

„Kontakty” prosto do domu • Konkurs „Zostań w domu”

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 12 (1946)

22 marca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)



Bitwa o szpital w Łomży!

Zrób sobie maseczkę (piszemy, jak)

„Boża apteka”
wzmocni
odporność



TYLKO NA WYNOS
TELEFON 511 664 875
PROSZĘ ODBIERAĆ POJEDYNCZO

**OBIADY
JURYSKA**

**Gastronomia
dostaje w kość!**

Ważne słowo:

Prezydencki szok o 9.00 rano

Bartosz Węglarczyk: – Jak pewnie miliony Polaków wysłuchałem prezydenta o 9 rano (wtorek, 17 marca – przyp. red). O godz. 9.05 byłem w szoku. Nie mogłem uwierzyć w to, co usłyszeliśmy. A usłyszeliśmy mianowicie, że wystarczy jeden minister z pozytywnym testem koronawirusa, by polski rząd nie mógł się spotkać.

To nie jest plotka, to nie jest przeciek. To jest informacja przekazana narodowi przez głowę państwa.

W sytuacji największego dramatu w ostatnich 30 latach w historii Polski i całej Europy, prezydent nie jest w stanie zwołać Rady Gabinetowej, bo zachorował minister środowiska (któremu życzę jak najszybszego powrotu do zdrowia).

Rząd nie ma więc bezpiecznej sieci komunikacji wideo? Czy przeprowadzenie testów na koronawirusa powoduje, że ministrowie dziś nie pracują? Czy może rząd i prezydent uważają, że los przedsiębiorców i całej polskiej gospodarki nie jest wystarczająco ważny, by ministrowie się dziś spotkali? Czy jeden pozytywny test na koronawirusa w Radzie Ministrów paraliżuje cały rząd?

Jest oczywiście inna możliwość, niż nieznajomość w polskim rządzie nowoczesnych systemów łączności szyfrowanej: taka, że rząd nie



ma gotowej strategii ratowania gospodarki, więc spotkanie Rady Gabinetowej nie mogło podjąć żadnej decyzji.

Jeśli tak było, to prezydent wybrał najgorszą formę i treść wyjaśnienia nam, dlaczego jeden test – którego, tak przy okazji, nie może przeprowadzić zdecydowana większość obywateli – powoduje paraliż polskich władz. W obecnej sytuacji lepiej jest po prostu powiedzieć prawdę.

(Autor jest dyrektorem programowym i redaktorem naczelnym onet.pl).

*

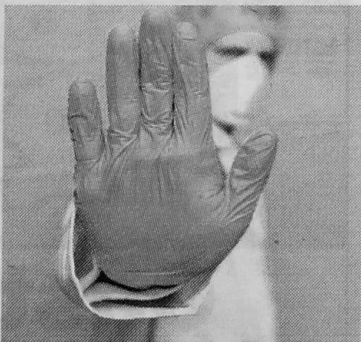
Rada Gabinetowa miała się odbyć we wtorek, 17 marca, o godzinie 10.00. Została zwołana przez prezydenta Andrzeja Dudę, który miał rozmawiać z rządem o pakiecie gospodarczym, wspierającym przedsiębiorców najdotkliwiej odczuwających skutki koronawirusa.

Co oznacza „stan zagrożenia epidemicznego”?

W Polsce ogłoszony został stan zagrożenia epidemicznego. Co to oznacza dla ludzi? Między innymi to, że można przejąć twój samochód na potrzeby walki z epidemią.

Generalnie chodzi o to, że kolejne decyzje mogą zapadać przy pomocy rozporządzeń. Na przykład, w kolejnych rozporządzeniach minister zdrowia może wprowadzić: czasowe ograniczenie określonego sposobu przemieszczania się, czasowe ograniczenie lub zakaz obrotu i używania określonych przedmiotów lub produktów spożywczych, czasowe ograniczenie funkcjonowania określonych instytucji lub zakładów pracy, zakaz organizowania widowisk i innych zgromadzeń ludności; obowiązek

wykonania określonych zabiegów sanitarnych, jeżeli wykonanie ich wiąże się z funkcjonowaniem określonych obiektów produkcyjnych, usługowych, handlowych lub innych obiektów; nakaz udostępnienia nieruchomości, lokali, terenów i dostarczenia środków transportu do działań przeciwepidemicznych.



Drogiej Marzence i jej Bliskim
duchowe wsparcie w trudnych chwilach połączone
z wyrazami głębokiego współczucia z powodu śmierci

BRATA WALDEMARA

przekazują

koleżanki i koledzy z klasy IV b LO w Jedwabnem

Kruger Polska Sp. z o.o. to firma, której branża została w Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD) sklasyfikowana jako: produkcja artykułów spożywczych (koncentraty, napoje, kawa rozpuszczalna, herbata, kakao naturalne i inne...). Powstała w 1994r.

POSZUKUJEMY KANDYDATÓW NA STANOWISKA:

- KIEROWNIK ZMIANY
- BRYGADZISTA
- OPERATOR
- OPERATOR WÓZKA JEZDNIOWEGO
- PRACOWNIK FIZYCZNY NA PRODUKCJI
- SPECJALISTA DS. KONTROLI JAKOŚCI I BADAŃ LABORATORYJNYCH
- KIEROWNIK LOGISTYKI
- SPECJALISTA DS. LOGISTYKI
- PRACOWNIK MAGAZYNOWY

Miejsce pracy: 07-300 Ostrów Mazowiecka, ul. Podstoczysko 42.

Wśród najważniejszych wyzwań czekających na stanowisku są:

- Zarządzanie procesami produkcyjnymi oraz nadzór nad pracą swoich podwładnych,
- Bieżące prace związane z procesem produkcyjnym w Dziale Produkcji,
- Prace związane ze wspieraniem prawidłowego funkcjonowania systemu jakości,
- Organizacja oraz nadzór nad działaniami w obszarze logistyki i magazynu,
- Prace bieżące związane z fakturowaniem,
- Wykonywanie prac zapewniających prawidłowe funkcjonowanie magazynu,
- Bieżące prace związane z konfekcjonowaniem wyrobów.

Mile widziane doświadczenia w pracy na podobnym stanowisku

Kontakt:
Kruger Polska Spółka z o.o.
ul. Podstoczysko 42, 07-300 Ostrów Mazowiecka
Tel. 29 644 27 40 lub 29 644 27 50 lub 502727066;
Adres e-mailowy: sekretariat@kruger.pl lub jola.pienkos@kruger.pl

Burmistrz Nowogrodu

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami **informuje**, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Gminy Nowogród, położonej na terenie miasta Nowogród, oznaczonej jako działka nr 626/10, przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym.

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

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

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
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 Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,

Garmond Press, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

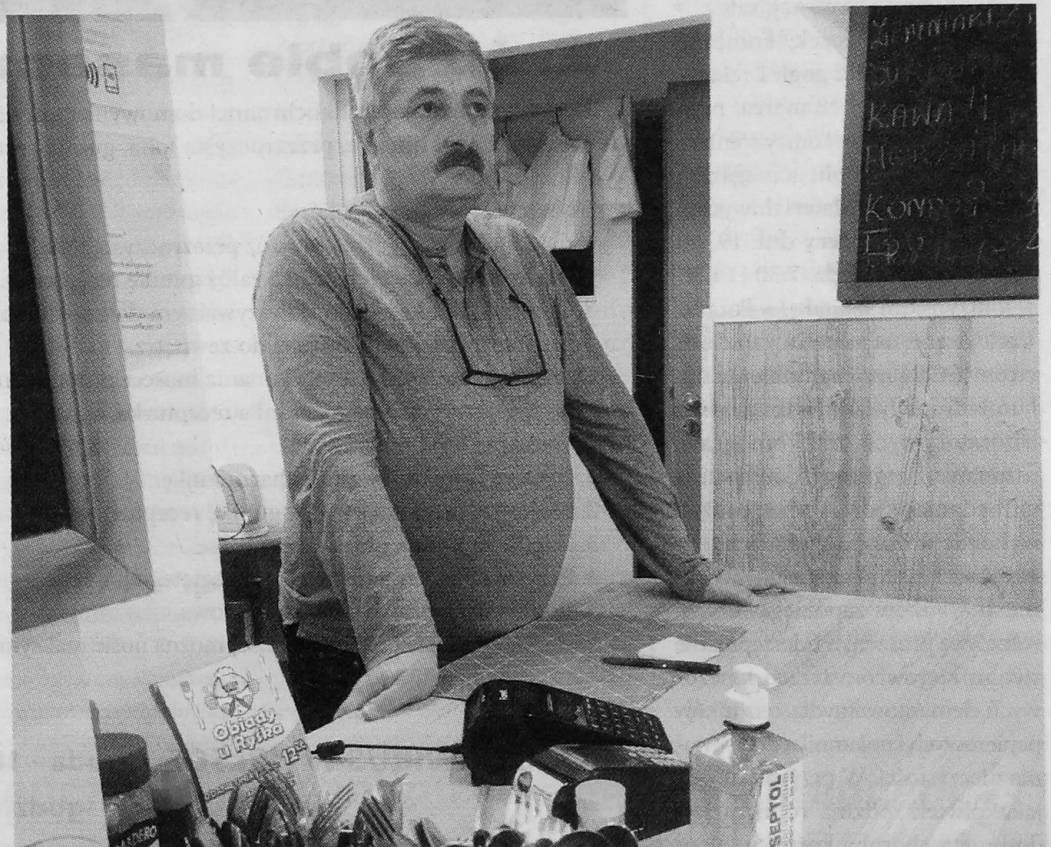
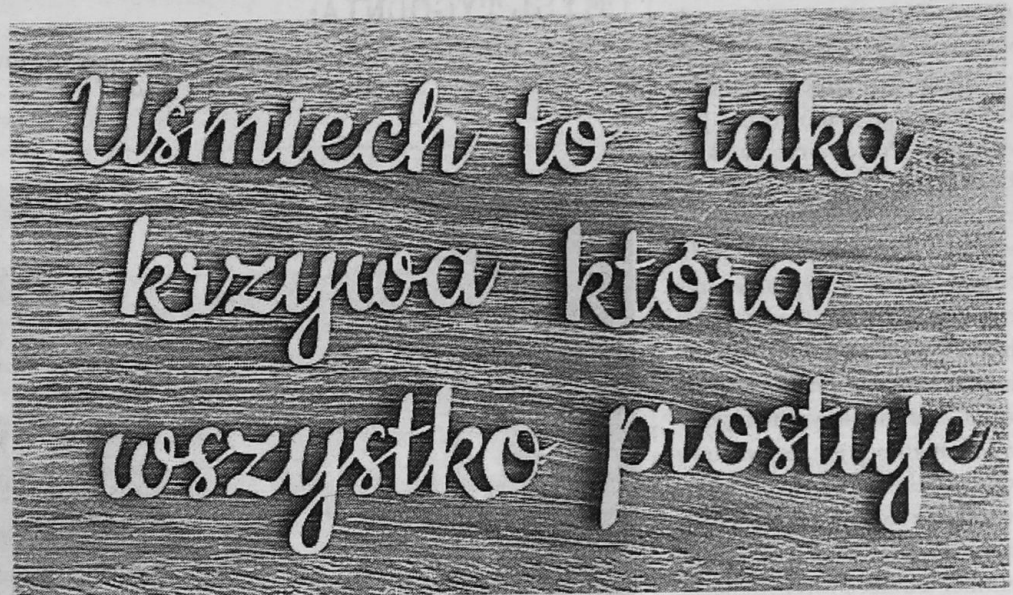
DTP: GroupMedia

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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.



Wszyscy przedsiębiorcy czekają na decyzje rządu, które pozwoliłyby im nie zbankrutować

Gastronomia dostaje w kość!

Pan Ryszard, właściciel popularnego baru „Obiady u Ryśka” przy al. Legionów w Łomży: – W barze można zamówić posiłek przez telefon i odebrać pod drzwiami zapakowany na wynos. Mamy dowozy do mieszkań. Nie wchodzimy, podajemy przez drzwi. Firmom, które jeszcze pracują, a mamy firmę budowlaną dużą, która buduje obwodnicę i zamawia kilkanaście obiadów dziennie, dostarczamy na miejsce. Mamy jeszcze prywatnych abonamentów. Ale brak możliwości jedzenia na miejscu spowodował, że obroty spadły o połowę.

Dostawy otrzymujemy z hurtowni wyłącznie na zamówienie telefoniczne. Ceny drastycznie

wzrosły, na przykład drób około 20 procent. O, na przykład, pierś z kurczaka, dzisiaj dostałem z hurtowni i 18.89 zł za kilogram, a tydzień temu było 14 zł. Ten sam dostawca. Jest problem ze środkami czystości. Przedtem zapatrywałem się sam, teraz przywożą, ale mają braki. Może być taka sytuacja, że nie ma pojemników i nie ma w czym przygotować dań na wynos. Nasze ceny się nie zmieniły, utrzymuję na tym poziomie, co były. Czekamy wszyscy, zastanawiamy się, co dalej. Skracam godziny otwarcia baru, żeby poczynić oszczędności, żeby mógł zarobić przynajmniej na wypłaty dla pracowników.

■ Rolnicy z Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych Rolników i Organizacji Rolniczych zwrócili się do premiera Mateusza Morawieckiego o możliwość pozostania w Polsce pracowników z Ukrainy. Ich brak grozi paraliżem produkcji rolno-spożywczej, uważają. „Potrzebna jest szybka interwencja i wypracowanie uproszczonych procedur, które nie pozbawią polskiej gospodarki siły roboczej. W Polsce pracuje obecnie około 1,2 miliona obywateli Ukrainy. Nieuniknione jest, że światowy kryzys związany z pandemią koronawirusa spowoduje wielomiliardowe straty dla naszej gospodarki, niemniej jednak przychylenie się do naszego wniosku choć w części może je ograniczyć”, napisali.

■ Kilkaset maseczek, kombinezonów, półmasek, gogli i rękawic w nocy w środę, 18 marca, przywieźli do szpitala w Łomży żołnierze z jednostki w Opolu .z magazynu Agencji Rezerw Materiałowych.

■ Tylko przez cztery dni: 19, 20, 23 i 24 marca (godz. 7.30 -14.30) w łomżyńskim szpitalu (w Poradni Urologicznej na parterze, wejście od strony SOR) można odbierać dokumenty medyczne (wyniki badań laboratoryjnych oraz tomografii, rezonansu i rtg) oraz skierowania na badania, które będzie można wykonać w innych szpitalach.

■ Polska Izba Mleka apeluje: „W ramach środków zapobiegawczych, rolnicy są proszeni o udostępnienie swoim kierowcom trzech kluczowych elementów: mydła, ręczników papierowych i pojemnika do usuwania nieczystości. W przypadku, gdy jakakolwiek rodzina rolnicza jest dotknięta chorobą koronawirusową (przypadek podejrzewany lub potwierdzony), powinna ona skontaktować się bezpośrednio ze swoją spółdzielnią w celu dokonania ustaleń dotyczących odbioru mleka, a każdy taki kontakt będzie traktowany z największą poufnością. W takich przypadkach rolnik (lub osoba prowadząca dojenie pod jego nieobecność) musi upewnić się, że podczas doju nosi rękawiczki jednorazowe i czyści wszystkie powierzchnie, z którymi kierowca będzie miał kontakt podczas odbioru mleka detergentem lub roztworem dezynfekującym. Personel gospodarstwa nie może mieć żadnego osobistego kontaktu z kierowcą po wjeździe na teren gospodarstwa”.

MYŚL TYGODNIA:

Walka z różnorodnością nigdy nie jest walką o prawdę,
jest zawsze walką o władzę

o. Timothy Radcliffe



Zrób sobie maseczkę

Do wykonania maseczki ochronnej domowym sposobem potrzebne są: gaziki włókninowe, przezroczysta folia, gumki recepturki, nożyczki, zszywacz.

Wykonanie krok po kroku:

1. Z jednej strony gazika przyłóż przezroczystą folię.
2. Na krótszych bokach gazika załóż gumkę recepturki.
3. Przyszyj gumki recepturki zszywaczem do gazika i folii.

Wykonaną maseczkę noś folią do zewnątrz.

