

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**Jaką jesteś mama? • Krwawe zabawy • Zdrowy chwast**

18-400 Łomża, ul. Ks. Anny 2

tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

21 (2059)

29 maja 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)



Widzę znów nasz dom,  
ciebie mamę w nim,  
wspominam stary klon,  
ciemny, wysoki jak dym.

O, mamę wolam twoje imię,  
znowu jesteś przy mnie,  
jak za dawnych lat.

Widzę znów nasz dom,  
ciebie mamę w nim,  
O, mamę w sercu cię kołyszę...

**Pomóżmy  
mu wzlecieć**



Fot. pixabay





## Powrót Prymasa Tysiąclecia w Andrzejewo

1.

„W tej świątyni kształtowało się, rozwijało i dochodziło do świadomości moje powołanie kapłańskie. Tutaj postanowiłem, że pójdę do seminarium i będę pracował nad tym, aby zasłużyć sobie na łaskę kapłaństwa. I tu po raz pierwszy wyjawiałem swoją tajemnicę mojemu Ojcu, który tyle lat służył ku większej chwale Bożej. Nie bez oporu otrzymałem od ojca błogosławieństwo na drogę kapłaństwa Chrystusowego”, mówił w Andrzejewo 13 czerwca 1971 r. kardynał Stefan Wyszyński.

Urodził się w 1901 roku w Zuzeli. W kwietniu 1910 roku rodzina Wyszyńskich przeprowadziła się z Zuzeli do pobliskiego Andrzejewo, gdzie ojciec Stefana otrzymał posadę organisty. Andrzejewo i kościół w Andrzejewo jest jednym z kilku miejsc szczególnie bliskich Prymasowi, ponieważ tutaj przyjmował pierwszą komunię, na cmentarzu w Andrzejewo pochowane są matka i siostra prymasa, których groby nawiedzał do swojej śmierci.

Pod koniec roku 2019 mieszkańcy gminy i wierni andrzejewskiej parafii zawiązali Społeczny Komitet Budowy Pomnika Kardynała Stefana Wyszyńskiego pod przewodnictwem proboszcza ks. Jerzego Kruśzewskiego. I oto za zebrane wśród ludzi pieniądze w sobotę, 21 maja, w Andrzejewo odsłonięty został pomnik Prymasa Tysiąclecia.

2.

– Był rok 1970. Pewnego dnia moja siostra pojechała na zakupy do Warszawy, a ja do Andrzejewo, żeby zastąpić ją na plebanii – wspomina Władysława Świerdzewska – Nagle słyszę: „Prymas przyjechał!”. Przed kościołem natychmiast zgromadzili się ludzie. Tak było zawsze, bo każdy znał samochód kardynała. Biegnę i ja z moją trzyletnią wnuczką Beatką. A prymas odwraca się do niej i pyta: „A ty czyja jesteś?”. Bardzo dobrze znał parafian z Andrzejewo. Jeśli jednak nie kojarzył czyjegoś pokrewieństwa, wcale się tego nie wstydził i z zainteresowaniem słuchał wyjaśnień o rodzinnych powiązaniach.

Zaczynam krzątać się przy posiłku. Odwracam się, a moja wnuczka siedzi na kolanach pry-

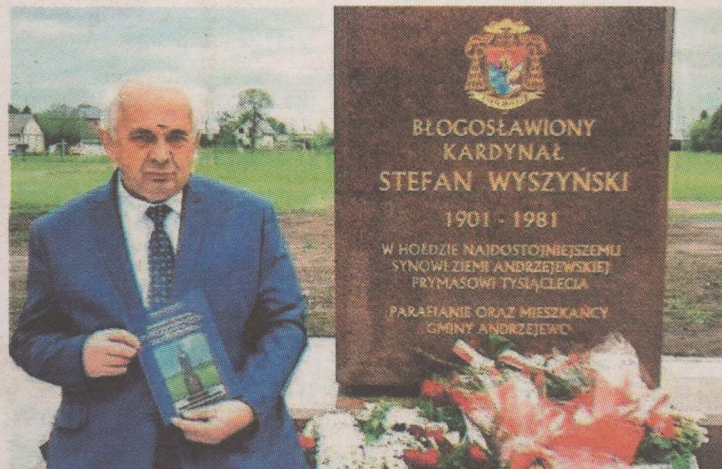


21 maja 2022: wierni w kościele w Andrzejewo, w którym mały Stefek biegał między ławkami, a jego tata był organistą

masa, dotyka jego sutanny i docieka: dlaczego ma czerwone guziki, a wujek czarne? A on z wielką powagą i cierpliwością jej odpowiada.

Nie zdarzyło się, aby w czasie pobytu na plebanii w Andrzejewo kardynał nie usiadł w werandzie. Tu szczególnie lubił wspominać swoje andrzejewskie dzieciństwo... – opowiadała „Kontaktom” w 2005 r. Władysława Świerdzewska, wieloletnia gospodyni andrzejewskiej plebanii.

Niebawem Władysława Świerdzewska ponownie spotkała się z Prymasem w Andrzejewo, kiedy przyjechał, aby odprawić mszę świętą z okazji 60 rocznicy śmierci matki.



Ryszard Skłodowski, autor książki „Kościół i Ojczyzna. Cierniste ścieżki posługi duszpasterskiej Błogosławionego Kardynała Stefana Wyszyńskiego”



Pomnik święci biskup łomżyński Janusz Stepnowski



# KONTAKTY

## Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

### Adres:

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

### Redaguje zespół:

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

### Oddział w Białymstoku:

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

### Stale współpracują:

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

**Rysunki:** Waldemar Rukś

**Felieton:** Adam Dobroński

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

### Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.  
Prezes: Władysław Tocki.  
Adres:  
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,  
tel. (86) 216-42-43  
Księgowość:  
Elżbieta Bączek

### Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

### Biura Ogłoszeń:

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

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

### Obróbka zdjęć barwnych:

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

**DTP:** Green Flow Joanna Białecka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

## Mów zawsze, co czujesz i czyn, co myślisz

Jeśli Bóg podarował mi odrobinę życia, oceńałbym rzeczy nie ze względu na ich wartość, ale na ich znaczenie.

Spałbym mało, śniłbym więcej, wiem, że w każdej minucie z zamkniętymi oczami tracimy 60 sekund światła.

Szedłbym, kiedy inni się zatrzymują, budziłbym się, kiedy inni śpią.

Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia, przekonywałbym ludzi, jak bardzo są w błędzie myśląc, że nie warto się zakochać na starość. Nie wiedzą bowiem, że starzeją się właśnie dlatego, iż unikają miłości!

Dziecku przypawiłbym skrzydła, ale zabrałbym mu je, gdy tylko nauczy się latać samodzielnie.

Osobom w podeszłym wieku powiedziałbym, że śmierć nie przychodzi ze starością, lecz z zapomnieniem (opuszczeniem).

Tyłu rzeczy nauczyłem się od was...

Nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry zapominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinania się na górę.

Nauczyłem się, że kiedy narodzone dziecko chwytą swoją małą dłoń po raz pierwszy palec swego ojca, trzyma się go już zawsze.

Nauczyłem się, że człowiek ma prawo patrzeć na drugiego z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł.

Mów zawsze, co czujesz i czyn, co myślisz.

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty, kiedy cię widzę, powiedziałbym „kocham cię”, a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz. Albo, że mogę powiedzieć ci to jutro.

Jutro nie jest zagwarantowane nikomu. Ani młodemu, ani staremu. Być może dzisiaj patrzysz po raz ostatni na tych, których kochasz. Dlatego nie zwlekaj, uczyn to dzisiaj, bo jeśli się okaże, że nie doczekasz jutra, będziesz żałował dnia, w którym zabrakło ci czasu na jeden uśmiech, na jeden pocałunek, że byłeś zbyt zajęty, by przekazać im ostatnie życzenie.

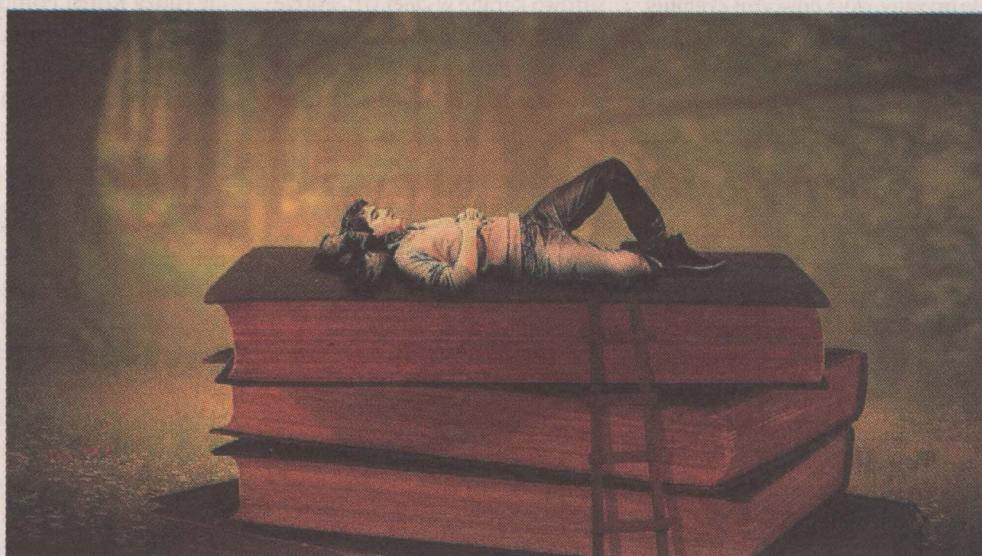
Bądź zawsze blisko tych, których kochasz, mów im głośno, jak bardzo ich potrzebujesz, jak ich kochasz i bądź dla nich dobry, miej czas, aby im powiedzieć „jak mi przykro”, „przepraszam”, „proszę”, „dziękuję” i wszystkie inne słowa miłości, jakie tylko znasz.

Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne. Proś więc Pana o siłę i mądrość, abyś mógł je wyrazić. Okaż swym przyjaciołom i bliskim, jak bardzo są ci potrzebni.

Prześlij te słowa komu zechcesz. Jeśli nie zrobisz tego dzisiaj, jutro będzie takie samo jak wczoraj...

**Gabriel García Márquez**

(List, który przed śmiercią Gabriel García Márquez, kolumbijski pisarz, laureat literackiej Nagrody Nobla, napisał do przyjaciół).



Wyrazy żalu i współczucia rodzinie i najbliższym z powodu śmierci  
**Śp. prof. dr. hab. KAZIMIERZA PIEŃKOWSKIEGO**

Pierwszego Rektora PWSliP w Łomży  
składa

Rektor i Cała Społeczność Akademicka  
Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży

Żegnamy niezwykle twórczego i wybitnego człowieka



■ 14 tys. absolwentów z 386 szkół podstawowych w Podlaskiem przystąpiło we wtorek, 24 maja, do trzydniowego egzaminu ósmoklasisty (ostatni dzień w czwartek, 26 maja). Jako pierwszy zdawali język polski, w środę matematykę, w czwartek język obcy. Z polskimi uczniami do egzaminu przystąpiło także 144 uczniów z Ukrainy, którzy niedawno trafili do naszego kraju. Wyniki egzaminu są ważne dla losu dziecka, ponieważ decydują, do jakiej szkoły ponadpodstawowej się dostanie.

■ 100 lat obchodzi Okręgowy Urząd Miar w Białymstoku. Zajmuje się między innymi legalizacją różnych przyrządów pomiarowych: wag, taksometrów, wodomierzy, fotoradarów, liczników energii elektrycznej. Ma wydziały w Suwałkach, Elku i Ostrołęce. Zatrudnia ponad 50 pracowników.

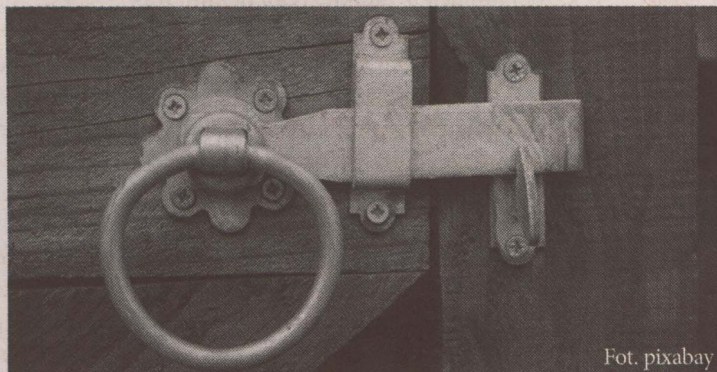
■ Modlitwą uczcili dawni i obecni mieszkańcy wsi Potoka (gm. Michałowo) ofiary sprzed 77 lat. W 1945 r. oddział dowodzony przez Zygmunta Błażejewicza ps. „Zygmunt” spalił wieś. W pożarze lub na skutek obrażeń zmarły 4 osoby, w tym 3 dzieci. Błażejewicz wrócił do Potoki 16 maja 1945 roku i wtedy jego ludzie zabili 4 mieszkańców wsi. Oddział należał do brygady, którą dowodził Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka”, mający na sumieniu jeszcze więcej morderstw w okolicach Białegostoku.

## MYŚL TYGODNIA

Kto nie jest przeciwko nam, jest z nami

Jezus

## Omijanie sankcji przestępstwem!



Fot. pixabay

Komisja Europejska zaproponowała dodanie naruszeń sankcji wobec Rosji do wykazu przestępstw UE. Ma to zapewnić, że majątek osób i podmiotów, naruszających środki ograniczające współpracę z Rosją, będą mogły być skutecznie skonfiskowane w przyszłości.

