagińskiego, za co serdecznie im dziękujemy w imieniu uczniów i opiekunów”, czytamy na stronie Szkoły.



POWIAT KOLNEŃSKI

## Zachować, przekazać i pić „miętówkę”

– Przy każdej okazji dopytuję najstarszych mieszkańców o dawne potrawy, związane z naszą wsią i regionem przepisy na przyrządzenie dań i przygotowywanie napojów. Często są to nigdzie nie zapisane receptury. Staram się je wynajdywać, aby ocalić i przekazać innym do stosowania – mówi przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Janowie (gm. Kolno) Ewa Kordal.

Koło w Janowie nieformalnie działało od trzech lat, a od dwóch lat jest zarejestrowane. Prezentowało się na ubiegłorocznych dożynkach w Kolnie. Panie planowały, co zrobią w tym roku i wszystko zatrzymała epidemia.

Ze sprawdzonych, starych przepisów na upały Ewa Kordal proponuje miętową lemoniadę. A mięta rośnie w ogródkach nie tylko w Janowie. Akurat teraz jest czas ścinania gałązek mięty, która odrośnie.

Należy zerwać kilka gałązek (jeśli lodygi są grube, zerwać tylko listki) mięty, umyć, wrzucić do



– Na chodnik z kostki i asfalt na drodze przez wieś przeznaczaliśmy ubiegłoroczny i tegoroczny fundusz sołecki. Pieniądzy z jednego roku brakowało – mówi sołtys Wiązownicy (gm. Radziłów) Kazimierz Wysocki.

Jest sołtysiem ćwierć wieku i drugą kadencję radnym. W okręgu obejmującym wsie Rydzewo-Pieniążek, Rydzewo Szlacheckie, Wiązownica i Zakrzewo był jedynym kandydatem. W Radzie Gminy Radziłów pracuje w Komisji Spraw Społecznych oraz Skarg, Wniosków i Petycji.

Decyzje dotyczące wsi podejmuje z mieszkańcami. Wcześniej fundusz został przeznaczony na oświetlenie i budowę dróg do łąk i pól. Rolni-

cy mają nowoczesny, drogi sprzęt i ważne, aby się nie zniszczył i dojazd był bezpieczny.

W Wiązownicy nie ma świetlicy ani remizy. Sołtys zebrania organizuje w swoim domu.

Z żoną Różą (żartobliwie dodaje, że ma także dwa krzewy czerwonych róż w ogrodzie przed domem) są rodzicami czworga dzieci: dorosłych córek Ingi, Agnieszki i Izabeli oraz syna Przemysława, absolwenta Techniku Rolniczego w Nieckowie.

Kazimierz Wysocki jest rolnikiem, prowadzi hodowlę koni (obecnie ma 6) i trzody chlewnej.

– Syna bardziej od hodowli koni pociąga mechanizacja – przyznaje Kazimierz Wysocki.



Ewa Kordal ze słoikiem miętowego syropu przy mięcie w swoim ogródku

garnka z wodą (1l – 1,5 l) i zagotować. Po ostudzeniu odcedzić, dodać sok z cytryny i 2 – 3 łyżki miodu. Miętowa lemoniada gasi pragnienie, jest orzeźwiająca i energetyzująca.

Ewa Kordal proponuje też przyrządzenie miętowego syropu na zimę. 15 gałązek (długie i świeże) mięty należy zalać 1 li-

trem wrzącej wody, dodać kwasek cytrynowy (paczuszkę) i odstawić na 24 godziny. Następnie wycisnąć gałązki i przecedzić, aby nie było okruszków, dodać 1 kg cukru i zagotować. Gorący syrop wlewać do słoików. Zimą można go wykorzystać do herbaty, kompotu, a także (nie tylko zimą) do pysznej nalewki alkoholowej.

## Urodziny Grajewa



Piknik „Urodziny Grajewa”, związany z 480 rocznicą nadania praw miejskich Grajewu, odbędzie się w niedzielę, 12 lipca (godz. 10.00 – 14.00), w Parku Solidarności. W programie: występ zespołu „Grajewianie”, solistek Stowarzyszenia Partita i Kultura Niezależna, konkursy, wystawa Mikołaja Mołczanowskiego „Grajewo w obiektywie” i bieg „Pobiegnij z Maratonką” na dystansie 480 metrów lub więcej (godz. 12.30). Organizatorzy proszą o zachowanie reguł bezpieczeństwa.

## Nowi dzielnicowi

St. sierż. Jarosław Szejno (tel. 600 238 543) i mł. asp. Wojciech Formejster (tel. 507 816 270) od 1 lipca są nowymi dzielnicowymi w Grajewie.

## Gra w Wasoszu

Na grę terenową „Questy – zwiedzaj uważnie” Gminny Ośrodek Kultury w Wasoszu uzyskał 12 475 zł dofinansowania z Podlaskiego Instytutu Kultury w Białymstoku.

## Wakacje z kulturą



Na poszukiwanie kolneńskich ciekawostek (czwartek, 9 lipca, godz. 12.00), zajęcia rekreacyjne (poniedziałek, 13 lipca, godz. 12.00 – 13.30), plastyczne (wtorek, 14 lipca, godz. 12.00 – 13.30) i aerobik (środa, 15 lipca, godz. 12.00 – 13.00 dla dzieci i 18.00 – 19.00 dla dorosłych) zaprasza Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Na spotkania należy przychodzić z maseczką.

## Wybory sołtysa w Wincencie

Wybory sołtysa Wincenty odbędą się w piątek, 10 lipca. Sołtys Stefan Pisiak, który pełnił tę funkcję 29 lat, zmarł nagle w maju.

## Zmiany w parafiach

Ks. Adam Sierżputowski po 6 latach pracy w parafii Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie został przeniesiony do Szczepankowa, a na jego miejsce przyszedł ks. Mateusz Dembiński z Grajewa.





## Tańsza „pustynia”

Chciałabym odnieść się do informacji o zamiarze połączenia, ze względów oszczędnościowych, Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki Gminnej w Szumowie (pisały o tym „Kontakty” w nr 27).

Decydem w tej sprawie doradzam wzięcie pod uwagę, że nie zawsze taniej, znaczy lepiej. W Szczuczynie też podjęto decyzję o połączeniu Biblioteki Publicznej i Miejskiego Domu Kultury. W MDK działało 10 zespołów amatorskich, skupiających ludzi w różnym wieku. Dziecięce: „Mali Szczuczyniacy” (wokalny), „Żyły” (taneczny). Młodzieżowe: „911” i „Hjelmos” (muzyczne), „Medies” (wokalny). Dorosłych: „NOVI” (wokarno-instrumentalny), grupy fitness i aerobik (występujące na scenie oraz edukujące dzieci i młodzież), „Szczuczyniacy” (śpiewaczko-teatralny) i obrzędowy „Król Herod” (z czego dwa ostatnie istniejące ponad 25 lat. Prezentowali swoje umiejętności w ponad 4-godzinnych blokach programowych podczas koncertów okolicznościowych i festynów. Wielokrotnie reprezentowali powiat grajewski i województwo podlaskie podczas imprez ogólnopolskich. Po połączeniu placówek ostał się jedynie dziecięcy zespół „Mali Szczuczyniacy”, a pozostałe upadły.

Mimo trzech lat działalności nowego tworu o nazwie „Biblioteka-Centrum Kultury”, zespoły nie odrodziły się, nie powstały też nowe.

Decyzja o połączeniu placówek pozostawiła pustynię amatorskiego ruchu artystycznego w Szczuczynie.

**Barbara Paszkowska**  
Szczuczyn

## Damy się omamić?

To nie są wizyty. To po prostu wyborczy nalot. Tylko w ostatnich dniach nasz region odwiedził pierwszy rządowy garnitur. Premier Mateusz Morawiecki w czwartek, 2 lipca, był w Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie, Grajewie, Bielsku Podlaskim, Augustowie, Mońkach, Sokółce, Hajnówce, Supraślu i Białymstoku. Wicepremier Piotr Gliński w piątek, 3 lipca, w Łomży, Tykocinie, Białymstoku i Supraślu. Minister rolnictwa i rozwoju wsi Jan Krzysztof Ardanowski w niedzielę, 5 lipca, w Sokołach, Jedwabnem, Stawiskach i Tykocinie. Prezydent Andrzej Duda we wtorek, 7 lipca, w Łomży, Suwałkach, Augustowie i Tykocinie. Zbigniew Ziobro w środę, 8 lipca, w Ciechanowcu. Wcześniej w Łomży i regionie gościła marszałek Sejmu Elżbieta Witek. To i tak nie wszyscy.

Taki nalot może świadczyć tylko o strachu o wynik wyborów. Dlatego są wielkie tysiące na strażackie samochody, wiejskie świetlice, bony na wypoczynek, dopłaty, dotacje, na... wszystko. Władza, dziś zapewnia, że dostrzega potrzeby wszystkich ludzi. A tak niedawno, w marcu przecież, ta sama władza była niedowidząca i niedosłysząca, kiedy mieszkańców Łomży i regionu pozbawiała jedyne go szpitala i przychodni specjalistycznych. Choć rozpaczliwie zabiegali o cofnięcie decyzji przekształcenia szpitala w jednoimienny. Podobnie nie reagowała na protest mieszkańców Starych Chojn i Chojn Młodych, którzy po śmiertelnych wypadkach domagali się przebudowy skrzyżowania z drogą krajową, na którym nie ma przejścia dla pieszych.

Nie pojechał minister rolnictwa Ardanowski do Wysokiego Mazowieckiego i Piątnicy, lokalizacji najlepszych nie tylko w kraju spółdzielni mleczarskich, którym w kwietniu wprost niszczył wyrobioną przez lata markę i podważał do nich zaufanie. Minister zarzucił Spółdzielniom, że „nie są patriotami gospodarczymi i że liczy się dla nich tylko zysk”, bo śladowe ilości mleka sprowadzały z Litwy i Słowacji.

Czy znowu damy się omamić i kupić?

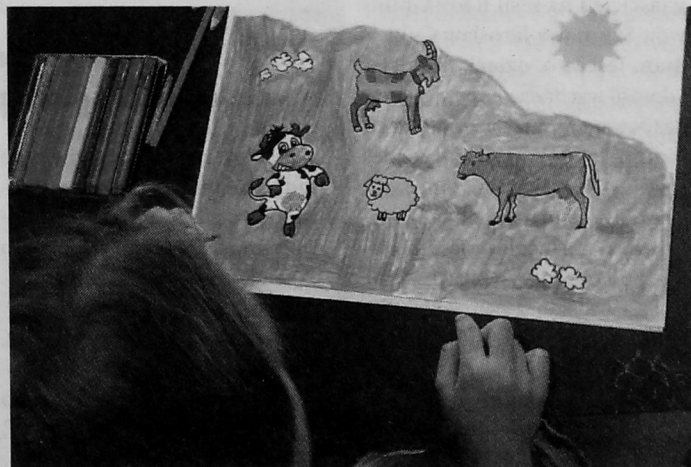
**Bolesław Romanowski**  
Łomża

## Kurs dla dzieci rolników

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny w Białymstoku serdecznie zaprasza wszystkie dzieci do udziału w kursie e-learningowym pt. „Bezpiecznie na wsi mamy – upadkom zapobiegamy”, który w nowoczesnej formie przybliży najmłodszym zagrożenia wypadkowe, do jakich może dojść w gospodarstwach rolnych oraz uczy prawidłowych zachowań podczas przebywania na terenie obejścia.