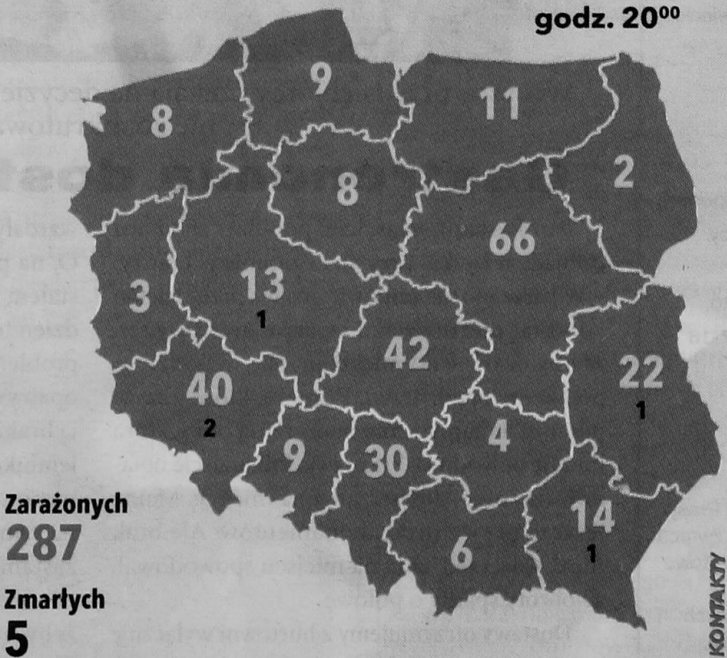
Dругa możliwość. Tu do wykonania maseczki potrzebne są: papier z rolki ręcznika kuchennego, gumka recepturka, zszywacz.

Wykonanie krok po kroku:

1. Ręcznik papierowy złóż w harmonijkę.
2. Na końcu ręcznika przyłóż gumkę recepturki.
3. Zagnij papier na gumce recepturce.
4. Przyszyj zszywaczem gumkę do zgiętego papieru
5. Rozłóż harmonijkę papieru i gotowe.

Wykonaną w taki sposób maseczkę można nosić maksymalnie 24 godziny. Zużyta należy wyrzucić.

KORONAWIRUS W POLSCE środa - 18 marca godz. 20⁰⁰



Znaki czasu

■ Pierwszym członkiem rządu, u którego stwierdzony został koronawirus jest minister środowiska Michał Woś. Zetknęło się z nim 15 ministrów i wiceministrów, którzy zostali objęci kwarantanną. Choruje także Dowódca Generalny Rodzajów Sił Zbrojnych gen. Jarosław Mika. Zaraził się od włoskiego generała na naradzie NATO w Brukseli.

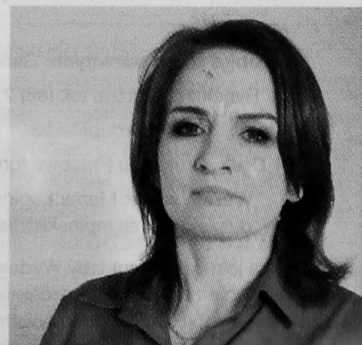
■ „Rząd wprowadził stan zagrożenia epidemicznego, a to nie wyklucza przeprowadzenia wyborów prezydenckich”, stwierdziła w środę, 18 marca, marszałek Sejmu Elżbieta Witek. Poinformowała, że nie ma planów przesunięcia wyznaczonych na 10 maja wyborów prezydenckich ze względu na epidemię koronawirusa.

■ Polacy dzwonią do sanepidu i donoszą na sąsiadów lub współpracowników, że mogą być nosicielami koronawirusa. W skali kraju można już mówić o setkach takich telefonów dziennie, mówią pracownicy sanepidu.

■ Wojciech Mann zrezygnował z dalszej pracy w radiowej Trójce po 55 latach po tym, jak dwa dni wcześniej prezes Polskiego Radia Agnieszka Kamińska odsunęła od anteny Annę Gacek.

■ Zmarł Stanisław Kania, ostatni żyjący I sekretarz Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Kania był I sekretarzem KC PZPR niewiele ponad rok. Jego następcą został Wojciech Jaruzelski.

■ „Świat oszalał z powodu (\$)wirusa przybyłego z Chin (?), a większym zagrożeniem jest wirus złego ducha atakujący nie ciało, ale duszę”, napisał proboszcz parafii w podkieleckich Brzezinach ks. Józef Knap, zapraszając dzieci na rekolekcje. W piśmie do dyrekcji Szkoły Podstawowej w Kowali prosi szkołę „o umożliwienie dzieciom uczestniczenia w ćwiczeniach duchownych” w dniach 22 - 24 marca.



Za tydzień: cała prawda o Krynickiej

Wszystkie miasta i gminy ograniczyły wizyty w urzędach, ośrodkach pomocy, instytucjach oraz firmach miejskich i gminnych. Ich kasy zaprzestały przyjmowania gotówki. Opłaty należy realizować elektronicznie

Ograniczenia w czas zagrożenia

Łomża

■ Zamknięty został dla petentów Urząd Miejski w Łomży. Mieszkańcy proszeni są o załatwianie swoich spraw w godzinach pracy Urzędu (7.30 – 15.30) telefonicznie (86 215 67 00) i mailowo (ratusz@um.lomza.pl) oraz za pośrednictwem platformy ePUAP.

■ Poczta Polska w Łomży pracuje w godzinach 8.00 – 14.00. Przy okienku może stać tylko jeden człowiek.

■ W sklepach i aptekach ostrzeżenia: przy okienku jedna osoba i ograniczona liczba ludzi w środku.

■ W drogeriach i sklepach nie ma rękawic jednorazowych.

■ PKS Nova zawiesiła kursy dalekobieżne i ograniczyła lokalne kursy autobusów.

Powiat grajewski

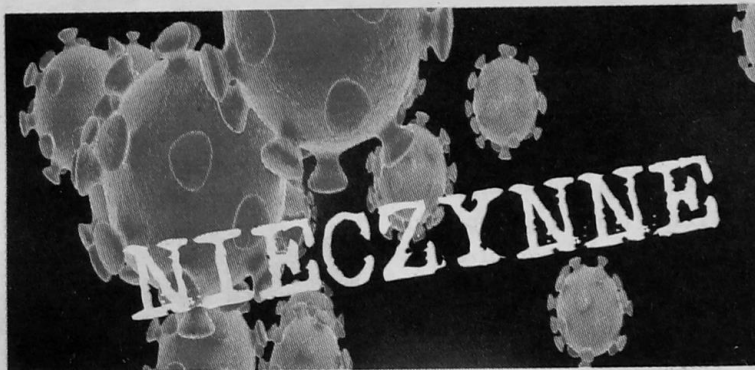
■ Nie będą w tym kwartale odczytywać wodomierzy pracownicy Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Grajewie. Dyrekcja prosi o podawanie odczytów z wodomierzy telefonicznie pod numerem 86 272 37 40 do 23 marca 2020 r. Po tym terminie, osobom które tego nie dokonały, zostaną wystawione faktury, uwzględniające zużycie wody za I kwartał 2019 r.

■ Mieszkańcy, którzy nie korzystają ze środków przekazu elektronicznego będą mogli dokonać płatności w Zakładzie w godzinach od 9.00 do 11.00.

■ Nadzieja pomaga seniorom: jeżeli potrzebujesz pomocy w codziennych zakupach żywności, wykupieniu leków, w innych drobnych potrzebach, zadzwoń do Grupy Ratowniczej Nadzieja, tel. 694 769 436 (w dni powszednie, w godzinach 9.00 – 13.00).

Powiat kolneński

■ Wstrzymane zostały podróże służbowe związane z udziałem w szkoleniach, konferencjach oraz wcześniej zaplanowane spotkania i zebrania.



Powiat zambrowski

■ Częściowy zakaz odwiedzin wprowadził Szpital Powiatowy w Zambrowie.

■ Seniorom i mieszkańcom w kwarantannie domowej w Zambrowie pomogą zrobić zakupy i kupić leki oraz dostarczyć do domu harcerze 8 Zambrowskiej Drużyny Harcerskiej „Siedem Ogni”. Wystarczy zadzwonić, tel. 502 683 023.

■ Ograniczone zostało wejście interesantów do budynku administracyjnego przy ul. Fabrycznej 3 w Zambrowie. Wejdą tam tylko osoby, których osobista obecność jest niezbędna do załatwienia pilnej sprawy, po uprzednim telefonicznym umówieniu wizyty.

■ W budynku mieszczą się urzędy: Starostwo Powiatowe w Zambrowie

(tel. 86 271 24 18), Urząd Miasta Zambrów (tel. 86 271 22 10), Urząd Gminy Zambrów (86 271 46 16), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (tel. 86 271 32 51), Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (tel. 86 271 06 69) i Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego (86 475 06 43).

■ Do odwołania Urząd Gminy Kołaki Kościelne jest nieczynny dla interesantów.

■ W Urzędzie Gminy w Szumowie sprawy pilne wymagające osobistego kontaktu (np. zgłoszenie zgonu) będą załatwiane bezpośrednio po telefonicznym uzgodnieniu. Inne sprawy należy załatwiać telefonicznie (86 47 68 011, 86 47 68 012) lub elektronicznie (e-mail: sekretariat@szumowo.pl) i przez platformę epuap.gov.pl

■ Urząd Gminy Rutki do odwołania będzie obsługiwał interesantów w pilnych sprawach telefonicznie (86 276 31 79) i elektronicznie (sekretariat@gminarutki.pl).

Powiat wysokomazowiecki

■ Całkowity zakaz odwiedzin obowiązuje w Szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem.

■ Korespondencję kierowaną do Urzędu Miasta i MOPS w Wysokiem Mazowieckiem należy pozostawić w biurze podawczym (pokój nr 9) i w sprawach urzędowych kontaktować się e-mailowo (sekretariat@wysokiemazowieckie.pl) lub telefonicznie (86 275 25 92). Do odwołania zamknięta targowica miejska.

■ Z urzędnikami Starostwa Powiatowego możliwy jest kontakt telefoniczny (86 277 02 00, 86 277 02 01, 86 277 02 02, 86 275 24 17) i mailowy (kancelaria@wysokomazowiecki.pl).

■ Urzędy w Ciechanowcu, Szepietowie, Czyżewie, Sokołach, Nowych Piekutach, Wysokie Mazowieckie (gmina), Kuleszach Kościelnych, Klukowie, Kobylinie Borzymach z ograniczonym bezpośrednim dostępem dla interesantów.

Nauczycielka z zarzutem seksu z chłopcem

Zarzuty „popelnienia przestępstw, polegających na zatrzymaniu w okresie od 21 lutego 2020 roku do dnia 11 marca 2020 roku w Łomży i Białowieży małoletniego poniżej lat 15 wbrew woli powołanych do opieki rodziców oraz przestępstwa polegającego na obcowaniu płciowo z małoletnim poniżej lat 15 i poddaniu małoletniego innym czynnościom seksualnym” postawiła Prokuratura Rejonowa Justynie D. (34 lata), nauczycielce podłomżyńskiej szkoły. Prokurator zastosował wobec niej dozór policji z zakazem zbliżania się i kontaktowania się z czternastolatkiem, zakaz wykonywania zawodu nauczyciela oraz zakaz opuszczania kraju.



Sąd Rejonowy w Łomży nie uwzględnił wniosku prokuratora

o zastosowanie tymczasowego aresztowania.

Wojewoda okłamał Polskę?

W czasie telekonferencji na żywo w środę, 18 marca stwierdził, że nie otrzymał zaproszenia na nadzwyczajną sesję Rady Miejskiej w Łomży w sprawie szpitala w Łomży: „Na takie spotkanie nie byłem zapraszany, mówię tu w szczególności o sprawie związanej chociażby z wczorajszą, łomżyńską sesją, bo nie kojarzę, abym był w sposób czy też pisemny, czy też bardziej bezpośredni na taką sesję w odpowiednim czasie zaproszony. Stąd też trudno być na jakichś spotkaniach, o których się nie wie lub też dowiaduje z innych źródeł niż ze źródła, które pochodzi od zapraszającego”, powiedział Paszkowski.

Po telekonferencji Łukasz Czech z kancelarii prezydenta Łomży przysłał nam informację kierownik Biura Rady Miejskiej Łomży: „Zaproszenie na sesję nadzwyczajną Rady Miejskiej Łomży Wojewodzie Podlaskiemu zostało wysłane drogą mailową 16 marca o godz. 15.10. Potwierdzenie odbioru wiadomości. Kierownik Kancelarii Prezydenta Miasta potwierdził tego samego dnia u Rzecznika Wojewody Podlaskiego”. Sesja odbyła się we wtorek, 17 marca.

Człowiek wojewody w Łomży?

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zwrócił się w związku z decyzją o wskazaniu Szpitala Wojewódzkiego imienia Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży szpitala zakaźnego dla województwa podlaskiego do walki z koronawirusem do wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego, „aby decyzyjni przedstawiciele władz województwa pełnił stały dyżur w Wydziale Zamiejscowym Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Łomży tak, aby podejmowane przez Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Łomży oraz przez służby mundurowe (policja, straż pożarna, wojska obrony terytorialnej) działania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa zarówno mieszkańcom Łomży, jak i pracownikom i pacjentom szpitala, mogły być na bieżąco uzgadniane z przedstawicielem władz wojewódzkich w Łomży, bez konieczności długotrwałego oczekiwania na kontakt z Urzędem Wojewódzkim w Białymstoku, który jak większość urzędów, pracuje w trybie ograniczonym”.

Po spotkaniu z wojewodą podlaskim w sprawie szpitala w środę, 18 marca



Zmiany decyzji nie będzie!

Półtoragodzinne spotkanie przedstawicieli władz Łomży z wojewodą podlaskim Bohdanem Józefem Paszkowskim odbyło się w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku, poinformował Łukasz Czech z Urzędu Miasta. Obecni na nim byli prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski oraz przewodnicząca Rady Miejskiej z radnymi.

Przewodnicząca Alicja Konopka wręczyła wojewodzie przyjęte we wtorek, 17 marca, na nadzwyczajnej sesji stanowisko Rady Miejskiej Łomży, dotyczące przekształcenia Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w jednoimienny szpital zakaźny. Stanowisko jednogłośnie uchwalone przez łomżyńskich radnych, zdecydowanie się temu sprzeciwia. Prezydent i radni ponownie zażądali zmiany decyzji w tej sprawie. Wojewoda Paszkowski stwierdził, że nie jest to możliwe.

W trakcie dyskusji pojawiły się głosy, aby z jednoimiennego szpitala zakaźnego wydzie-



lić budynek, w którym mieściłby się Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR), udzielający podstawowej opieki medycznej. Prezydent Mariusz Chrzanowski zażądał zwołania w trybie pilnym spotkania z udziałem przedstawicieli Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego, dyrekcji łomżyńskiego Szpitala oraz podlaskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia w celu doprowa-

dzenia do wydzielenia budynku, w którym mieszkańcom udzielana byłaby podstawowa opieka medyczna. Wojewoda obiecał zwołać w Łomży w tej sprawie spotkanie Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w czwartek, 19 marca.

Na postulat o zwiększenia ilości karetek w Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży, wojewoda odpowiedział, że postulat ten zostanie zrealizowany.

Biskup łomżyński prosi o wypełnienie zaleceń władz cywilnych i kościelnych

Powierzenie Bożej Opatrzności

„Z powodu wprowadzenia w Polsce stanu zagrożenia epidemicznego i ze względu na obowiązujące wraz z nim przepisy prawa państwowego jesteśmy w tym wyjątkowym czasie zobligowani do dostosowania naszego życia religijnego do zaleceń władz świeckich. Wprowadzone regulacje prawne mają na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się wirusa poprzez ograniczenie kontaktów między obywatelami”, biskup łomżyński Janusz Stepnowski wydał w sobotę, 14 marca, Zarządzenie z ujętymi w 10 punktach postanowieniami. Uszczegółowił w nich, między innymi, zasady postępowania we wszystkich przejawach życia religijnego.

Na koniec zwrócił się z prośbą o modlitwę i wzajemne wsparcie. „Proszę także o wierne wypełnianie zaleceń władz cywilnych i kościelnych. Pozostajemy w domach, by w ten sposób przyczynić się do ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa. W naszych czasach nie spotkaliśmy się z tak trudnym doświadczeniem. Podejmowane decyzje przez władze cywilne mogą wzbudzać w nas lęk, niepewność czy zniechęcenie. Wynikają one jednak z ogromnej troski o nasze zdrowie i życie. Całą tę sytuację, wszystkich odpowiedzialnych i zaangażowanych w niesienie pomocy, nasze rodziny, chorych i cierpiących, powierzmy Bożej Opatrzności”.



Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

Zostań w domu i namaluj to na konkurs „Kontaktów”!