– Musimy zapewnić, aby osoby lub firmy, które omijają restrykcje UE, są pociągnięte do odpowiedzialności. Takie działanie jest przestępstwem, które powinno być surowo karane w całej UE. Potrzebujemy zlikwidować luki i zapewnić organom sądowym odpowiednie narzędzia do ścigania naruszeń

unijnych sankcji – mówi komisarz UE ds. sprawiedliwości Didier Reynders.

Jest to konieczne, ponieważ nawet Polska, sprzyjająca oficjalnie Ukrainie, sprowadziła w kwietniu z Rosji za 5 mld zł więcej towarów, niż w marcu. W sumie aż za 12 mld zł! To dane GUS, ujawnione przez opozycję. Zastępca rzecznika rządu tłumaczył, że jest wolny rynek i kupują w Rosji prywatne firmy. Na całym świecie (poza Koreą Północną i może jeszcze 3-5 państwami) jest wolny rynek, na którym działają praktycznie tylko prywatne firmy.

## Ceny warzyw w hurcie i detalu

Oto ceny warzy na rynku hurtowym „Bronisze” w środę, 25 maja. Tyle płacą sprzedający nam je później w sklepach i na targowiskach: kapusta biała młoda – od 3,00 do 4,00 złotych za główkę; ziemniaki – od 93 groszy do 1,25 zł za kg; kalafior – od 3 do 5 zł za sztukę; ogórek gruntowy – od 4 do 6 zł za kilogram; bakłażan – od 6,25 do 7,00 zł za kg; bataty – od 6,33 do 7,00 zł za kg; buraki czerwone – od 1,60 do 2,00 zł za kg; czosnek – od 9,00 do 12,09 zł za kg; kalarepa – od 1,50 do 2,00 zł za sztukę; papryka czerwona – od 10,00 do 12,00 zł za kg; papryka zielona – od 9,00 do 11,00 zł za kg; papryka żółta – od 10,00 do 12,00 zł za kg; pieczarki – od 6,50 do 8,00 zł za kg; pietruszka korzeń – od 3,00 do 4,50 zł za kg; pomidor koktajlowy – od 6,50 do 9,50 zł za kg; pomidor malinowy – od 6,75 do 8,00 zł za kg; po-



midor szklarniowy – od 5,50 do 7,25 zł za kg; młoda marchew – od 3,50 do 4,50 za pęczek; stara marchew – od 1,10 do 1,30 za pęczek; brokuły – od 3,50 do 5,00 złotych za sztukę; cebula biała – od 1,10 do 1,33 za kg; cebula czerwona – od 1,85 do 2,50 za kg; cebulka ze szczypiorkiem – od 1,25 do 1,85 za pęczek; cukinia – od 4,00 do 5,50 zł za kg; rzodkiewka – 1,00 do 1,85 za pęczek; rabarbar – od 3,50 do 4,50 za kg.

Porównując te ceny z cenami na targowisku miejskim lub

„swoim” warzywniaku i sklepie osiedlowym, proste odejmowanie wiedzy na manowce. Trzeba wziąć pod uwagę, że handlowiec musi po hurtowy towar pojechać albo wysłać pracownika, opłacić stoisko lub czynsz, podatek, ZUS, prąd, wodę. A to koszty niemałe.

„Bronisze”, to handel hurtowy owocami, warzywami, kwiatami i artykułami spożywczymi. Do dyspozycji handlowców jest 9 ha handlowych o powierzchni ponad 8 ha. Handel odbywa się także bezpośrednio z samochodów. Łączna powierzchnia, na której prowadzona jest działalność handlowa to 40 ha. Ponad 30 tysięcy gospodarstw sprzedaje swoje produkty na Rynku w Broniszach. Po towar przyjeżdża ponad 60 tysięcy kupujących. Ceny w Broniszach wyznaczają w dużym stopniu ceny warzyw i owoców w Polsce.

## Znaki czasu:

■ O 1 miliard zł zarobił (zysk netto) PKN Orlen w I kwartale w 2022 r. więcej, niż rok temu. Na przerobie tony benzyny Orlen zarabiał w I kwartale 187 dol., czyli o 363 proc. więcej rok do roku i 76 proc. więcej, niż w IV kw. 2021 r. Podwyżki cen na stacjach paliw nie są więc efektem wojny na Ukrainie, ale wysokości marży. Prezes PKN Orlen Obajtek na pytanie o marżę odpowiedział, że tajemnica firmy.

■ 14 rowerzystów potrącił samochodem pijany kierowca i uciekł w Przypkach na Mazowszu. Jeden kolarz zmarł, 6 zostało rannych, wśród nich 3 poważnie. Po kilkunastu godzinach został schwytany i decyzją sądu osadzony na 3 miesiące w areszcie.

■ 2,7 prom. alkoholu miał wikariusz z parafii w Kotlinie (Wielkopolska), który odprawiał nabożeństwo pogrzebowe. Policjantów wezwał oburzony krewny zmarłego. Proboszcz tej parafii jest dekanalnym referentem do spraw trzeźwości. Decyzją kurii w Kaliszu wikariusz został odsunięty od pracy duszpasterskiej i „podjął decyzję o rozpoczęciu terapii”.

## Młodzi odchodzą od Kościoła



Z raportu „Młodzi Polacy w badaniach CBOS 1989 – 2021” wynika, że w grupie wiekowej 18 – 24 odsetek deklarujących wiarę spadł z 93 proc. w 1992 r. do 71 proc. w 2021 r. Jednocześnie wśród najmłodszych badanych wzrósł odsetek osób deklarujących, że są niewierzące z 6,7 proc. w 1992 r. do 28,6 proc. w roku 2021.

Jeszcze większe zmiany zaszły, jeśli chodzi o udział w praktykach religijnych. W 1992 r. regularny udział w praktykach religijnych, czyli udział we mszy świętej co najmniej raz w tygodniu, deklarowało 69 proc. osób. W ubiegłym roku było to już tylko 23 proc.



## Piknik marszałka w Dniu Dziecka



Marszałek województwa Artur Kosicki zaprasza na piknik z okazji Dnia Dziecka wszystkie dzieci z Podlaskiego! Piknik rozpoczną występy tancerzy z Fabryki Tańca oraz tegorocznych stypendystów Marszałka Województwa Podlaskiego. Co jeszcze zapewnią? Występy iluzjonisty, pokazy baniek mydlanych, dmuchańce, wata cukrowa, lody i popcorn bez ograniczeń! Będzie można obejrzeć pokazy sokolnictwa, zajrzeć do kącików artystycznych.

– Jediną ceną, jakiej oczekujemy, jest niekończenie wiele dziecięcych uśmiechów – mówi marszałek.

Kiedy zaprasza? W środę, 1 czerwca od godz. 16.00 do 19.00.

Gdzie zaprasza? Przed „Spodki” przy ul. św. Rocha 14 w Białymstoku.

Co jeszcze może być? Jedźcie ze swoimi pociechami i sprawdźcie.

### Próchnica u dzieci!

Nawet 75 proc. trzyletnich dzieci ma już próchnicę zębów, alarmują eksperci. U dzieci w wieku 6 lat częstość występowania próchnicy wynosi ponad 76 proc. Natomiast próchnica zębów stałych diagnozowana jest u ponad 80 procent dwunastolatków! Te alarmujące dane podało przed zbliżającym się Dniem Dziecka Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych w Białymstoku.

Co powoduje próchnicę zębów u małych dzieci? Gdy dziecko zje lub wypije cokolwiek zawierającego cukier, bakterie w płytce nazębnej rozkładają cukier na kwas atakujący szkliwo. Takie produkty należy ograniczyć. Na skutek osłabienia szkliwa w zębach pojawiają się dziury. Nie leczona próchnica okrężna może doprowadzić do zmian zapalnych, martwicy miazgi zębów i w konsekwencji do wcześniejszej utraty zębów mlecznych.

### Nie ma świętych krów!



Wiceprezydent Białegostoku Rafał Rudnicki poinformował na Twitterze, że został ukarany przez Straż Miejską w Białymstoku mandatem karnym. „W poniedziałek zaparkowałem swój samochód na miejscu przeznaczonym dla osób niepełnosprawnych”, napisał o przyczynie. Dodał, że mandat w wysokości 800 zł już opłacił i jako dowód zamieścił zdjęcie dowodu wpłaty. Jednocześnie wyra-

ził skruchę i przeprosił za swoje zachowanie.

Sytuację skomentował prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski: „Niech to będzie przestroga dla innych, że w Białymstoku wszystkich traktujemy tak samo i nie ma świętych krów”, napisał na Twitterze.

Od 1 stycznia za parkowanie w miejscu dla osób z niepełnosprawnościami grozi mandat w wysokości 800 złotych, a także pięć punktów karnych.

### 40 lat temu

„Kontakty”, 30 maja 1982:

#### Para butów na trzech!

Na trzech mieszkańców województwa łomżyńskiego przypada w dostawie jedna para butów! Gdy usłyszeli o tym członkowie Komisji Zaopatrzenia, Handlu, Usług i Rolnictwa Miejskiej Rady Narodowej, oburzyli się do głębi: „Jak można podawać takie szczerze informacje?”. Niektórym łatwiej żyć bez butów, niż bez „waty informacyjnej”.

#### Bez dachu w Małym Płocku

Od początku roku gmina Mały Płock otrzymała 1250 sztuk eternitu. Wystarczy go na pokrycie dwóch budynków gospodarczych. Potrzeby są następujące: co czwarty dach w gminie wymaga wymiany.

#### Bieda w sklepie w Lemanie

W Lemanie (gm. Turośl) brakuje zeszytów. Uczniowie spinają więc kartki ze starych, nie wykorzystanych w całości. Pieprz, ziele angielskie, liście laurowe w sklepie widziano ostatni raz pół roku temu.

#### Liczy na kasę z wody

Ważą się losy stacji pomp w Szczodruchach (gm. Kołaki Kościelne), która dostarczałaby wodę jedenastu wsiom. Rolnik żąda za plac pod budowę stacji 200 tysięcy złotych. Urząd Gminy może zapłacić 50 tysięcy złotych, toczą się pertraktacje o zapłatę pozostałej sumy przez użytkowników.

#### Floreściści z Łomży w finale!

Drużyna florecistów MKS „Zorza” Łomża zajęła II miejsce podczas strefowych zawodów eliminacyjnych w Toruniu, co jest równoznaczne z awansem do finałów IX Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży. Filarem drużyny był Jacek Wróblewski, który był również o krok od uzyskania awansu indywidualnego. W eliminacjach indywidualnych powiodło się natomiast jego koledze Tomaszowi Poredzie, uczniowi Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży. Tak więc nasi floreciści zadebiutują w finałach Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży.



POWIAT ŁOMŻYŃSKI

### Logistyka na WSA w Łomży

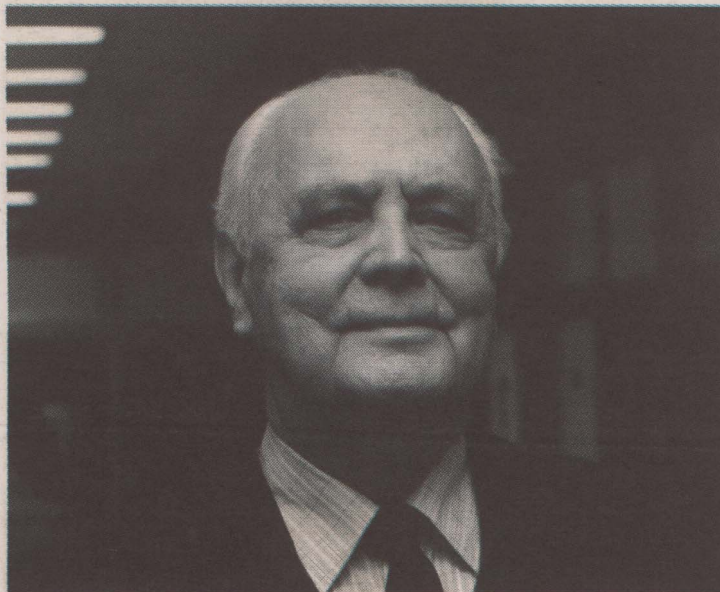
Logistyka jest siódmym kierunkiem otwartym na Wyższej Szkole Agrobiznesu. Tę najstarszą świecką uczelnię w Łomży, założoną ponad 26 lat temu przez rektora dr. hab. Romana Englera, ukończyło już ponad 10 tys. absolwentów.

### 10 lat Muzeum Diecezjalnego

„Większość tych zbiorów, a to najstarsze zabytki Łomży, to najstarsze zabytki regionu, mają swoje sakralne przeznaczenie i pokazują źródła naszej kultury. Źródła regionu, Łomży, Mazowsza. Prowadzą jednocześnie dalej i głębiej w dzieje Polski, w dzieje Europy”, mówił na spotkaniu z okazji 10 lat działalności Muzeum Diecezjalnego w Łomży biskup pomocniczy diecezji warszawskiej Michał Janocha. Pomysłodawcą utworzenia w Łomży Muzeum, aby w jednym miejscu skupić i udostępnić najcenniejsze zabytki sakralne diecezji, a także zapewnić im bezpieczną ochronę, był biskup Stanisław Stefanek.