Kurs nie tylko bawi, ale przede wszystkim uczy.

Ukończenie kursu daje ogromną szansę na zdobycie atrakcyjnej nagrody. Wzorem ubiegłego roku Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego przeprowadzi losowanie 100 hulajnóg. W losowaniu mogą wziąć udział dzieci rolników ubezpieczonych w KRUS, które do 30 września 2020 r. prześlą certyfikat potwierdzający ukończenie kursu z formularzem zgłoszeniowym na adres e-mail: hulajnoga@krus.gov.pl.



Kurs e-learningowy dostępny jest na stronie internetowej KRUS: [www.prewencja.krus.gov.pl](http://www.prewencja.krus.gov.pl).

Szczegółowe informacje oraz zasady przyznawania nagród zostały umieszczone na stronie internetowej Kasy: [www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl).

**mgr Anna Ignatowicz-Grądzka**  
p.o. dyrektora  
Oddziału Regionalnego KRUS  
Białystok

## Wakacyjny „Teatrzyk Kamishibai”

W lipcowy wtorek odbyły się pierwsze wakacyjne warsztaty w Muzeum Mleka, na które dzieci czekały z niecierpliwością. Najmłodszy mieszkańcy Grajewa odpowiedzieli na zaproszenie Krówki Matyldy i razem z nią obejrzały bajkę, która opowiadała o jej Mlecznym Królestwie.

Następnym etapem były warsztaty Kamishibai. Dzieci wykazały się wyobraźnią i kreatywnością. Stworzyły przepiękne ilustracje (na zdjęciu poniżej), dzięki którym mogły zaprezentować wspólnie stworzoną z nich opowieść.

Czym jest Kamishibai? Nazwa brzmi dla nas bardzo egzotycznie. Wywodzi się z Japonii od słów: kami – papier i shibai – teatr, czyli Papierowy Teatr. Jest to technika opowiadania, czytania, która wykorzystuje plansze z obrazkami i tekstem oraz drewnianą lub kartonową skrzynkę (butai). To właśnie w niej przedstawia się kolejne fragmenty historii, bajki lub opowiadania.

**Marlena Tarasewicz**  
Muzeum Mleka  
Grajewo

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

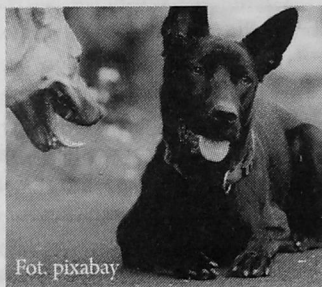
## Woda znowu porusza młyn



– Staw, podobnie jak drewniany młyn, zostały założone w drugiej połowie XIX wieku przez Starzeńskich. Instalacja ta pozwala prezentować pracę wodnego młyna, co jest w dzisiejszych czasach zjawiskiem unikalnym, a tym samym atrakcją i dumą muzeum”, powiedziała dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu Dorota Łapiak, otwierając staw po oczyszczeniu. Oczyszczony został także jego odpływ oraz poddana gruntownej konserwacji rzeczka Nitka. To ona napędza staw, którego nurt porusza młyńskie koło. Sprawny młyn wodny z XIX wieku w Ciechanowcu jest jedynym w Polsce północno-wschodniej.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Pies na ścieżce

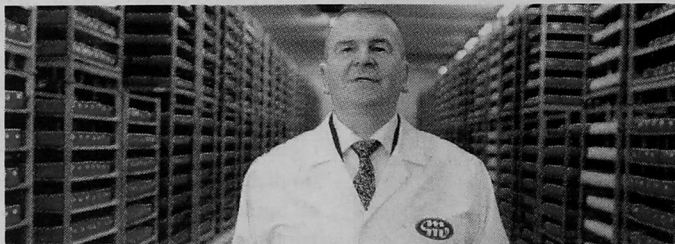


Fot. pixabay

Z prośbą o odpowiednie zabezpieczenie na posesji lub uwiązanie psów, aby nie wybiegały z podwórka na drogę, zwrócił się do ich właścicieli na sesji Rady Gminy wójt Szumowa Jarosław Cukierman. Jest lato, dzieci, młodzież i dorośli wychodzą na spacer, jeżdżą rowerami, a wybiegający nagle pies może spowodować wypadek rowerzysty. A bywają i inne sytuacje: gdy wójt wyjechał na lustrację drogi, nie mógł wysiąść, bo samochód obległo... 6 psów!

„Każdego dnia mam jeden albo kilka telefonów od mieszkańców z informacją o biegających psach. Każdemu odpowiadam, żeby dzwonił na policję. Mogą być mandaty”, zapowiedział wójt Cukierman.

## Rekord Mlekovity



Prezes Mlekovity Dariusz Sapiński

Przychody Mlekovity z Wysokiego Mazowieckiego, największej grupy mleczarskiej w Europie Środkowo-Wschodniej, zbliżyły się w pierwszej połowie roku do 3 mld zł, co wskazuje, że na koniec roku mogą osiągnąć 6 mld. Od stycznia do czerwca Mlekovita kupiła 1,3 mld litrów mleka. W porównaniu do analogicznego okresu w ubiegłym roku, dynamika sprzedaży w pierwszej połowie 2020 r. wzrosła o około 13 proc. Był to także okres wyjątkowej aktywności eksportowej. Wartość sprzedaży wyniosła prawie 1 mld zł.

W pierwszej połowie roku z powodu pandemii rozwój rynku i wielu firm został zahamowany. A Mlekovita w tym czasie zrealizowała inwestycje

za ponad 26 mln zł. Rozbudowywała zakłady i linie produkcyjne oraz realizowała inwestycje związane z ochroną środowiska.

– Ważne jest utrzymanie rosnącej dynamiki w skupie. Nasz sukces nie byłby możliwy bez 5 000 wykwalifikowanych pracowników, zatrudnionych przy ponad 180 liniach produkcyjnych w 20 zakładach produkcyjnych, gdzie 8 milionów litrów najlepszego mleka, dostarczanego przez 15 000 polskich rolników, przetwarzanych jest codziennie na 1000 produktów – mówi z dumą prezes Dariusz Sapiński.

Dobrze znane Polakom produkty Mlekovity są eksportowane do 167 krajów świata.

1,5 mln dla Czyżewa



Ponad 1,5 mln zł otrzymała gmina Czyżew z Funduszu Inwestycji Lokalnych na inwestycje.

### Nowe drogi

Przebudowa drogi Sokoły – Jamiołki z drogą Sokoły – Jeżewo Stare zakończy się we wrześniu. Do końca roku zostanie zmodernizowana droga w Roszkach Sączkach.

### Kino na leżakach

Film przygodowy „Mia i Biały Lew” będzie można obejrzeć nad Zalewem w Czyżewie w czwartek, 16 lipca i w Nowych Piekutach w poniedziałek, 20 lipca (godz. 21.00).

### Czyżew

#### w obiektywie

Konkurs fotograficzny pod hasłem „Czyżew w obiektywie” ogłosił Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Można nadesłać maksymalnie 2 zdjęcia do 20 lipca na adres: kulczyzew@opl.pl.



Tak wygląda zmodernizowana droga z Nowego Zalesia do Mężenina (2,07 km) w gminie Rutki za 2 278 tys. zł, właśnie oddana do użytku kierowcom. Poświęcił ją proboszcz parafii Rutki ks. Stanisław Żbikowski. Fot. Mateusz Duchnowski/UMWP

## Duży rozmach, mniej z podatków

300 tys. zł mniej wpłynęło do budżetu gminy Szumowo z podatków za pierwszy kwartał w porównaniu z ubiegłym rokiem. To skutek koronawirusa i ulg podatkowych.

„Są obawy o realizację budżetu, ale z żadnej zaplanowanej inwestycji nie możemy zrezygnować, bo byśmy stracili pozyskane dotacje”, mówi wójt Jarosław Cukierman.

W Srebrnej trwa rozbudowa i remont szkoły oraz budynku, którego część pomieszczeń zostanie przeznaczona dla szkoły. Inwestycje zrealizowane w Srebrnej w ostatnim okresie sięgają 6 mln zł.

W ubiegłym roku gmina Szumowo na różne projekty pozyskała ponad 22 mln zł dotacji przy budżecie gminy wynoszącym 23 mln zł (prawie podwoiła budżet).

### Praca

#### w więzieniu



Więźniowie w Czerwonym Borze mogą już pracować w więziennej hali produkcyjnej. Władzenia nadal wstrzymane.

### Wójtowie

#### z absolutorium

Wójt gminy Rutki Kossaki Dariusz Modzelewski i wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman uzyskali jednogłośnie absolutoria za 2019 rok.

### Pieniądze

#### dla Zambrowa

2,8 mln zł otrzymał Zambrów z Funduszu Inwestycji Lokalnych na inwestycje.

### Senior z dotacją

Klub Seniora w Kołakach Kościelnych otrzymał na działalność 188 tys. zł dotacji.

### Składka

#### na samochód

Na zakup nowego samochodu dla Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie dołożyły 20 tys. zł gmina Szumowo i 10 tys. zł gmina Rutkii.

## 12 hodowli ślimaków jadalnych działało w naszym województwie w czerwcu 2020 r. Jedną z nich prowadzą Agnieszka i Zdzisław Tercjakowie w Szablaku nad Narwią (gm. Nowogród)

### Rarytas znad Narwi

Ślimaki, jako danie szczególnie polecane w poście, pojawiły się już w „Compendium Ferculorum” Stanisława Czernieckiego z roku 1682, dziełu uznawanemu za pierwszą polską książkę kucharską.

„Wziąć dużych ślimaków tylko takich, które się jeszcze nie potwierały, wypłukać je i zagotować w wodzie, potem odcedzić i zalać zimną wodą, wówczas powyciągać końcem noża ślimaki ze skorupki, poodcinać im czarne, tylne końce (ogonki), wziąć kawałek masła, nakrajać trochę marchwi w plasterki, selerów, pietruszki, cebuli, parę suchych grzybów i wszystko ułożyć w to masło razem ze ślimakami, podlać trochę rosołu lub wody i tak dusić przez godzinę(...)”, podawała przepis na ślimaki Maria Marciszewska w poradniku „Kuchnia Szlachecka – podarek dla młodych gospodyń” w 1893 r.

#### 1.

W gospodarstwie rolnym Tercjaków zwierząt nie brakuje. Niewielka hodowla bydła mięsnego, królików, a od 2017 r. również ślimaków afrykańskiego gatunku „*Helix Aspersa Maxima*”, tzw. ślimak szary.



Polska jest jednym z głównych eksporterów ślimaków w Europie.

Ze ślimaków pozyskiwane jest głównie mięso, ale również kawior (tylko z jaj ślimaka szarego, czyli *Helix Aspersa Maxima*) i służy do produkcji kosmetyków.

Mięso ślimaków charakteryzuje wysoka wartość odżywcza, niski procent tłuszczu około 0,8 proc. i wysoki procent białka do 20 proc. Białko jest bardzo wartościowe ze względu na skład aminokwasowy. Tłuszcz posiada bardzo dobry profil kwasów tłuszczowych, aż 75 proc. z nich należą do nienasyconych.