Najlepsze dla nas wszystkich jest w tej chwili nie wychodzenie z domu. Apelują o to lekarze i specjaliści od epidemii; zamknięte są szkoły, nieczynne instytucje kultury, urzędy w większości pracują „zdalnie”, gdzie to możliwe, taki system pracy wprowadzają firmy. Skoro już wielu z nas nie wychodzi za próg mieszkania, tygodnik „Kontakty” ogłasza konkurs ph. „Zostań w domu i namaluj o tym plakat”.

Prace, obrazujące hasło „Zostań w domu” w dowolnym formacie i technice (rysunek, farby, grafika komputerowa itp.) należy sfotografować i zdjęcie przesłać pocztą elektroniczną na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl do piątku, 28 marca, do godz. 24.00. Zostaną one ocenione w trzech kategoriach wiekowych: dzieci do 7 lat, dzieci i młodzież od 8 do 18 lat i dorośli.

W kategorii dzieci do lat 7 jury przyzna I, II i III nagrodę w postaci książek „Alfabet zwierząt” i druku pracy uhonorowanej I nagrodą w „Kontaktach”.

W obu pozostałych kategoriach I nagrody – lot motolotnią, samolotem lub wiatrakowcem (do wyboru) w czasie XXI Mikrolotowych Mi-



strzostw Podlaskiego we wrześniu, książka Marii Bauchrowicz-Tockiej „Łomżyńskie historie prawdziwe” oraz druk pracy w „Kontaktach”; II i III – książki „Łomżyńskie historie prawdziwe”.

Ponadto 5 szkół, których uczniowie najliczniej wezmą udział w konkursie, otrzymają książki do swych szkolnych bibliotek.

W tytule maila prosimy wpisać „Konkurs Zostań w domu”, a w treści podać: imię i nazwisko i wiek autora, adres zamieszkania, telefon kontaktowy oraz (dzieci i młodzież ucząca się) nazwę przedszkola lub szkoły oraz oświadczenie o treści

(w przypadku dzieci i młodzieży do lat 18 podpisać je musi rodzic lub opiekun prawny):

„Ja (imię i nazwisko) oświadczam, że:

– jestem autorem przesłanej pracy, dysponuję pełnymi prawami autorskimi i wyrażam zgodę na dowolne, bezpłatne jej wykorzystanie przez organizatora Konkursu;

– zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku w celach związanych z konkursem; zapoznałem się i akceptuję regulamin konkursu na stronie: www.facebook.com/kontaktytygodnik”.

„Powieszona jak morderczyni”!

„Po paru miesiącach przyjeżdża do mnie na parę dni. Jest w partii w Lasach Tucholskich, dowódca bardzo dobry. Pytam: Czy ty też zabijasz? >Nie, babciu. Nie mam przy sobie nawet oręża. Idę za oddziałem. Jeśli jest ranny, opatruję go. Jeśli gdzie zatrzymujemy się, gotuję, jak umiem i opatruję chorych. Zostać u ciebie nie mogę. Poszła i już nigdy nie wróciła. Na jesieni tego roku była aresztowana i powieszona jak morderczyni. A ona nikogo nie zabijała! Ja temu wierzyłam, bo ona nigdy nie kłamała! Myślałam, że zwariuje! Dobra, mądra, szlachetna, wartościowa i taka straszna śmierć w 17 lat”.

To fragment pamiętnika Heleny Tymińskiej (1885 – 1968), babci Danuty Siedzikówny „Inki”.

Helena Tymińska była w latach 1948 – 1952 nauczycielką w Szczu-



Od prawej: Helena Tymińska i Danusia z mamą w majątku babci Heleny i dziadka Jana Tymińskiego w Harasimowiczach (około 1933 r.)

czynnie, a od września 1952 do września 1958 roku w Liceum Ogólnokształcącym w Grajewie.

W poniedziałek, 16 marca, w Zespole Szkół nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Grajewie miała zostać odsłonięta tablica upamiętniająca jej postać. Uroczystość została od-

wołana w związku z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Fragmenty pamiętnika Heleny Tymińskiej, udostępnione Instytutowi Pamięci Narodowej w Gdańsku przez jej wnuka Dariusza Tymińskiego z Elku, zostały opublikowane w Biuletynie IPN w 2017 roku.



Egzaminy na prawo jazdy zawieszono

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowe w Łomży zawiesił teoretyczne i praktyczne egzaminy na prawo jazdy do 27 marca, ale wszystko wskazuje na to, że zawieszenie potrwa do świąt Wielkanocnych, poinformował dyrektor WORD Mirosław Oliferuk.

Dziennie Ośrodek przeprowadzał egzaminy dla od 150 do 200 osób. Decyzja o zawieszeniu egzaminów zapadła po spotkaniu z marszałkiem województwa Arturem Kosickim. Dyrektor Oliferuk uważa, że do końca tygodnia wszystkie WORD-y w Polsce podejmą taką decyzję.

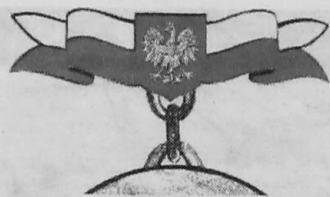
Miliony z przemytu!

785 000 paczek papierosów z przemytu wartości ponad 11 mln zł i 89 000 euro w gotówce znalazła w „magazynie” Straż Graniczna pod Białymstokiem. Zatrzymała czterech mężczyzn (od 25 do 42 lat). Na wniosek prokuratury, zostali przez sąd aresztowani na trzy miesiące, informuje rzecznik Podlaskiego Oddziału SG mjr Katarzyna Zdanowicz.

Na mniejszą skalę przemytem, bo miała w domu i samochodzie „zaledwie” 1366 paczek lewych papierosów, zajmowała się mieszkanka (61 lat) gminy Wysokie Mazowieckie. Teraz także stanie przed sądem.

Ze względu na dużo niższe ceny papierosów w Rosji i na Białorusi niż w Polsce, chęć dużego zarobku kusi na pograniczu z Litwą, Białorusią i Ukrainą większych i mniejszych przemytników. Walka z przemytem nigdy, jak dowodzi historia, nie była skuteczna i nigdy się nie kończy.

POWIAT GRAJEWSKI



Odznaczeni w Dniu Sołtysa

Odznakami „Zasłużony dla rolnictwa” uhonorowano w czasie uroczystych obchodów Powiatowego Dnia Sołtysa w Zespole Szkół im. Bolesława Podedwornego w Nieckowie: Eugeniusza Bagińskiego, Wojciecha Stanisława Czerkasa, Mariana Dobrzyckiego, Dariusza Koniecko, Marcina Kozikowskiego, Krzysztofa Lotkowskiego, Mariusza Pieńczykowskiego, Mirosława Włodkowskiego, Antoniego Wójcickiego, Waclawa Wójcickiego, Edwarda Wróblewskiego i Karola Zyskowskiego. Odznaki wręczył poseł Kazimierz Gwiazdowski.

Uroczystość uświetnił występ Szkolnego Zespołu Ludowego „Kłosek” oraz „słodki stół” przygotowany przez Koła Gospodyń Wiejskich z Ławska, Kosówki, Łękowa, Danowa i Pieńczykowa.

POWIAT KOLNEŃSKI

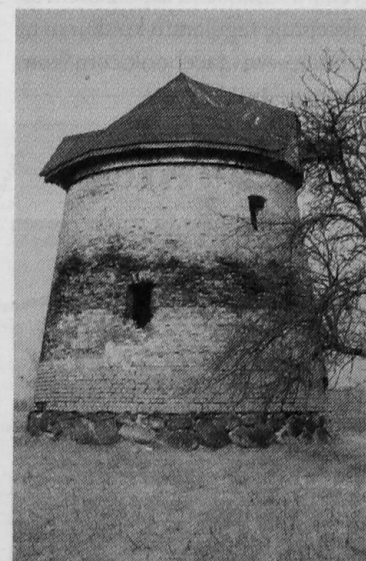
Ożywienie w Janowie

– Dwadzieścia tysięcy z funduszu sołeckiego dołożymy do oświetlenia Łosewskiej drogi. Tak nazywamy drogę prowadzącą do kościoła w Łosewie. Oświetlenie kosztować będzie gminę 130 tysięcy. Resztę funduszu przeznaczamy na zwirowanie dróg do pól – mówi o tegorocznych planach sołtys Janowa Jerzy Samul.

Jest sołtysiem od 10 lat i pierwszą kadencję radnym gminy Kolno. Wcześniej 22 lata był prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej. Zrezygnował z prezesury, gdy został sołtysiem. Prezesem OSP jest obecnie Leszek Kordal.

W Janowie dużo się zmienia. Radny Jerzy Samul cieszy się zwłaszcza z pobudowanej w ubiegłym roku drogi powiatowej z Janowa do Niskowizny (do granicy powiatu). Kosztowała 4,2 mln złotych. Radni gminy Kolno zdecydowali o dołożeniu 500 tys. zł.

Z inicjatywy sołtysa i mieszkańców, w 2011 roku stanął we wsi pomnik poświęcony 110 Rezerwowemu Pułkowi Ułanów. Pułk,



Zabytkowy młyn w Janowie.
Fot. wikipedia

z którego wyłoniły się m.in. partyzanckie oddziały Henryka Dobrzańskiego „Hubala” i Jerzego Dąbrowskiego „Łupaszki”, rozwiązany został 28 września 1939 roku w Janowie. Przy pomniku każdego roku z mszą polową obchodzone są uroczystości rocznicowe. W 2016 roku Janowo uroczysto obchodziło 600 lat wsi. Na pamiątkę tego wy-

Sołtys z jedynym telefonem

– Kiedy pierwszy raz zostałem sołtysiem, zapłaciłem trzy tysiące złotych za założenie telefonu stacjonarnego. Był to wówczas jedyny telefon we wsi. Ktoś chciał zadzwonić, przychodził do sołtysa. Przy mnie wieś się telefonizowała, a później z tych telefonów rezygnowała, przechodziła na telefony komórkowe. I dziś znów mój telefon stacjonarny jest jedynym we wsi – mówi sołtys Dębówki (gm. Radziłów) Józef Piszczatowski.

Ma 60 lat i 30 lat sołtysowania. Przed nim w każdej kadencji był w Dębówce nowy sołtys. Tak prawie z każdego domu we wsi był kiedyś sołtys. Piszczatowski rozpoczął w Dębówce zmiany. Poza telefonizacją, zabiegał o kanalizację, wodociągi, asfaltowe drogi, oczyszczalnię ścieków.

– Nasza wieś jest mała i trudno się przebić. Jestem zadowolony, bo w minionych latach coś razem zrobiło się dla innych i dla siebie, żeby było wygodniej i lepiej. Coś z tego sołtysowania zostaje – mówi.

Droga asfaltowa z Dębówki do Radziłowa, o budowę której starał się ponad 20 lat temu, dziś jest już zniszczona. Teraz stara się o jej remont. Ubiegłoroczny fundusz sołecki został przeznaczony na dokumentację, a tegoroczny będzie wkładem wsi w asfaltowanie. Droga (3 km) będzie kosztować około 5 mln złotych. Józef Piszczatowski z żoną Barbarą są rolnikami (100 ha), prowadzą hodowlę krów.

– W rolnictwie nie jest dziś najweselej. Chciałem teraz sprzedać trzy krowy. W związku z wirusem, skupujący powiedział, że zagranica wstrzymała zakupy z Polski, a w kraju są ilościowe ograniczenia skupu. Nie mogę sprzedać – mówi.

Barbara i Józef Piszczatowscy mają pięcioro dorosłych dzieci: Edytę, Barbarę i Monikę oraz Roberta i Pawła. Część gospodarstwa przekazali już synowi Pawłowi, absolwentowi Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży.

Józef Piszczatowski planuje także przekazać synowi sołtysowanie w nowej kadencji.

Msze w Grajewie skrócone



Siedem Mszy niedzielnych (godz. 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 15.00 i 17.00) w parafii Ojca Pio w Grajewie będą trwały do odwołania 15 minut, a po każdej będzie wentylacja kościoła. W parafii Jana Pawła II będzie osiem Mszy (7.00, 7.30, 9.00, 9.30, 11.00, 11.30, 16.30, 17.00).

Namioty do selekcji chorych

Dwa namioty przed budynkiem Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego Szpitala Ogólnego w Grajewie rozstawili strażacy. Mają służyć jako polowe izby przyjęć, w których służby medyczne będą kwalifikować pacjentów do dalszego postępowania. W przypadku podejrzenia zarażenia, pacjent specjalną karetką zostanie przetransportowany do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Do tej pory w powiecie nie ma ani jednego zachorowania. W 15 przypadkach wykonane zostały testy, na szczęście, wyniki wszystkich były ujemne (dodatnie świadczą o zakażeniu).

Szpital bez masek



Maseczek i kombi-nezonów ochronnych dla personelu z rezerw materiałów medycznych nie otrzymał w ubiegłym tygodniu Szpital Ogólny w Kolnie. Otrzymał tylko 5 litrów płynu dezynfekcyjnego.

Rozbudowa szkoły w Borkowie

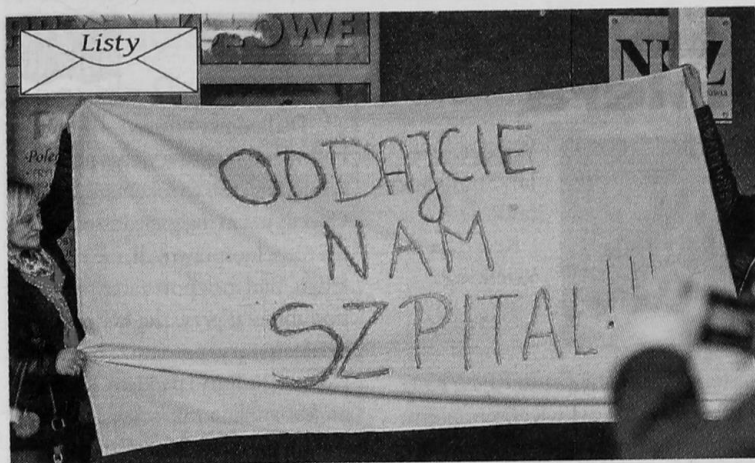
Sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej w Borkowie zostanie rozbudowana do końca wakacji. Powstaną także dwie sale lekcyjne.

Zawody z pierwszej pomocy

Na Międzyszkolne Zawody Pierwszej Pomocy zaprasza 17 kwietnia (godz. 10.00, I LO w Kolnie) Kolneńska Grupa Pierwszej Pomocy.

Tablica „Roga”

Tablica, upamiętniająca żołnierza Państwa Podziemnego chorążego Hieronima Rogińskiego „Roga”, odsłonięta zostanie 19 kwietnia w Zabelu.



Dramat Łomży

Błagam o interwencję, aby uniknąć dramatu! Nasz jedyny szpital w okolicy został przekształcony na szpital zakaźny i zostaliśmy pozbawieni wszelkich świadczeń!!! Na stronie internetowej co prawda została podana lista dodatkowych szpitali, ale już teraz dochodzą słuchy, że pacjenci przyjeżdżają na łomżyński SOR (nasz region to w większości rolnicy, którzy w większości nie korzystają z nowych technologii, więc mogła do nich nie dotrzeć taka informacja) i są odsyłani na przykład do Kolna – 35 km, gdzie mały szpital powiatowy z powodu braku miejsc odmawia przyjęcia. W Ostrołęce – 31 km, która jest również niedaleko, także odmawiają przyjmowania chorych. Ponadto, kto nas będzie woził kartkami do tych szpitali? Moja mama w listopadzie ubiegłego roku przeżyła udar i tylko dlatego, że wezwała karetkę i została szybko przewieziona do naszego szpitala, gdzie otrzymała niezbędną pomoc. Łzy same się cisną do oczu na myśl, że obecnie nie mamy szans na takie podstawowe świadczenia zdrowotne w przypadku wystąpienia sytuacji nagłej. Sami lekarze informują, że szpital nie jest zupełnie przygotowany do swojej nowej funkcji: zero kombinezonów ochronnych, brak środków, żeby można było bezpiecznie dezynfekować ubrania. My, mieszkańcy, boimy się o swoje zdrowie, bo pracownicy będą wracać do domu i mogą zarażać swoje rodziny i wirus będzie się szybko rozprzestrzeniał w naszym mieście (...) Błagam o interwencję! Czy ktoś nas może uratować? Wojewoda podlaski nie raczył pojawić się na spotkaniu z pracownikami szpitala. Dlaczego PiS opuścił tyłu swoich wyborców?