W zbiorach Muzeum są m.in. rzeźby Archanioła Gabriela i Matki Bożej z warsztatu Wita Stwosza (pochodzą z ołtarza głównego parafii Kleczkowo), postacie Jana Chrzciciela, św. Wawrzyńca i biskupa Mikołaja, które do 1959 r. były na ołtarzu głównym w Katedrze Łomżyńskiej.

### Zmarł twórca i rektor państwowej uczelni w Łomży



Prof. Kazimierz Pieńkowski urodził się 1935 roku w Mściwujach (gm. Mały Płock). Jako absolwent liceum przemysłowo-pedagogicznego rozpoczął studia inżynierskie na Wydziale Budowlanym w Wieczorowej Szkole Inżynierskiej w Białymstoku. Po ich ukończeniu w 1961 roku studiował na Politechnice Warszawskiej. Na tej uczelni zdobywał kolejne stopnie naukowe. Tytuł profesora zwyczajnego otrzymał w 1991 roku.

Był autorytetem naukowym w dziedzinie mechaniki płynów,

termodynamiki i wymiany ciepła oraz ogrzewnictwie. Wydał ponad 200 publikacji, w tym rozprawy naukowe i podręcznik.

W latach 1981-1987 był prorektorem, a w latach 1988-1993 rektorem Politechniki Białostockiej.

Był także założycielem i pierwszym rektorem Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości (obecnie Akademia Nauk Stosowanych) w Łomży. Kierował nią, jako rektor, w latach 2004 – 2009.

Miał 87 lat.

### Konwa w komiksie!



Komiks „Opowieść o Stachu Konwie, co bił Szwedów, i Sasów, i Moskali” Teresy Adamowskiej i Cezarego Zborowskiego, wydany przez gminę Łomża z okazji setnej rocznicy wystawienia pomnika Stacha Konwy w Jednacie, trafił do Wielkiego Archiwum Komiksu. Na stronie Archiwum napisano o publikacji: „pięknie przybliży dawne wydarzenia i lokalnych bohaterów, z wyszczególnieniem postaci Stacha Kowny. Do tego narracja, ujęta w przepięknej malarskiej oprawie graficznej pokazuje dobitnie burzliwą historię regionu i ogromny patriotyzm ludu Kurpiów, ich lojalność, poświęcenie i wierność Koronie. Publikacja pozwala także w przystępny sposób zagłębić się w meandry dziejowe, które miały jakże ogromny wpływ na historię Polski. Jest pięknym współczesnym hołdem dla ważnych wydarzeń z przeszłości, a dzięki temu pamięć o nich nie zaginie!”

### Pajaki w Drozdowie

Na otwarcie wystawy „Egzotyczny świat pajaków, skorpionów, ślimaków i innych stworzeń”, autorstwa Pauliny Toboły i Piotra Roja zaprasza 29 maja (godz. 11.00) Muzeum Przyrody w Drozdowie. Wystawę będzie można oglądać do 10 czerwca.

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

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



## Życzenia na Dzień Matki

„Dzieci, kochajcie i szanujcie Matki Wasze. Tą miłością rosną i szlachetnieją Wasze serca”, z takim apelem zwrócił się do dzieci prezydent Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki w przeddzień Dnia Matki, 27 maja 1933 roku.

Dzień Matki przed wojną był obchodzony w maju, ale nie miał stałej daty. W 1933 roku w całej Polsce był obchodzony w niedzielę, 28 maja. W roku następnym 15 maja, w 1935 roku – 26 maja. Tak jak obecnie.



## Kiedy zniknie religia? Oblicza to... komputer z Białegostoku!

Badacze uważają, że zachowania i przekonania religijne wzmacniają niepokój, niepewność losu. Przy założeniu, że wiele grup społecznych czuje się bezpieczna w sposób trwały, praktyki religijne nie są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Innym ważnym czynnikiem religiotwórczym jest jej funkcja tworzenia wspólnot. W tym sensie religia spełniała się w pewnym momencie rozwoju ludzkości. W czasie, gdy instytucje świeckie zapewniają wysoki po-

ziom współpracy, ta rola religijności maleje albo zanika.

Takie są założenia teoretyczne. Czy to myślenie poprawne? To właśnie kierownik Zakładu Socjologii Poznańskej Uniwersytetu w Białymstoku prof. Talmont-Kamiński ze współpracownikami chce sprawdzić, wykorzystując zaawansowane modelowanie komputerowe, wprowadzane do superkomputera Thor. „W ten sposób sprawdzamy, czy przy tych założeniach społeczeństwa zachowują się zgodnie z teorią”, wyjaśnia naukowiec.



## Chleb i Ojczyzna

34 nakręcone „komórkami” filmy zgłosiło 71 uczniów z 17 łomżyńskich szkół i powiatu łomżyńskiego oraz drużyna harcerska na konkurs „Chleb i Ojczyzna”. Nazwa konkursu, organizowanego przez Muzeum Przyrody w Drozdowie, to tytuł książki, którą Józef Lutosławski napisał w moskiewskim więzieniu. Trafił tam, bo z bratem Marianem wykradli tekst tajnego traktatu, zawartego przez Niemcy i Rosję bolszewicką 22 grudnia 1917 w Brześciu. Dokument przesłali do Warszawy kardynałowi Aleksandrowi Kakowskiemu, co miało nie małe znaczenie dla przygotowań Polski do zbliżającej się wojny z bolszewikami. Zostali aresztowani, skazani na śmierć i rozstrzelani w moskiewskim więzieniu 5 września 1918.

Jury Konkursu w składzie: dr hab. Krzysztof Sychowicz, Marek Lechowicz i Szymon Jan Sinoff przyznało następujące laury i wyróżnienia w kategorii szkół podstawowych:

Złoty Laur – Julia Kisielewska, Eliza Szmítko i Aleksandra Szmítko z 21 Drużyny Harcerskiej „Agapa” za film pt. „Patriotyzm w oczach harcerzy”. Opiekunka Marzena Babińska.

Srebrny Laur – Zosia Faryna, Wiktoria Klepka i Nikola Kotowska z SP w Drozdowie za film pt. „Patriotyzm naszymi oczami”. Opiekun Artur Piasecki.

Brązowy Laur – Pola Bolewska i Patrycja Chyl z SP nr 4 w Łomży za film pt. „Porozmawiajmy o patriotyzmie”. Opiekun Paweł Ci- borowski.

Laur – Wiktoria Okurowska, Monika Kowalewska i Patryk Konikowski z SP nr 8 w Łomży za film pt. „Majowa wycieczka”. Opiekunki: Eugenia Jakubowska, Barbara Brzezińska, Beata Szczecińska.

Wyróżnienia: Jakub Plona i Krystian Jankowski z SP nr 7 w Łomży. Opiekun Maria Zaremba. Wiktoria Kapelewska z SP w Jeziorku. Opiekunki: Wioletta Wądołowska i Agnieszka Piotrkowska. Amelia Klimaszewska i Amelia Ajdyna z SP w Piątnicy. Opiekun Jadwiga Tomaszewska. Aleksandra Kalinowska i Julia Mrozowska z SP nr 9 w Łomży. Opiekun Mateusz Gryglik.

W kategorii szkół ponadpodstawowych:

Złoty Laur – Kamila Puczel i Remigiusz Bikowski z III LO w Łom-

ży za film pt. „Dopiero by szczęśliwą stworzyli ziemię”. Opiekun Marcin Mikołajczyk.

Srebrny Laur – Nikola Wieryszko i Paulina Wardzińska z Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży za film pt. „Kto ty jesteś?”. Opiekun Ewa Skłodowska.

Brązowy Laur – Julia Chodorowska, Weronika Jankowska i Aleksandra Kryszpin z Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży za film pt. „Symbioza”. Opiekun Ewa Skłodowska.

Wyróżnienia: Karolina Wilczewska z ZSKCR Marianowo, opiekun Agnieszka Szeligowska-Dzierzyk. Aleksandra Wojsław z I LO w Łomży, opiekun Dorota Przestrzelska. Zuzanna Mierzejewska z ZSWiO nr 7 w Łomży. Wiktoria Kośnik z ZSKCR Marianowo, opiekunki Bogusława Buczyńska i Dorota Przestrzelska.



## Kto zostanie „Wilkiem Grajewian” 2022?

Do godz. 24.00 w niedzielę, 29 maja, każdy mieszkaniec miasta może oddać głos na jednego z ośmiu kandydatów do Nagrody Burmistrza „Wilk Grajewian” na portalu e-grajewo.pl.

Kandydatury uszeregowaliśmy w kolejności alfabetycznej:

1. Artur Zieliński, uczeń Szkoły Podstawowej nr 1 w Grajewie, laureat Wojewódzkiego Konkursu Przedmiotowego z matematyki, widoczny w wydarzeniach i akcjach społecznych Grajewa.

2. Centrum Wolontariatu „Młodzi dla Grajewa”, które inicjuje i wspiera różne lokalne akcje społeczne, wydarzenia kulturalne i sportowe.

3. „GrajEwo Jazz Festiwal”, czyli najbardziej energetyczny Jazz Festiwal w Polsce, w którym wystąpiły wybitne artystki o imieniu Ewa z zespołami: Izy Ewy Zajęc i Ewy Urygi, a gościem specjalnym festiwalu była ikona polskiego jazzu Ewa Bem.

4. Jakub Mścichowski, uczeń Szkoły Podstawowej nr 2 w Gra-

jewie, laureat Wojewódzkiego Konkursu Przedmiotowego z matematyki, pracujący w Szkolnym Kole Wolontariatu.

5. Maya Zyskowska, uczennica Szkoły Podstawowej nr 4 w Grajewie, absolwentka Państwowej Szkoły Muzycznej I st. w Grajewie, stypendystka Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej.

6. Piotr Komor z Truck Show Podlasie, organizator II Grajewskiego Złotu Samochodów Ciężarowych, na który przybyło kilkadziesiąt ciężarówek, a gwiazdą wydarzenia był popularny w branży tik-toker Raptus.

7. Rafał Karwowski, uczeń Szkoły Podstawowej nr 4 w Grajewie, absolwent Państwowej Szkoły Muzycznej w Grajewie w klasie fortepianu, wszechstronnie uzdolniony, zaangażo-



Mural Zespołu Pieśni i Tańca „Grajewianie”.  
Fot.vincimaluje

wany w prace Szkolnego Klubu Wolontariusza.

8. Zarząd grupy „Grajewo dawniej i dzisiaj” na Facebooku: Andrzej Wieszczycki, Jarosław Jagielski, Adam Dziejma. Grupa, licząca 8 339 członków, zamieszcza zdjęcia, prezentujące teraźniejszość i historię miasta.



Z I Wicemiss Ziemi Łomżyńskiej i Miss Foto Ziemi Łomżyńskiej Wiktoria Bajno z Kolna spotkali się starosta Tadeusz Kłama i wicestarosta Karol Pieloszczyk. Złożyli jej gratulacje i życzyli powodzenia w ogólnopolskim etapie konkursu Miss Polski, na który się zakwalifikowała.

„Bardzo mi się podoba to, że jest ambitna i ma cel, który częściowo już osiągnęła”, mówi starosta Tadeusz Kłama.

Wiktoria ma 18 lat, jest uczennicą trzeciej klasy I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Kolnie.

Inicjatorką i organizatorką konkursów Miss Ziemi Łomżyńskiej i Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej jest Anna Kurządkowska-Kosińska. Fot. Paweł Wądołowski

## Piknikowy finał maja



Na Piknik Organizacji Pozarządowych zaprasza do „parku z czołgami” w sobotę, 28 maja, od godz. 15.00 do 18.00, Centrum Organizacji Pozarządowych i Grajewskie Centrum Kultury. W bogatym programie: prezentacje stowarzyszeń, konkurencje sportowe, święto kolorów, konkursy z nagrodami, animacje dla dzieci, występy artystyczne.

Na X Piknik Rodzinny w świetlicy w Wojewodzinie zaprasza w niedzielę, 29 maja, od godz. 11.00 do 17.00 Lokalna Grupa Działania Biebrzański „Dar Natury”. Atrakcje dla wszystkich!

Na Festyn Strażacki zaprasza OSP Grajewo w niedzielę, 29 maja od godz. 11.30 na plac przy dawnym Hadesie. W programie: koncert Orkiestry Dętej OSP, pokazy sprzętu, sprawności strażackiej, ratownictwa i udzielania pierwszej pomocy oraz konkursy z nagrodami dla mieszkańców i rodzin z dziećmi.

## Biuro posła w centrum



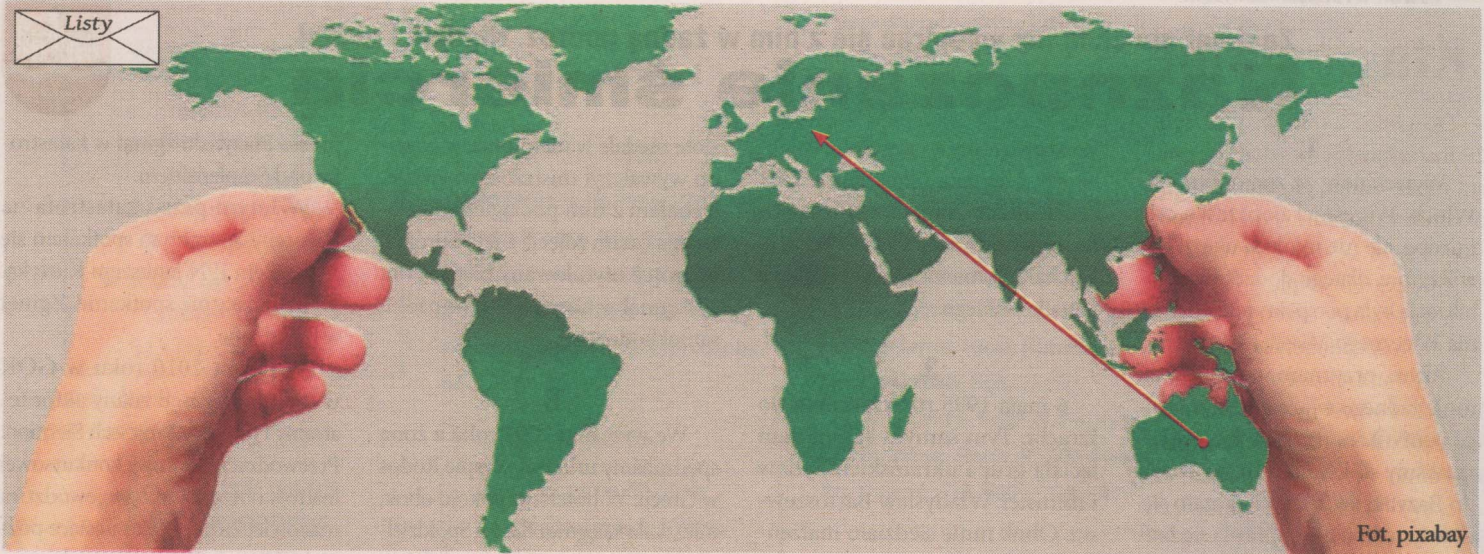
Biuro posła Lecha Kołakowskiego przeniesione zostało z ul. 11 Listopada na ul. Wojska Polskiego 31 w centrum Kolna. Jest otwarte w każdy poniedziałek i piątek od 9.00 do 13.00. Na spotkanie można umawiać się telefonicznie: 86 216 68 57. Jak zapewnia poseł, można się zgłaszać nie tylko ze sprawami związanymi z administracją, ale z wszelkimi sprawami indywidualnymi.

## 125 klonów zazieleni Kolno

60 klonów posadzonych zostało na ul. Sportowej i 65 na ul. M. Konopnickiej. Zazielenią miasto po wycince drzew przy przebudowie drogi powiatowej Kolno – Górskie. O wyborze klona zwyczajnego zdecydowało to, że drzewa w pasie drogowym powinny charakteryzować się niewielkimi rozmiarami i zwiększoną odpornością na zanieczyszczenia powietrza oraz zasolenie gleby, informuje dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie Grzegorz Kulągowski.



Listy



Fot. pixabay

### Pozdrowienia z Australii

Właśnie przeczytałam ostatni numer „Kontaktów”. Bardzo lubię tygodnik, bo piszecie o moich, łomżyńskich stronach. W ten sposób co tydzień przenoszę się do ojczyzny i przypominam sobie ludzi i dawne obrazy.

W marcu na północy naszego stanu były ogromne powodzie. W ciągu dwóch dni woda zalała prawie całe miasto Lismore. Sięgała do wysokości 14,4 m. Tysiące ludzi ewakuowano, były ofiary śmiertelne. U mnie, pomimo ulew, było bezpiecznie, bo

ziemia to piasek i szybko wciągała wodę. Te ulewę, to efekt zmian klimatycznych.

W telewizji były głównie dwa tematy: powódź i wojna w Ukrainie. Innych wiadomości prawie nie było. Teraz pozostał temat wojny, jaką wywołał Putin. I dużo wiadomości o Ukrainie.

Obostrzenia covidowe są u nas zniesione, można chodzić bez masek. O wirusie w telewizji już się nie mówi. Ale wirus dalej jest, krąży i ludzie chorują.

W sobotę, 21 maja, były w Australii wybory do parlamentu. Udział w wy-

borach jest obowiązkowy. Kto uchyla się od głosowania, musi zapłacić wysoką karę. Telefonicznie mogą głosować ludzie, którzy chorują, inni idą do głosowania.

Po wyborach nastąpiła zmiana. Głosami kobiet. Dwa lata temu w budynku parlamentu została zgwałcona pracownica. Pisały o tym gazety. Kobiety śledziły doniesienia i uważały, że rząd źle zajął się tą sprawą. Teraz kobiety swoje stanowisko pokazały w wyborach. Według mnie, poprzedni rząd był dobry pod względem ekonomicznym.

Lato u nas szybko minęło. Tylko dwa dni były z wysoką temperaturą, 32 i 34 stopnie. Teraz mamy jesień, a za kilka dni będzie zima, której nie lubię.

W Polsce wiosna i zaraz lato. W mojej rodzinnej wsi w Nieławicach (gm. Wizna) pewnie teraz kwitną mleczce i konwalie. Może jeszcze nie przekwitły wiśnie w ogrodzie przy rodzinnym domu...

Pozdrowienia serdeczne dla Czytelników tygodnika. Wierna czytelniczka „Kontaktów”

Teresa Karalenko  
Australia

## Pomóżmy mu wzlecieć!

„Mam na imię Wiesiek jestem szczęśliwym mężem i tatą córeczki Agatki. Rodzina jest dla mnie najważniejsza. Teraz wszyscy jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji, którą każdy z nas przeżywa inaczej.

Przed wypadkiem 30 lat uprawiałem japońską sztukę walki aikido (stopień mistrzowski II dan), ponad 20 lat jestem paralotniarzem w środowisku, znanym jako „Samuraj”. Jestem instruktorem strzelectwa. Instruktorem modelarstwa lotniczego, okrętowego. Krótkofalowcem. Interesuję się elektroniką i fotografią. Jestem harcerzem i od 2013 roku komendantem Hufca ZHP Nadnarwiańskiego w Łomży.

7 grudnia 2018 r. w wyniku wypadku komunikacyjnego doznałem urazu kręgosłupa. Mimo operacji okazało się, że mam porażenie obydwu nóg i brak w nich czucia. Szansa na powrót do zdrowia i poprawę sprawności to długotrwała i kosztowna rehabilitacja i specjalistyczne leczenie.

Ciągle mam marzenia... Chciałbym móc wyruszyć na wakacyjną wyprawę

i odwiedzić Bieszczady, w których byłem na obozach z naszymi harcerzami co roku, a ostatni raz latem 2018... Marzy mi się wspinaczka skałkowa, którą uprawiałem od 1995 r. w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej i powrót do latania na paralotni...”, pisze Wiesław Domański z Łomży.

Czy to możliwe? Tak. Ale przed nim długa, ciężka i kosztowna droga do odzyskania sprawności. Potrzebne są pieniądze na wyposażenie i sprzęt rehabilitacyjny umożliwiający aktywną rehabilitację w warunkach domowych. Likwidację barier architektonicznych w miejscu zamieszkania i wokół niego. Leki oraz środki medyczne, niezbędne do codziennego funkcjonowania. Turnusy rehabilitacyjne w ośrodkach i pomoc psychologiczną. Samochód lub choćby jego przystosowanie do niepełnosprawności, aby mógł się przemieszczać.

Każdy z nas może w tym pomóc w prosty sposób: wpłata na portalu zrzutka.pl: <https://zrzutka.pl/m233cd>.

Pomóżmy mu wzlecieć!





## Znajomi nie chcą już wybierać się z nim w żadną podróż. Nigdzie i nigdy! Naznaczanie śmiercią



1.

Wyjechałem ze znajomymi do Włoch. Wcześniej zjeździłem całą Europę, ale nie miałem okazji być w Rzymie, dlatego dodatkową mobilizacją była perspektywa zobaczenia Wiecznego Miasta i Watykanu.

Rzym, przyznam, nie zrobił na mnie żadnego wrażenia. W rocznicę pontyfikatu naszego Papieża zewraliśmy się z rana na mszę świętą do Bazyliki św. Piotra i okazało się, że w tym dniu nie odprawia się żadną mszą po polsku i nie ma żadnych uroczystości. Udało się nam ustawić w kolejkę do grobu Jana Pawła II i zwiedzić Watykan. Następnego dnia poszliśmy do Coloseum i na Panteon.

Wtedy opowiedziałem znajomym o zdarzeniach, związanych z moimi podróżami, wyznaje „Kontaktom” Roman Świerżewski z Bogut Pianek.

2.

W lipcu 1991 roku leciałem do Francji. W samolocie spotkałem misjonarza z Peru Michała Tomaszka.

Rozmawialiśmy w czasie lotu. Po powrocie, 9 sierpnia, usłyszałem w TVP, że w Pariacoto zamordowano dwóch misjonarzy pracujących w Peru, o. Michała Tomaszka i o. Zbigniewa Strzałkowskiego.

3.

6 maja 1995 roku leciałem do Izraela. Tym samym samolotem leciała grupa ukraińskich Żydów i minister Władysław Bartoszewski. Obok mnie siedziało małżeństwo ukraińskie z dwoma chłopcami (8 i 11 lat). W Izraelu wylądowaliśmy o 4 rano. W południe znajoma, u której gościłem, pokazała mi gazetę. Na pierwszej stronie było zdjęcie zmasakrowanego samochodu. W wypadku pod Hajfą zginęła rodzina ukraińska, z którą leciałem.

4.

Waldek Kikolski z Podlaskiego startował w kategorii niedowidzących na Igrzyskach Paraolimpijskich w Atlancie i Sydney. Zdobyl

złote medale w maratonie, w Nagano wywalczył mistrzostwo świata. Jechałem z nim pociągiem do Poznania (mam zdjęcia z tej podróży). Wkrótce utytułowany biegacz (lat 33) zginął w Czechach w wypadku samochodowym.

5.

We wrześniu 2002 roku z żoną spędzaliśmy urlop na wyspie Rodos w Grecji. W hotelu, w pokoju obok, mieszkała księgowa Banku Spółdzielczego w Czyżewie. Często gościliśmy u siebie. Przychodziła do nas z koniakiem, ale sama nie piła twierdząc, że ma wysokie ciśnienie. Miesiąc po powrocie Halina zmarła na zawał serca.

6.

Działając w Zarządzie Wspólnoty Polskiej w Oddziale w Łomży pojechałem na zjazd do Domu Polonii w Pułtusku. Poznałem tam osobie prezesa Stowarzyszenia Macieja Płażyńskiego. Rozmawialiśmy, jedliśmy razem śniadanie. Wkrótce

prezes Płażyński zginął w katastrofie pod Smoleńskiem.

W lutym przed katastrofą na Dworcu Centralnym spotkałem się z prezesem IPN Januszem Kurtyką. To było ostatnie spotkanie. Zginął w katastrofie.

W lutym 2010 roku w GOK w Bogutach gościł znany aktor teatralny i filmowy Wojciech Siemion. Przewodniczył komisji konkursowej teatrów obrzędowych województwa mazowieckiego. Dwa miesiące później Wojciech Siemion zginął w wypadku samochodowym pod Sochaczewem.

7.

W Rzymie akurat mineliśmy most Świętego Anioła i slišmy równoległe wzdłuż Tybru, gdy rozległ się huk. Odwróciliśmy się: za nami na barierkach mostu wisiał samochód... Do kraju wszyscy z Rzymu wróciliśmy szczęśliwie. Ale znajomi nie chcą się już ze mną wybierać w podróż, mówi Roman Świerżewski.



„Laskowianki” z wójtem gminy Jarosławem Kosem i sekretarzem Bogdanem Pacem

40 rocznicę działalności artystycznej świętował Ludowy Zespół Śpiewaczy „Laskowianki”. Powstał w maju 1982 r. w Starym Laskowcu, a w marcu następnego roku zadebiutował na Wojewódzkim Przeglądzie Kapel i Śpiewaków Ludowych w Wysokiem Mazowieckiem.

Solistki zespołu zbierały, spisywały i opracowywały stare, zapomniane piosenki ludowe. Występami uatrakcyjniały uroczystości w gminie, powiecie, regionie. Od początku z zespołem związana jest obecna kierownik akordeonistka Elżbieta Bagińska.

Zespół był wielokrotnie nagradzany na różnych konkursach i przeglądach, m. in. na Ogólnopolskich Dniach Kultury Kurpiowskiej w Nowogrodzie. „Laskowianki” śpiewały na Ogólnopolskich Dożynkach Rolników w Częstochowie (2005), na Dożynkach Prezydenckich w Spale (2019). Kilkakrotnie występował na Litwie.

Z okazji jubileuszu Zespół został uhonorowany medalem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Zasłużony Kulturze – Gloria Artis”, wystąpił z pięknym koncertem, została wydana jubileuszowa płyta.



Właśnie pojawiły się jej świeżutkie listki. Może dać ci zdrowie i urodę! Za darmo!

## Wspaniałe lecznicze chwast!

Liście pokrzywy to bogate źródło witamin A i K, witamin z grupy B, dwóch silnych przeciwutleniaczy, czyli witamin C i E oraz składników mineralnych, takich jak cynk, fosfor, jod, krzem, magnez, mangan, potas, wapń, sod i żelazo.

Pokrzywa ma działanie moczopędne i łagodzi stany zapalne dróg moczowych. Wspomaga leczenie przerostu prostaty u mężczyzn. Obniża poziom cholesterolu. Dzięki połączeniu witaminy C oraz żelaza jest nieoceniona w leczeniu anemii. Poprawia pracę wątroby, obniża poziom glukozy we krwi, pobudza czynność wydzielniczą trzustki. Ma właściwości bakteriobójcze, dlatego można ją stosować przy trądziku, czyrakach. Zapobiega zatrzymywaniu się płynów w organizmie. Usprawnia przemianę materii, pomaga oczyścić organizm z toksyn, ma doskonały wpływ na włosy, paznokcie oraz skórę.

Choć na rynku jest dostępna suszona pokrzywa, to najlepsze działanie wykazuje świeża, w postaci sy-



ropu i soku. Wystarczy zebrać listki rosnące u szczytu rośliny, młode i delikatne, a w domu opłukać.

By uzyskać syrop, kilogram listków pokrzywy należy zmielić w mikserze i zalać litrem wody. Całość zagotować i po wystygnięciu do temperatury poniżej 28 stopni C, dodać 4 łyżeczki miodu. Przeleć do słoiczek i pasteryzować około 15 min. Syrop warto zażywać przy przeziębieniach i infekcji gardła. Dla ogólnego wzmocnienia i oczyszcze-

nia organizmu, można pić trzy razy dziennie łyżeczkę syropu przez dwa tygodnie, dwa razy na kwartał.

By uzyskać sok, listki należy wrzucić do sokowirówki lub miksera. Dzienna ilość soku z pokrzywy w przypadku dorosłych, to 10 – 20 ml (1 – 2 łyżeczki), a u chorych na anemię – 30 ml (3 łyżeczki).

Ze względu na właściwości dezynfekujące, odkażające i bakteriobójcze, pokrzywę możemy wykorzystać do pozbycia się trądziku

i w pielęgnacji tłustej cery. Do wykonania maseczki potrzebne są dwie łyżki płatków owsianych błyskawicznych, 1/3 szklanki ciepłego mleka oraz sok z około dziesięciu młodych pokrzyw. Wszystkie składniki bardzo energicznie mieszamy i nakładamy na twarz na około kwadrans. Maseczkę zmywa się ciepłą wodą.

Pokrzywa nie tylko wzmacnia włosy i nadaje im piękny połysk, ale także pomaga zapobiegać łupieżowi. W tym celu sami możemy przygotować odpowiednią płukankę. Do płukanki nie nadają się świeże pokrzywy, ponieważ włosy uzyskają zielonkawy odcień. Należy użyć pokrzywy suszonej. Zalewa się ją wrzątkiem i odstawia do naciągnięcia i wystygnięcia. Płuczemy włosy umyte.

Wszystko proste, naturalne, bez grama chemii i za darmo!

Pamiętajmy, by nie wykorzystywać pokrzywy rosnącej przy ulicach i drogach, bo mogą zawierać szkodliwe zanieczyszczenia, pochodzące ze spalin.

## Alternatywy dla papierosów – rzetelna informacja to podstawa

Komisja Specjalna ds. Walki z Rakim Parlamentu Europejskiego (BECA) wyznaczyła główne cele wojny z nowotworami w Europie w zakresie profilaktyki, badań przesiewowych, równego dostępu do opieki medycznej i wsparcia dla pacjentów. Pierwszy raz w historii instytucja europejska formalnie uznała też rolę wapowania (używania e-papierosów) w pomocy w rzuceniu palenia. To kolejny mocny głos w sprawie uznania e-papierosów za element walki z nałogiem palenia, szczególnie istotny w kontekście obchodzonego 30 maja World Vape Day, czyli Światowego Dnia Vapingu.

Parlament Europejski zatwierdził sprawozdanie Komisji BECA zawierające wyraźny postulat mówiący o tym, że skutki używania papierosów elektronicznych powinny być porównywalne ze skutkami palenia wśród osób palących, a nie tych, które nigdy nie paliły. Oznacza to, że e-papierosy, podobnie jak i inne tzw. nowatorskie wyroby tytoniowe powinny być porównywane do tradycyjnych papierosów.

E-papierosy o 95 proc. mniej szkodliwe od tradycyjnych

Zdaniem prof. Andrzeja Sobczaka ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, który od kilkunastu lat prowadzi badania w tym obszarze, to bardzo ważny głos ze strony instytucji unijnych. Wypowiedział się w tej sprawie podczas niedawno zakończonego Euro-

pejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.

– Zdrowe społeczeństwo to dobrze poinformowane społeczeństwo (...). Dla każdej substancji, jaką będziemy spożywać, możemy wskazać pewne źródła zagrożenia. Aerosol zawarty w e-papierosach zawiera środki szkodliwe i to nie ulega wątpliwości, ale tych związków jest zdecydowanie mniej niż w papierosach i dopiero ta pełna informacja może nas przekonać do porównania, co jest dla nas bardziej korzystne.

Najnowsze dane z Wielkiej Brytanii zaprzeczają tezie, że e-papierosy są początkiem nałogu wśród młodych. Z badania przeprowadzonego przez University College London i sfinansowanego przez Cancer Research UK, uznaną i niezależną instytucję na-



ukową w Wielkiej Brytanii wynika, że można wykluczyć efekt „bramy”, o którym donoszono w poprzednich badaniach, zwłaszcza wśród osób w wieku od 18 do 24 lat. Naukowcy oszacowali, że nawet w najgorszym scenariuszu, tylko 1 na 10 młodych osób używających e-papierosów stanie się nałogowym palaczem tytoniu.

Saszetki nikotynowe – jeszcze mniejsza szkodliwość

Na rynku pojawiają się również produkty z zupełnie innej kategorii, która może być nikotynową alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Saszetki nikotynowe są jeszcze stosunkowo nową kategorią (na polskim rynku można już jednak wybierać, wśród nich

mamy np. VELO) i w niczym nie przypominają tradycyjnych papierosów. Umieszcza się je pomiędzy dziąsłem a wargą, co pozwala na uwolnienie się nikotyny. Fakt, że nie zawierają one tytoniu sprawia, że naukowcy oceniają ich szkodliwość jako jeszcze niższą, niż wspomnianych e-papierosów, także tych działających w systemach zamkniętych, czyli z gotowymi, przebadanymi laboratoryjnie kartridżami, do których należą m. in. Vuse ePod. Stworzono nawet specjalną skalę, która określa wpływ produktów nikotynowych na organizm (tzw. risk continuum), a jako mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów znajdujemy na niej również podgrzewacze tytoniu.



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.0070/2022-o-i)

### FINANSE

Pożyczki pozabankowe pod grunty  
rolne bez BIK i weryfikacji baz.  
Umowa notarialna, RRSO 36% rok.  
Szybko, uczciwie i profesjonalnie  
24/h. Tel. 577 – 873 – 616

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie, 72,40 m<sup>2</sup>.  
Parter, ul. Kazańska.  
Tel. 519 – 162 – 399

(p-01499-o)

### 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

### PRACA

Mężczyzna do pracy  
w gospodarstwie, Kolno.  
Tel. 696 – 619 – 679

(fak/sms)

(p-001486-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

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

(fak.0075/2022-o)

Zakupię każdy stan, całe  
i uszkodzone prasy belujące  
Sipma, Warfama, Metal Fach itd.  
Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Zakupię ciągniki, każdy model,  
rok, stan, całe i uszkodzone.  
Ursus, Massey Ferguson, John  
Deere, Same Lamborghini,  
Deutz, Polmot, Farmer, Pronar,  
MTZ Belarus, Kioti, Kubota, New  
Holland, Ford, Fiat, Zetor,  
Landini, Valtra, Valmet, Farmtrac,  
Foton, Case, Renault, Władimirec  
itd. Dzwoń. Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam rower Indiana, prawie  
nowy, damka.

Tel. 507 – 122 – 890

(p-001494-o)

Sprzedam cegłę czerwoną.

Tel. 503 – 862 – 612

(p-001497)

### TRANSPORT

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

(fak.0046/2021-o-i)

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

(fak.0071/2021-o-i)

### USŁUGI

Malowanie dachów.  
Tel. 668 – 141 – 137

(p-001490-o)

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



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



## KOMUNIKAT WÓJT GMINY ŚNIADOWO

Zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce  
nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.) informuje, że w siedzibie  
Urzędu Gminy Śniadowo, ul. Ostrołęcka 11 został wywieszony na okres  
21 dni (od 26.05.2022 r. do 17.06.2022 r.) wykaz nieruchomości gruntowych  
niezabudowanych oznaczonych nr 821/2 o pow. 0,4511 ha, nr 821/3 o pow.  
0,1454 ha, nr 821/4 o pow. 0,0624 ha, nr 821/6 o pow. 0,4712 ha i nr 826 o pow.  
0,2794 ha położonych w miejscowości Szczepankowo, gm. Śniadowo prze-  
znaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat do-  
tychczasowemu dzierżawcy.

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

## Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce  
nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.) Wójt Gminy Zambrów  
informuje, że na stronie internetowej [www.bip.ugzambrow.pl](http://www.bip.ugzambrow.pl) oraz na tablicy  
ogłoszeń Urzędu Gminy Zambrów został wywieszony w dniu 25.05.2022 r., na  
okres 21 dni do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych  
do sprzedaży przez Gminę Zambrów w trybie przetargu nieograniczonego,  
tj.: trzech lokali w budynku nr 3 w Czerwonym Borze wraz z pomieszczenia-  
mi przynależnymi, udziałami w częściach wspólnych budynku oraz w prawie  
użytkowania wieczystego działki nr 67/3, działek niezabudowanych nr  
67/4, 67/30, 67/11, 67/12, 67/13, 67/14, położonych w obrębie Czerwony Bór.

Wójt Gminy Zambrów  
Jarosław Kos

**CAŁY ASORTYMENT  
NA RATY RRSO 0%**

RRSO to Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania.  
Promocja obowiązuje od 02.04. do 30.06.2022 r.

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH  
DEALERÓW STIHL ORAZ NA [WWW.STIHL.PL](http://WWW.STIHL.PL)



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes, (2007),  
2.2 diesel, stan bardzo dobry,  
cena 26 000 zł do uzgodnienia,  
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora,  
(1999), benzyna, klimatyzacja,  
szyberdach, aktualne OC  
i przegląd, zdrowe nadwozie  
i podwozie, cena 8 000 zł do  
negocjacji, tel. 668 - 948 - 900

(o/b)

Sprzedam Nissan Almera, (2002),  
1.8 benzyna, stan dobry,  
do wymiany błotnik przedni  
prawy z powodu korozji,  
przebieg 209 000 km,  
cena 3 500 zł do negocjacji,  
tel. 512 - 604 - 602

(o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2008),  
1.9 Tdi, diesel, stan bardzo dobry,  
auto sprowadzone 7 lat temu,  
użytkowane przez jednego  
właściciela, cena 12 700 zł do  
negocjacji, tel. 604 - 239 - 022

(o/b)

Sprzedam Renault Master, (2001),  
izoterma, aktualne OC i przegląd,  
cena 5 500 zł, tel. 537 - 061 - 488

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora,  
(1999), 2.0 benzyna, auto zadbane,  
kolor zielony, mały przebieg,  
klimatyzacja, ABS, cena 4 300 zł,  
tel. 508 - 599 - 988

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B7,  
(2011), diesel, przebieg 305 000 km,  
auto prezentuje się bardzo dobrze,  
cena 30 500 zł do negocjacji,  
tel. 509 - 288 - 170

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2005),  
auto 4 lata temu sprowadzone do  
Polski, pierwszy właściciel w kraju,  
benzyna, 175 KM, przegląd do  
lipca, cena 14 000 zł do negocjacji,  
tel. 519 - 531 - 166

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2003),  
2.0 diesel, auto mało używane,  
opony w dobrym stanie, hak,  
kierownica wielofunkcyjna,  
cena 3 500 zł do negocjacji,  
tel. 510 - 309 - 858

(o/b)

Sprzedam Toyota Rav 4, (2003),  
benzyna, cena 15 500 zł,  
tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam Quad 60, sprawny,  
cena 2 100 zł, tel. 500 - 712 - 822

(o/b)

Sprzedam Fiat Panda, (2012),  
benzyna, przebieg 118 000 km,  
elektryczne szyby, wspomaganie,  
centralny zamek, auto sprowadzone  
z Niemiec, cena 13 800 zł do  
negocjacji, tel. 889 - 272 - 969

(o/b)

Sprzedam BMW X3, (2006),  
benzyna + gaz, napęd 4x4, auto  
w pełni sprawne, stan techniczny  
bardzo dobry, cena 25 900 zł do  
negocjacji, tel. 511 - 465 - 505

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,  
(2004), diesel, kombi, stan bardzo  
dobry, cena 8 500 zł,  
tel. 514 - 916 - 390

(o/b)

Sprzedam Citroen Xsara, (2003),  
2.0 hdi, diesel, 90 KM, auto  
w bardzo dobrym stanie,  
cena 4 500 zł, tel. 663 - 128 - 192

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta MK7, (2009),  
benzyna, przebieg 178 000 km,  
stan bardzo dobry, zadbane  
wnętrze, nabita klimatyzacja,  
cena 20 500 zł do negocjacji,  
tel. 697 - 292 - 584

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2006),  
1.9 cdti, auto w ciągłej eksploatacji,  
elektryczne szyby, klimatyzacja,  
centralny zamek, cena 13 000 zł,  
tel. 506 - 752 - 269

(o/b)

Sprzedam Toyota Auris, (2009),  
benzyna, auto w stanie bardzo  
dobrym, użytkowane przez kobietę,  
zadbane, serwisowane,  
wspomaganie, radio,  
cena 19 600 zł, tel. 511 - 649 - 087

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V,  
(2004), 1.9 tdi, diesel, wszystkie  
naprawy robione na bieżąco,  
2 komplety kluczy, bogate  
wyposażenie, cena 10 600 zł do  
negocjacji, tel. 511 - 086 - 563

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B7, (2005),  
2.0 tdi, 140 KM, przebieg  
263 000 km, klimatyzacja, OC do  
09.2022 r., przegląd do 04.2023 r.,  
cena 13 900 zł, tel. 515 - 088 - 885

(o/b)

Sprzedam Opel Combo, (2007),  
1.7 cdti, diesel, przebieg  
186 000 km, pierwszy właściciel  
w kraju, cena 7 900 zł do  
negocjacji, tel. 510 - 454 - 429

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2001),  
1.6 benzyna, auto 3-drzwiowe,  
przebieg 125 000 km, 101 KM,  
klimatyzacja, ABS, cena 5 500 zł do  
negocjacji, tel. 696 - 900 - 364

(o/b)

Sprzedam Fiat Uno, (2002),  
benzyna, pierwszy właściciel, mały  
przebieg, auto użytkowane przez  
osobę w podeszłym wieku,  
przebieg i ubezpieczenie aktualne,  
cena 3 000 zł, tel. 516 - 793 - 985

(o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2008),  
140 KM, szary metalik, stan  
bardzo dobry, cena 22 000 zł,  
tel. 514 - 916 - 390

(o/b)

Sprzedam Mercedes E220,  
(2002), diesel, auto w ciągłej  
eksploatacji, zadbane, wszystko  
sprawne, kolor srebrny,  
cena 8 900 zł do negocjacji,  
tel. 798 - 043 - 684

(o/b)

Sprzedam Suzuki Splash, (2010),  
benzyna, auto bardzo ładne,  
zadbane, zarejestrowane,  
ubezpieczone, bardzo niskie  
spalanie, bez rdzy,  
cena 14 300 zł do negocjacji,  
tel. 603 - 084 - 458

(o/b)

Sprzedam Opel Astra J, (2014),  
1.4 benzyna + LPG,  
przebieg 215 000 km,  
cena 27 500 zł do negocjacji,  
tel. 698 - 151 - 681

(o/b)

Sprzedam Fiat 126p, (1996),  
auto opłacone, zarejestrowane,  
ważne OC, na chodzie, drugi  
właściciel, benzyna, cena 4 700 zł,  
tel. 783 - 574 - 378

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2006),  
diesel, 105 KM, wychodzi rdza,  
opłaty i przegląd aktualne,  
sprawna klimatyzacja, hak,  
cena 12 300 zł do negocjacji,  
tel. 573 - 140 - 266

(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

**TAXI 19-1913**  
BONUS MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- Sprzedam wirówkę do mleka, cena 12 000 zł, tel. 664 – 816 – 003 (o/b)
- Sprzedam dojarkę Gea, przewodowa, 16 aparatów udajowych, 200 m rurociągu, cena 20 000 zł, tel. 664 – 816 – 003 (o/b)
- Sprzedam zbiornik do mleka, 2 000 litrów, samomyjący, stan bardzo dobry, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 514 – 996 – 731 (o/b)
- Sprzedam drzewo powywracane przez wichurę i do wycinki, cena 100 zł za metr do negocjacji, tel. (86) 278 – 58 – 66 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do bel, cena 8 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam przyczepę do ciągnika, w bardzo dobrym stanie, cena 1 700 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer RS 330, w pełni sprawna, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 536 – 778 – 073 (o/b)
- Sprzedam siewnik Poznaniak, sprawny, cena 1 100 zł, tel. 660 – 529 – 185 (o/b)
- Sprzedam wycinak Strautmann BVL, cena 2 800 zł do negocjacji, tel. 510 – 966 – 806 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA 4121 GM, szerokość robocza 4,20 m, stan bardzo dobry, cicho pracuje, pierwszy właściciel, cena 15 900 zł do negocjacji, tel. 517 – 142 – 586 (o/b)
- Sprzedam pługi 4-skibowe Vogel Noot, cena 6 000 zł, tel. 501 – 259 – 967 (o/b)
- Sprzedam rozbijak Pottinger HIT-47, w dobrym stanie, garażowany, cena 6 500 zł, tel. 723 – 944 – 276 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy Meprozet, szerokość 2,70 m, w pełni sprawny, gotowy do pracy, cena 2 350 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307 (o/b)
- Sprzedam paszowóz Trioliet, 8 m<sup>3</sup>, wysokość 2,45 m, szerokość 2,30 m, w oryginale, stan bardzo dobry, wałek, szerokie koła, cena 26 500 zł do negocjacji, tel. 535 – 960 – 800 (o/b)
- Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, używana co roku, pracuje bez zarzutów, stan bardzo dobry, cena 2 200 zł, tel. 507 – 830 – 965 (o/b)
- Sprzedam młynek bijakowy, cena 1 450 zł, tel. 660 – 529 – 185 (o/b)
- Sprzedam owijkę do bel Sipma Z-274, folia 500, sprawna, licznik owinięć, cena 3 600 zł, tel. 512 – 858 – 757 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Fella, szerokość robocza 4,50 m, cena 8 500 zł do negocjacji, tel. 509 – 512 – 599 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, (2012), stan bardzo dobry, sprowadzona, szybka wymiana noży, cena 21 900 zł do negocjacji, tel. 510 – 389 – 871 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Lely Splendimo, na centralnym zawieszeniu, w bardzo dobrym stanie, cena 17 500 zł, tel. 502 – 638 – 381 (o/b)
- Sprzedam jałówkę HF, wycielenie 14 czerwca, cena 5 500 zł, tel. 662 – 213 – 850 (o/b)
- Sprzedam przyczepę samobierającą Bergmann, stan dobry, w pełni sprawna, 40 noży, hydrauliczny dyszel, posuw taśmy, cena 34 000 zł do negocjacji, tel. 500 – 813 – 043 (o/b)
- Sprzedam pług Kverneland 5 Vario, sprawny, stan dobry, sprawdzony w polu, cena 29 000 zł do negocjacji, tel. 575 – 100 – 669 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Lely 280, szerokość 2,80 m, na centralnym zawieszeniu, wałek WOM, gotowa do pracy, cena 19 500 zł do uzgodnienia, tel. 789 – 064 – 536 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Jar-Met, 400 litrów, sprawny, likwidacja gospodarstwa, cena 1 650 zł do uzgodnienia, tel. 516 – 023 – 797 (o/b)
- Sprzedam przewracarko-zgrabiarkę Kuhn + wałek, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 724 – 221 – 832 (o/b)
- Sprzedam talerzówkę Strumyk, szerokość 2,70 m, cena 5 200 zł do negocjacji, tel. 724 – 221 – 832 (o/b)
- Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, pojemność 1 030 litrów, szybko schładza mleko, cena 2 500 zł, tel. 507 – 896 – 969 (o/b)
- Sprzedam beczkowóz Meprozet, 4 300 litrów, pierwszy właściciel, stan bardzo dobry, wąż ssący 6 m, cena 14 000 zł, tel. 516 – 425 – 526 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 1-osiovy, cena 2 550 zł do negocjacji, tel. 510 – 200 – 586 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę Samasz, szerokość robocza 2,10 m, w pełni sprawna, gotowa do pracy, cena 5 200 zł, tel. 603 – 030 – 953 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę, karuzelowa, hydraulicznie składana, 5 m szerokości, cena 5 700 zł, tel. 798 – 634 – 097 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, w pełni sprawny, cena 3 600 zł do negocjacji, tel. 531 – 176 – 825 (o/b)
- Sprzedam kombajn Claas Senator, (1980), heder 3,60 m, silnik ładnie pracuje, nie bierze oleju, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 536 – 049 – 309 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę Claas, w dobrym stanie, działa jak nowa, cena 3 600 zł, tel. 665 – 719 – 426 (o/b)
- Sprzedam owijkę samozaładowczą Kverneland, (1999), stan bardzo dobry, cena 17 200 zł do negocjacji, tel. 660 – 529 – 185 (o/b)
- Sprzedam kombajn Z058 Rekord, (1988), pierwszy właściciel, w pełni sprawny, garażowany, bez przecieków, cena 31 000 zł, tel. 518 – 867 – 636 (o/b)
- Sprzedam kosiarkę dyskową Krone Easy Cut 320, (2013), w bardzo dobrym stanie, wszystko w oryginale, szybka wymiana noży, cena 27 400 zł do negocjacji, tel. 512 – 596 – 073 (o/b)
- Sprzedam opryskiwacz Pilmot, 400 litrów, stan bardzo dobry, cena 1 300 zł do negocjacji, tel. 698 – 914 – 690 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Pronar ZKP-420, (2014), szerokość 4,20 m, 11 ramion, 4 kółka kopiujące, wałek WOM, w bardzo dobrym stanie, cena 11 200 zł, tel. 607 – 565 – 464 (o/b)
- Sprzedam kombajn zbożowy Dronningborg D-3000, (1989), stan bardzo dobry, zadbane, szerokość robocza 3 m, sieczkarnia do cięcia słomy, cena 43 000 zł do negocjacji, tel. 510 – 356 – 366 (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.





SEREK WIEJSKI

NIEZMIENNIE  
DOBRY  
JUŻ OD  
30 LAT

Z PIĄTNICY,  
NO BO SKĄD.





# Twoje

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

1 miesiąc	13,00 zł	( <del>14,00 zł</del> )
3 miesiące	35,00 zł	( <del>45,50 zł</del> )
6 miesięcy	70,00 zł	( <del>91,00 zł</del> )
12 miesięcy	135,00 zł	( <del>182,00 zł</del> )



Kontakty w prenumeracie zawierają  
kolorowy dodatek telewizyjny.

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







Tak wyglądała droga z Małego Płocka do Mściujów po przejściu wichury w niedzielę, 22 maja. W pobliskich Rogienicach Wielkich drzewo po naporze wiatru oparło się o dom i trzeba było je wyciąć. To tylko przykładowa ilustracja kapryśnej natury w miniony weekend. Jeszcze w poniedziałek w naszym województwie prądu nie miało ok. 7 000 odbiorców. Fot. OSP Mały Płock



O wielkim szczęściu może mówić trzyosobowa rodzina z Białegostoku, że nikomu nic się nie stało, choć tak zakończyła podróż mercedesem trasą szybkiego ruchu S8 na wysokości Mężenina (gm. Rutki). Przyczyną narażenia przez kierowcę bliskich i siebie na najgorsze prozaicznie głupia: nadmierna prędkość. Fot. OSP Rutki-Kossaki

## Spłonęło ponad hektar lasu

52 strażaków z OSP Zbrzeźnica, Szumowo, Kołaki Kościelne, Srebrna, Srebrny Borek, Ostrożne, Wiśniewo i Tabędz, strażacy zawodowi z Zambrowa i samolot gaśniczy z Białegostoku gasiło pożar lasu w okolicach wsi Krajewo-Budziły (gm. Szumowo). Straty mogły być większe, ale dym zauważył z wieży obserwacyjnej pracownik Nadleśnictwa Łomża, a sprzęt geolokalizacyjny pozwolił na dokładne wskazanie miejsca wystąpienia ognia. Niestety, około 1,2 ha piętnastoletniego lasu nie udało się uratować. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie zaproszenie ognia. Fot. OSP Zbrzeźnica



## Bez wyjścia: dopadły go kobiety!

Na miękkich nogach wysiadł z seata przed sklepem w Czerwonem (gm. Kolno) i poszedł po flaszkę. Miał pecha, bo jego stan zauważyły dwie kobiety, więc gdy chciał wsiąść do auta i odjechać, powstrzymały go i zadzwoniły na policję. Próbował uciekać

pieszo, jednak po przebiegnięciu kilkunastu metrów był już w rękach kobiet. Po chwili pojawili się mundurowi. Badanie alkomatem wykazało, że mieszkaniec (52 lata) powiatu kolneńskiego przyjechał seatem z „napędem” ponad 2 prom. alkoholu.

## Na słodko o bezpieczeństwie w Nieckowie



## Topielec w Narwi pod Nowogrodem

Ciało, unoszące się na wodzie przy brzegu Narwi w Nowogrodzie zauważyli żołnierze, przebywający na manewrach Defender – 22. Na brzeg wydobyli je strażacy Państwowej Straży Pożarnej w Łomży. Musiało przeleżeć w rzece dłuższy czas, ponieważ trudno było określić nie tylko wiek, ale i płeć topielca. Wyłynęło prawdopodobnie dlatego, że wodę poruszył ciężki sprzęt wojskowy w trakcie ćwiczeń forsowania Narwi. Sprawą zajmuje się policja pod nadzorem prokuratora. Ciało przewiezione zostało do sekcji. Przeprowadzona zostanie sekcja zwłok, która być może pozwoli poznać przyczynę śmierci.

Klub Seniora ze Szczuczyna udał się do Zespołu Szkół w Nieckowie na spotkanie z naczelnikiem Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Grajewie asp. sztab. Waldemarem Brzozowskim, dzielnicowym Radziłowa asp. sztab. Markiem Gładkowskim i mł. asp. Grzegorzem Gardockim. Po rozmowach o bezpie-

czeństwie na stołach pojawiły się barwne i słodkie desery, przygotowane przez panie z Klubu Seniora oraz uczniów Technikum Żywności i Usług Gastronomicznych Zespołu Szkół pod kierunkiem nauczycielki Katarzyny Dudy. Na zdjęciu: Klubu Seniora przed wyjazdem do Nieckowa.



Poradnia psychologa

## Zerwałem, ale nie odkochałem się!



Fot. pixabay

Dwa lata chodziłem z dziewczyną. Najpiękniejszą, jaką można sobie wyobrazić. Ale ona mnie oszukiwała, zdradzała, choć twierdziła, że kocha. Po kolejnej zdradzie, zerwałem. Ale minęło pół roku, a ja nie potrafię się otrząsnąć z myśli o niej. Chodzę już z inną, a ciągle myślę o niej. Śni mi się. Wiem, że dobrze zrobiłem, ten związek nie miał szans. A jednak może lepiej byłoby, gdybyśmy się nie rozstali? Może bym bardziej cierpiał, ale przynajmniej byłbym z nią...

**Paweł**

Twój główny problem stanowi to, że nowe dziewczyny porównujesz ze swoją dawną miłością. Takie porównywanie świadczy, że proces wewnętrznego rozstania się nie skończył. Marna to chyba pociecha (a może nawet wca-

le nie pociecha), ale wszelkie namiętności z czasem słabną. Pół roku to nie jest długo. Ból po takim rozstaniu ludzie odczuwają silnie przeważnie około roku.

Podjąłeś decyzję o zerwaniu, którą podyktował Ci rozum. Głos rozsądku bardzo łatwo jest zagłuszony przez namiętność. Zrobiłeś więc rzecz niebywale trudną. Czy słuszną? Tego nikt nie rozstrzygnie, bo nikt z nas nie zna przyszłości i nie wiemy, jak potoczyłyby się losy, gdybyśmy podjęli inne wybory. Niektórzy uważają, że w życiu należy kierować się „głosem serca”. Inni, że „głosem rozsądku”. Każdy ma swoje racje.

Zamiast zastanawiać się, czy decyzja była słuszną, lepiej skupić się na tym, że jest już nieodwołalna.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
psycholog



Przysmak podlaski

Gulasz segdyński z przepisu Ewy Wachowicz

**Składniki**

- 80 dag mięsa wieprzowego bez kości
- 1 kg kiszzonej kapusty
- 1 l rosółu wołowego (woda)
- 3 cebule
- 2 łyżeczki oleju (smalec)
- 1 łyżka słodkiej mielonej papryki
- 2 łyżeczki kminku
- 2 ząbki czosnku

- 200 ml kwaśnej śmietany
- sól, pieprz

Cebulę posiekać, podsmażyć na oleju lub smalcu. Dodać czosnek i czerwoną paprykę w proszku. Wieprzowinę pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, przesmażyć. Połączyć z zawartością patelni. Posolić, dodać kminek i pieprz. Wymieszać, podlać rosółem lub wodą (ćwierć szklanki), dusić pod przykryciem na wolnym ogniu około 40 minut. Dolać rosół lub wodę. Dodać posiekaną i odciśniętą kapustę (jeśli jest bardzo kwaśna, można ją przelać wodą lub dodać trochę cukru). Wymieszać i dusić wszystko na wolnym ogniu 1-1,5 godziny, w razie potrzeby podlewać rosółem lub wodą. Gdy kapusta zmięknie, wyłożyć gulasz na głęboki talerz, połączyć śmietaną.



### Pytanie intymne

Zawsze byłem i jestem gotowy, gdy tylko jej dotknę. Od pewnego czasu ona lubi dłuższe wzajemne pieszczoty i zabawiamy się na różne sposoby. Ale gdy potem w nią wchodzę, klapa! Kilka ruchów i wytryskam. Wcześniej nie miałem z tym kłopotów. Co robić?

**Marek**

Takie sytuacje się zdarzają. I choć to nie koniec świata, każdy mężczyzna w podobnych momentach gotów byłby zapaść się pod ziemię, bo oto stało się coś wbrew jego woli, gdy jest w łóżku z kobietą, której do

końca nie zadowolili. Skoro wcześniej nie było przedwczesnych wytrysków, przyczyną mogą być długie wstępne pieszczoty. Kobiety zwykle ich potrzebują i absolutnie nie należy z nich rezygnować. Chodzi o to, by mężczyzna był pieszczony mniej intensywnie.

Poza tym sam mężczyzna może w prosty sposób nie dopuścić do zbyt szybkiego wytrysku. Gdy czuje, że się zbliża wystarczy, by wykonał 3-4 ruchy mięśniami odbytu, polegające na jego zaciskaniu. Ruchy są niezauważalne. Można je wcześniej przeciwyczyć samemu. Fot. pixabay

### Lekarz domowy

Wypadają mi włosy. Jakimi domowymi sposobami to zahamować?

**Monika**

Wypadanie włosów jest jednym z objawów osłabienia organizmu chorobą, stresem, przemęczeniem, niedożywieniem. Jak im pomóc?

Cebulki włosowe regeneruje sok z czarnej rzodkwi. Z rzodkwi wycisnąć sok i wcierać go w skórę głowy albo zetrzeć korzeń na tarce i tę miazgę nałożyć na włosy i wcierać w skórę. Skuteczne jest żółtko z kurzego jaja, które zawiera wszystkie witaminy. Przed myciem rozsmarować żółtko na zmoczonej głowie, okryć ręcznikiem i pozostawić na pół

godziny. Lecznictwo także na włosy działa czosnek. Rozgniecione ząbki raz w tygodniu wcierać w skórę głowy i trzymać na niej ok. 20 minut.

Witaminy z grupy B, fosfor, żelazo, witaminy C i E zawiera oliwa z oliwek. Stosowana jako kompres, odżywia suche i zniszczone włosy.

Przy wypadaniu włosów pomaga stosowanie maseczek z drożdży piwowskich, bogate w witaminy z grupy B oraz chrom i selen.

Wzmacniająco działa na włosy pokrzywa, można płukać włosy w pokrzywowym naparze. I stosować dietę bogatą w witaminy A, B, E, cynk i selen, czyli pić mleko, jeść jaja, ryby, płatki owsiane, orzechy, warzywa.

### Pod paragrafem

Zależy mi na urlopie w sierpniu, bo nie będę miała opieki nad dzieckiem. Szefowi wspominałam o tym już na początku roku. Teraz szef powiedział, że będę miała urlop w lipcu. Czy może mi nakazać korzystanie z urlopu, kiedy on chce?

**Katarzyna**

Trzeba jakoś porozumieć się z szefem, aby powrót z urlopu nie zaczął się pretensjami i konfliktem. Może zapomniał o waszej rozmowie i Pani informacji z początku roku?

Formalnie rzecz biorąc, pracodawca może nakazać pracownikowi wykorzystanie w określonym terminie urlopu tylko, jeśli jest to

urlop zaległy (za ubiegły rok). W innych przypadkach, gdy w zakładzie nie ma planu urlopow, pracodawca udziela pracownikowi urlopu na jego wniosek. To pracownik decyduje o swoim urlopie i pracodawca nie może nakazać mu wykorzystania urlopu we wskazanym przez siebie terminie.

Pracodawca może odwołać pracownika z urlopu, gdy zaistnieje taka sytuacja, że będzie on niezbędny. Odwołanie z urlopu trzeba traktować jako polecenie i przerwać urlop. Przy odwołaniu, pracodawca jest zobowiązany do pokrycia kosztów podróży powracającego z urlopowego wyjazdu pracownika.



## Jaką jesteś mamą?

Wybierz i zakreśl odpowiedź A, B lub C. Na końcu podlicz, których jest najwięcej

1. Przygotowałaś obiad z ulubionym daniem dziecka. Niestety, ono wybrzydza i grymasi. Jaka jest twoja reakcja?

- A. Skoro nie chce jeść teraz, dam mu obiad za dwie godziny, gdy zgłodnieje.
- B. Mówię mu, że musi zjeść i będzie siedział tak długo przy stole, aż skończy.
- C. Nie ma wyjścia, robię dla niego drugi obiad.

2. Jesteś z dzieckiem na zakupach. Już wychodzicie, gdy ono zauważa drogą zabawkę, która bardzo mu się podoba. Jak reagujesz?

- A. Wyjaśniam mu, dlaczego nie mogę kupić tej zabawki.
- B. Mówię, że nie kupię. Jeśli zaczyna krzyczeć, siłą wyprowadzam ze sklepu.
- C. Kupuję, bo nie chcę, żeby moje dziecko czuło się gorsze, niż jego rówieśnicy.

3. Twoje dziecko cały dzień bawiło się puzzlami. Wieczorem, przed snem, nie chce ich posprzątać. Co robisz w takiej sytuacji?

- A. Mówię, że pobawimy się w bajkę i musimy wyrzucić Kopcjuszka w rozdzielaniu puzzli i spakowaniu do odpowiednich pudełek.
- B. Jasno nakreśliam reguły: jeżeli nie posprząta puzzli, nie pozwolę mu bawić się nimi już nigdy więcej.
- C. Pozwalam dziecku iść do łóżka, a gdy zaśnie, sama sprzątam.

4. Twoje dziecko kolejny raz zapomniało zabrać do szkoły rzeczy, o które prosiła nauczycielka. Jak postąpisz?

- A. Daję mu kalendarz i sugeruję, żeby zapisywało w nim wszystko i sprawdzało każdego dnia przed wyjściem z domu.
- B. W ramach kary nie pozwolę mu tego dnia korzystać z komputera.
- C. Ma dopiero kilka lat, ma prawo zapominać. Z czasem samo się nauczy.

5. Siedząc na ławce na placu zabaw zauważasz, że twoje dziecko kłóci się z innym o przybory do piasku. Jak zareagujesz?

- A. Podejdę i wytłumaczę mu, dlaczego takie zachowanie jest niewłaściwe.
- B. Klaps i kara w postaci powrotu do domu.

C. Dzieci powinny same rozwiązywać swoje problemy.

Najwięcej odpowiedzi A: potrafiśz bezbłędnie poruszać się po labiryncie rodzicielstwa. Pozwalasz dziecku na odrobinę samodzielności, ale gdy zauważysz coś niepokojącego, delikatnie ingerujesz. Stawiasz wymagania, ale jednocześnie wspierasz pociechę podczas ich spełniania. Pamiętaj jednak, że idealnych mam nie ma, więc nie wini siebie, gdy czasem wybuchniesz lub źle zareagujesz.

Najwięcej odpowiedzi B: jako mama jesteś surowa i wymagająca. Wierzysz, że najlepszą metodą wychowawczą jest rygor. Oczekujesz od dziecka posłuszeństwa. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje odrobiny swobody oraz od czasu do czasu pochwał. Postępuj tego, co ma ci do powiedzenia. Może warto iść niekiedy na ustępstwo?

Najwięcej odpowiedzi C: nie potrafisz swojemu dziecku niczego odmówić. Nie zwracasz mu uwagi nawet, gdy coś przeskrobie. Nie stawiasz mu żadnych wymagań. Wychodzisz z założenia, że dzieciństwo powinno być całkowicie bez troski. Pamiętaj, że pełna swoboda nie służy rozwojowi, więc narzuć pewne ograniczenia. Wymagaj, aby respektował twoje polecenia. Bądź otwarta na ewentualne negocjacje.



– Niestety, nie będę mógł spłacać dalej kredytu hipotecznego. Do którego okienka mam podejść? – pyta w recepcji banku młody człowiek.

– To 11 piętro, więc może pan skorzystać z dowolnego...

Takie drogie czereśnie będzie mogła zjeść tylko inflacja.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ostrzega: prowadzenie zdrowego trybu życia grozi wieloletnią vegetacją za groszową emeryturą!

Noe zamknął arkę, chce odpływać, nagle słyszy pukanie.

– Kto tam?

– Hipopotam!

Ojciec uznał, że jego syn za dużo czasu spędza przy kom-

puterze. Chcąc go zmotywować do większego wysiłku w nauce, powiedział:

– Kiedy Abraham Lincoln był w twoim wieku, czytał książki przy świetle kominka.

Syn bez odrywania wzroku od komputera odpowiedział:

– Kiedy Lincoln był w twoim wieku, był już prezydentem Stanów Zjednoczonych.

– Do licha, spudłowałem już siódmy raz! Chyba palnę sobie w łeb! – mówi na polowaniu kolega myśliwy do kolegi myśliwego

– Trafisz?

Idealny mąż, to taki, który zastając żonę w łóżku z kochankiem, powie:

– Wy dokończcie, a ja idę zaparzyć kawę.

Idealny kochanek, to taki, który w tej sytuacji potrafi dokończyć, co zaczął.

Dyrektorka domu wczasowego wita w progu wczasowicza:

– Postaramy się, by czuł się pan, jak u siebie w domu!

– Zwariowała pani? Ja tu przyjechałem wypocząć!

Fryzjer na widok chłopca, który pojawił się przed jego zakładem, mówi do klienta:

– To jest najgłupsze dziecko na świecie. Proszę popatrzeć.

Bierze w jedną rękę banknot dziesięciozłotowy, a w drugą dwie dwuzłotówki, woła chłopca i pyta:

– Które wybierasz?

Chłopiec bierze dwie dwuzłotówki i wychodzi.

– I co, nie mówiłem? – triumfuje fryzjer.

Po skończonym strzyżeniu klient wychodzi od fryzjera i widzi chłopca wracającego z lodziarni.

– Hej, mały! Mogę zadać ci pytanie? Dlaczego wziąłeś dwie dwuzłotówki, zamiast dziesięć złotych?

Chłopiec polizał loda i odpowiada:

– Ponieważ w dniu, kiedy wezmę dychę, będą to ostatnie pieniądze, które od fryzjera dostanę.





Tu warto być

Grajewo

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

■ „Koncert dla Rodziców” z okazji Dnia Matki, piosenki z lat 20 i 30 XX wieku w wykonaniu solistek Stowarzyszenia Partita w Grajewskiej Izbie Historycznej (ul. Legionistów 9); piątek, 27 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny. Wejściówki do odebrania w GCK.

Kolno

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 22 21):

■ Koncert „Naszym najbliższym”; niedziela, 29 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Koncert „Śpiewamy dla mamy” w wykonaniu Studia Wokalnego Emdek Magdy Sinoff; czwartek, 26 maja, godz. 18.30. Wstęp wolny.

■ Koncert „Folklor miejski od Warszawy do Lwowa”; piątek, 27 maja, godz. 19.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl i w kasie.

■ Koncert łomżyńskiego zespołu bluesowo-rockowego Holy Water w składzie: Marcin Pawelczyk, Bernard Krasuski, Grzegorz Wądołkowski, Paweł Czerwonko, promującego najnowszą płytę pt. „Kręta droga”; sobota, 28 maja, godz. 19.00. Bilety w kasie.

Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):

■ Koncert orkiestry Filharmonii pod batutą Tomasza Klocka z udziałem zespołu Wołos; czwartek, 26 maja, godz. 18.30. Bilety na stronie interticket.pl i w kasie.

■ Abelard Giza, jeden z najpopularniejszych w Polsce stand-upowców w programie „Zaodrze” z Kubą Śliwką i Januszem Pietruszką; poniedziałek, 30 maja, godz. 19.00. Bilety na stronie kupbilecik.pl.

Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 86 216 59 55):

■ „Czerwony Kapturek” według Jana Brzechwy jest żywiołowym, roztańczo- nym, rozśpiewanym spektaklem dla dzieci. Adaptacja i reżyseria: Jarosław Antoniuk. Muzyka: Bogdan E. Szczepański. Obsada: Beata Antoniuk, Marzanna Gawrych, Daria Głowacka, Marek Janik, Tomasz Rynkowski, Rafał Swaczyna; sobota, 28 maja, godz. 17.00. Rezerwacja biletów, tel. 86 216 31 93 i 666 383 704.

Szczuczyn

Biblioteka-Centrum Kultury (ul. Łomżyńska 11, tel. 86 262 10 36):

■ Koncert zespołu „Canto” z okazji Dnia Matki; czwartek, 26 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

■ Otwarcie wystawy „Polski Biały Krzyż” ze zbiorów Barbary i Waldemara Niklińskich, wzbogaconej zbiorami Muzeum Medycyny i Farmacji w Białymstoku; piątek, 27 maja, godz. 15.00. Wstęp wolny.

Zambrów

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

■ Koncert Natalii Kukulskiej z okazji Dnia Matki; czwartek, 26 maja, godz. 18.00. Bilety w kasie kina.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: 28 – 29 maja – „Igrzyska zwierzaków”, godz. 16.30 i „Fucking Bornholm”, godz. 19.00. Kino „Wrzos” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: 27 maja – „Fucking Bornholm”, godz. 17.00 i „Agent specjalny. Misja Afryka” (wszystkie projekcje – napisy), godz. 20.00; 28 maja – „Feliks i ukryty skarb”, godz. 14.00 oraz „Agent specjalny. Misja Afryka”, godz. 17.00 i „Fucking Bornholm”, godz. 20.00; 29 maja – „Tarapaty” (ukraińskojęzyczny), godz. 11.00 oraz „Feliks i ukryty skarb”, godz. 14.00, „Fucking Bornholm”, godz. 17.00 i „Agent specjalny. Misja Afryka”, godz. 20.00; 1 czerwca – „Feliks i ukryty skarb”, godz. 17.00 i „Fucking Bornholm”, godz. 20.00; 2 czerwca – „Agent specjalny. Misja Afryka”, godz. 17.00 i „Fucking Bornholm”, godz. 20.00. Kino MOK Zambrów: 27 maja – 2 czerwca – „Igrzyska zwierzaków”, godz. 14.45 oraz „Za duży na bajki”, godz. 16.45 i „Doktor Strange w multiwersum obłądu”, godz. 19.00.

Premiera spektaklu „Bagnet na broń!”



Trzynaście wierszy autorstwa Baczynskiego, Broniewskiego, Tuwima, Wierzyńskiego, Gajcego, Słomskiego, Balińskiego, Różewicza, nawiązujących do II Wojny Światowej, składa się na premierowy spektakl „Bagnet na broń” Teatru Per Pan MDK w Łomży. Spektakl inspirowany jest opowieściami Jadwigi Swaczyny, która jako dziecko przeżyła okupację niemiecką w Warszawie. Na scenie zobaczymy ludzi żyjących na gruzach miasta, szukających dla sie-

bie miejsca, nadziei, miłości, pieniędzy, spokoju. Reżyseria: Rafał Swaczyna. Obsada: Oliwia Piotrkowska, Otylia Boroń, Kamila Puczel, Magda Głębocka, Kacper Żmuda, Ada Babińska, Anna Rogińska, Justyna Borkowska, Wiktoria Mandziuk, Weronika Zawacka, Jakub Sadowski. Młody i przez młodych tworzony Teatr Per Pan zaprasza (Scena na Piętrze, MDK, ul. Wojska Polskiego 3) we wtorek, 30 maja, godz. 18.00. Wstęp wolny.

HOROSKOP tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): uczucia nie będą płonąć stałym ogniem, gdy nie zadbasz, by i w Tobie i kimś Ci bliskim, nie wygasły.

**BYK** (21 IV – 21 V): mniej suchej kalkulacji może sprawić, że pogodny nastrój sprzyjać będzie w kontaktach z ludźmi.

**BLIŹNIĘTA** (22 V – 20 VI): przypływ aktywności, a nawet spontaniczne zrywy. A na dokładkę, pieniądze lgną do ludzi szczęśliwych!

**RAK** (21 VI – 22 VII): zajmij się swoim wyglądem, bo ktoś, na kim Ci zależy, może pomyśleć, że nie przejmujesz się, jak Cię odbiera.

**LEW** (23 VII – 22 VIII): nie łap kilku srok za ogon! Skup się na jednym pomysle i doprowadź go do końca.

**PANNA** (23 VIII – 22 IX): erupcja pomysłów i planów, twórczych i ciekawych. W uczuciach intrygi i nieufność mogą sporo namieszać!

**WAGA** (23 IX – 23 X): czas na ważne, odkładane, decyzje. W przyszłości w życiu osobistym czyjeś silne wsparcie.

**SKORPION** (24 X – 21 XI): będziesz widzieć świat przez różowe okulary, które przesłonią szarą rzeczywistość. I bardzo dobrze, nic Ci nie zagraża.

**STRZELEC** (22 XI – 21 XII): jak nie przegapisz sygnału, odświeżenie w uczuciach, miłosne „rumieńce”, dzięki którym odczujesz, że jesteś ponad wszystko.

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 19 I): dużo zyskasz uśmiechem i optymizmem. Możesz doznać zauroczenia, które zapachnie romansem.

**WODNIK** (20 I – 18 II): uważaj na zdrowie w szczególnie sposób: nie nadużywaj leków. W uczuciach moment spełnienia dawnych obietnic.

**RYBY** (19 II – 20 III): temperatura Twoich uczuć wzrośnie, zwłaszcza w kontaktach intymnych, które odkryją przed Tobą nowe doznania!



## Rajd rowerowy wokół Jeziora Toczyłowo

Na rodzinny rajd rowerowy wokół Jeziora Toczyłowo zapraszają w niedzielę, 29 maja, Morcy Szych Grajewo. Zbiórka o godz. 11.00 przed Media Expert (ul. Dworna). Trasa (ok. 25 km): Planowana trasa: Kolonie Konopki – Mierucie – Bogusze – Prostki (plaża miejska) – Mazurski Ośrodek Szych Bogusze (obiad po wcześniejszym zgłoszeniu). Powrót ścieżką rowerową od strony Rajgrodu.

## Plażowy Turniej w Łomży

Na Plażowy Turniej Piłki Siatkowej o Puchar prezydenta Łomży zaprasza Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w sobotę, 4 czerwca (boisko skateparku Spółdzielni Mieszkaniowej „Perspektywa”, ul. Mazowiecka). Drużyny (drużyny męskie, żeńskie lub mieszane) powinny zgłosić udział do niedzieli, 29 maja, tel. 509 547 705 lub mailem: ptkkf@onet.pl.

## I Bieg Szczuków

I Bieg Szczuków na 330-lecie Szczuczyna odbędzie się w niedzielę, 12 czerwca (zbiórka, godz. 10.00). Startować może każdy, bo dystanse są dla wszystkich grup wiekowych, od przedszkolaków do seniorów. Start do biegu głównego na 11 333 m o godz. 12.10. Regulamin i karta zgłoszeniowa na stronie um.szczuczyn.pl. Szczegółowe informacje, tel. 86 273 50 80.

## Awanse na Mistrzostwa Polski

Martyna Krawczyńska z KS Prefbetu-Sonarol wygrała przed koleżanką klubową Wiktoria Grabowską bieg na 1000 m w Mitingu 65-lecia MKS Juwenia Białystok. Bieg na 400 m przyniósł zwycięstwo i awans na Mistrzostwa Polski Piotrowi Dąbrowskiemu. Na trzecim miejscu zameldował się junior młodszy Olaf Piątkowski, obaj także z Prefbet-Sonarol. Wiktora Grabowska z drugim miejscem na 1500 m uzyskała awans na Mistrzostwa Polski juniorów młodszych w Memoriale Sławomira Rosłonia w Piasecznie. Tu Bartosz Jurak na 400 m był trzeci, brąz wywalczył także Bartosz Rogiński wśród juniorów młodszych. Zawodnicy KS Prefbet-Sonarol mają już prawo startu w 14 konkurencjach Mistrzostw Polski.



Julka, Martyna, Oliwia, Ania, Pola, Alicja i Paulina z Akademii Młodego Piłkarza Girls wzięły udział w turnieju piłki nożnej, zorganizowanym przez Akademię Klasy Ekstra, Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz klub Jagiellonię Białystok. W turnieju udział wzięło osiem drużyn: AMP Girls Grajewo, Jagiellonia Białystok, Hetman Tykocin I, Hetman Tykocin II, Jastrząb Knyszyn, Włókniarz Białystok, MOSIR Łomża i Ekosport Białystok. Fot. AMP Grajewo

## XIII Biegi Papieskie w Szczuczynie

Dla uczczenia 102 rocznicy urodzin Jana Pawła II w Szczuczynie odbyły się XIII Biegi Papieskie z udziałem młodzieży szkolnej i Bieg Otwarty dorosłych. Wyniki w poszczególnych grupach wiekowych:

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Szczuczynie na 100 m. Dziewczęta: 1. Katarzyna Potęga, 2. Katarzyna Kowalewska, 3. Anna Algierczyk. Mężczyźni: 1. Mariusz Kozłowski, 2. Zbigniew Potęga, 3. Paweł Danowski.

Klasy 0 – I na 100 m. Dziewczęta: 1. Amelia Wiszowata, 2. Zuzanna Kalinowska, 3. Aleksandra Kowalska (wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Marcel Danowski, 2. Adam Zyskowski, 3. Krzysztof Markowski (wszyscy SP Szczuczyn).

Klasy II – III na 200 m. Dziewczęta: 1. Zuzanna Brzostowska, 2. Marcelina Pawłowska, 3. Wiktoria Januszewska (wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Filip Geje, 2. Adrian Dziegielewski, 3. Kamil Kalinowski (wszyscy SP Szczuczyn).

Klasy IV na 400 m. Dziewczęta: 1. Wiktoria Bogusławska, 2. Lena Wiśniewska, 3. Nikola Cymkowska (wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Adrian Gałązka, 2. Bartosz Bogdan, 3. Krzysztof Kowalski (wszyscy SP Szczuczyn).

Klasy V na 400 m. Dziewczęta: 1. Karolina Kaczyńska, 2. Weronika Józwiak, 3. Nikola Wróblewska



(wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Adrian Bogusławski, 2. Mikołaj Kowalewski, 3. Piotr Wiktorowicz (wszyscy SP Szczuczyn).

Klasy VI na 400 m. Dziewczęta: 1. Lena Dziegielewska (SP Szczuczyn), 2. Natalia Barwikowska, 3. Maja Januszewska (obie SP Niedźwiadna). Chłopcy: 1. Fabian Obrycki (SP Niedźwiadna), 2. Bartosz Gutowski (SP Szczuczyn), 3. Rafał Chmielewski (SP Niedźwiadna).

Klasy VII na 400 m. Dziewczęta: 1. Roksana Laszczkowska, 2. Patrycja Chmielewska, 3. Oliwia Kleczaj (wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Fabian Zyskowski, 2. Dawid Bozio, 3. Paweł Sosnowski (wszyscy SP Szczuczyn).

Klasy VIII na 400 m. Dziewczęta: 1. Aleksandra Siedlecka, 2. Kornelia Witkowska, 3. Julia Wiśniewska (wszystkie SP Szczuczyn). Chłopcy: 1. Artur Konopna, 2. Tomasz Gałęcki, 3. Hubert Orzechowski (wszyscy SP Szczuczyn).

VIII Otwarty Bieg Świętego Jana Pawła II. Kobiety na 400 m: 1. Monika Biedrzycka (ZS Szczuczyn), 2. Zuzanna Śleszyńska, 3. Oliwia Mścichowska (obie ZS Nieckowo). Mężczyźni na 800 m: 1. Mikołaj Zyskowski (ZS Nieckowo), 2. Andrzej Godlewski (Borawskie), 3. Patryk Pukilowski (ZS Szczuczyn).

Organizatorzy: Centrum Kultury, parafia imienia Najświętszej Maryi Panny i Urząd Miejski w Szczuczynie. Fot. BCK



TV/01110