Zdzisław Tercjak na polu z drewnianymi paletami dla ślimaków; w rękach trzyma ślimaczki oseski

– I nad nimi także nadzór ma weterynaria – zapewnia Agnieszka Tercjak, która na sprawcę ślimaków w Szablaku wskazuje męża Zdzisława.

– Chcieliśmy spróbować nowości, jakiejś innowacyjności – wyjaśnia Zdzisław. – Czytaliśmy, szukaliśmy w Internecie, w końcu pojechaliśmy na szkolenia do Krasimia, pod Elbląg i tam po raz pierwszy spróbowaliśmy ślimaków. Mnie najbardziej smakował hamburger ze ślimaczego mięsa.

I tak powoli, bez rozgłosu, Tercjakowie na swoim polu za domem zbudowali ślimaczy park hodowlany. Na 25 arach rozłożone są pańniki, drewniane palety ustawione lekko pod skosem, otoczone kolejnymi paletami z rylnikiem na solne tabletki.

– Po to, żeby ślimaki nie uciekały w pogoni za jakimś smakołykiem, a uciekać potrafią – śmieje się Agnieszka.

Między pańnikami regularnie rozstawione są zraszaczki, zasilane wodą ze studni głębinowej.

Drewniane palety na zielonym poletku przyciągały uwagę sąsiadów.

– Przychodzili, ale tylko późnym wieczorem, spoglądać, co my za drewno na pole wyrzucamy i podlewamy je na dodatek. A jak słyszeli, że to hodowla ślimaków, to przyznam, patrzyli na nas dość dziwnie – śmieje się Zdzisław.

#### 2.

Ślimaczy sezon podwórkowy zaczyna się w połowie maja. Wówczas małe ślimaki, które wylęgły się z jaj, tzw. oseski, wynoszone są do parku hodowlanego. Tam poukładane w pudełkach pod paletami karmione są paszą i same powoli żywią się obsianym wokół „perko rzepikiem” (odmiana rzepaku, niezwykle bogata w cenne dla zwierząt białko).

Kilka miesięcy trzeba je wieczorem zraszać wodą i sprawdzać, czy w miarę wzrostu nie uciekają z parku – mówi pani Agnieszka.

Zbiory rozpoczynają się we wrześniu.

– Wyglądają, jak kiedyś zbiór ziemniaków. Bierzymy wiadra i idziemy na pole – śmieje się pan Zdzisław.

Praca jednak nie kończy się na zebraniu. Ślimaki trzeba przygotować do sprzedaży i hibernacji, by mogły przez kolejne miesiące przetrzymać: do rozrodu, bądź sprzedaży w następnym roku.

– Ślimaki trzeba umyć, potem pięć dni polewać tylko wodą, bez karmienia, aby się wypróżniły. Można je wtedy podsuwać, dziełać na kategorie jakościowe, pakować do skrzynek i w siatki. Muszą mieć wtedy sucho i chłodno, wówczas zahibernowane mogą przetrzymać nawet 8 miesięcy – opowiada Agnieszka.

W 2019 roku Tercjakowie sprzedali do skupów pod Opolem, Koszalinem, Grudziądem (w Podlaskiem nie ma skupów ślimaka jadalnego) 7 ton ślimaka.

– Trafiają potem na stoły smakoszy w Belgii, Niemczech, Francji. W Polsce jeszcze niewiele restauracji o nie pyta. Ale czekamy! Chętnie nawiążemy współpracę – zachęcają.

(Źródło: Podlaskie Centrum Produktu Lokalnego).

URSZULA ARTER

## Jadwiga z Łomży mieszka z rodziną od kilku lat w Wielkiej Brytanii. Na koronawirusa zachorowała w dniu swoich urodzin

### Czwartek, 23 kwietnia

Tego poranka oprócz bólu głowy Jadwiga odczuwała ból mięśni, a kaszel sprawiał trudności w oddychaniu. Pomyślała, że pewno złapała grypę podczas zakupów w pobliskim sklepie. O koronawirusie mówiono w mediach, ale nie było takich ostrzeżeń jak w Polsce, nikt z jej otoczenia nie chorował. „Ładne mam dzisiaj urodziny”, westchnęła. Nie miała ochoty na śniadanie, przygotowała je dla rodziny. W pracy nie była tak wydajna, jak zwykle: czuła, że ma bardziej wiotkie mięśnie, kaszel nasilał się. Z trudem dotrwała do końca zmiany. Po powrocie nie miała sił, by świętować z rodziną.

### Piątek, 24 kwietnia

Noc była okropna. Modliła się, by dotrzeć do rana. Temperatura ciała wzrosła do 39,5 stopni. Kaszel utrudniał oddychanie, wyrwał wnętrzości, powodował wymioty. Ból mięśni nasilał się. Lekarz rodzinny po zbadaaniu zlecił zastrzyk i odesłał do domu. Zastrzegł jednak, że w przypadku pogorszenia w następnych dniach ma zgłosić się do szpitala, bo teraz panuje koronawirus, więc może...

### Sobota, 25 kwietnia

Noc była koszmar. Kaszel rozrywał płuca, potęgował duszność, musiała walczyć o każdy haust powietrza. Nie była w stanie mówić. Zwiotczały i obolałe mięśnie odmawiały posłuszeństwa. Dorosła córka nie czekała na powrót ojca z pracy, zawiozła ją do szpitala. Wieczorem zrobiono Jadwidze test, którego wynik miała poznać następnego dnia. Noc spędziła w izolacji. Nie mogła wstać, nawet unieść rąk. Oddychała, mając na twarzy respiracyjną maskę, doprowadzającą tlen. Noc nie miała końca.

### Niedziela, 26 kwietnia

W południe poznała wynik testu, dodatni. Koronawirus! Trafiała na oddział. W sześciuosobowej sali poza nią było jeszcze 2 pacjentów. Nie była w stanie przejść do łazienki. Przewiezły ją na wózku pielęgniarki w strojach ochronnych. Mając na dłoniach podwójne rękawice, umyły. Lekarz kontaktował się z pacjentami telefonicznie. Niestety, Jadwiga



Jadwiga w szpitalnej izolacji

## W przedsionku śmierci

nie była w stanie utrzymać telefonu w dłoni, nie panowała nad zwiotczającymi mięśniami. Nie mogła mówić ani oddychać bez pomocy maski tlenowej. Temperatura wciąż oscylowała w granicach 40 stopni. Lekarz zdecydował się na spotkanie w sali. Powiedział, że na koronawirusa nie ma lekarstwa, ale w całym świecie lekarze posiłkują się lekami na inne choroby, by złagodzić jego przebieg.

Była przerażona. Zdała sobie sprawę, że cierpi na groźną i nieznana chorobę, której może nie przeżyć. Do tego dołączyła się obawa o rodzinę: męża, córkę i 9-letniego synka. Nie była w stanie zadzwonić do nich, nie wiedziała, czy są zdrowi. Nie widywała nikogo, poza pielęgniarkami.

### Dwa przerażające dni

Pod tlenem. Porażający ból głowy i mięśni, wymioty, kaszel, duszność, wysoka temperatura. Samotność, poczucie odizolowania. Obawa o najbliższych. Noce, czyli strach, który nie pozwalał zasnąć. Duszność. Wrażenie umierania z pełną świadomością...

### Środa, 29 kwietnia

Trzeciego dnia była w stanie napisać kilka słów na kartce do pielęgniarek. Po 3 dniach zamieniły maskę z respiracyjną na zwykłą tlenową. Mogła już porozumieć się telefonicznie z lekarzem. Zdjąć na kilka chwil maskę. Zadzwonić do rodziny i dowiedzieć się, że w domu i w pracy nikt poza nią nie zachorował. Że zostali objęci 14-dniową kwarantanną. Nikt nie sprawdzał, czy jej przestrzegają. Nie mieli testów.

### Niedziela, 3 maja

Powrót do domu po koszmarach 9 dniach. Bez testu przed wypisem. Długo dochodziła do siebie. Do pracy wróciła pod koniec czerwca. W lipcu zlecono jej wykonanie zdjęcia rentgenowskiego płuc, by określić zniszczenia, jakie dokonała choroba.

„Nie lekceważcie choroby, zabezpieczajcie się przed nią, bo tylko tak można się uchronić. Wielu ludzi u nas mówi, że COVID-19 to wymysł i bagatelizują go. Nie wiercie temu. To straszna choroba, nie życzę jej najgorszemu wrogowi. Miałam wiele szczęścia, silny organizm i dobrą opiekę medyczną, że udało mi się ją przeżyć. Nie znam jej następstw. I modlę się, by ich nie było”, mówi Jadwiga.

Wysłuchała:  
BARBARA PASZKOWSKA

TYTUŁ pod zdjęcie

## Siedem typów uwodzicieli, czekając na ósmy od czytelników, zaprezentowała latem 1937 roku jedna z gazet w regionie. Ku przestrodze!

„Uwodzenie wydaje się czymś uroczym, pociągającym. Gdy jednak rzecz ta powtarza się dziesięć, dwadzieścia, sto razy, czy urok ten może się ostać? Czy zużyte aż do ostateczności słowa mogą jeszcze zawierać choć odrobinę czar-u? Czy może zaciekawić wciąż ta sama gra, zawsze temi samymi kartami?”, pyta autorka i prezentuje „ograne karty” na podstawie osobistych doświadczeń.

### Jaskiniowy

Mężczyzna uważa, że każda kobieta musi stracić panowanie nad sobą i mu ulec. „Ten gatunek mężczyzny nie zasługuje na poważne omówienie. Tylko słabe na duchu, pijane lub histeryczne kobiety ulegają jego żądzy”, uważa autorka.

### Kusiciel

Mężczyzna kusi kobietę namiętnymi wyznaniem miłości. A kiedy serca uderzają zgodnym rytmem, obiecuje małżeństwo. Żąda wówczas bycia razem, jak mąż i żona.

„Taka taktyka może zawrócić głowę wyłącznie niewinnym niewiastom lub też kobietom głupim. Wszystkie inne śmieją się z tego”, pisze autorka.

### Żonkoś

Żonatym mężczyznom, poszukującym przygód, autorka nie poświęca uwagi. „Żonkosie, wierzcie mi, nie są wari, aby się nimi interesować. Odsyłajcie ich z powrotem do ich gniazda rodzinnego”, doradza.

### Interesowny

„Strzeż się przynoszących dary”, przestrzega autorka. Mężczyźni przynoszą kobiecie wyszukane podarunki i w ten sposób „ubijają interes”. Kobiety, których los nie obdarzył majątkiem, często ulegają tej „ekonomicznej” metodzie. „Kobieta musi zdobyć się na duży wysiłek woli, aby powiedzieć mężczyźnie: nie. Jest to jednak rzecz warta zachodu, wówczas bowiem zaznaje się przyjemnego uczucia szacunku dla samej siebie”.



Fot. pixabay

# Uwodziciele

### Uduchowiony

Od przyjaźni, wzbudzenia sympatii i zaufania zaczyna taki mężczyzna uwodzenie. Kobieta zwierza się ze swoich trosk, a mężczyzna wykazuje pełne zainteresowanie i zrozumienie. Pozwala wypłakać się na swoim ramieniu, pociesza. Kobieta szuka takiej czułości i staje się bezbronna. „Jest to gra, która udaje się częściej, niż można przypuszczać. Proszę nigdy nie wierzyć w platoniczną przyjaźń mężczyzny. Ma on zawsze ukryty cel”, upomina autorka.