Czytelniczka
Łomża

Radni Łomży: żądamy zmiany decyzji!

Rada Miejska Łomży, rozumiejąc powagę sytuacji i zachowując chęć współpracy w zwalczaniu pandemii koronawirusa, wyraża swój stanowczy sprzeciw wobec przekształcenia Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży w jednoimienny szpital zakaźny przeznaczony dla osób zarażonych koronawirusem SARS-Cov-2. Decyzja ta spowodowała pozostawienie około 120 tysięcy mieszkańców Łomży i regionu bez specjalistycznej opieki szpitalnej.

W szczególności oburza nas fakt, że takie rozstrzygnięcia zostały podjęte nie tylko bez konsultacji z lokalnymi władzami, ale również, iż o tym fakcie dowiedzieliśmy się z mediów. W sytuacji zagrożenia epidemiologicznego związanego z koronawirusem SARS-Cov-2 to na Wojewodzie Podlaskim spoczywa ciężar zapewnienia odpowiedniej opieki medycznej, wyposażenia placówek ochrony zdrowia oraz prawidłowy przepływ informacji między organami władzy publicznej, a mieszkańcami.

Podkreślić należy, że w „Wojewódzkim Planie Działania na Wypadek Wystąpienia Epidemii w Województwie Podlaskim na lata 2018-2020” jako szpital, do którego w pierwszej kolejności będą kierowani pacjenci z podejrzeniem choroby zakaźnej szczególnie niebezpiecznej, wskazany został Uniwersytecki Szpital Kliniczny przy ul. Żurawiej 14 w Białymstoku.

Tymczasem zarówno w naszej ocenie, jak również opinii mieszkańców i pracowników łomżyńskiego szpitala, placówka ta nie jest przygotowana na to, by przyjmo-

wać pacjentów zarażonych koronawirusem, a ze strony Wojewody Podlaskiego nie ma informacji, w jaki sposób i kiedy podjęte zostaną działania zapewniające bezpieczeństwo personelowi szpitala oraz jego przyszłym pacjentom. Co więcej, w żaden sposób nie została przez służby Wojewody zabezpieczona szpitalna opieka medyczna dla mieszkańców Łomży i regionu. Opublikowanie wykazu poradni specjalistycznych na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia Oddział w Białymstoku nie stanowi właściwego zapewnienia o tym, że będzie ona świadczona na dotychczasowym poziomie.

Z informacji przekazanych przez prezesa MPWiK w Łomży wynika, że szpital nie posiada stosownej, wymaganej prawem infrastruktury do dezynfekcji ścieków, co będzie wiązało się z odcięciem możliwości odbierania ścieków ze szpitala.

Żądamy od Prezesa Rady Ministrów, Ministra Zdrowia oraz Wojewody Podlaskiego natychmiastowych działań dotyczących wycofania się z podjętej decyzji o umiejscowieniu na terenie miasta Łomży szpitala zakaźnego obsługującego zarażonych koronawirusem SARS-Cov-2 w województwie podlaskim. W przypadku braku wycofania się z tej decyzji, jako samorząd Łomży podejmiemy wszelkie możliwe działania na drodze prawnej.

Alicja Konopna
przewodnicząca RM
Łomża

(Stanowisko Rada przyjęła jednogłośnie we wtorek, 17 marca – przyp. red.)

List prezydenta Łomży

Szanowni Mieszkańcy Łomży, rząd podjął decyzję o odwołaniu wszelkich imprez masowych, zamknięciu do 25 marca br. żłobków, przedszkoli, szkół i instytucji kultury. W ślad za tymi decyzjami zdecydowałem o zamknięciu wszystkich obiektów sportowych w naszym mieście oraz zawieszeniu zajęć w Klubie Seniora i Dziennym Domu Senior +. Ponadto w trosce o naszych seniorów podjąłem decyzję o wstrzymaniu do odwołania przyjmowania wniosków i wydawania Kart Seniora.

W miarę możliwości pomagamy osobom starszym z naszych rodzin w codziennych czynnościach, takich jak zakupy czy zaopatrzenie w leki. Nadmienię jednak, że każda z osób potrzebujących może zwrócić się telefonicznie o pomoc do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży.

Zamknięcie placówek oświatowych, to nie okres dodatkowy ferii lub wakacji. Zwracam się z prośbą do wszystkich, w szczególności do ludzi młodych, o ograniczenie spotkań w dużych grupach. Starajmy się wszyscy w okresie najbliższych dwóch tygodni maksymalnie ograniczyć wyjścia m.in. do galerii handlowych, sklepów, barów, restauracji czy siłowni.

Już od dłuższego czasu Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji dezynfekuje w pojazdach komunikacji miejskiej poręcze, przyciski i kasowniki. Żele dezynfekujące posiadają również kierowcy autobusów. Od poniedziałku 16 marca do 25 marca autobusy MPK będą kursowały według rozkładu wakacyjnego. Starajmy się jednak w miarę możliwości ograniczyć podróżowanie środkami komunikacji zbiorowej.

Urzednicy łomżyńskiego magistratu zostali poinformowani o zasadach zachowania higieny, zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego. Codziennie dezynfekowane są przedmioty, z którymi mają kontakt pracownicy i petenci Urzędu. Niepokojące objawy chorobowe, takie jak kaszel czy gorączka, będą zgłaszane bezpośrednio przełożonym. Apeluję jednak do wszystkich Państwa o ograniczenie wizyt w Urzędzie Miejskim w Łomży i jednostkach mu podległych. Zachęcam, by sprawdzić, które ze spraw można załatwić przez Internet i skorzystać z takiej właśnie możliwości, a sprawy które nie są bardzo pilne, odłożyć w czasie. Proszę, aby podatki i inne opłaty lokalne uiszczane były drogą elektroniczną (...).

Apeluję o zrozumienie, zachowanie spokoju i ostrożności oraz stosowanie się do obowiązujących zaleceń. Pozwoli to zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa i przetrwać nam wszystkim trudne chwile, w których się znaleźliśmy.

Mariusz Chrzanowski
prezydent Łomży

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



„Ogniovi” laureaci

Sześcioro dzieci z powiatu wysokomazowieckiego zostało nagrodzonych w krajowym finale Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego pod hasłem „Zapobiegajmy pożarom”.

W grupie przedszkolaków I miejsce zajęła Maja Szymborska z GOK w Szepietowie, a II miejsce Aleksander Wyszomirski z MOK w Wysokim Mazowieckiem. Wśród uczniów klas I – III Zuzanna Kordulska z GOK w Szepietowie zdobyła II miejsce. W grupie wiekowej uczniów klas IV – VI najlepszy był Mateusz Kadłubowski z SP nr 1 w Wysokim Mazowieckiem. Praca Julii Tomczyk z GOK w Szepietowie została wyróżniona w grupie uczniów klas VII – VIII. Karolina Sokołowska z ZSOiP w Wysokim Mazowieckiem zajęła II miejsce wśród uczniów szkół ponadpodstawowych.

Gratulujemy.

POWIAT ZAMBROWSKI

Pierwsza kobieta sołtysem

„Nie miałam konkurencji w pierwszych i w drugich wyborach na sołtysa”, mówi sołtys Osowca Małgorzata Dmochowska.

W historii wsi jest pierwszą kobietą pełniącą funkcję sołtysa.

W gminie Zambrów, największej w kraju pod względem liczby sołectw, bo jest ich 70, nie ma funduszu sołeckiego. Powodem takiej decyzji są względy ekonomiczne: fundusze dla wsi byłyby małe, ale znacznie obciążyłyby budżet gminy.

„Jeśli coś potrzeba w naszej wsi, zgłaszam w gminie i wójt Jarosław Kos na bieżąco, jeśli tylko jest w stanie, rozwiązuje nasze problemy”, mówi sołtys.

W Osowcu zostało rozszerzone oświetlenie i zamontowane energooszczędne lampy, były naprawiane drogi do pól. Życzeniem mieszkańców jest budowa chodnika. Droga we wsi jest drogą powiatową. Chodnik zwiększyłby bezpieczeństwo. Sołtys ma nadzieję, że chodnik powstanie przy przebudowie drogi. Wówczas gmina wesprze ją finansowo.

Rocznica śmierci wicepremiera

„Pytasz się, kiedy wrócę? Trudno mi odpowiedzieć na takie pytanie. Wszystko podlega zmianom, więc i w moim losie zmiana nastąpić może. Zresztą, los człowieka jest w ręku Boga! Ze zdrowiem trzymam się do tej pory dobrze. Dokucza mi naturalnie brak wolności, przymusowa bezczynność i tęsknota za Ojczyzną. Również bliskimi mi ludźmi. Ale wierzę, iż doczekam się zmiany, że i Was wtedy wszystkich odwiedzę i zobaczę. Cieszę się, że przynajmniej wysłicie żywi z tej okrutnej wojny! Serdecznie pozdrawiam Cię, Broniu Kochana i całuję wraz z dziećmi Twoimi oraz całą Rodzinę moją. Wasz Stanisław”.

To fragment listu, napisanego 17 maja 1948 roku przez Stanisława Jankowskiego do siostry Bronisławy.

Jan Stanisław Jankowski, urodzony 1882 roku w Krasowie Wielkim (gm. Nowe Piekuty), był w latach 1921 i 1925 – 1926 ministrem pracy i opieki społecznej, w latach 1928 – 1935 posłem na Sejm. W czasie okupacji niemieckiej, w 1942 roku został



Wicepremier Jan Stanisław Jankowski z Krasowa Wielkiego

zastępcą Delegata Rządu RP na Kraj, a od 1944 roku był wicepremierem, kierującym Krajową Radą Ministrów. W marcu 1945 roku z innymi przywódcami Polskiego Państwa Podziemnego, został aresztowany przez NKWD i skazany na 8 lat więzienia. Dwa tygodnie przed zakończeniem kary, według oficjalnej informacji władz radzieckich, zmarł 13 marca 1953 roku w więzieniu we Włodzimierzu (prawdopodobnie został zamordowany).

13 marca minęła 67 rocznica jego śmierci. Na cmentarzu parafialnym w Nowych Piekutach, na grobie brata wicepremiera jest symboliczna tabliczka, a w sanktuarium Matki Boskiej w Hodyszewie pamiątka tablica.

Nowe starostwo



Do budowy nowego budynku administracyjnego przymierz się starostwo wysokomazowieckie. Obecny jest za mały, niedostosowany dla niepełnosprawnych, nie ma parkingu. Budynek powstanie prawdopodobnie w przyszłej kadencji na działce (64 ary) powiatu za Miejskim Domem Kultury i parkiem. Konieczna jest zmiana miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. „O pieniądze na budowę będziemy starali się z zewnątrz”, zapowiedział starosta Bogdan Zieliński.

Palmowy konkurs

XIII Gminny konkurs na palmę wielkanocną pod patronatem burmistrz Czyżewa i dziekana dekanatu ogłosiła Biblioteka Publiczna Gminy.

Konkurs Tuwima odwołany

Odwołany został II Gminny konkurs recytatorski pod hasłem „Julian Tuwim dzieciom”, który miał odbyć się w GOK w Nowych Piekutach we wtorek, 24 marca.



Osowiec z „lotu ptaka”

W Osowcu nie ma świetlicy i zebrania sołeckie odbywają się w Bibliotece Publicznej Gminy. Tam także na czas wyborów organizowany jest lokal wyborczy. Mieszkanki Osowca myślały o powołaniu koła gospodyń. Jednak zrezygnowały ze względu na brak miejsca spotkań, w którym mogłyby zorganizować zaplecze kuchenne.

Teraz jest czas płacenia podatków. Sołtys Dmochowską odwiedzają w domu mieszkańcy.

„Każdy słyszy o koronawirusie i każdy boi się o swoją rodzinę,

o siebie, o bliskich. Nad wejściem do naszego kościoła parafialnego pod wezwaniem świętego Józefa Rzemieślnika w Zambrowie figura ojca świętego Jana Pawła II stoi pod parasolem. Kiedy idę do kościoła, zawsze z ufnością na nią patrzę. Wierzę, że święty Jan Paweł II roztoczy nad Polską parasol i osłoni nas przed najgorszą tragedią”, mówi Małgorzata Dmochowska.

Sołtys Małgorzata jest mamą czworga dorosłych dzieci (trzech synów i córki) oraz babcią czworga wnucząt (dwie wnuczki i dwóch wnuków).

Krew w Zambrowie



Można oddać krew w Zambrowie (ul. Fabryczna 3) w ambulansie w czwartek, 19 marca (godz. 8.00 – 13.30). O wstrzymanie się o 14 dni od powrotu proszeni są wszyscy, którzy przebywali w Chinach, Japonii, Iranie, Korei Południowej, Włoszech, Francji, Hiszpanii, Niemczech, USA, Wielkiej Brytanii, Szwajcarii, Szwecji, Norwegii i Holandii.

Dotacja do oczyszczalni

Do 30 kwietnia można składać wnioski w Urzędzie Gminy Zambrów na dotacje (do 2 500 zł) do budowy przydomowej oczyszczalni ścieków, informuje wójt gminy Jarosław Kos.

Światło w gminie

17 latarni hybrydowych w nowoalgicznych miejscach wybuduje gmina Kołaki Kościelne.

„Największa radość ogarnia mnie, gdy widzę, jak moi mali pacjenci zaczynają grać na różnych instrumentach i śpiewać”, mówi pochodzący z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew) prof. Henryk Skarżyski

Angelika Swoboda: – Jak to jest stracić słuch?

Prof. Henryk Skarżyski: – Wiele zależy od tego, czy nagle, z dnia na dzień, czy w ciągu kilku czy kilkunastu lat. Czy w jednym uchu, czy obustronnie. Choć zawsze jest to szok. Dopiero wtedy uzmysławiamy sobie, jak wiele słuch znaczył w naszym życiu.

– **I wpadamy w panikę?**

– Zwykle tak... Przede wszystkim zadajemy sobie pytanie, dlaczego to właśnie nas spotkało. Często brakuje nam wtedy cierpliwości, by skorzystać ze sprawdzonych form terapii, a zapewniam, że takie są dostępne.

– **Dzięki panu.**

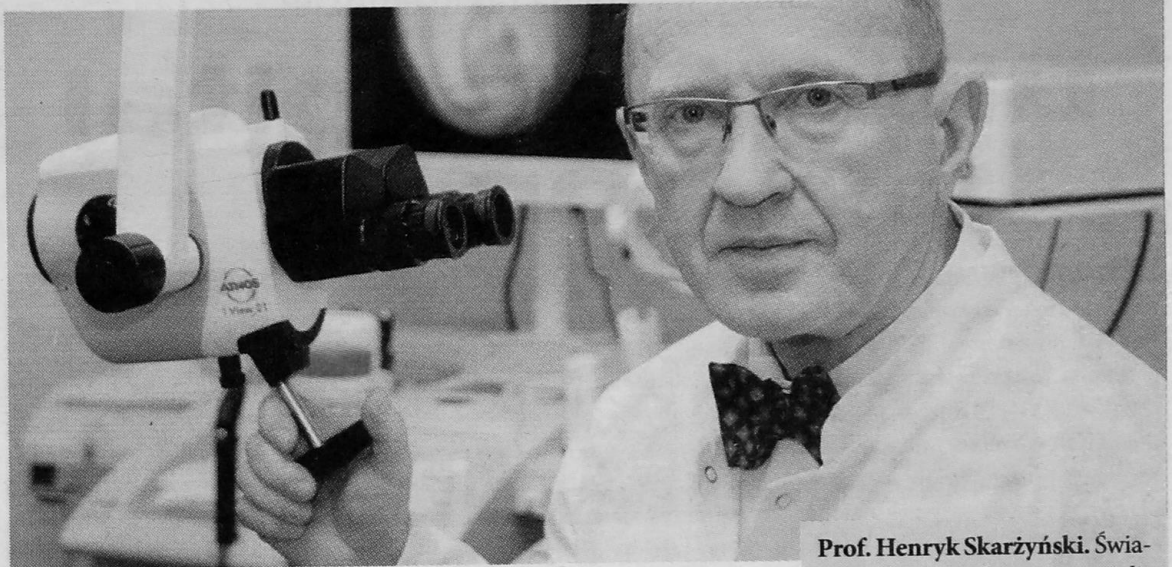
– Od 2003 roku w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu w Światowym Centrum Słuchu, którym kieruję, wykonujemy najwięcej na świecie operacji poprawiających słuch. Jako pierwsi zastosowaliśmy wiele najnowszych technologii. I powiem tak: możemy pomóc prawie każdemu. Wyrwać go ze świata ciszy, osamotnienia, izolacji.

Jedną z naszych pacjentek jest Małgorzata, która występowała na wielu uroczystościach organizowanych w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu. Po jednym z jej fortepianowych koncertów wpadłem na pomysł, aby zorganizować międzynarodowy festiwal muzyczny z udziałem osób z zaburzeniami słuchu, które dzięki postępom w medycynie mogą słyszeć, mówić i realizować swoje pasje.

– **Opowie mi pan historię Małgorzaty?**

– Ma 43 lata. Jest lekarzem stomatologiem, doktorem nauk medycznych i nauczycielem akademickim na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie. Była uczennicą szkoły muzycznej w klasie fortepianu, kiedy w wieku 13 lat całkowicie straciła słuch. Po operacjach obydwu uszu, które przeprowadziłem w 1994 i 2007 roku, ma dwa implanty ślimakowe. Wróciła do świata dźwięków i gry na fortepianie.

Albo Olaf, osiemnastoletni perkusista z Łodzi. Tuż po urodzeniu zdiagnozowano u niego głucho-



Prof. Henryk Skarżyski. Światowej sławy otolaryngolog i specjalista z otorynolaryngologii, audiologii, foniatry i otolaryngologii dziecięcej. Pierwszy w Polsce wszczepił implanty ślimakowe do pnia mózgu i ucha środkowego. W 2002 roku zoperował pierwszego w świecie pacjenta dorosłego z klasyczną częściową głuchotą, a dwa lata później pierwsze w świecie dziecko z tym schorzeniem. Opracował nową elektrodę i procedurę chirurgiczną, nazwaną później metodą Skarżyskiego, którą wdrożono w kilkudziesięciu światowych ośrodkach. Twórca i dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach. Od roku 2011 Konsultant Krajowy w dziedzinie otorynolaryngologii.

Koncert niesłyszących

tę i gdy miał mniej niż dwa lata, wszczepiłem mu implant. Gra na perkusji, a niedawno zapowiedział, że zostanie lekarzem, otolaryngologiem, bo bardzo chce leczyć wady słuchu.

Z kolei inna moja pacjentka, Kate, straciła słuch jako nastolatka i przeżyła załamanie. Po tym, jak wszczepiłem jej implant ślimakowy, odkryła w sobie pasję samotnych podróży i miłość do dalekiej Północy. Była jedyną z Polski podczas wyprawy Fjällräven Polar 2015. Z grupą 20 osób z całego świata przedzierała się 300 kilometrów przez arktyczną tundrę z saniami i psim zaprzęgiem.

– **Niesamowite! I pan ich wszystkich pamięta?**

– Oczywiście! Pamiętam też Agatę, doktor chemii, z zamiłowania tłumaczkę literatury naukowej. Zna dobrze trzy języki obce. Długo nie mogła się zdecydować na wszczępienie implantu. Dziś mówi o sobie „jestem uzależniona od dźwięków” i cieszy się, że może wkładać w naukę języków mniej wysiłku. Uważa, że powinna ona być istotnym elementem rehabilitacji osób z zaburzeniami słuchu. A dwudziestoparoletnia Ania decyzję o wszczępieniu implantu słuchowego podjęła, już będąc skrzy-

paczką. Teraz ze swoim folkowym zespołem koncertuje na całym świecie. Jest i dwudziestolletnia Weronika, która ma głos podobny do głosu Anny German. Od urodzenia cierpi na niedosłuch związany z głęboką wadą słuchu. W wieku 2,5 roku została moją pacjentką, korzysta z implantu, koncertuje i studiuje na Uniwersytecie Muzycznym.

– **Jak działa implant ślimakowy?**

– To nic innego jak elektroniczna proteza ucha wewnętrznego. Jej część zewnętrzna to tzw. procesor mowy z mikrofonem i baterią. Umieszczam go za uchem, we włosach pacjenta. Część wewnętrzną wszczepiam do ucha i jej zakończenia stymulują nerw słuchowy albo jądra słuchowe. Dzięki temu ośrodki w korze mózgowej odbierają informację, pozwalającą słyszeć i rozumieć to, co się słyszy.

– **Jak to się stało, że zajął się pan wszczępieniem implantów?**

– Kiedy byłem dzieckiem, sam robiłem sobie zabawki. Gdy dorosłem, robiłem regały, łóżka dla dzieci, schody, a nawet udało mi się skonstruować gitarę! No i namiętnie kładłem w domu rodziców bazerę, bo była wtedy modna. Myślę, że to kształtowało moją wyobraźnię. I doskonaliło zdolności manualne. To ważne, bo robiąc niewiel-

kie cięcie, na milimetr, pół, a nawet mniejsze, muszę przewidzieć, gdzie je skończyć. I precyzyjnie zaplanować, co chcę w tym uchu zrobić, by pacjent dobrze słyszał.

– **Co pan czuje, gdy pacjent po operacji może słyszeć?**

– Największe emocje czuję wtedy, gdy uda mi się uratować głuche dziecko, skazane na izolację, trudności w edukacji i codziennej komunikacji. Jak ma dwa latka i po rocznej rehabilitacji jest lepsze od swoich rówieśników. A największa radość ogarnia mnie, gdy widzę, jak moi mali pacjenci zaczynają grać na różnych instrumentach i śpiewać. (Fragmenty rozmowy, tytuł od redakcji; źródło: gazeta.pl)

Dlaczego, poza oczywistym lękiem pracowników o zdrowie swoje i najbliższych oraz pacjentów przez szpital dotąd leczonych, decyzja o przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży wywołała takie emocje?

Bitwa o szpital w Łomży



Nocny faks

Faksem z godz. 24.00 z piątku na sobotę, z 13 na 14 marca, dyrekcja Wojewódzkiego Szpitala im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego dowiedziała się, że Szpital znalazł się w sieci 16 szpitali w Polsce, do których mają trafiać pacjenci zarażeni koronawirusem i podejrzewani o zarażenie, i że ma taką funkcję pełnić od godz. 24.00 z niedzieli na poniedziałek, 15 na 16 marca.

Natychmiast zaprotestował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, wysyłając listy do wojewody podlaskiego i ministra zdrowia. Stanożcze „nie” powiedziała dyrekcja, lekarze, pielęgniarki, cała załoga Szpitala.

W niedzielę, 15 marca, w Szpi-

talu doszło do spotkanie marszałka Artura Kosickiego, wicemarszałka Marka Olbrysa i wicewojewody Marcina Sekścińskim z kadrą. Od lekarzy, pielęgniarek i dyrektor usłyszeli jednoznacznie: nie jesteśmy przygotowani, 120 000 ludzi, mieszkańców Łomży i okolicy zostanie pozbawionych opieki medycznej na długo.

Nikt nie wiedział, dlaczego zapadła taka decyzja, jakie było jej merytoryczne uzasadnienie. Zaskoczeni zdawali się nią być sami marszałkowie.

Doktor Joanna Chilińska, p.o. dyrektora Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży sprawę stawiała jasno: – Jeszcze raz podnoszę, że my



Iwona Szczubełek, sekcja sprzątająca: – W sekcji pracuje około 130 ludzi. Nie mieliśmy żadnych szkoleń. Nie otrzymaliśmy żadnych środków ochrony osobistej. Nie to, że nie chcemy pracować, my w takiej sytuacji po prostu się boimy (niedziela, 15 marca)

nie jesteśmy przygotowani, bo nie jest prawdą, że jesteśmy. I wojewoda wie o tym. Ja nie jestem w stanie tego szpitala w ciągu jednej doby,

W momencie, gdy ja się dowiedziałem o tym, że państwa szpital został wybrany, ręce załamałem.

od piątku, od 24. 00 przygotować tak, aby on był bezpieczny. Powiedziałam, że ten personel nie stanie do pracy bez środków ochrony indywidualnej. Bo to, co przyszło, to jest mikrokropla potrzeb. Nawet nie kropla!

Załamałem ręce!

Prof. Robert Flisiak, autorytet w dziedzinie chorób zakaźnych, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych, prezes Central European Hepatologic Collaboration oraz przewodniczący Polskiej Grupy Ekspertów HBV o decyzji przekształcenia Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w regionalny szpital zakaźny do zwalczania koronawirusa na spotkaniu z kadrą Szpitala w poniedziałek, 16 marca: – Przyjechałem tutaj nie dlatego, że wojewoda mnie desygnował. Bo wojewoda nie zapraszał mnie, za wyjątkiem początkowego, na żadne spotkanie. (...) W momencie, gdy ja się dowiedziałem o tym, że państwa szpital został wybrany, ręce załamałem. (...) Ja jestem ostatnią osobą, którą pan wojewoda słucha, wierźcie mi. Ja nie wiem, kogo słucha, skąd mam wiedzieć? (...) W moim rozumieniu, bo ja nie znam schematu działania tego systemu, który został powołany, bo nikt mi tego nie przekazał – w moim rozumieniu jest tak, że pacjenci z podejrzeniem będą trafiali do każdego najbliższego oddziału zakaźnego. Nie do pomyslenia dla mnie jest, że każdy pacjent z podejrzeniem będzie wieszony do was, tak jak chociażby z Suwałk ten incydent był. Tylko dlaczego to ja wam muszę to tłumaczyć, to powinien powiedzieć wojewoda właśnie. (...) Ja nie mam żadnego przełożenia na decydentów. Ja jestem dla nich fasolką pod materacem, kamieniem w bucie, najchętniej by się mnie pozbyli. Nie zdziwcie się, jak tak się stanie.

(O Szpitalu piszemy także na str. 6 oraz 9).



Pocztówka, 1920. Fot. Biblioteka Narodowa

Pożądliwości erotyczne

Kule miłości

W domu inżyniera cukrowni Garbów Kazimierza Jaworskiego w 1925 roku zamieszkał księgowy cukrowni Wiktor Starczewski (lat 35) z Lublina. Jaworski miał żonę Aleksandrę i syna. W pięknej kobiecie z wzajemnością zakochał się lokator Starczewski, który był wdowcem. W kwietniu 1925 roku inżynier Jaworski znalazł miłosne listy pisane przez Starczewskiego do jego żony. Natychmiast zareagował i wymówił mu mieszkanie i pracę w cukrowni. Z niewierną żoną postanowił się rozwieść, a synka zatrzymać przy sobie. Kobieta nie chciała rozstawać się z synem. Przeprosiła męża.

„Jako służąca choćby zostanę”, pisała do jego rodziców i błagała o wstawiennictwo.

Zakochany Starczewski namawiał kochankę do wspólnej ucieczki. Sfałszował dowód swojej zmarłej żony, podmienił fotografię i dzięki znajomościom zalegalizował dokument.

10 czerwca 1925 roku inżynier

Jaworski wyjechał do Lublina. Miał wrócić następnego dnia. W domu została żona z synem i służącą Mazurówną. Wtedy zjawił się Starczewski. Kochankowie grali na pianinie, wyszli na spacer do ogrodu, wrócili do domu. Rano o godzinie piątej Jaworska obudziła służącą i kazała jej odmówić zamówioną wcześniej dreznę.

O godzinie szóstej przyjechał z Lublina Jaworski. Drzwi do domu były zamknięte. Pukał, dzwonił, nie mógł się dostać do środka. Usłyszał strzały.

„W salonie leżał trup Jaworskiej z głową na progu, z ręką podłożoną pod szyję już w obrębie przedpokoju, gdzie też leżał w bliskiej odległości rewolwer. Obok niej na środku saloniku wił się w bólu, śmiertelnie ranny Starczewski”, taki widok zobaczył Jaworski i służąca, gdy dostali się do domu przez okno w kuchni.

Starczewski jęczał „Oluchna..., za co..., ja mam dzieci”.

Wiktor Starczewski został oskarżony o zastrzelenie Aleksandry Jaworskiej. Starczewski ze-

znawał w sądzie, że to Aleksandra najpierw strzelała do niego, a następnie popełniła samobójstwo. W sprawie wypowiadali się biegli. W trakcie procesu wyszło na jaw, że Starczewski zdefraudował pieniądze z cukrowni.

Wiktor Starczewski uznany został za winnego zabójstwa i skazany przez Sąd Okręgowy w Lublinie na 8 lat więzienia i pozbawienia praw.

Flirt w biurze

„Flirty, uprawiane w biurze przez przełożonego z podwładnymi urzędniczkami za obopólną zgodą, nie mogą stanowić żadnego wykroczenia służbowego, ani nie sprzeciwiają się przepisom, gdyż pożądliwości erotyczne, zwłaszcza mężczyzn fizycznie zdrowych i seksualnie rozwiniętych, są czasem tak silne, iż poskromienie ich przekracza granice swobodnej woli. Zresztą, o ile to się dzieje za przyzwoleniem urzędniczki, nikt nie ponosi w tem szkody i nikogo nie krzywdzi”.

Tak na zebraniu pracowników poczty w Krakowie w grud-

niu 1926 roku, o czym napisano w branżowym piśmie „Nowy Pocztaowiec” w 1927 roku, tłumaczył i bronił przed „atakami kilku warchołów” lubieżnego dyrektora Niwickiego prezes Koła pracowników Poczty nr 2 Mackiewicz.

Oszukany

Młody mieszkaniec Białegostoku wyjechał w 1927 roku do Hawany. Tam szybko znalazł pracę i miłość. Zakochał się i ożenił. W pierwszym roku małżeństwa żona urodziła mu bliźnięta. Czarnej rasy. Zdumiony białostoczanin nie mógł zrozumieć i uwierzyć, że jest ich ojcem. Żona zapewniała, że nie zdradziła męża. W czasie małżeńskiej awantury przyznała, że ojcem dzieci jest murzyński policjant, z którym kochała się przed zamążpójściem. Mężczyzna zgłosił sprawę do sądu, ale w czasie rozprawy policjant zaprzeczył, że jest ojcem bliźniąt. Oszukany mąż porzucił żonę z dziećmi. Poszukiwała go w Białymstoku.

MARIA TOCKA

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.00058/20-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)

ODDAM

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

PRACA

Zatrudnię kierowcę, kat. C+E, kraj.
Tel. 602 – 224 – 343

(fak.00034/20-o)

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00023/20-o-i)

ROLNICTWO

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

(fak/sms)

RÓŻNE

Szycie parasole, altany, naprawa
przedsiionki campingowe, pokrycia
na kodzie, tapicerka
samochodowa.

Tel. 698 – 947 – 100

(fak/sms)

SPRZEDAM

Sprzedam w Łomży działkę 0,36 ha,
zabudowaną budynkami o pow.
ok. 670 m² z czynnym zakładem
branży samochodowej w tym:
stacja kontroli pojazdów do 3,5 T,
warsztat naprawy samochodów,
sklep (oleje, płyny, smary itd.).
Tel. 699 – 303 – 768

(fak.00028/20-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

Szpachlowanie, malowanie, panele
podłogowe i inne prace
wykończeniowe.