### Pseudointelektualista

„Życie przemija, chwytajmy przelotne szczęście”, przekonuje mężczyzna. Na ten sposób może się nabrać tylko młoda dziewczyna. Każda kobieta wie, że takie „przelotne szczęście” zdarza się często. Zatem, gdy mężczyzna powie: „Ta chwila należy do nas”, autorka radzi, aby „stłumić śmiech i odesłać matolka z kwitkiem”.

Inny rodzaj pseudointelektualisty będzie opowiadał o „Ulissiesie” Joyce’a, o tym, że konwencjonalna moralność jest przestarzała, że skoro ludzie się kochają, dlaczego

mają ograniczać swoją rozkosz. Ludzie są wolni i sami stanowią o sobie. „Trzeba oświadczyć w sposób dobitny, że można być wolną, nie oddając swego ciała na pastwę rozpruwaczy”.

Można też spotkać fizjologa, który będzie mówił o teorii gruczołów według Freuda. Będzie przekonywał, że apetyt płciowy musi być zaspokojony, aby uniknąć szkodliwych dla zdrowia zahamowań. Autorka żartuje z „fizjologa” i pisze, że gdy kobiety odczuwają rzeczywisty apetyt, same potrafią zatroszczyć się o jego zaspokojenie.

### Namiętny

Mężczyzna gra. „Wiem, że pani mnie nie kocha. Pragnę jednak posiadać panią. Jest to silniejsze ode mnie, proszę mnie przepędzić, jeśli to panią obraża”, wyznaje i ma pewność, że nie zostanie przepędzony.

Każdego dnia jest bardziej namiętny i natarczywy. Kobieta zdaje się, że panuje nad sytuacją, ale ulega słodkim wyznaniom. Mężczyzna pyta, czy ma

jakieś szanse, że będzie się kiedyś podobał. Kobieta myśli wtedy o jego skromności, jest poruszona ciągłymi wyznaniem, zaczyna w nie wierzyć i... ulega. Jest to najbardziej niebezpieczny sposób dla kobiet.

### Przewidywalni

Siedem typów uwodzicieli i siedem sposobów uwodzenia (z różnymi odcieniami). Wszystkie spotykane i stosowane do dziś. Autorka przekonuje, że każda kobieta od pierwszego pocałunku, a nawet już przed nim, wie z całą dokładnością, co jej powie mężczyzna. Zna każdy jego gest.

„Dlaczego mężczyźni nie zmieniają swojej taktyki? Czyżby nie posiadali oni zmysłu oryginalności? Nic nie może być nudniejsze od powtarzania”, oceniła ich surowo.

MARIA TOCKA

PS. Może któraś z pań doda do tego spisu współczesne typy uwodzicieli? Zapraszam: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub „Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7.

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

**GARAŻE** Blaszane  
**BRAMY** Garażowe  
**KOJCE** dla Psów

Najniższe **CENY**  
Automatka 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](http://www.konstal-garaze.pl)

Ogłoszenie w gazecie żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku KONTAKTY żyje tydzień

# Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU

## BUDOWNICTWO

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

(fak.00111/20-o-i)

## NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

## ODDAM

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

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

(o/b)

## PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.  
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

Zatrudnię pielęgniarkę w POZ w Jasienicy. Atrakcyjne warunki.  
Tel. 697 – 510 – 333

(fak.00116/20-o)

## PRZYJMĘ

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

## ROLNICTWO

Sprzedam dąb, średnica pnia ok. 1 m, o długości 6 m. Okolice Sejn.  
Tel. 662 – 502 – 352

(fak/sms)

Sprzedam bele słomy (rozmiar: 125), 45 zł/sztuk, gm. Piątnica.  
Tel. 797 – 594 – 821

(fak/sms)

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

(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie, talerzówki, glebogryzarki, prasy, belownice, zgrabiarki Gruber, przyczepy, owijarki i inne.

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

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

(fak.00083/20-o)

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

(fak.00095/20-o)

## TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

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



PIĄTNICA

# 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.



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2004), benzyna + gaz, auto zadbane, wszystkie naprawy robione na bieżąco, klimatyzacja, cena 6 700 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Opel Combo, (2005), 1.3 CDTI, minivan, 2-osobowy, z paką, diesel, 51 KM, cena 2 500 zł, tel. 791 - 773 - 079

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2001), 1.1 benzyna, stan dobry, opłaty aktualne, cena 2 200 zł, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2001), 1.9 tdi, 130 KM, stan dobry, normalne ślady użytkowania, opłaty aktualne, cena 5 500 zł, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Opel Astra G, (2000), 1.6, 8v, w ciągłej eksploatacji, ważne badania techniczne i OC do czerwca 2021 r., benzyna, cena 6 700 zł do negocjacji, tel. 607 - 970 - 820

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2004), 2.0 benzyna, 150 KM, w dobrym stanie technicznym i wizualnym, świeżo sprowadzony z Niemiec, cena 10 500 zł do negocjacji,

tel. 501 - 817 - 281

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (2004), 1.7 CDTI, niebieski, klimatyzacja, stan bardzo dobry, cena 4 700 zł, tel. 607 - 122 - 146

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo 2, (2004), 1.6 benzyna, stan oceniam na dobry, 105 KM, cena 6 200 zł, tel. 607 - 447 - 991

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (1997), diesel, 110 KM, w bardzo dobrym stanie blacharskim jak i mechanicznym, świeżo po przeglądzie, cena 4 500 zł do negocjacji,

tel. 514 - 547 - 555

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2009), 1.9 tdi, kombi, 105 KM, kolor srebrny, sprowadzony w 2016 r. z Francji, cena 9 400 zł, tel. 505 - 091 - 184

(o/b)

Sprzedam motocykl Honda Shadow 125, (1999), sprowadzony z Niemiec, wszystko sprawne, stan dobry, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 667 - 262 - 777

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2005), wnętrze zadbane, bez przetarć, zero korozji, stan techniczny bardzo dobry, wszystko sprawne, cena 5 300 zł do negocjacji, tel. 518 - 909 - 004

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2007), 1.2 benzyna, auto świeżo sprowadzone z Niemiec, klimatyzacja, wspomaganie, cena 10 300 zł do negocjacji,

tel. 511 - 369 - 623

(o/b)

Sprzedam Mercedes C klasa, (1994), stan techniczny i wizualny dobry, benzyna, przebieg 179 000 km, cena 6 000 zł, tel. 881 - 604 - 677

(o/b)

Sprzedam Opel Astra H, (2005), 1.4 benzyna, w bardzo dobrym stanie, przebieg 108 000 km, cena 10 500 zł do negocjacji,

tel. 512 - 932 - 565

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2002), 1.9 TDI, po wymianie filtrów i oleju, z akumulatorem na gwarancji, diesel, cena 5 500 zł, tel. 668 - 154 - 564

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Scenic, (2011), 1.6, 130 KM, stan bardzo dobry, ubezpieczenie i przegląd do lutego 2021 r., cena 24 000 zł do negocjacji, tel. 607 - 553 - 299

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touareg, (2005), 3.0 TDI, do wymiany rozrząd, diesel, cena 14 000 zł, tel. 513 - 101 - 021

(o/b)

Sprzedam Daewoo Nubira, (2001), ABS, elektryczne szyby, lusterka, radio, klimatyzacja, salon polska, przebieg 104 000 km, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 600 - 947 - 891

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2008), diesel, tylna kłapa do wymiany, kombi, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 534 - 755 - 277

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206, (2003), opłaty ważne do stycznia 2021 r., stan bardzo dobry, auto zadbane, cena 6 200 zł, tel. 534 - 228 - 420

(o/b)

Sprzedam Suzuki Ignis, (2004), bogate wyposażenie, diesel, przebieg 245 000 km, cena 7 000 zł, tel. 505 - 144 - 743

(o/b)

Sprzedam Hyundai Getz, (2003), bez korozji, mechanicznie wszystko sprawne, wnętrze czyste i niezniszczzone, przebieg 190 000 km, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 500 - 580 - 332

(o/b)

Sprzedam Kia Picanto, (2007), auto zadbane, bez śladów korozji, centralny zamek, przyciemniane tylne szyby, klimatyzacja, cena 8 350 zł do negocjacji, tel. 693 - 153 - 735

(o/b)

Sprzedam przyczepkę samochodową Sam, zarejestrowana, z plandeką, cena 2 200 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, (2000), 1.6 benzyna + gaz, cena 4 000 zł, tel. 698 - 060 - 764

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2010), 2.0 diesel, elektryczne szyby, lusterka, przebieg 220 000 km, cena 18 800 zł do negocjacji, tel. 665 - 041 - 166

(o/b)

Sprzedam Nissan X-Trial, (2003), 2.2 Dci, klimatyzacja, ABS, alufelgi, diesel, 136 KM, cena 10 900 zł, tel. 516 - 688 - 528

(o/b)