Tel. 791 – 538 – 893

(p-001251-o)

KONSTAL
PRODUCENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

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



Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:

tel. (86) 216-42-43, (86) 216-57-11
Kom. 506-448-884

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

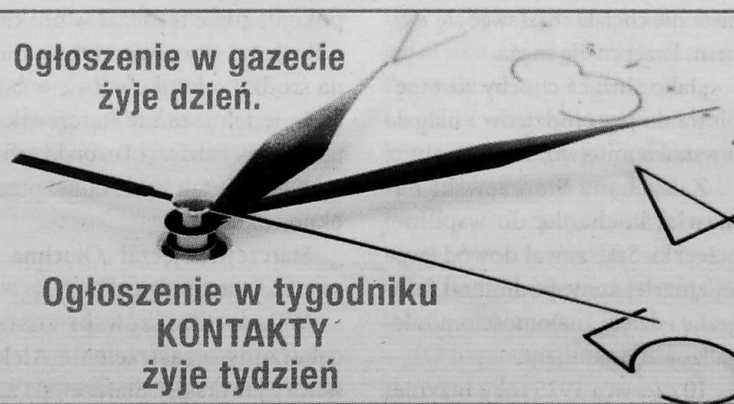


PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA

podaje do publicznej wiadomości,
że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14,
na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz lokali
komunalnych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz
głównych najemców.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Opel Corsa, (2004), 1.4, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 518 - 273 - 277

(o/b)

Sprzedam Mercedes, (1998), 2.2 diesel, stan bardzo dobry, cena 4 200 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz, ubezpieczenie i przegląd do września 2020 r., cena 1-300 zł, tel. (86) 479 - 82 - 25

(o/b)

Sprzedam Audi A6, (1995), diesel, granat, cena 3 000 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam BMW 523L, (1998), benzyna + gaz, kolor biały, cena 3 500 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam Mercedes, dostawczy, z zabudową, cena 17 500 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf II, (1990), benzyna, hak, cena 700 zł, tel. 514 - 272 - 392

(o/b)

Sprzedam Renault Twingo, (2001), benzyna, centralny zamek, elektryczne szyby, stan dobry, auto zadbane, nie wymaga wkładu finansowego, cena 2 500 zł, tel. 604 - 704 - 327

(o/b)

Sprzedam motocykl Romet, stan dobry, na chodzie, cena 750 zł, tel. 791 - 773 - 075

(o/b)

Sprzedam przyczepkę samochodową, wymiary 2,50x130, na resorach, cena 900 zł, tel. 531 - 050 - 092

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2003), 1.9 TDI, 105 KM, stan bardzo dobry, nie wymaga wkładu finansowego ze strony blacharskiej jak i mechanicznej, cena 9 500 zł do negocjacji, tel. 889 - 471 - 598

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Citroen Xsara Picasso, (2002), stan dobry, użytkowane na co dzień, wszystkie opłaty aktualne, cena 5 000 zł, tel. 512 - 576 - 250

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2005), benzyna + gaz, cena 13 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, 2-osobowy, ciężarowy, diesel, cena 2 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam BMW 320D, (2011), kombi, diesel, auto jest w stanie bardzo dobrym, sprowadzone z Niemiec, pierwszy właściciel w Polsce, książka serwisowa, cena 29 900 zł do negocjacji, tel. 799 - 945 - 301

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2001), 1.4 instalacja gazowa, ważne opłaty, nie wymaga wkładu finansowego, cena 3 200 zł, tel. 536 - 596 - 957

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C6, (2005), 2.0 Tdi, auto sprowadzone z Niemiec, od niedawna jest w Polsce, cena 20 500 zł, tel. 505 - 273 - 301

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2004), 1.9 TDI, 130 KM, stan bardzo dobry, auto użytkowane przez kobietę, garażowane, w ciągłej eksploatacji, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 253 - 615

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2003), 1.6, 90 KM, przebieg 180 000 km, auto czyste i zadbane, ważne opłaty, cena 8 900 zł do negocjacji, tel. 519 - 685 - 965

(o/b)

Sprzedam Audi A2, (2001), 1.4, 74 KM, bogate wyposażenie, przebieg 205 000 km, cena 8 999 zł do negocjacji, tel. 505 - 350 - 860

(o/b)

Sprzedam Mercedes W124, (1988), 3.0 benzyna, bardzo ładny stan, auto po wymianie oleju i wszystkich płynów, zarejestrowane i ubezpieczone, cena 15 500 zł, tel. 514 - 484 - 651

(o/b)

Sprzedam Lublin skrzyniowy, cena 3 500 zł, tel. 572 - 213 - 014

(o/b)

Sprzedam Citroen Saxo, (2001), auto zadbane, bez rdzy, w pełni sprawne, sprowadzone, do opłat, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 536 - 729 - 812

(o/b)

Sprzedam Seat Toledo, (2000), 1.6 benzyna + gaz, auto po kapitalnym remoncie, przegląd do marca 2020 r., ubezpieczenie do września 2020 r., cena 4 000 zł, tel. 798 - 751 - 861

(o/b)

Sprzedam Dacia Logan, (2005), benzyna, wspomaganie kierownicy, elektryczne szyby i lusterka, auto garażowane, bez wkładu finansowego, cena 4 900 zł, tel. 888 - 691 - 866

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1998), diesel, stan wizualny i techniczny dobry, centralny zamek, ABS, ważne opłaty, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 731 - 098 - 900

(o/b)

Sprzedam Kia Carens, (2007), 140 KM, normalne ślady użytkowania, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 667 - 034 - 355

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), 1.8 benzyna, auto sprowadzone w 2016 r., przebieg 191 000 km, cena 8 400 zł do negocjacji, tel. 501 - 788 - 007

(o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2005), przegląd do września 2020 r., ubezpieczenie do grudnia 2020 r., diesel, 136 KM, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 470 - 759

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B5, (1997), stan techniczny dobry, oznaki korozji, uszkodzone lewe drzwi, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 502 - 622 - 527

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 3, (2006), 1.9, 101 KM, elektryczne szyby, lusterka, centralny zamek, klimatyzacja, auto świeżo sprowadzone, cena 7 500 zł, tel. 795 - 912 - 842

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Bora, (2005), 1.9 TDI, OC i przegląd do czerwca 2020 r., stan bardzo dobry, przebieg 200 000 km, cena 8 200 zł, tel. 605 - 735 - 315

(o/b)

Sprzedam Honda Civic, (2006), 1.8 benzyna, 165 KM, przebieg 290 000 km, cena 13 200 zł do negocjacji, tel. 669 - 016 - 172

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006), diesel, 101 KM, przebieg 175 000 km, cena 6 500 zł, tel. 506 - 740 - 783

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf, (2002), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, diesel, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 958 - 869

(o/b)

KUPON BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam nowe opony, 14,9x24,
2 sztuki, gwarancja 2 lata,
cena 650 zł za sztukę,
tel. 609 - 509 - 000

(o/b)

Sprzedam owies, cena 800 zł za
tonę; słomę, cena 4 zł za kostkę,
tel. 517 - 631 - 719

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, pojemność
400 litrów, sprawny technicznie,
cena 800 zł, tel. 694 - 288 - 955

(o/b)

Sprzedam las 3,30 ha, Gmina
Łomża, cena do uzgodnienia,
tel. 604 - 128 - 382

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz polowy,
300 litrów, cena 900 zł,
tel. 516 - 441 - 663

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy,
cena 3 700 zł, tel. 516 - 441 - 663

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża
Amazone, 8,30 m, cena 7 600 zł,
tel. 791 - 773 - 075

(o/b)

Sprzedam chwytak do bel, na 2
siłowniki, do tura, cena 2 000 zł,
tel. 531 - 050 - 092

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,
tandem, 10 ton, cena 12 000 zł,
tel. 531 - 050 - 092

(o/b)

Sprzedam młynek Bąk,
silnik 7,5 kW, cena 950 zł,
tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam
przewracarko-zgrabiarkę 7,
cena 600 zł, tel. 694 - 714 - 856

(o/b)

Sprzedam kombajn Claas Mercator
75, cena 11 500 zł,
tel. 576 - 654 - 218

(o/b)

Sprzedam ciągnik, 84 KM,
nieuszkodzony, cena 16 500 zł,
tel. 510 - 570 - 450

(o/b)

Sprzedam przyczepę
samozbierającą, polska, mała, stan
bardzo dobry, bez noży,
cena 3 200 zł, tel. 514 - 620 - 316

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa
Laval, samomyjący, stan bardzo
dobry, cena 10 000 zł,
tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

Sprzedam ciągnik John Deere
3140, (1984), 105 KM,
cena 33 000 zł, tel. 503 - 836 - 110

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,
430 litrów, cena 1 500 zł,
tel. 862 - 735 - 446

(o/b)

Sprzedam schładzalnik do mleka,
pojemność wanny 1 100 litrów,
cena 4 500 zł, tel. 604 - 239 - 722

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach,
(2007), mało użytkowana, owijanie
siatka, sznurek, cena 21 500 zł do
negocjacji, tel. 697 - 510 - 958

(o/b)

Sprzedam agregat podorywkowy
Gruber, o szerokości 2,60 m, wał
spiralny, sprowadzony z Niemiec,
nieużywany w Polsce,
cena 2 990 zł do negocjacji,
tel. 572 - 027 - 752

(o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy
Amazone D-7, cena 7 500 zł do
negocjacji, tel. 511 - 139 - 409

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn,
cena 3 200 zł do negocjacji,
tel. 663 - 888 - 393

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz,
4-skibowy, pierwszy właściciel,
stan bardzo dobry, cena 10 700 zł
do negocjacji, tel. 531 - 391 - 387

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,
1 600 litrów, w pełni sprawny,
w ciągłym użytku, cena 6 500 zł,
tel. 503 - 536 - 560

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Kuhn,
składana hydraulicznie, do małego
ciągnika, cena 2 550 zł,
tel. 609 - 372 - 586

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową
Rabewerk, podnoszona
hydraulicznie, szerokość robocza
4,50 m, cena 18 000 zł do
negocjacji, tel. 663 - 250 - 150

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Fella, czołowa,
dyskowa, szerokość 2,60 m, do
małego remontu, cena 5 000 zł,
tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam wialnię metalową do
zboża z silnikiem, cena 1 300 zł,
tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam schładzalnik do mleka
Eurotanks, około 630 litrów,
pierwszy właściciel od nowości,
listwa pomiarowa i tabela, sprzęt
bezwaryjny, cena 2 500 zł,
tel. 504 - 503 - 963

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330M,
(1987), żółty, cena 18 000 zł,
tel. 511 - 503 - 171

(o/b)

Sprzedam przyczepę
samozbierającą, (1990),
cena 2 600 zł, tel. 514 - 272 - 392

(o/b)

Sprzedam przyczepę rolniczą,
4,5 tony, oryginał, cena 5 500 zł,
tel. 606 - 595 - 237

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Sipma,
cena 4 000 zł, tel. 660 - 135 - 124

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,
nowy typ, cena 3 000 zł do
uzgodnienia, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam pług, cena 700 zł,
tel. 693 - 140 - 094

(o/b)

Sprzedam zaczep suwakowy
do ciągnika Renault, kompletny,
cena 1 600 zł, tel. 504 - 805 - 129

(o/b)

Sprzedam tur do ciągnika
New Holland, cena 3 500 zł,
tel. 504 - 805 - 129

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz, płaski,
450 litrów, stan bardzo dobry,
cena 1 200 zł, tel. 534 - 629 - 664

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 4 600 litrów,
w dobrym stanie, cena 5 900 zł do
negocjacji, tel. 505 - 517 - 258

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Akpil 16,
cena 2 100 zł, tel. 660 - 529 - 185

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Z-178, 1,85 m, w stanie bardzo
dobrym, cena 1 900 zł,
tel. 781 - 028 - 188

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik, w bardzo
dobrym stanie, zawsze
garażowany, gotowy do pracy,
cena 3 600 zł, tel. 515 - 395 - 992

(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 niepro-
wadząca 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.

WÓJT GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonych w obrębie miejscowości Gołasze-Puszcza, Dąbrowa-Dzięciel i Brzóska-Markowizna.

W dniu **23 kwietnia 2020 roku** w siedzibie **Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie**, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie w Sali Konferencyjnej odbędą się przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości gruntowych będących własnością Gminy Wysokie Mazowieckie:

1. Drugi przetarg ustny nieograniczony **godz. 10.00** – działka o nr ewid. **43/4** o pow. **0,5390 ha**, położona w obrębie miejscowości **Gołasze-Puszcza**, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku -grunty rolne zabudowane Br-RV 0,5303 ha, grunty orne RIVa-0,0087 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 684,00 m² oraz budynkiem gospodarczym, zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego zatwierdzony Uchwałą Nr 243/XXII/13 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 30 lipca 2013 roku, oznaczonym na rysunku planu symbolem **UP** gdzie obowiązują ustalenia: 1) przeznaczenie podstawowe: teren zabudowy usług służących realizacji celów publicznych, jak zdrowia, kultury, nauki oraz zabudowa i zagospodarowanie związane z działalnością usługową z warunkiem, że uciążliwość ogranicza się do granic własnej działki. KW **LM1W/00026170/9**.

Cena wywoławcza **295000,00 zł**.

Wadium **30000,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony zakończył się wynikiem negatywnym w dniu 04.10.2019 roku.

2. Drugi przetarg ustny nieograniczony **o godz. 10.15** – działka o nr ewid. **95/1** o pow. **0.3350 ha**, położona w obrębie miejscowości

Dąbrowa-Dzięciel, gmina Wysokie Mazowieckie, rodzaj użytku -tereny zabudowane inne Bi 0,3350 ha, działka zabudowana budynkiem byłej szkoły podstawowej o pow. użytkowej ok. 510,00 m², zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie zatwierdzony Uchwałą Nr 140/XXXII/06 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 03 lipca 2006 roku i oznaczony na rysunku planu symbolem **24UP(O)** o przeznaczeniu: zachowuje się teren i obiekt usług oświaty w stanie istniejącym szkoła podstawowa. 2) zasady zagospodarowania terenu i kształtowania zabudowy: a) zachowanie istniejącej zabudowy z możliwością jej przebudowy, rozbudowy, modernizacji, wymiany kubatury, b) dopuszcza się zmianę sposobu użytkowania terenu i obiektu z zaleceniem zachowania przeznaczenia dla usług publicznych. KW **LM1W/00027054/7**.

Cena wywoławcza **225000,00 zł**.

Wadium **23000,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony zakończył się wynikiem negatywnym w dniu 04.10.2019 roku.

3. Pierwszy przetarg ustny nieograniczony **o godz. 10.30** – działka o nr ewid. **16/2** o pow. **0,8600 ha**, położona w obrębie **0005 Brzóska-Markowizna**, gmina Wysokie Mazowieckie, nieruchomość gruntowa niezabudowana, użytki kopalne K-0,8600 ha, KW **LM1W/00037875/1**.

Działka zlokalizowana jest na terenie który posiada obowiązujący plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie dla przeznaczenia gruntów do zalesienia i usta-

lenia obszarów z zakazem zabudowy zatwierdzony Uchwałą Nr 146/XXXII/06 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 3 lipca 2006 roku opublikowaną w Dzienniku Urzędowym Województwa Podlaskiego Nr 207, poz. 2013 z dnia 19.08.2006 r. Zlokalizowana jest na terenie oznaczonym na rysunku planu symbolem **6.1.ZL** dla którego ustalono przeznaczenie: grunty z przeznaczeniem do zalesienia.

Cena wywoławcza **21942,00 zł**.

Wadium **2200,00 zł**.

Do zaferowanej ceny w przetargu zostanie doliczony należny podatek VAT, według stawki obowiązującej na dzień zbycia nieruchomości.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie **wadium w pieniądzu najpóźniej do dnia 20.04.2020 r. na konto Urzędu Gminy w BS Wysokie Mazowieckie Nr 22 8774 0000 0008 6466 2000 0040 osobno na każdą nieruchomość.**

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wadium, wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zaliczone zostanie na poczet ceny nabycia.

Jeżeli osoba ustalona, jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i w terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek oferty. Szczegółowych informacji można uzyskać w pokoju nr 31 tutejszego urzędu lub pod tel. 862757441 oraz na stronie internetowej www.gmwm.pl oraz BIP. Ogłoszenie wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie i właściwych sołectw.

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**



ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie
zawierają kolorowy
dodatek telewizyjny.



Prenumeratę można zamówić przez
www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl





Surowe kary za złamanie kwarantanny!

Policja musiała szukać mężczyznę, który wyszedł ze szpitala w Białymstoku, choć było podejrzenie, że może być zarażony koronawirusem. Przypominamy, że zgodnie z obowiązującym prawem za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi do 5 tys. złotych grzywny oraz

do roku więzienia. Kara może być jednak dotkliwsza, jeżeli prokurator oceni, że ktoś swoim zachowaniem naraził zdrowie lub życie innych. Za to grozi nawet do 8 lat pozbawienia wolności! W sobotę, 14 marca policja skontrolowała ok. 5 000 osób będących w kwarantannie i tylko

17 było poza miejscem kwarantanny, poinformował wiceszef MSWiA Paweł Szefernakier. „Sąsiadka, której mąż ma zalecenie kwarantanny powiedziała, że w poniedziałek policja sprawdzała, czy jest w domu trzy razy. Dzwonili też z sanepidu”, przekazała „Kontaktom” czytelniczka.

Gdzie jest Paulina?



Paulina Pianka (lat 23) z Balik (gm. Nowogród) wyszła w niedzielę, 8 marca z mieszkania w Warszawie i dotąd nie powróciła ani nie nawiązała kontaktu z rodziną.

Paulina ma 175 cm wzrostu, szczupłą sylwetkę; włosy długie, proste, czarne; oczy brązowe, nos lekko zadarty; uszy przylegające.

Ubrana była w: (prawdopodobnie) krótkie czarne futerko i czarne buty

Ping-pong z agentem „Tomkiem”

Areszt opuścił słynny były agent „Tomek” Tomasz Kaczmarek, były poseł PiS i były agent CBA, podejrzany w śledztwie dotyczącym działalności stowarzyszenia Helfer, poinformował rzecznik Prokuratury Regionalnej w Białymstoku Paweł Sawoń. Było to możliwe po wpłaceniu poręczenia majątkowego w kwocie 500 tys. zł. Poręczenie wpłacili rodzice Tomasza Karczmarka. Taką możliwość dał mu Sąd Okręgowy w Białymstoku, po rozpatrzeniu zażalenia obrońcy na areszt wobec byłego agenta, który zdecydował, że jeżeli do 30 kwietnia wpłaci 500 tys. zł poręczenia, będzie mógł opuścić areszt tymczasowy.

Agent „Tomek” stał się bohaterem PiS po operacji CBA, kierowanej przez Mariusza Kamińskiego, mającej na celu skompromitowanie posłanki PO Beaty Sawickiej. Przy „okazji” ofiarą jego działań padł pochodzący z Zambrowa burmistrz Pucka Mirosław Wądołowski. „Tomek” stał także za operacją PiS, wymierzoną w Jolantę i Aleksandra Kwaśniewskich, dotyczącą rzekomego zakupu przez nich



domu w Kazimierzu Dolnym na podstawioną osobę. Dzięki tym zasługom dla PiS, Tomasz Kaczmarek został z listy tej partii posłem. Sawicka i Wądołowski, po przeżyciu aresztowań i osobistych dramatów, zostali niewinni. Śledztwo przeciw Kwaśniewskim umorzono (po objęciu stanowiska prokuratora generalnego przez Zbigniewa Ziobrę, na jego polecenie ponownie wszczęte). Nieoczekiwanie jesienią 2019 w prokuraturze i w tym roku w mediach Tomasz Kaczmarek zaczął ujawniać, że działał wówczas na polecenie i pod presją ówczesnego szefa CBA Mariusza Kamińskiego. Kamiński za niezgodne z prawem działania CBA przeciw Andrzejowi Lepperowi mającej na celu skom-

promitowanie „Samoobrony” został skazany przez sąd pierwszej instancji na bezwzględną karę 3 lata więzienia. Po objęciu prezydentury przez Andrzeja Dudę, został przez niego ulaskawiony przed rozprawą apelacyjną i w rządzie PiS objął stanowisko koordynatora służb specjalnych. Teraz jest szefem MSWiA.

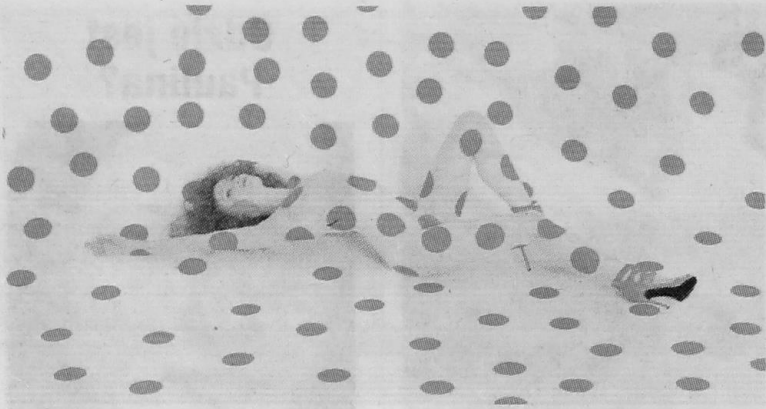
Tomasz Kaczmarek twierdzi, że obecne działania prokuratury przeciw niemu, to zemsta za ujawnienie prawdy o prawdziwym podłożu jego działań przeciw posłance Sawickiej i Kwaśniewskim. Kamiński twierdzi natomiast, że Kaczmarek próbuje się w ten sposób bronić przed zarzutami malwersacji i korupcji, której miał się dopuścić w stowarzyszeniu Helfer w Olsztynie.

Złodziej paliwa spod Zambrowa

Około 350 litrów oleju napędowego ukraść młody (19 lat) mieszkaniec gminy Zambrow z pomieszczenia gospodarczego. Jego „nocną pracę” nagrała kamera monitoringu. Na miejscu policjanci mogli więc zobaczyć, jak kilkakrotnie wchodzi z kanistrem do garażu. Jeszcze tego samego dnia został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Tu okazało się, że na początku lutego usiłował dokonać kradzieży z włamaniem do koparki na sąsiedniej posesji. Stanie za to wszystko przed sądem.

Potrącił dwóch pieszych

Jadący skodą młody (26 lat) kierowca z nieustalonych przyczyn potrącił we wsi Dąbrowa Nabłotne (gm. Szepietowo) stojących na poboczu drogi dwóch mężczyzn i uciekł. Wysokomazowiecka policja szybko go namierzyła natychmiast zatrzymała. Potrąconym udzielona została pomoc medyczna, ale nic poważniejszego im się nie stało.



Poradnia psychologa

Niedojrzałe iluzje

Nigdy nie udało mi się zbudować związku dłuższego, niż dwa miesiące. Gdy patrzę na moich licznych znajomych, którym wszystko się łatwo udało, pytam: dlaczego mnie nie? Byłam kiedyś nawet u wróżki i powiedziała mi, że wszystko się ułoży. Bardzo pracuję nad sobą. Bez rezultatu, aż wstyd mi przed rodzicami, że ich tak zawiodłam. Zawsze miałam zahamowania w relacjach z ludźmi i wkładałam wiele starań, by chociaż trochę być akceptowaną. Wszystko na nic i już nie wiem, co mam robić.

Joanna

To, co Pani pisze pokazuje, że stara się przede wszystkim wypełnić jakiś idealny model i zasłużyć na aprobatę. Gdzie w tym staraniu są własne potrzeby, dbanie o siebie?

Zastanawiam się, co Pani myśli o miłości: czy chce znaleźć kogoś, kto doceni, zaakceptuje i pokocha, czy bardziej zależy Pani na tym, aby kogoś pokochać. Wyda-

je się, że chodzi raczej o to pierwsze. Tymczasem nastawienie się przede wszystkim na branie, rzadko sprawdza się w budowaniu trwałego, partnerskiego związku.

Z całym szacunkiem, ale funkcjonuje Pani trochę jak dziecko, które pragnie zyskać uznanie rodziców. Dowodem niedojrzałości iluzji na temat świata: „innym udało się wszystko bez wysiłku i łatwo, życie samo się im układa...”, „wróżka powiedziała mi, że wszystko będzie dobrze...”. Jest już Pani zbyt dorosła na taki sposób rozumienia życia. Owa niedojrzałość jest jednym z powodów urywania się Pani związków partnerskich. Wszystko może się zmienić, jeśli zacznie Pani żyć z myślą o własnych potrzebach, a nie spełnieniu wyobrażenia o potrzebach innych. Jeśli Pani nad sobą pracuje, radzę iść właśnie w tym kierunku. I pamiętać, że nie można nikogo zmusić, by nas kochał, ale można dać się kochać.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG



Chłopski talerz

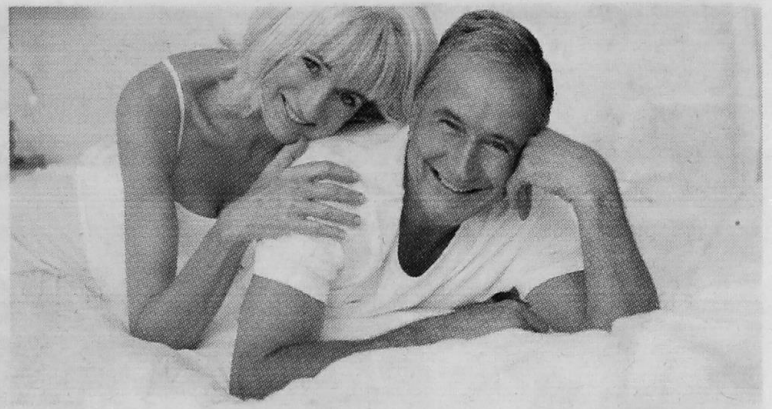
Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 30 dag boczku
- 15 dag dowolnej kielbasy
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- olej
- majeranek
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na plasterki (o grubości ok. 0,5 cm) i gotujemy. Boczek, kielbasę i cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek rozdrabniamy lub przeciskamy przez praskę. Na patelni rozgrzewamy olej. Szklimy cebulkę, po czym wrzucamy pokrojone mięsa, a po kilku minutach też czosnek. Dusimy całość pod przykryciem na niedużym ogniu, co jakiś czas mieszając.

Gdy ziemniaki będą miękkie, a mięsa apetycznie zrumienione, zdejmujemy je z ognia, doprawiamy.

Na talerzach gotową potrawę dekorujemy zieleniną.



Pytanie intymne

Jest ode mnie starszy, doświadczony i kochany. Lubiliśmy się kochać mocno, dużo, szybko. Mogłabym się z nim kochać wszędzie i często, ale teraz boję się, bo niedawno miał zawał. Po wyjściu ze szpitala przez pewien czas wcale się nie kochaliśmy. Teraz, kiedy jesteśmy razem, z lękiem obserwuję, co się z nim dzieje. Jego ta sytuacja drażni i powtarza, że bym go nie traktowała jak chorego, bo już jest wszystko dobrze. Czy mogę kochać się bez ograniczeń?

Ewa

Zwykle po zawale serca lęk o życie jest tak silny, że zawałowcy całkowicie zmieniają dotychczasowy

tryb. Całkowicie unikają wysiłku i aktywności oraz rezygnują z seksu. Takie zachowanie ujemnie wpływa na popęd, a może nawet u niektórych mężczyzn prowadzi do czasowej impotencji. Nie ma żadnej reguły, jak ma zawałowiec często współżyć i z jaką intensywnością. Z czasem praca układu naczyniowo-sercowego wyrównuje się i wraca się do pełni sił. Wykazują to kolejne wyniki badań kardiologicznych. Teraz trzeba dostosować się do rozsądnej temperatury współżycia i tempa proponowanego przez mężczyznę. Ale nie popadać w skrajności, nie traktować go jako chorego. On wie najlepiej, jak się czuje i na ile może sobie pozwolić.

Lekarz domowy

Pocą mi się dłonie i stopy, czasami czuję, jak spływa mi pot pod pachami. Ciągłe czuję się nieświeżo, zastanawiam się, czy komuś nie przeszkadza mój zapach. Co z tym zrobić?

Iwona

Wizyta u lekarza jest nieunikniona. Nadmierne pocenie się może być objawem zaburzeń gospodarki cieplnej organizmu. Na występowanie potów mogą mieć

też wpływ czynniki psychiczne. Zbyt duża pobudliwość, stres, stan przedłużającego się napięcia mogą być przyczynami pocenia się rąk i nóg. Pot może też być objawem innych chorób, na przykład osłabienia i spadku temperatury ciała. Lekarz ustali przyczynę dolegliwości i sposób leczenia. W aptece można kupić zasypkę lub krem przeciw potliwości, trzeba też dbać o higienę, ale najważniejsze jest ustalenie przyczyny.

Pod paragrafem

Od 15 lat jesteśmy rozwiedzeni. Systematycznie płaciłem zaszteżone na syna z pierwszego małżeństwa alimenty. Kilka miesięcy temu skończył 18 lat. W styczniu przeszedłem na rentę i poważnie zmieniła się moja sytuacja finansowa. Leczenie kosztuje, a ze względu na chorobę nie mam możliwości dorobienia. Z drugą żoną mam dwoje dzieci. Czy muszę nadal płacić alimenty na pełnoletniego syna?

Robert

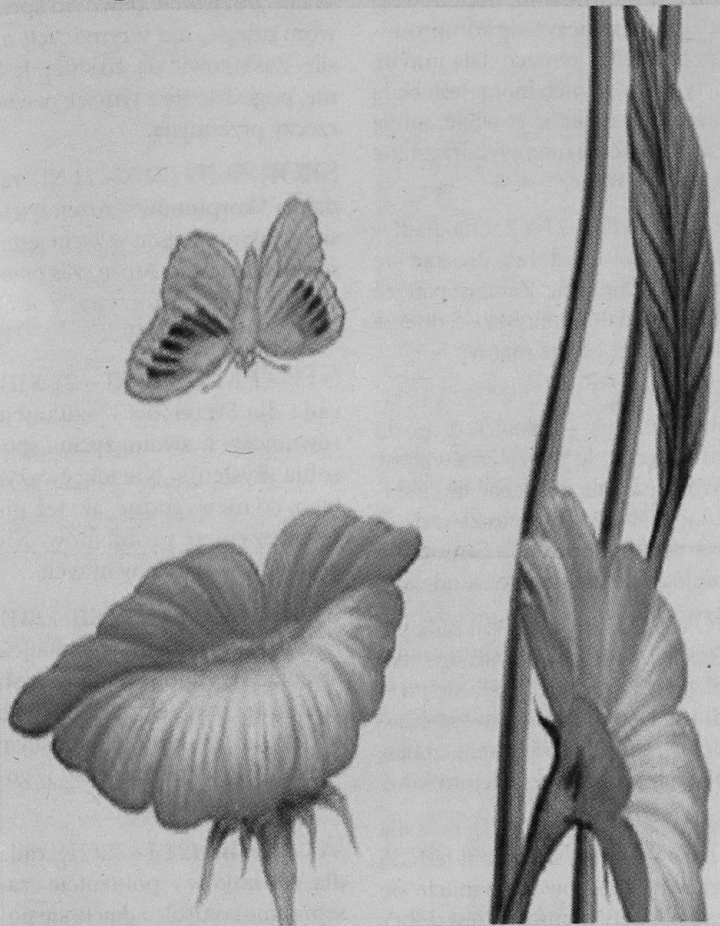
W przypadku zmiany okoliczności, można wystąpić do sądu

z wnioskiem o zmianę wyroku alimentacyjnego. Wniosek musi być wsparty dowodami, dokumentem mówiącym o wysokości otrzymywanej renty, rachunkami za leczenie.

Zwykle przyjmuje się rozwiązanie, że alimenty trzeba płacić, dopóki dziecko nie ukończy szkoły i zdobędzie zawodu, który pozwoli mu samodzielnie się utrzymać.

Jeśli pełnoletnie dziecko kontynuuje naukę, rodzic ma obowiązek płacić alimenty. Jednak sąd może rozważyć zmianę sytuacji materialnej i zmienić wysokość dotychczas płaconych alimentów.

Spójrz na obrazek i powiedz, co zobaczyłeś jako pierwsze?



Twarz w kwiatach – jesteś osobą, która analizuje to, co się wokół niej dzieje. Dostrzegasz wszystko, co cię otacza i wyciągasz z tego wnioski. W taki też sposób rozwiązujesz problemy: dochodzisz do tego, co źle robisz, analizujesz i nie zamierzasz popełniać takich błędów w przyszłości.

Kwiaty – jesteś osobą, która uwielbia naturę i... bujanie w ob-

łokach. Żyjesz w zgodzie z naturą, w tym ze swoją naturą, ale jednocześnie jesteś w stanie skupić się tylko na niej i tym samym uciekasz od problemów. Gdy przed tobą stają, czujesz zaskoczenie i bezradność. Nie wyciągasz z tego wniosków, dlatego popadasz czasem w identyczne kłopoty, które cię już spotkały. Wówczas uważasz, że los ci nie sprzyja.

Modlitwa na czas kwarantanny

Siedzę pokornie w domu
Drzwi nie otwieram nikomu
Lecz z zamknięciem zasówki
Otworzyły się drzwi lodówki

Urządzą do niej spacer
I rosną mi cztery litery
Wędruję choć brzuch już syty
Podwajam swe gabaryty

Pożeram wszystkie zapasy
Już nie ogarniam swej masy
Gdy wreszcie drzwi otworzę
Bym przez nie przeszła,
daj Boże!



Województwo podlaskie jest jedynym województwem bez koronawirusa. Wiadomo, Król jest tylko jeden! Zenek Martyniuk!

(Z ostatniej chwili: we wtorek, 17 marca, niestety został odkryty pierwszy przypadek, ale cieszy, że duch w narodzie nie ginie i dowcipy powstają nawet w trudnych czasach).

Dzięki koronawirusowi przedłużamy karnawał. Bal maskowy w skali globalnej uważamy za otwarty!