# KUPON

## BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

---



---



---

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

## Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam 5 ton żyta, Szczuczyn, cena 750 zł za 100 kg, tel. (86) 261 - 90 - 53 (o/b)
- Sprzedam byczki, wiek 5-14 tygodni, 6 sztuk, cena 550-750 zł za sztukę, tel. 502 - 163 - 103 (o/b)
- Sprzedam ciągnik C-330, cena do uzgodnienia; przyczepa, wywrotka, 1-osiowa, zarejestrowana, cena 7 500 zł, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612 (o/b)
- Sprzedam byczki, 6-11 tygodni, 9 sztuk, cena 550-700 zł za sztukę, tel. 503 - 009 - 752 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną, szerokość 1,50 m i wycinak do kukurydzy, cena 1 500 zł, tel. 606 - 505 - 501 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr, szerokość 3,60 m, stan dobry, cena 3 200 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarko-przewracarkę Mesko, cena 1 800 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz, 400 litrów, cena 800 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam ciągnik T-25, kabina oryginalna, stan dobry, cena 8 500 zł, tel. 502 - 426 - 360 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, skrzynia olejowa, niebieski, cena 5 200 zł, tel. 502 - 426 - 360 (o/b)
- Sprzedam kombajn New Holland, w bardzo dobrym stanie, heder 4 m, garażowany, cena 15 800 zł, tel. 515 - 395 - 992 (o/b)
- Sprzedam siewnik do kukurydzy, cena 6 800 zł do negocjacji, tel. 605 - 847 - 729 (o/b)
- Sprzedam dmuchawę do zboża, cena 1 500 zł, tel. 690 - 656 - 353 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz do nawozów, (2014), ładowność 800 kg, cena 2 400 zł, tel. 690 - 656 - 353 (o/b)
- Sprzedam siewczarnię do kukurydzy Pottinger Mex 2, 1-rzędowa, stan bardzo dobry, cena 3 000 zł, tel. 504 - 958 - 451 (o/b)
- Sprzedam siewnik do nawozów, lejek, stan dobry, cena 250 zł, tel. 692 - 259 - 814 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą, cena 1 700 zł do negocjacji, tel. 512 - 877 - 767 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, w bardzo dobrym stanie, nie wymaga wkładu finansowego, cena 2 000 zł do negocjacji, tel. 503 - 869 - 594 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 730, stan do poprawek, cena 10 500 zł, tel. 696 - 395 - 292 (o/b)
- Sprzedam siewnik do zboża, niemiecki, szerokość 3 m, sprawny, cena 950 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)
- Sprzedam schładzalnik do mleka, sprawny, w ciągłym użytkowaniu, cena 25 500 zł, tel. 515 - 316 - 338 (o/b)
- Sprzedam ładowarkę Rossi, sprawna, cena 12 700 zł do negocjacji, tel. 722 - 071 - 312 (o/b)
- Sprzedam siewnik Meprozet, od 3 lat nieużywany, garażowany, brak jednej pokrywy zbiornika, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 515 - 395 - 992 (o/b)
- Sprzedam plugi Roomstadt, 4-skibowe, obrotowe, cena 7 800 zł do negocjacji, tel. 787 - 082 - 029 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Deguillaume, cena 33 900 zł, tel. 539 - 360 - 844 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, nowa instalacja elektryczna, cena 14 800 zł, tel. 531 - 606 - 532 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Massey Ferguson 255, (1991), stan bardzo dobry, cena 26 500 zł, tel. 516 - 459 - 865 (o/b)
- Sprzedam byczka, cielak, 3-tygodniowy, cena 390 zł, tel. 693 - 608 - 443 (o/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z-224/1, stan bardzo dobry, w zestawie drabinka do podawania kostek, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 600 - 191 - 933 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Z-056, w pełni sprawny, cena 17 000 zł do negocjacji, tel. 723 - 629 - 697 (o/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus C-360, cena 8 700 zł, tel. 691 - 431 - 427 (o/b)
- Sprzedam ładowacz Troll, (1996), cena 4 800 zł, tel. 502 - 426 - 360 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik Leboulch, 10 ton, 2 wały pionowe, kłapa, talerze, posuw hydrauliczny, cena 36 500 zł do negocjacji, tel. 573 - 966 - 658 (o/b)
- Sprzedam beczkowiec, pojemność 7 200 litrów, sprawny, w zestawie wąż ssawny i walek odbioru mocy, cena 15 000 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111 (o/b)
- Sprzedam rozsiewacz Rauch, 1 000 kg, stan bardzo dobry, cały w oryginale, otwierany hydraulicznie, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 509 - 628 - 118 (o/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna, stan bardzo dobry, cena 6 800 zł, tel. 512 - 877 - 767 (o/b)
- Sprzedam rozdrabniacz do mieszalnika pasz, 11 KW, stan dobry, w ciągłym użytkowaniu, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 791 - 670 - 111 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Deutz Fahr, (2009), cena 6 800 zł, tel. 517 - 444 - 658 (o/b)
- Sprzedam kombajn Bizon Sampo, (1995), heder 3,20 m, uszkodzony silnik (pęknięty wał), od 3 lat nieużywany, garażowany, cena 18 000 zł, tel. 512 - 337 - 469 (o/b)
- Sprzedam las 3,30 ha, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382 (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.

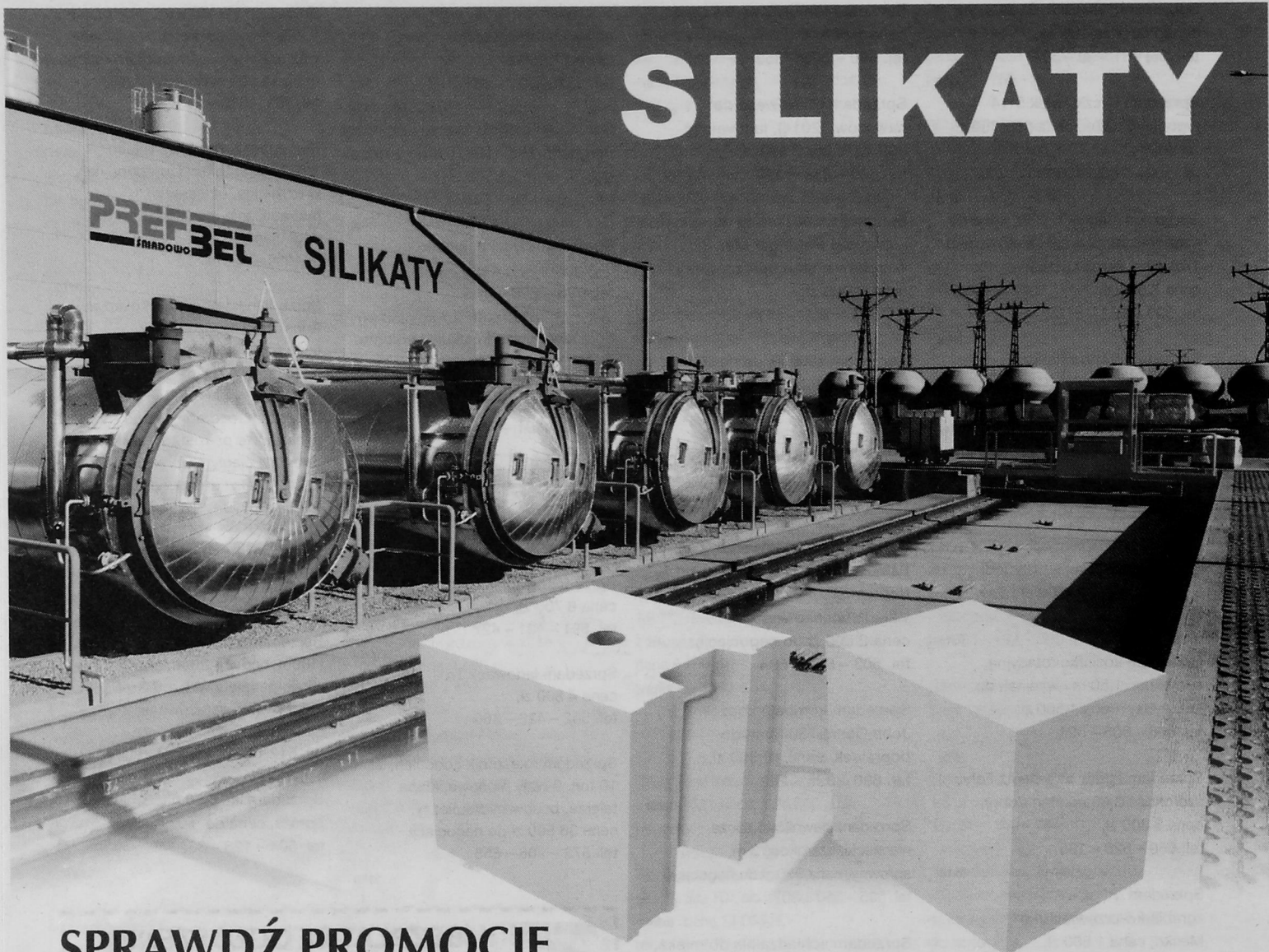
**PREFBET**  
ŚNIADOWO

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów

**PPB „PREFBET” sp. z o.o.**

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17  
tel. 86 217 62 95 fax 86 217 61 29  
www.prefbet.pl poczta@prefbet.pl

# SILIKATY



**SPRAWDŹ PROMOCJĘ  
MIESIĄCA**  
[www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



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

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**  
tel. 86 217 62 95  
[poczta@prefbet.pl](mailto:poczta@prefbet.pl)

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**  
tel. 86 218 06 72  
[handel@prefbet.pl](mailto:handel@prefbet.pl)

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**  
tel. 86 475 04 24  
[www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)

## Biebrzański Park podpalony!

Według opinii biegłego, ogromny pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym spowodował podpalenie w kilku miejscach, poinformował w poniedziałek, 6 lipca, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Białymstoku prokurator Łukasz Janyst. Podpalenie od początku zakładał ówczesny dyrektor Parku Andrzej Grygoruk (odwołany w połowie maja), który ustanowił 10 000 zł nagrody za wskazanie sprawcy. Dolożył się do niej wójt gminy Sztabin, a potem osoby prywatne i dziś nagroda wynosi ponad 120 000 zł. Największy w historii Biebrzańskiego Parku pożar bagiennych łąk i lasu wybuchł w drugiej połowie kwietnia i objął prawie 5,5 tys. ha. Został opanowany dopiero po tygodniu, 26 kwietnia, po olbrzymim wysiłku ok. 1 500 strażaków zawodowych, żołnierzy obrony terytorialnej, służb parkowych i leśnych czy okolicznych mieszkańców.

## Pijany w tirze

Prawie 2,5 prom. miał w sobie kierowca (40 lat) scani z Częstochowy, który jechał zygazkiem trasą szybkiego ruchu S 8. W Sędziwujach (gm. Zambrów) zatrzymali go zambrowscy policjanci. Stracił prawo jazdy i spędził noc w policyjnym areszcie.

## Dachowanie na obwodnicy

W szpitalu zakończył rajd kierowca audi obwodnicą Kupisk po tym, jak na wysokości zjazdu na Jednaczewo wypadł z drogi i auto zatrzymało się na dachu. Oprócz takich grzeszków, jak za duża szybkość, okazało się, że nie miał prawa jazdy.

## Kradzież „na chama”

Metodą „na chama”, czyli chwycić towar i w nogi, chcieli ukraść alkohol dwaj mieszkańcy Łomży (28 i 29 lat). Mieli pecha, gdyż krzyk pracownika, próbującego zatrzymać złodziei usłyszał policjant, który po służbie wybrał się akurat na zakupy. Od razu ruszył w pościg i po kilkuset metrach zatrzymał jednego z nich. Niedługo potem dzięki pomocy przechodniów oraz pracowników z pobliskiej budowy drugi także został złapany. Z ustaleń policji wynika, że obaj mogą mieć związek z kradzieżą alkoholu w tym samym sklepie dzień wcześniej.



Na miejscu zginął kierowca (74 lata) peugeot, któremu pod Sokołami z podporządkowanej drogi na Kruszewo wyjechał nissan. Sprawca tragedii (62 lata) trafił do szpitala. Fot. KPP Wysokie Mazowieckie

## Czego mogą spodziewać się podróżni z Polski w różnych krajach? Zanim ruszysz w drogę

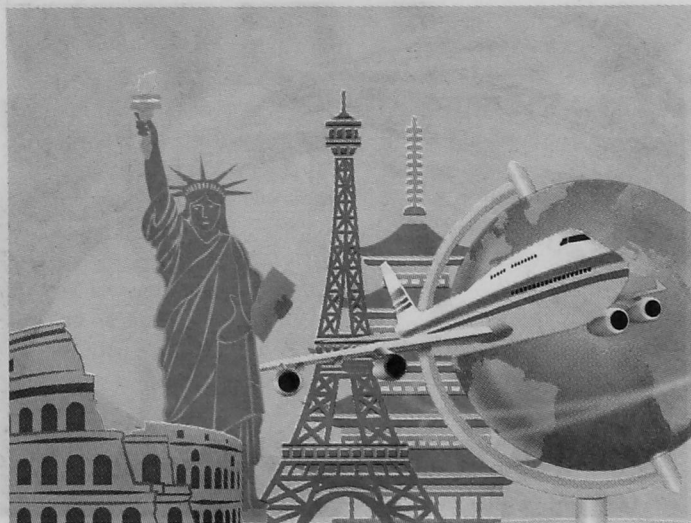
Kraje europejskie w większości czekają na turystów z otwartymi ramionami. Przed spakowaniem walizek trzeba jednak sprawdzić, jak wygląda sytuacja, bo niektóre państwa wymagają przedstawienia zaświadczenia lekarskiego albo, w skrajnych przypadkach, kierują przyjezdnych na kwarantannę.

### Na lotniskach

Na Okęciu w Warszawie trzeba przejść pomiar temperatury, który wykonuje się kamerą termowizyjną. Pasażerowie muszą stanąć na chwilę w wyznaczonym miejscu, by można było pomiar zrobić. W Krakowie-Balicach temperatura mierzona jest przez przyłożenie nadgarstka do specjalnego czujnika.

Na każdym lotnisku obowiązkowa jest dezynfekcja rąk, a także utrzymywanie dystansu między podróżnymi. Wszędzie pojawiły się też plastikowe przesłony.

Zmieniły się także zasady wsiadania do samolotu. Przede wszystkim wejście na pokład (boarding) zaczyna się wcześniej, a pierwszeństwo mają pasażerowie z tylnych rzędów. Nie trzeba jednak wcześniej przyjeżdżać na lotnisko. Liczba pasażerów jest mniejsza, więc nie trzeba czekać w kolejkach na wejście do samolotu.



### Wymagania

Niektóre kraje stawiają różne wymagania.

Austria – wymaga od podróżnych zaświadczenia, że 14 dni przed przyjazdem do ich kraju nie byli w Lombardii (Włochy) ani w żadnym kraju nieeuropejskim.

Bułgaria – po przejeździe turysta wypełnia deklarację, że jest zdrowy i zostawia numer telefonu, pod którym będzie dostępny.

Dania – nie wymaga, co prawda zaświadczenia zdrowotnego, ale trzeba przedstawić dokument poświadczający rezerwację hotelową na co najmniej 6 nocy.

Grecja – turyści poddawani są wrywkowym kontrolom temperatury ciała.

Egipt – wpuszcza do siebie wszystkich turystów, z wyjątkiem tych, którzy wrócili z Japonii, Tajlandii i Wietnamu.

Francja, Niemcy, Portugalia i Włochy – wpuszczają tylko podróżujących w strefie Schengen.

Turcja – wszyscy wjeżdżający do Turcji muszą przebyć obowiązkową 14-dniową kwarantannę.

### Bez ograniczeń

Czarnogóra, Serbia i Czechy pozwalają na swobodne podróże.

### Tu nie pojedziesz

Izrael, Maroko, Norwegia, Rosja to kraje, które nie pozwalają obywatelom Polski (i innych krajów) na przyjazd.

## Poradnia psychologa

### Chce się zamykać w pokoju

Moja córka ma 13 lat i poprosiła mnie ostatnio, żebym wstawił zamek w drzwi jej pokoju. Każde dziecko u nas ma swój pokój, ale żadne nie ma zamka. Nie mamy przed sobą tajemnic, w dodatku nie wiem po co jej ten zamek, co ona chce tam robić w tajemnicy? Nie chcę dla niej być jakiś nieprzyjemny i nie wiem, jak jej odmówić, żeby się nie obraziła.

**Andrzej**

Córka dojrzeła, jest nastolatką, która już ma okres lub za chwilę będzie miała. Bycie nastolatkiem oznacza również posiadanie coraz to większej ilości tajemnic przed rodzicami. To jest naturalny i zdrowy proces rozwojowy – aby

stać się psychologicznie niezależnym od rodziców (a do tego powinien prowadzić rozwój dziecka), trzeba mieć jakieś intymne sprawy, o których rodzice nie wiedzą. To najczęściej nie są żadne zdrożne rzeczy. Nastolatki piszą swój pamiętnik, czytają książki lub oglądają w internecie rzeczy, o których nie chcą, aby rodzice wiedzieli lub rozmawiają z innymi i nie chcą, aby ktoś im przeszkadzał. Zamknięcie się jest takim sposobem na uzyskanie azylu (przecież pozorowego) i to dobrze.

Niech Pan wstawi ten zamek. Jeśli córce bardzo na tym zależy, proszę ustąpić.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Fot. Pixabay

### Przysmak podlaski



### Placek po węgiersku

#### Składniki na placek:

- 50 dag ziemniaków
- jajko
- 2 łyżki mąki
- olej roślinny
- sól i pieprz

#### Składniki na farsz:

- 20 dag mięsa wołowego, wieprzowego lub z indyka
- 20 dag pieczarek

- cebula
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- łyżeczka mielonej papryki
- sól i pieprz

Ziemniaki zetrzyj na drobnej tarce i odcedź na sitku. Przełóż do miski, dodaj jajko, mąkę oraz przyprawy. Wymieszaj, uformuj placki wielkości patelni i usmaż. Cebulę pokrój w kosteczkę, przesmaż i wylóż na talerzyk. Dolej łyżkę oleju i przesmaż pokrojone mięso. Dodaj do mięsa cebulę oraz poszatkowane pieczarki. Zalej wodą, wsyp przyprawy i duś do miękkości. Dołóż koncentrat. Jeszcze chwilę smaź. Wylóż farsz na połowę placka, drugą połową go zakryj.



### Pytanie intymne

**Czy to normalne, że mogłabym całą zimę (no, może prawie całą) przeżyć bez seksu, a w wakacje ochotę na seks mam bardzo często. Pojawia się nie tylko wieczorem, ale i w dzień, dosłownie wszędzie?**

**Agnieszka**

Słońce budzi temperament, zwiększa się produkcja hormonów, dzięki którym odczuwamy pozytywny nastrój, chęć i ochotę do życia, a tym samym na seks. Seks lubi swobodę, luz, spontaniczność. A takie właśnie są wakacje, takie jest lato. Jesteśmy bardziej otwarci i cieka-

wi przygód. Rodzi się głód nowości. Naszym zachowaniom sprzyja aura. Na plaży, na deptaku, ale też na ulicy, czy w sklepie prezentujemy się w skąpej odzieży. Odkrytą nagością budzimy pożądanie innych, to się czuje i latem częściej odbieramy erotyczne sygnały. Poza tym, sami też zwracamy uwagę na piękne ciała. W czasie urlopu nie mamy stresu związanego z pracą. Mamy za to okazje na nowe znajomości. I to wszystko jest normalne. Przecież człowiek widzi, czuje, doznaje, nie jest automatem. Dlatego też latem wzrasta apatyt na seks, a z nim rodzi się wiele miłosnych zdarzeń...

### Lekarz domowy

**Podejrzewam, że mój syn, niestety, bierze czasem dopalacze. Jakie są objawy zatrucia nimi i jak reagować?**

**Marek**

Najczęściej nie są znane substancje toksyczne, które zawierają dopalacze i trudno przewidzieć reakcję organizmu na te środki. Objawami mogą być nadmierna potliwość, bóle głowy, nudności i wymioty, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, stany lękowe, bezsenność, problemy z koncentracją, omamy słuchowe i wzrokowe, śpiączka lub agresja. Poważniejszymi, zagrażającymi

życiu, są udar mózgu, zawał serca, niewydolność nerek i wątroby, próby samobójcze.

Przy pierwszych objawach po zażyciu dopalaczy należy pić dużo wody mineralnej (z moczem i potem będą usuwane z organizmu toksyny), nie zażywać żadnych leków, bo mogą wchodzić w reakcje chemiczne z substancjami z dopalaczy i jeszcze pogorszyć sytuację. Trzeba natychmiast skontaktować się z lekarzem, zachować i pokazać lekarzowi opakowanie od dopalaczy, tam może być wypisany skład, a wówczas łatwiej będzie podjąć skuteczne leczenie.

### Pod paragrafem

**Nad zalewem chciałem wypożyczyć kajak. Wypożyczający zażądał ode mnie w zastaw dowodu osobistego. Przecież z tym kajakiem na wodzie i tak nigdzie bym nie uciekł. Czy to jest zgodne z prawem?**

**Paweł**

Żądanie pozostawienia dowodu osobistego, paszportu, legitymacji studenckiej, prawa jazdy, dowodu rejestracyjnego w zastaw za wypożyczenie sprzętu wodnego, górskiego, sportowego jest wykroczeniem. Grozi za to kara ograniczenia wolności do miesiąca albo kara grzywny. Żaden

klient wypożyczalni nie powinien pozostawiać swojego dowodu obecnej osobie. Ktoś nieupoważniony, mając dowód lub tylko spisane z niego dane może zaciągnąć kredyt, dokonać zakupów. Zgodnie z przepisami, do zatrzymania prawa jazdy lub dowodu rejestracyjnego uprawniona jest policja i to tylko w ściśle określonych sytuacjach. Wypożyczając kajak można zaproponować właścicielowi kaucję albo spisanie oświadczenia. Utratę dowodu osobistego w czasie wakacji należy jak najszybciej zgłosić w gminie, na terenie której akurat przebywamy lub policji.

## Czy jesteś niewolnikiem?

Każdy z nas obdarzony jest wolnością. Jednak niektórzy sami stali się... niewolnikami pracy, pieniądza, konwenansów i wielu, wielu innych rzeczy. A Ty?

### 1. Czy chciałabyś/łbyś, aby wszyscy Cię lubili?

- a) nikt nie musi mnie lubić – 1
- b) nie wszyscy, ale niektórzy – 3
- c) tak, przez wszystkich – 5

### 2. Czy miewasz jakąś słabość, pod którą dostosowujesz swój plan dnia (np. program w telewizji lub inna rozrywka)?

- a) nie mam takiej słabości – 1
- b) czasami mam taką słabość – 3
- c) często mam taką słabość – 5

### 3. Czy masz jakiś nałóg, bez którego trudno Ci się obejść (np. papierosy, kawa itp.)

- a) nie mam – 1
- b) mam, ale walczę z tym – 3
- c) mam i nie walczę z tym – 5

### 4. Czy potrafiłabyś/łbyś spędzić rok na bezлюдnej wyspie?

- a) tak – 1
- b) tak, ale z trudem – 3
- c) nie – 5

### 5. Czy możesz powiedzieć o sobie, że jesteś luzakiem?

- a) tak – 1
- b) może trochę – 3
- c) raczej nie – 5

### 6. Jeśli Twój znajomy, sąsiad ma lepszy samochód, lepszy telefon komórkowy itp., to starasz się, aby mieć jeszcze lepszy?

- a) nie – 1
- b) staram się, to za dużo powiedziane, ale trochę mnie to denerwuje – 3
- c) tak – 5

### 7. Czy ulegasz wpływom mody?

- a) nie – 1
- b) trochę tak – 3
- c) tak – 5

### 8. Czy potrafisz przyznać się do błędu?

- a) tak – 1
- b) z trudem – 3
- c) nie – 5

### 9. Czy za wszelką cenę musisz być punktualny?

- a) nie – 1
- b) raczej tak – 3
- c) tak – 5

### 10. Kogo z niżej wymienionych najbardziej podziwiasz?

- a) Matka Teresa z Kalkuty – 1
- b) Robert Lewandowski – 3
- c) ktoś inny – 5

**Masz 10 – 22 punkty:** jesteś wolny, jak ptak. Nie ulegasz żadnym modom ani naciskom otoczenia. Żyjesz swoim życiem i mało Cię obchodzi, co inni o Tobie myślą. A myślą, że jesteś dziwakiem. Wszystko przez to, że nie potrafisz zrozumieć, jak można być tak niezależnym. Twój sposób życia opiera się na jednej podstawowej zasadzie: nie oglądasz się na innych, zawsze bądź sobą. Czasami przynosi Ci to porażki, ale o to nie dbasz, bo uważasz, że życie samo w sobie jest wystarczająco piękne i nie trzeba dodatkowo walczyć, aby było wygodne.

**Masz 23 – 37 punktów:** starasz się jak możesz, aby być w pełni wolnym człowiekiem. Niestety, nie zawsze Ci to wychodzi, bo często wpadasz w pułapkę własnych potrzeb. Za wszelką cenę chciałabyś/łbyś pokazać się z jak najlepszej strony, przez co nie zawsze jesteś sobą. Tym samym oddajesz się w niewolę konwenansów, mody, pieniądza. I chociaż wiesz, że w Twoim życiu powinno być więcej wolności, rzadko potrafisz się zdobyć na pełną swobodę. Tak więc czasami stajesz się niewolnikiem lub niewolnicą na własne życzenie.

**Masz 38 – 50 punktów:** zupełnie nie potrafisz żyć na luzie. Postrzegana/y jesteś jako snob, dla którego najważniejsze jest to, aby inni widzieli Cię jak najlepiej. Wykazujesz się swego rodzaju nachalnością i to, co uważasz za wielkie, inni widzą jako małe. Bardzo szybko przyzwyczajasz się do lepszego. Można powiedzieć, że masz spętana duszę. Niewolnik lub niewolnica jest w Tobie i raczej nie wyzbędzisz się tej cechy charakteru.



Jeśli umrzesz, to z powodu „chorób współlistniejących”, jeśli wyzdrowiejesz, to z koronawirusa.

– Pigułki antykoncepcyjne powinny być zakazane! Skutki ich działania są straszne! – mówi ksiądz na naukach przedmażeńskich.

– Dlaczego? – pyta ktoś nieśmiało.

– Proszę sobie zapamiętać ich podstępne działanie, to zrozumiecie: 1. Kobieta bierze pigułki, a następnie wydalą je z moczem. 2. Żaby w wodzie wchłaniają te hormony i w następstwie nie mają potomstwa. 3. Bociany nie znajdują żab, więc giną z głodu. 4. W efekcie nie ma kto przynosić dzieci.

– Dlaczego Kubica przyjeżdża ostatni na metę?

– Orlen zapłacił za to, by jego logo było jak najdłużej widoczne.

– O czym myśli zawałowiec przed seksem?

– Co mu pierwsze stanie.

– Pana pies czekał całą noc – mówi rozwścieczony sąsiad.

– Niech się sąsiad nie martwi, odeśni w dzień – odpowiada właściciel psa.

– Halo! Towarzystwo ochrony zwierząt?

– Tak, słucham.

– Zróbcie coś, bo na drzewie siedzi listonosz i drażni moje go psa...

– Szefie, szefie! Mam dla pana dobrą wiadomość... – woła sekretarka.

– Co takiego? – pyta szef.

– Jednak nie jest pan bezpłodny!

Świeżo upieczony zięć zaprowadza nowe porządki w domu:

– Dzisiaj ty mi pierzesz skarpetki – mówi do teściowej. – Jutro ty – wskazuje żonę.

Teściowa: – Jak to?

Żona: – Jak to!

Zięć: – A tak to! Ja tu teraz rządzą! Ale to nie wszystko. Dzisiaj ty mi dajesz na piwo – wskazuje na teściową. – A jutro ty – zwraca się do żony.

Teściowa: – Jak to?

Żona: – Jak to?

Zięć: – A tak to, ja tu teraz rządzą! I ostatnia rzecz: dzisiaj śpię z tobą – wskazuje na żonę. – A jutro z tobą – zwraca się do teściowej.

Żona: – Jak to?

Teściowa: – A tak to, on tu teraz rządzi!



## „Małżeński” Koncert Wakacyjny



Magdalena i Adrian Stanciu

Koncertu Wakacyjnego w wykonaniu solistki Magdaleny Stanciu z akompaniamentem Adriana Stanciu na flecie i Tatiany Baranowskiej na fortepianie, można wysłuchać online na stronie Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży ([www.filharmonia.lomza.pl](http://www.filharmonia.lomza.pl)) w czwartek, 9 lipca 2020, godz. 18.30.

Magdalena Stanciu pochodzi z Suchowoli. Jest absolwentką Konserwatorium Prayner'a w Wiedniu i Uniwersytetu Muzycznego George Enescu w Iași (Rumunia). Śpiewa w około 15 językach, z których biegle posługuje się 5. W roku 2013 wybrana została przez austriackie stowarzyszenie muzyczne „Passion Artists” Młodym Talentem. Jej pierwszą

rolą operową była główna partia Susanny w „Weselu Figara” Mozarta w reżyserii Roberta Simmy.

Adrian Stanciu urodził się w Iași w Rumunii. Absolwent Uniwersytetu Muzycznego George Enescu i Uniwersytetu Muzycznego MDW w Wiedniu. Występuje w największych salach koncertowych Europy, Ameryki Południowej i Australii, m.in. Wigmore Hall London, Beethoven Haus Bonn, Grand Théâtre de Bordeaux, Ateneum Bukareszt, Musikverein i Konzerthaus w Wiedniu, Melbourne Recital Centre.

Tatiana Baranowska, to pochodząca z Ukrainy, od wielu lat mieszkająca w Łomży pianistka, współpracująca z Filharmonią.

## Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

## Artystyczny przeWodnik

Konkurs plastyczno-filmowy pn. „Artystyczny przeWODNIK” na spot filmowy (maksymalnie 60 sekund) albo pracę plastyczną w dowolnej technice na temat bezpiecznego zachowywania się nad wodą, ogłosiło Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji dla dzieci i młodzieży od 5 do 10 lat. Utwory konkursowe można wykonać in-

dywidualnie lub w zespole (maksymalnie 3 osoby). Z wypełnioną kartą zgłoszenia należy je przesłać do 30 września na adres: Komenda Główna Policji – Biuro Prewencji, ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa, z dopiskiem „Artystyczny przeWODNIK”. Regulamin i karta zgłoszeniowa na stronie: [www.policja.pl/bezpieczenstwo-nad-woda](http://www.policja.pl/bezpieczenstwo-nad-woda).

## Repertuar kin

**Kino Relax Grajewo:** 11 – 12 lipca – „Klara Muu”, godz. 16.30 oraz „30 gramów”, godz. 19.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 9 lipca – „Zawód: kobiecierz”, godz. 17.00 i „Brahms: the boy II”, godz. 20.00; 10 lipca – „Nasze miejsce na Ziemi”, godz. 17.00 i „Brahms: the boy II”, godz. 20.00; 11 lipca – „Klara Muu”, godz. 14.00 oraz „Nasze miejsce na Ziemi”, godz. 17.00 i „Es-

tern”, godz. 20.00; 15 lipca – „Estern”, godz. 17.00 i „Nasze miejsce na Ziemi”, godz. 20.00; 16 lipca – „Estern”, godz. 17.00 i „Wyspa fantazji”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 10 – 12 lipca – „Naprzód”, godz. 15.00 oraz „Zawód: kobiecierz”, godz. 17.15 i „Niewidzialny człowiek”, godz. 19.30; 13 – 16 lipca – „Naprzód”, godz. 17.15 i „Niewidzialny człowiek”, godz. 19.30.

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III – 20 IV): nerwowość i rozdrażnienie. Nie najlepszy czas na poważne decyzje finansowe. Poprawa relacji rodzinnych, ale w uczuciach, niestety, bez zmian. To skutek Twojego niedawnego pomysłu.

**BYK** (21 IV – 21 V): otwierają się przed Tobą drzwi! Jednak uważaj, żeby nagle nie ruszyć na „skrót”. Nie wierz w pochlebstwa, które właśnie ktoś Ci szykuje.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 21 VI): zrezygnuj z planów z korzyścią dla kieszeni i... uczucia. Dopadnie Cię pewne zniechęcenie, jednak szybko się pozbierasz i z wielką energią ruszysz do codziennych obowiązków.

**RAK** (22 VI – 22 VII): konieczna cierpliwość i ograniczenie kontaktów towarzyskich. Ktoś może bardzo Cię zdenerwować i przysporzyć nieporozumień. Pewne zachwianie w finansach, ale sprawy osobiste zaczną układać się coraz lepiej.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): odważysz się podjąć decyzję, która będzie bardzo ważna. To pozwoli Ci uporządkować sprawy finansowe, chociaż może przysporzyć niesprawiedliwej oceny otoczenia, a nawet „spięcia”.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): czas nowych znajomości. Ktoś doceni Twoją wiedzę, choć niekoniecznie przez awans. To także pora na wyciążenie wniosków z niedawno

zawartej znajomości, jeśli zaczynasz Cię „uwierać”.

**WAGA** (23 IX – 22 X): poprawa nastroju! Dobra wiadomość rodzinna i w sprawach urzędowych. Problem, z którym od pewnego czasu sobie nie radzisz, zacznie się powoli rozwiązywać.

**SKORPION** (23 X – 21 XI): pozbędziesz się nareszcie problemu, który od dawna Cię przytłacza. Nie rezygnuj z towarzyskiego zaproszenia! Zalecana otwartość na świat i ludzi!

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): wisi „gradobicie”! Zalecany takt i dyplomacja, szczególnie w sprawach osobistych. Może spełnić się to, o czym marzysz, ale niczego nie przyspieszaj, bo może się obrócić przeciw Tobie.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): niewielka burza w kontaktach towarzyskich, pogodne niebo w oficjalnych. Ktoś czeka na „przejaśnienie”, warto to zauważyć, choćby dla własnej korzyści.

**WODNIK** (21 I – 19 II): ambicja i zdecydowanie otworzą Ci drogę. Szczerłość Twoich odczuć może oznaczać wrogość otoczenia, ale wszystko wskazuje na to, że nikt Ci nie przeszkodzi!

**RYBY** (20 II – 20 III): skutki niespodziewanego wydatku nie będą zbyt dotkliwe. Zdj się na radę zawsze życzliwej Ci duszy. Możesz liczyć na szczęście w interesach, ale kieruj się rozsądką.

## Laureaci Konkursu „Szczęśliwa rodzina” w Szepietowie

47 prac autorstwa dzieci i młodzieży gminy Szepietowo wpłynęło na Konkurs Plastyczny „Szczęśliwa Rodzina”, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury przy wsparciu Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Szepietowie.

Wśród przedszkolaków nagrodzeni zostali: Inga Żurowska, Oliwia Fiedorczyk, Hanna Szulborska, Mateusz Bogucki, Hanna Bogucka, Mikołaj Kule-

sza, Lena Żebrowska i Wojciech Kostrowski.

W kategorii uczniów szkoły podstawowej klasy I – III: Dominika Busma, Jakub Wierzbicki, Natalia Szymborska, Kamila Reczko i Maja Lubowicka; klasy IV – VI: Zuzanna Sierocka i Julia Wyszyńska; klasy VII i VIII: Emilia Busma, Kamila Żochowska, Natalia Dołęgowska, Kamila Czartoszewska i Magdalena Włostowska.

Prace można było obejrzeć na wystawie pokonkursowej.

## Biegacze „Prefbetu”: sukces za sukcesem!

Lekkoatleci klubu „Prefbet Śniadowo” Łomża od początku sezonu nieustannie w wysokiej formie. W biegu na 5 000 m w Pisecznie Rafał Pogorzelski drugim miejscem zapewnił sobie start w Mistrzostwach Polski. Podobnie Martyna Krawczyńska w biegu na 400 m. Świetnie na tym dystansie pobięły jej klubowe koleżanki: trzecia była Dominika Cekała, a czwarta Wiktoria Grabowska. Wśród mężczyzn całe podium na 400 m zajęli sprinterzy z Łomży: 1. Piotr Dąbrowski, 2. Bartosz Jurak, 3. Igor Duchnowski. Na 1 500 m triumfował Szymon Macioch z UKS Liceum Sportowego w Łomży.

Następnego dnia na stadionie AWF w Warszawie kolejny świetny występ zanotowała Martyna Krawczyńska, która w biegu na 800 m zajęła trzecią lokatę z nowym rekordem życiowym (2:17,63), a Dawid Likwiarz, także z nowym rekordem życiowym był czwarty, uzyskując minimum uprawniające do startu na Mistrzostwach Polski. Bieg młodzików na 200 m wygrał Bartosz Rogiński.

## VI Nocny Turniej piłkarzy w Pniewie

FC Rutki, wygrało VI Nocny Turniej Piłki Nożnej o Puchar Wójta Gminy Łomża, pokonując w finale drużynę z Jeziorka. Trzecie miejsce zajęła zespół Demed, wygrywając z ekipą DeSeniors. Na boisku w Pniewie rywalizowało 17 drużyn: Złoty Gol, Skill Squad, Deseniore, Uniglass, Dantex, KS Biel Sonarol Jeziorko, Elmax Dach, Super Team, Medyk, Topór Kisielnica, UKS Trójka, Góralczyk Team, Demed, GKS Łomża, FC Rutki Oknal, Osiem i 30Plus. Turniej prowadzony były w czterech grupach systemem „każdy z każdym”.

Do finału w niedzielę, 5 lipca, awansowało 8 zespołów, które kończyły Turniej o drugiej w nocy! Tytuł króla strzelców zdobył Adrian Chrostowski z FC Rutki. Tytuł najlepszego zawodnika otrzymał Piotr Świąćki z Domedu. Najlepszym bramkarzem okazał się Maciej Bajkiewicz z KS Biel Sonarol Jeziorko.

Trofea oraz upominki dla uczestników ufundował i wręczył Wójt Gminy Łomża Piotr Kłys. Pomysłodawcą i organizatorem sześciu edycji Nocnego Turnieju o Puchar Wójta Gminy Łomża jest Radosław Jemielity.

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

Do sporządzenia naparów z mieszanek franciszkanina ojca Klimuszki, potrzeba wiele ziół. Jeśli nie udało nam się ich samodzielnie zebrać, możemy się w nie zaopatrzyć w sklepach zielarskich.

Mieszanka na złą przemianę materii i osłabienie odporności organizmu: 50 g owocu dzikiej róży, 50 g jarzębiny, 50 g owocu głogu, 50 g liścia czarnej porzeczki, 50 g pokrzywy, 50 g mięty pieprzowej, 50 g korzenia mniszka lekarskiego, 50 g ziela krwawnika, 50 g kłącza tataraku. Wymieszać. Łyżkę ziół wysypać do szklanki i zalać wrzątkiem. Pić 3 razy dziennie pół szklanki po posiłku. Ponadto w tym samym czasie

Kwotą 252 tys. zł Podlaski Związek Piłki Nożnej zdecydował się wesprzeć kluby w rozgrywkach w nowym sezonie. Jednocześnie anulował kary dyscyplinarne oraz opłaty z tytułu kar dyskwalifikacji dla piłkarzy z poprzedniego sezonu.

Decyzja Podlaskiego ZPN ma związek z pandemią koronawirusa i trudną sytuacją podlaskich klubów piłkarskich. Pieniądże dzielone będą w zależności od klasy rozgrywek. I tak, drużyny III ligi dostaną po 5 tys. zł, IV ligi – po 4 tys. zł., klasy okręgowej – po 3 tys. zł, a klasy A – po 2 tys. zł. Drużyny Futsalu podzielą między siebie 9,5 tys. zł (MOKS Słoneczny Stok – 3,5 tys. zł, a Futbalo Białystok oraz DTS „Helios” – po 3 tys. zł). Piłkarstwo kobiece będzie wsparte 9 tys. zł (równo po 3 tys. zł otrzymają: Ekosport, Forty Piątka oraz Włóknierz Białystok). 40 tys. zł przeznaczone zostało na wsparcie akademii piłkarskich.

Warunkiem otrzymania dofinansowania jest przystąpienie do rozgrywek oraz brak zaległości wobec podlaskiego ZPN. Pieniądże zostaną wypłacone po rozegraniu pierwszej kolejki.

## „Boża apteka” wzmocni organizm



## Mieszanki ojca Klimuszki

jeść na śniadanie 3 ząbki posiekanego czosnku na kromce chleba z masłem, a na kolację kanapkę, posypaną posiekaną cebulą i polaną oliwą.

Mieszanka na napar przeciw przeziębieniu i grypie: 50 g kwiatu bzu czarnego, 50 g kwiatu lipy, 50 g kwiatu słonecznika, 50 g kwiatu wiązówki, 50 g liścia mącznicy lekarskiej, 50 g korzenia arcydzięgla, 50 g owocu maliny, 50 g owocu głogu. Wymieszać. Łyżkę ziół wysypać do szklanki i zalać do pełna wrzącą wodą, odstawić na 3 godziny. Pić 3 razy dziennie szklankę przed jedzeniem.

Mieszanka na napar na otyłość: 50 g morszczyna pęcherzykowego,

50 g kory kruszyny, 50 g korzenia mniszka lekarskiego, 50 g wilżyny, 50 g lubczyku, 50 g znamienia kukurydzy, 50 g strąków fasoli, 50 g ziela skrzypu polnego, 50 g srebrnika, 50 g krwawnika, 50 g liścia szalwi. Wymieszać. Łyżkę ziół wysypać do szklanki i zalać do pełna wrzątkiem. Pić 3 razy dziennie po szklance.

Po skończeniu się pierwszy raz przygotowanej mieszanki, należy zrobić przerwę na 7 dni. Po skończeniu się drugiego zestawu, należy odstawić ziółka na 12 dni. Trzeci i ostatni zestaw przyjmuje się profilaktycznie. Ziół się nie sładzi. Pić się je powoli, małymi łykami.

## Pieniądże dla piłki nożnej



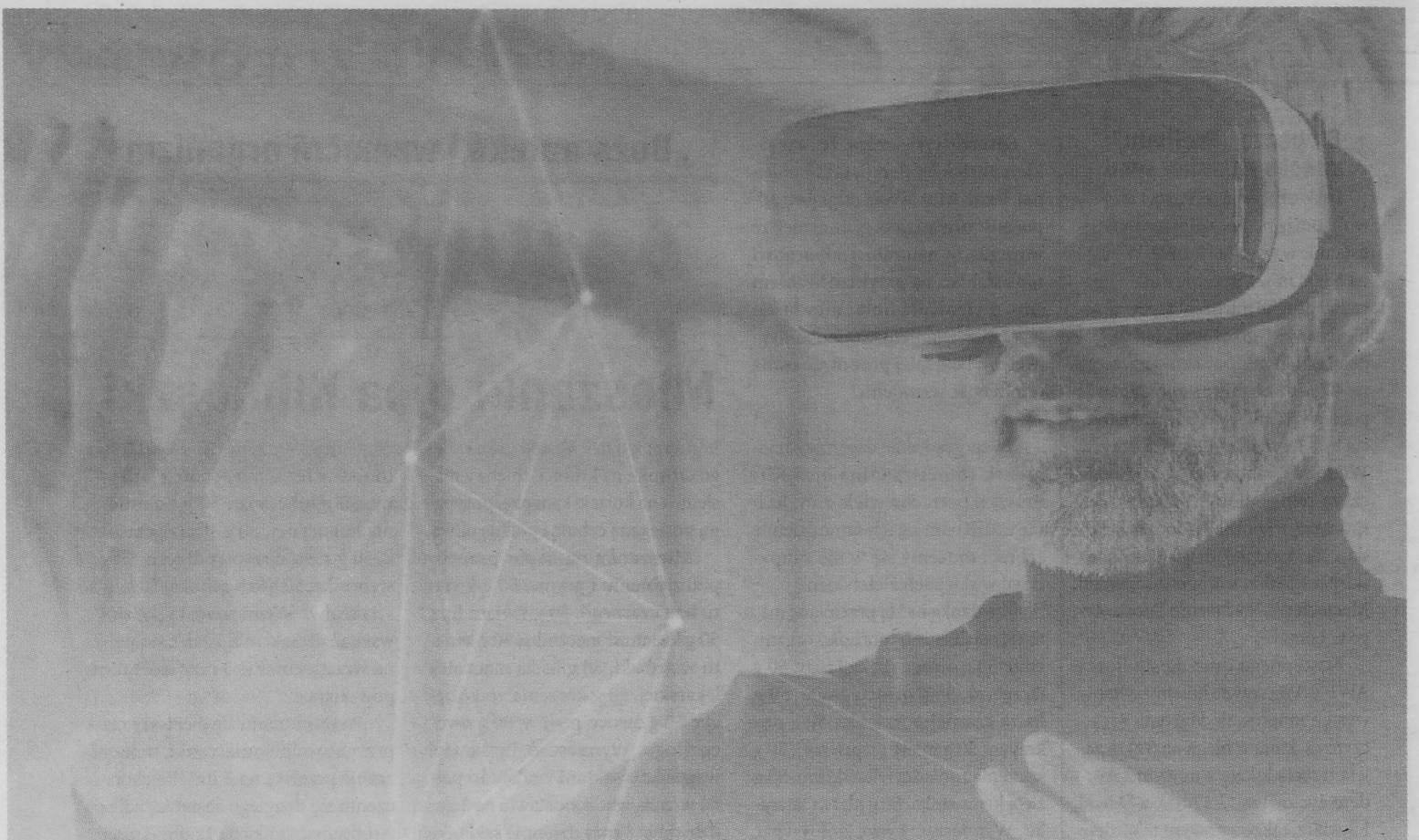
Anulowanie kar ma również związek z pandemią. Zawodnicy nie uczestniczyli w rozgrywkach, przez co nie było możliwości, by odbyli kary, na przykład, odsunięcia od rozegrania meczu.

– Umorzeniu nie podlegały jedynie kary dyskwalifikacji za rażące przewinienia – precyzuje prezes Podlaskiego ZPN Sławomir Kopczewski.

Kilka miesięcy temu Związek przekazał klubom w wojództwie ponad 1000 piłek, wartych ponad 90 tys. zł. Drużynom

grającym w IV lidze sfinansował kamery z oprogramowaniem do nagrywania meczy (koszt ponad 30 tys. zł). Łącznie w latach 2016 – 2020 Podlaski ZPN wsparł kluby ponad 800 tys. zł.

Były to ostatnie decyzje obecnego Zarządu Podlaskiego ZPN w tej kadencji. Związek przygotowuje się do nowych wyborów władz 1 sierpnia na Stadionie Miejskim w Białymstoku. Obecny prezes Związku Sławomir Kopczewski chce się ubiegać o reelekcję.



**eContentLab** VR i AR Marketing

# #KUPUJWDOMU

# #ZOSTAÑWDOMU

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

**Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:**



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

**Dlaczego warto zainwestować w aplikację?**

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

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

Znajdź nas na  Facebooku i  LinkedInie