Przez ciągłe mycie rąk na lewej odkryłem pieczętkę „wjazdu” na dyskotekę z 1993 roku!

Trzeci raz w tym tygodniu idę na zakupy na dwa tygodnie.

Ministerstwo Pracy: „Od dziś bezrobotni mają być bezrobotni zdalnie”.

Najlepiej z zaleceniami przeciwko koronawirusowi poradzi sobie

Kevin, który od ponad 30 lat zostaje sam w domu.

Polski kościół zwiększył liczbę nabożeństw. Zapanował w nim prawdziwy koronawirus.

Lotniska, to główne miejsca zakażeń koronawirusem. Radom wreszcie górą, jest pod tym względem wyjątkiem.

Z powodu podejrzeń o koronawirusa, wzięli sąsiada na badania. Okazało się, że ma grupę krwi Rh+spiryтус.

– Wiesz, że na koronawirusa najlepszy jest czosnek?

– Zabija wirusa?

– Nie, ale sprawia, że nikt się do ciebie nie zbliży na mniej niż metr.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński: – Z wyrazu „koronawirus” usuwasz 8 liter, dopisujesz 2, wychodzi „Tusk”. Przypadek?

ZUS od wtorku organizuje darmowe wycieczki dla 65+. Krótka objazdówka: Wenecja, Rzym, Watykan. Pełne wyżywienie: śniadanie, obiad, ostatnia wieczerza!

– Zawarliśmy z mężem umowę, że jednego dnia ja robię zakupy a drugiego on. I tak sobie żyjemy. Jednego dnia jemy, drugiego pijemy...

Ogłoszenie drobne: „Sprzedam pozytywny wynik testu na koronawirusa. Zapewnia 2 tygodnie spokoju bez odwiedzin żony, teściowej, kontroli ZUS”.





Plebiscyt „Nieprzeciętni”

Plebiscyt „Nieprzeciętni 2020”, który ma na celu zaprezentowanie ludzi od 18 do 35 roku życia, podejmujących na co dzień nietypowe działania, mają niebanalne zainteresowania, tworzą nieprzeciętne rzeczy, przez co można określać ich mianem wyjątkowych, ogłasza Radiowa Czwórka.

Kandydatów można zgłaszać do 19 kwietnia przez stronę internetową Czwórki oraz na profilach społecznościowych Czwórki, Facebooku i Instagramie, a także drogą

mailową na adres nieprzecietni@polskieradio.pl. Zgłoszenia może dokonać rodzina, znajomi, można też zgłosić się samemu.

Spośród nadesłanych zgłoszeń kapituła plebiscytu wyłoni 18 maja 10 finalistów. W drugim etapie Plebiscytu słuchacze wybiorą zwycięzcę, głosując od 18 maja do 14 czerwca na swojego faworyta przez stronę internetową Czwórki.

Najbardziej „Nieprzeciętny” ogłoszony zostanie na uroczystej gali finałowej 25 czerwca.

Odtwórz jedno z dzieł wielkich mistrzów malarstwa!
Nowy termin: do 12 kwietnia!

Konkurs Fotograficzny „Żywe obrazy”

Grajewskie Centrum Kultury ogłasza ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Żywe obrazy” dla dzieci i młodzieży (od 11 do 19 lat) w dwóch kategoriach: „Portret” – maksymalnie 3 osoby na zdjęciu i „Portret zbiorowy” – od 4 do maksymalnie 10 osób na zdjęciu. Można być członkiem maksymalnie jednego zespołu w każdej kategorii.

Dopuszcza się wykorzystanie różnorodnych technik dekoracyjnych, odwzorowujących elementy z obrazu. Praca powinna być przedstawiona w formie fotografii cyfrowej (format zdjęcia mini minimum 29,7cm x 42cm w rozszerzeniu: JPG, TIFF lub PDF, rozdzielczość minimum 300 dpi).

Zgłoszenia do 12 kwietnia do godz. 24.00 przez wypełniony formularz pobrany ze strony www.gckgrajewo.pl i przesłany drogą mailową, pocztową lub osobiste

dostarczenie koperty z nagraniem fotografią na płycie CD/nośniku na adres: Grajewskie Centrum Kultury ul. Wojska Polskiego 20, 19 – 200 Grajewo.

Fotografie oceniane będą za pomysłowość i dokładność wykonania scenografii, stroje, rekwizyty, światło oraz estetykę całości.

Lista prac zakwalifikowanych do finału zostanie opublikowana na stronie www.gckgrajewo.pl i w „Kontaktach”.

Nagrody w kategorii „Portret”: I miejsce 300 zł, II miejsce 200 zł, III miejsce 100 zł. W kategorii „portret zbiorowy”: I miejsce 600 zł, II miejsce 400 zł, III miejsce 200 zł.

Podsumowanie konkursu i wręczenie nagród i otwarcie wystawy nagrodzonych oraz zakwalifikowanych zdjęć odbędzie się w Grajewskim Centrum Kultury (termin podamy później).

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): rada dla Baranów na nadchodzący czas – nauczyć się kompromisu pomiędzy tym, co dają innym, a tym, co od nich biorą. Jeśli będą dawały z siebie zbyt wiele, mogą się poczuć później wykorzystane i sfrustrowane.

BYK (20 IV – 21 V): rada dla Byków – żyć tu i teraz, ciesząc się tym, co daje życie. Zamiast patrzeć gdzieś w daleką przyszłość, dobrze widzieć to, co już mamy.

BLIŹNIĘTA (22 V – 22 VI): rada dla Bliźniąt – traktujcie drogę do osiągnięcia celu jako cel sam w sobie. Warto czasem zatrzymać się i wsłuchać w siebie. To w nas zawarte są wszystkie odpowiedzi. Samotność nie jest zła, czasem należy się odsunąć.

RAK (23 VI – 22 VII): rada dla Raków – nie poddawać się tylko dlatego, że realizacja celu się przedłuża. Decyzje podejmować świadomie, a nie pod wpływem emocji. Nie dać się szarpać kolejom losu.

LEW (23 VII – 22 VIII): rada dla Lwów – nie bać się zmian! Jeśli do tej pory kurczowo trzymacie się swojej strefy komfortu, jest dobry moment na coś nowego. Warto otworzyć się na nowe i z ciekawością zobaczyć, co niesie nam los.

PANNA (23 VII – 22 IX): rada dla Panien – więcej powściągliwości w wyrażaniu opinii. Pamiętać przy tym, że powierzchowność nigdy nie jest dobra. Jeśli nie ma potrzeby, to warto wypowiadać się dyplomatycznie.

WAGA (23 IX – 23 X): rada dla Wag – pozwólcie pewnym sprawom odejść, nie trzymać ich na siłę. Zastanowić się, co służy. Jeśli nie, pogodzić się z tym, że pewne rzeczy przemijają.

SKORPION (24 X – 21 XI): rada dla Skorpionów – rozejrzyjcie się, w jakim miejscu w życiu jesteście. Docenicie je. Może czas przestać się szarpać i korzystać z owoców swoich działań?

STRZELEC (22 XI – 21 XII): rada dla Strzelców – szukajcie równowagi w swoim życiu i sposobie myślenia. Nie lekceważycie tego, co niewygodne, ale też nie wyolbrzymiajcie problemów. Nie unikajcie wsparcia w innych.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): rada dla Koziorożców – spróbujcie wycofać się i spojrzeć na wszystko z innej perspektywy. Pozwoli to odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Może nie ma sensu w gonieniu świata na siłę?

WODNIK (21 I – 20 II): rada dla Wodników – poluzujcie czasem samokontrolę i dajcie się porwać chwili. Życie nieustannie daje nowe szanse i możliwości. Kiedy zastanawiamy się nad nimi zbyt długo, mogą nam umknąć.

RYBY (21 II – 20 III): rada dla Ryb – znajdźcie punkt równowagi między namiętnościami i rozsądkiem. Wówczas można osiągnąć stabilność, ciepłe relacje, ale też spełnić pragnienia bez szarpnięcia emocji.

Ostatni dzwonek! Termin nadsyłania wierszy: 20 marca! Konkurs Poetycki im. J. Kulki

Otwarty XVIII Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Jana Kulki ogłasza Miejski Dom Kultury w Łomży. Każdy twórca może złożyć dwa utwory, niepublikowane drukiem oraz nie nagradzane w innych konkursach do 20 marca (MDK, ul. Wojska Polskiego 3, 18 – 400 Łomża, z dopiskiem „Konkurs Poetycki im. Jana Kulki”; przy wysyłce pocztą, decyduje data stempla pocztowego). Tematyka utworów dowolna. Jury odrębnie nagrodzi utwór o Łomży lub okolicach (może być dodatkowym, trzecim utworem). Teksty (w trzech egzempla-

rzach), powinny być oznaczone godłem (słownym), a w dołączonej kopercie, oznaczonej tym samym godłem, należy załączyć dane autora (imię, nazwisko, adres, telefon, adres e-mailowy, nota biograficzna).

Nagroda Główna wynosi 2 000 zł. Za najlepszy wiersz o tematyce łomżyńskiej nagroda w wysokości 1 000 zł.

Rozstrzygnięcie Konkursu i uroczyste wręczenie nagród odbędzie się podczas gali w sobotę, 9 maja 2020 r. Szczegółowe informacje, tel. 86 216 32 26.

„Boża apteka” wzmocni odporność

Wszyscy specjaliści mówią, że przy jakiegokolwiek epidemii, także obecnej, bardzo wielką rolę odgrywa własna odporność organizmu, jego zdolność do zwalczania bakterii, wirusów i innych czyhających na nasze zdrowie zagrożeń. Najważniejsze jest wówczas nie osłabiać swej naturalnej odporności, na przykład przez brak snu, przemęczenie pracą, picie alkoholu, brak higieny, niewłaściwe odżywianie. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić. I właśnie temu służą prezentowane przepisy.



Kiszony czosnek

Składniki: 10 główek polskiego czosnku, 1 korzeń chrzanu, 1 łyżka nasion kopru, 1 łyżka nasion kolendry, 1 łyżka ziaren pieprzu, 2 liście laurowe, 4 gałązki świeżego rozmarynu, 1 litr wody, 1 łyżka soli kamiennej.

Czosnek obierz z łupinek, dokładnie przepłucz i włóż do wyparzonych słoików lub kamionkowego garnka (ale tylko, jeśli chcesz go jeść zaraz po ukiszeniu, kamionka nie nadaje się do dłuższego przechowywania). Chrzan obierz, opłucz, pokrój w paski. Liście rozmarynu opłucz. Do słoika włóż nasiona kopru i kolendry, liście laurowe, ziarna pieprzu, chrzan i rozmaryn, a następnie dość ciasno ułóż ząbki czosnku. Przygotuj zalewę: zagotuj wodę z solą (na litr wody weź łyżkę soli), lekko ją przestudź i zalej nią czosnek. Słoiki zamknij, a na garnku kamionkowym połóż talerz i obciąż go. Czas kiszenia: ok. 10 – 14 dni.

Syrop z cebuli

Cebula zawiera związki siarki, fosforu, magnezu oraz cynk

i krzem, wzmocniające ogólną odporność organizmu na różne infekcje i choroby. Miedź potrzebna jest do regeneracji tkanki płucnej, obecność żelaza i wapnia odgrywa ważną rolę w tworzeniu czerwonych ciałek krwi (hemoglobiny) i tkanki kostnej. Siarka jest głównie odpowiedzialna za drażniące, ale i bakteriobójcze działanie, jak również służy przy budowie paznokci i włosów, a fosfor i znikome ilości lecytyny przyczyniają się szczególnie do sprawnego funkcjonowania szarych komórek mózgu. Również zawarte w cebuli glikozydy flawonowe, glukoza i inne związki organiczne oraz liczne witaminy z grupy B, a także witaminy E, PP i niewielkie ilości witaminy C, odgrywają w procesach witalnych naszego organizmu poważną rolę. Ich zespół działa też żółciopędnie i żółciotwórczo, wzbudza apetyt, wywiera korzystny wpływ na cały układ trawienny. Nie powinni spożywać cebuli na surowo lub mocno zrumienionej na tłuszczu chorujący na wątrobę i woreczek żółciowy. Mogą jeść cebulę duszoną z niewielkim

dotądkiem tłuszczu lub gotowaną z jarzynką.

Takie działanie ma cebula zjadana tradycyjnie w sałatkach, z mięsami, w zupach. Ale można też sporządzić z niej syrop.

Syrop z cebuli: 2 duże cebule, 0,5 szklanki cukru, miód, pół cytryny. Obierz i pokrój cebulę w talarki. Na dno słoika wsyp trochę cukru lub wlej miód (można i cukier i miód). Ułóż talarki cebuli. Na cebulę nasyp cukier (miód). Tak wkładaj kolejne warstwy, za każdym razem mocno je przygniatając (na przykład, tłuczkiem). Na ostatnią warstwę cebuli daj dużą warstwę cukru (miodu) i pozostaw na całą noc. Odcedź syrop od nierozpuszczonego cukru i cebuli, zlewając do butelki. Przechowywać najlepiej w lodówce. Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce po posiłkach.

Łyżeczka zdrowia

Uważany za ojca medycyny Hipokrates (V w. n. e) stosował miód w sporządzaniu maści, wywarów ziół. Jego uczniowie opracowali ponad 300 recept z miodem.

Łyżeczkę miodu zalać do pełna wodą w szklance, wymieszać. Ważne: woda musi być przegotowana i ostudzona do temperatury poniżej 25 stopni (w wyższej, także w gorącym mleku, które niektórzy piją z miodem przy przeziębieniach, miód traci właściwości i tylko słodzi!). Odstawić na co najmniej 8 godzin. Praktycznie jest przygotować sobie miód w ten sposób wieczorem i wypić rano na czczo. Codziennie i stale.

Właściwości „łyżeczki zdrowia” zweryfikowali i potwierdzili w latach 80. polscy lekarze. W jednej z kopalń wybrali 200 górników z podobnymi schorzeniami: początkiem pylicy i wieńcówki. Wszyscy byli pod stałą opieką medyczną, ale 100 przez rok codziennie dodatkowo otrzymywało do wypicia szklankę wody z łyżeczką miodu. Po roku zostali poddani skrupulatnym badaniom. Okazało się, że wyniki górników, którzy pili miód, były rewelacyjnie lepsze w porównaniu z tymi, którym go nie podawano.

(Za tydzień, dalsze przepisy).



SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

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



NAJLEPSZE
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



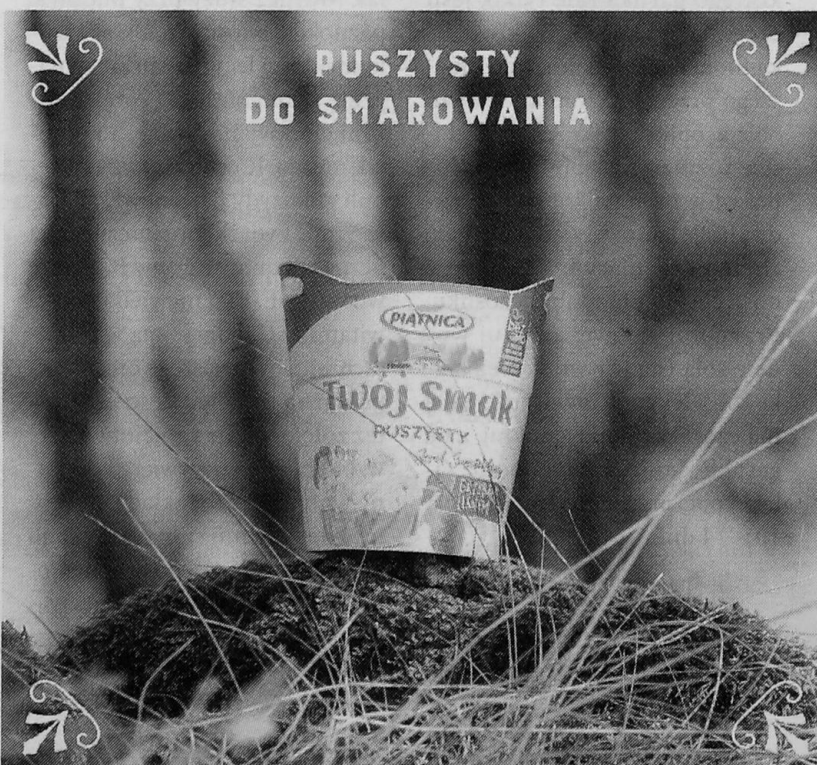
PO PROSTU Z MLEKA
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA