

Dużo potrzebnych porad • Czego żałuje umierający?

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 14 (1948)

5 kwietnia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

„W fabryce okien w Starym Laskowcu nie mamy maseczek ani innych środków ochrony. Pracuje kilkuset ludzi”, zaalarmowała telefonicznie redakcję w piątek, 27 marca, pracownica fabryki w Starym Laskowcu. Dwójka reporterów „Kontaktów” podejmuje interwencję. I teraz głośno pyta:

Gdzie jest państwo?

„Z tej kolumnady, która obejmuje Rzym i świat, niech zstąpi na was, jak pocieszający uścisk, błogosławieństwo Boże”, modlił się papież Franciszek na pustym Placu św. Piotra



Młodzież i strażak nie pęka!

Fot. Oliwia Borawska, kl. VIIIb Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży



Podziękujmy pielęgniarce!

ISSN 0203-6940 INDEKS 363296
9 770203 684005 1 4

„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

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 Rukść

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.

Haloo, halooo, tu Ziemia! Wyborów prezydenckich nie będzie!
Wie o tym już nawet przedszkolak, któremu trzeba było wytłumaczyć, że jeszcze długo nie będzie mógł pójść do przedszkola, na plac zabaw, pojechać do babci i nad rzekę. Kaczyński i PiS też wie. Ale wrzuca nam wybory, jak osiołkowi sieczkę. Osiąga dwa cele. Pierwszy: może z uśmiechem patrzeć, jak ją przeżywamy, zamiast punktować kompletny brak przygotowania kraju przez jego rząd do nadchodzącej epidemii. Bo wówczas sondaże poparcia polecałyby na łeb, na szyję. Drugi, media, a tym samym opinię publiczną odciąga od analizowania przyczyn nadchodzącej katastrofy medycznej i gospodarczej. A obie, z winy rządu, nadejdą. Jeżeli zamiast zdecydowanym dyskursem publicznym nie zaczniemy wymuszać rozwiązań minimalizujących skutki katastrofy, ale będziemy zajmować się sieczką, sypaną przez rządzących w TVP, będzie to także nasza wina.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

Ważne słowo:

„Stroskana” władza

Eliza Michalik, publicystka: – Nie ma testów, nie ma sprzętu ochronnego dla pracowników medycznych, nie ma masek ochronnych ani dla nich, ani dla obywateli, a minister i premier mówią, że tylko od nas, obywateli, i od tego, czy zostaniemy w domu, zależy zdrowie publiczne.

Otóż nieprawda.

W tej chwili zdrowie publiczne i jak najszybszy powrót do normalnego życia, na którym wszystkim nam zależy jest kwestią nie tylko tego, czy karnie zostaniemy w domu. To dopiero połowa sukcesu! Druga połowa zależy wyłącznie od postępowania władz: od tego, czy zaczniemy jako kraj stosować się do jasnych i konkretnych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): maseczki także obowiązkowo dla policji i służb porządkowych, specjalna ochrona lekarzy i pielęgniarek, zapewnienie miejsc do kwarantanny i lokalizowanie za pomocą testów miejsc zarażenia, połączone z izolowaniem zwłaszcza najbardziej narażonych grup i chorych. A tego władza nie robi.

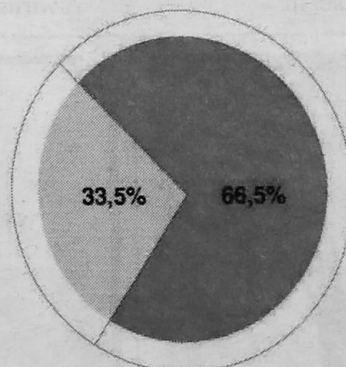
My, społeczeństwo, swoje robimy. Lepiej lub gorzej, choć jak pokazują puste ulice, raczej lepiej: siedzimy w domach, tracąc każdego dnia czas i pieniądze i niewyobrażalnym wysiłkiem



organizacyjnym pracujemy zdalnie, zapewniając równocześnie opiekę naszym seniorom i dzieciom, ale rząd niestety nie poszedł w nasze ślady i zawodzi nas w tym ważnym momencie na całej linii.

Finansowej pomocy od państwa, przynajmniej takiej, która miałaby jakiegokolwiek praktyczne znaczenie już raczej wiemy, że nie będzie. W olbrzymim bezrobociu, galopujących cenach i inflacji zostaniemy więc z problemami sami. Wbrew napuszonemu i coraz bardziej śmiesznemu, w kontekście wyzierającej zza każdego rogu rzeczywistości tyradom premiera, wygłaszanym przy okazji każdej konferencji prasowej, politycy PiS nie zainteresują się losem upadających firm i ludzi pozbawionych z dnia na dzień źródła utrzymania, poza może pięcioma minutami wywiadu przed kamerą, gdzie będą udawać zatroskanych (źródło: onet.pl).

Czy w najbliższych 3 miesiącach (kwiecień-czerwiec) Twoja firma/organizacja planuje zwolnić jednego pracownika lub więcej pracowników?



● TAK
● NIE

Pracodawcy
Rzeczypospolitej
Polskiej

Ankieta członkowska Pracodawców RP, 30-31.03.2020

Rekolekcje wielkanocne

**Od „Hosanna”
do „Ukrzyżuj go!”**

O jakże wymownych manifestacjach wspomina Ewangelia.

Pierwsza, to triumfalny pochód Chrystusa z Betanii do Jerozolimy przy wołaniach „Hosanna”.

Druga manifestacja spotkała go w tym samym miejscu kilka dni później przy udziale tego samego może tłumu przy okrzykach „Ukrzyżuj go”.

Nie dziwny się entuzjizmowi tłumu w Jerozolimie i okolicy, który na wieść o wskrzeszeniu Łazarza triumfalnie podejmował w stolicy Chrystusa. Ale tłum spodziewał się też, że w ten sposób spowoduje obwołanie go politycznym władcą, Mesjaszem i królem ziemskim. Tymczasem Zbawiciel myślał o innym królestwie i o zbawieniu ich dusz. Minęły się i rozeszły z sobą dwie wizje, dwa królestwa. Rozczarował się tłum takim królem i zawiodł się Chrystus w swych nadziejach wobec tłumu. Stąd radosne „Hosanna” zmieniło się w złowieszcze „Ukrzyżuj go!”. Pochód Niedzieli Palmowej zmienił się w pochód Wielkopostny. Zamiast na tron pałacowy, poprowadzono Jezusa do krzyża i na Kalwarię. Entuzjazm przerodził się w nienawiść, miłość w potępienie, gałązki oliwne, w koronę cierniową, uwielbienia w bluźnierstwa.

Jedna i druga manifestacja idą dalej przez wieki i pokolenia. Pochód triumfalny ku czci Chrystusa i pochód skierowany przeciw Niemu.

Także na trasie serca każdego człowieka spotyka się i mija Chrystus. Od nas samych zależy, czy zatrzymamy go w sobie z radością, czy wyprowadzimy z odrazą.

KS. JAN ŻELAZNY

MYŚL TYGODNIA:

Sprawiedliwość w rozumieniu Biblii jest to moment, w którym staje się po stronie osoby słabszej

abp Grzegorz Rys

■ „Teraz osoby poddane kwarantannie będziemy kontrolować w wybranych przez nas porach, bez zapowiedzi, nie tyle codziennie każdą osobę, ale wrywkowo, nawet kilka razy dziennie te same rodziny”, zapowiedział rzecznik Komendanta Wojewódzkiego Policji w Białymstoku Tomasz Krupa podkreślając, że łamiący kwarantannę muszą liczyć się z surowymi konsekwencjami i wysokimi grzywnami.

■ Dziesięciu pracowników Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, którzy mieli kontakt z zakażonym koronawirusem technikiem z tej placówki, jest zdrowych, wykazały przeprowadzone u nich testy, poinformowała w środę, 1 kwietnia po południu dyrekcja Szpitala. W Szpitalu przebywało tego dnia 8 pacjentów z koronawirusem, a w Podlaskiem było 44 zakażonych.

■ „Niepoważni ludzie zastanawiają się, czy powinny odbyć się wybory prezydenckie. Nie powinny. To kpi-

ny z nas wszystkich. Nawet jak się odbędzie, to nie idźmy na nie. Unikajmy jakichkolwiek zgromadzeń, jeżeli nie chcemy, żeby powtórzyła się u nas sytuacja z Włoch czy Hiszpanii”, apeluje ratownik medyczny i radny Prawa i Sprawiedliwości w Giżycku Marcin Jakowicz.

■ Ponad 4,5 tysiąca osób w województwie podlaskim jest w domowej kwarantannie w związku z epidemią. Większość z nich, to Polacy, którzy w obawie przed koronawirusem wrócili z USA, Anglii, Niemiec, Włoch, Hiszpanii. Kilku z nich było zakażonych.

■ Ze względu na plagę kleszczy w lasach naszego województwa, leśnicy apelują, by zostać w domu, aby nie dokładać pracy lekarzom. Przypomnimy, że zmarł niedawno znany aktor Paweł Królikowski, ulubiony Kusy z serialu „Ranczo” a jego kłopoty ze zdrowiem zakończone śmiercią, zaczęły się w 2015 roku, po ukąszeniu przez kleszcza.

Recepta poety: nie próżnować

Poeta i fotografik, twórca „Teatru Form Różnych” w Zambrowie, laureat Plebiscytu „Człowiek sukcesu” tygodnika „Kontakty” Janusz Kulesza z Zambrowa przysłał nam „poetycką receptę” na koronawirusa z tematycznie związaną satyrą.

„Trzeba wykorzystać czas pozostawania w domu. Pisać, rysować, malować. Tworzyć galerię”, przekonuje.

Do tworzenia zachęca nie tylko Czytelników „Kontaktów”, także odbiorców portalu zambrowiaci.pl, na którym można obejrzeć filmy z jego udziałem.

A oto jego wiersz recepta:

Dezynfekcji poddaj ręce
Żyj bez imprez i zgromadzeń
Nie wyjeżdżaj za granicę
Chiny, Włochy nie tym razem

Nie panikuj, nie narzekaj
Szlaban zrób na wyjście z domu
Udziel wsparcia seniorowi
Z którym żyjesz tu pospołu

I na koniec inna rada
Trzymaj z dala się od tego
Który prycha kicha kaszle
A wirus nie zrobi nic złego.

Znaki czasu

■ 37 miliardów euro na walkę ze skutkami koronawirusa przekaże Komisja Europejska państwom członkowskim.

■ „Na maseczki nie ma, a na miliony kart propagandowych jest!”, mówią oburzeni listonosze, którzy dostali rządowe ulotki o wyborach w maju. Ulotki to „Informacja o wyborach prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej”, która obwieszcza, że wybory prezydenta Polski odbędą się 10 maja i zawiera instrukcję głosowania.

■ „Wolę mieć 5 osób jutro w kościele na mszy świętej, niż 50 trumien za 3 tygodnie. Wolę mieć pusty kościół dziś, niż zdziesiątkowaną parafię za miesiąc”, napisał zakonnik i rzecznik prasowy Prowincji Polskiej Zgromadzenia Księży Marianów w Warszawie Piotr Kieniewicz, zachęcając wiernych do pozostania w domach.

■ „Kilka dni temu przekazałem Ministerstwu Zdrowia ofertę firmy, która współpracuje z Chinami i jest w stanie dostarczyć milion testów w ciągu 14 dni. Do tej pory cisza”, ujawnił poseł PiS Andrzej Sośnierz, były prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

■ Zapis przyznający 1,9 mld zł na leczenie onkologiczne, wprowadzony przez Senat do ustawy budżetowej, odrzucił Sejm głosami posłów PiS.

■ O 50 proc. spadł ruch w dyskontach, supermarketach, prawie o 50 proc. w aptekach i nieco ponad 40 proc. na stacjach paliw, wynika z analizy Proxi.cloud oraz Uce Reaserch.

■ 77,4 proc. Polaków jest zdania, że zaplanowane na 10 maja wybory prezydenckie trzeba odłożyć. 13,8 proc. uważa, że nie należy odkładać, a 8,7 proc. nie ma zdania w tej sprawie.

■ Zmarł Krzysztof Penderecki, jeden z najwybitniejszych współczesnych polskich kompozytorów i dyrygentów. Miał 86 lat.



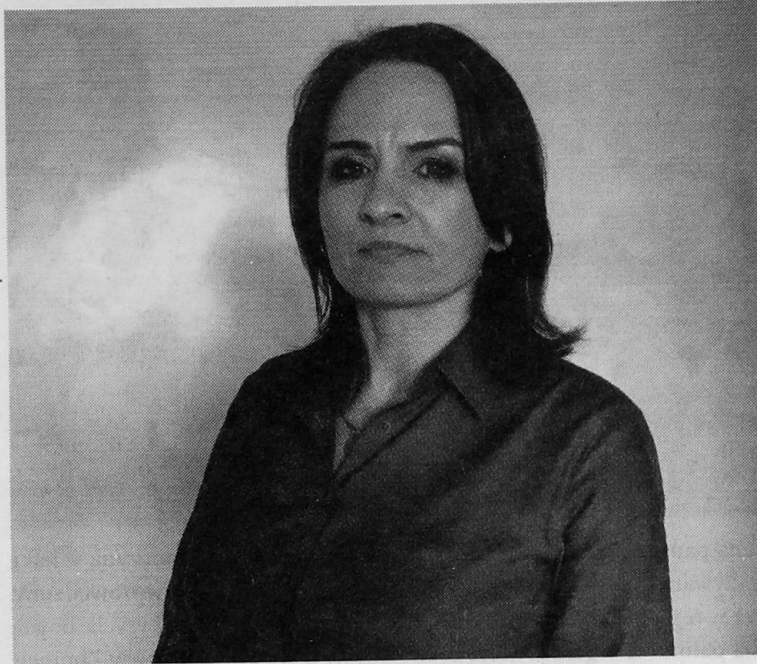

PANI HELENIE KOŁOMYJSKIEJ
 wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci
SIOSTRY KRYSZTYNY
 składa
 Zarząd Łomżyńskiego Oddziału
 Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej

Dziękujemy, siostrzo Bernadeto!

Lekarz Li Wenliang z Wuhan, który jako pierwszy ostrzegł chińskie władze o wystąpieniu groźnego koronawirusa, za informowanie o tym opinii publicznej był prześladowany. W samym sercu epidemii leczył chorych i zmarł. Miał zaledwie 34 lata. Dziś uznawany jest nie tylko przez Chińczyków, ale i władze Chin za bohatera.

Jeszcze 1 marca prezydent Donald Trump po ogłoszeniu informacji o pierwszej ofierze śmiertelnej koronawirusa w USA powiedział, że nie powodów do paniki. Kilka dni wcześniej lekceważąco wypowiadał się o specjalistce ostrzegającej, że USA może dotknąć ciężka epidemia. Gdy tak zaczęło się dziać, przeprosił ją.

W Polsce takim postąncem złych wiadomości dla władzy, ale zbawiennych dla ludzi, stała się Bernadeta Krynicka. Pielęgniarka dyplomowana z prawie trzydziestoletnim stażem w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. O tym, gdy odważnie na całą Polskę powiedziała, że nie jesteśmy przygotowani do walki z koronawirusem, prawie nikt nie wspominał. Choć świadczyło to, że jej zdecydowane oceny należy traktować jako merytoryczne, dla mediów była niedawna posłanką PiS. I dobrze, gdyż



Bernadeta Krynicka

dla władzy było to tak ważne, że prezes Jarosław Kaczyński osobiście zawiesił jej członkostwo w PiS, krytycznie publicznie dali jej odpór w stylu Donalda Trumpa wicepremierzy Sasin i Gowin.

Na szczęście! Bo gdy ostrzegali wybitny wirusolog, prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych prof. Robert Flisiak, ostrzegali dyrektor łomżyńskiego Szpitala dr Joanna Chilińska, lekarze jak internista Karol Jakacki, władza nie zbywała tego nawet wzruszeniem ramion.

Dopiero po wystąpieniu „swojej” Krynickiej coś drgnęło.

Dziś nikt chyba nie ma wątpliwości, że alarmując opinię publiczną, miała rację. Wiemy, że postąpiła tak z całą świadomością, iż będzie to koniec jej kariery politycznej.

Bez wielkich słów: zachowała się, jak prawdziwa pielęgniarka. I za to powinniśmy jej wszyscy podziękować.

„Kontakty”, które ją wcześniej wiele razy jako posłankę krytykowały, mówią: dziękujemy, siostrzo Bernadeto!



Rekolekcje wielkanocne

Przemiana

Nie wszyscy może wiemy, że dwie połowy naszej twarzy nie są identyczne. Wystarczy przekonać się o tym w lustrze lub przyrzeć uważnie fotografii. Co więcej, naukowcy twierdzą, że prawa strona jest bardziej subtelna, delikatna i wyraża nasze życie duchowe z jego aspiracjami. Lewa natomiast jest odbiciem naszego życia zmysłowego i ustosunkowania się nas do świata. Już w średniowieczu uważano prawą rękę i oko za symbol dobra i nieba, a lewą za symbol ziemi i wszystkiego, co niskie i przyziemne.

To spostrzeżenie nasuwa pytanie: na którą część naszego „ja” należy zwracać większą uwagę? O którą trzeba więcej dbać? O niższą czy wyższą stroną osobowości? Lustro pomaga nieraz w poprawianiu braków naszej twarzy, ale życie decyduje o istotnej naszej wartości. Jak zmienić i ulepszyć naszą osobowość, charakter?

Podstawowym warunkiem wszelkiego sukcesu, osiągnięcia jest wiara w siebie. Bez tej wiary w siebie nie mielibyśmy naukowców i wynalazców, bohaterów i sportowców. Oprócz wiary w siebie, płynącej z wiary w Boga, musimy mieć przed oczyma cel i ideał. To niby gwiazda przewodnika i potężna siła magnetyczna, która pozwala nam dobrze ustawić nasze życie. Ludzie bez ideału w życiu są pospolici. Nie ma i nie może być prawdziwej przemiany wewnętrznej bez pracy nad sobą, nad własnym charakterem. Nie ma doskonałości w żadnej dziedzinie bez praktyki, bez ćwiczeń. Zatem ćwicząc się w dobrym. Miłując bliźnich, miłujemy Boga.

Zmieniając się wewnętrznie, upodobniamy się do Chrystusa.

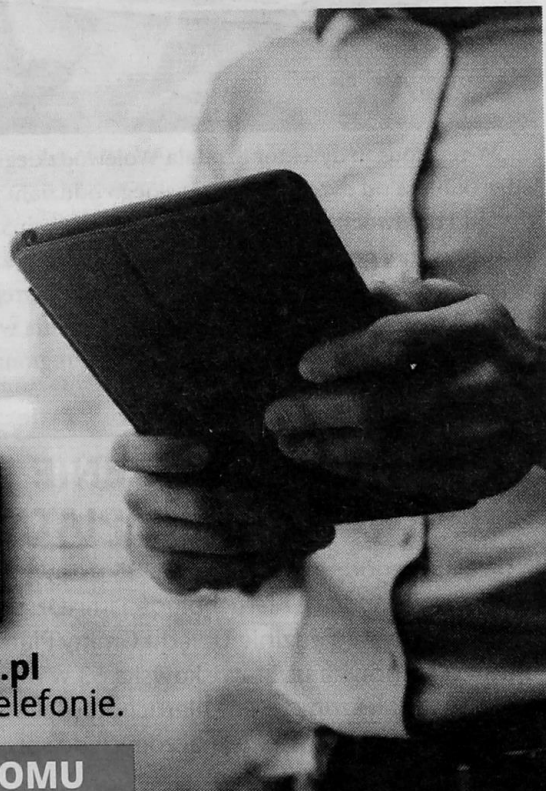
KS. JAN ŻELAZNY

Nie musisz wychodzić z domu!



Pobierz e-kontakty z www.egazety.pl i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU

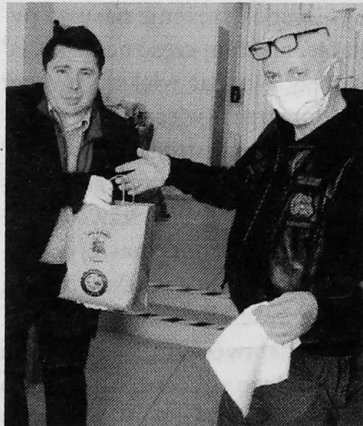


ŁOMŻA



Niedziela Palmowa obchodzona jest na pamiątkę przybycia Chrystusa do Jerozolimy. Rozpoczyna Wielki Tydzień, czas refleksji, wyciszenia i przeżywania męki Chrystusa. Zwyczaj poświęcania palm wprowadzony został do liturgii w XI wieku. Największa w regionie procesja z palmami od lat odbywała się w Łysych. Bogatą oprawę miała także coroczna procesja palmowa organizowana przez Gminy Ośrodek Kultury w Zbójnej. Towarzyszył jej konkurs „wielkanocnych różnorożności”, któremu patronowały „Kontakty”. W tym roku nie będzie palmowych procesji. Na zdjęciu: procesja w Zbójnej w 2018 r.

Studenci i motocykliści Szpitalowi



Przyłbice ochronne dla lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych drukują na drukarkach 3D studenci Wydziału Informatyki i Nauk o Żywności PWSliP w Łomży.

1200 maseczek ochronnych, uszytych przez Stowarzyszenie Motocyklistów Łomżyńskich „Wild Dogs” z materiału zakupionego przez władze miasta, przekazał Szpitalowi Wojewódzkiemu w Łomży zastępca prezydenta miasta Andrzej Stypułkowski (na zdjęciu, od lewej). Motocykliści zadeklarowali uszyć jeszcze 2 500 maseczek z materiałów zakupionych przez ich Stowarzyszenie. W szycie maseczek dla seniorów zaangażowali się także pracownicy łomżyńskiej oświaty i mieszkańcy miasta.



„W ten sposób dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jacek Roder odbiera od dyrektor łomżyńskiego oddziału państwowego banku kluczyki do dwóch samochodów, podarowanych Szpitalowi, dając wątpliwy przykład przestrzegania przepisów i zaleceń zachowania się w czasie epidemii”, pisze Czytelnik, załączając zdjęcie reportera Radia Białostok Pawła Wądołowskiego, które obiegło media w regionie.

Szpital w Łomży decyzją wojewody jest regionalnym szpitalem ważnym do zwalczania koronawirusa.

OGŁOSZENIE WÓJT GMINY PIĄTNICA

działając zgodnie z art. 34 i art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r. poz. 65.) informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Piątnica, 18-421 Piątnica Poduchowna ul. Stawiskowska 53 w dniu 11 marca 2020 r. został wywieszony wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Piątnica, przeznaczonych do sprzedaży w 2020 roku w drodze bezprzetargowej.

Rektor nadal rektorem



Urzędujący rektor Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży prof. Dariusz Surowik został rektorem na kolejną kadencję. Był jedynym zgłoszonym przez Radę Uczelni kandydatem.

Dr hab. Dariusz Surowik z PWSliP w Łomży jest związany od 2004 roku, jako wykładowca, w tym w latach 2012-2017 pełnomocnik rektora ds. nauki i współpracy z zagranicą, a od 2017 roku rektor. Za jego kadencji uczelnia otworzyła Centrum Symulacji Medycznej oraz Centrum Mediacji, uzyskała ponad 24,5 mln zł dotacji na realizację 10 projektów. Rektor jest autorem ponad 50 prac naukowych, uczestniczył z referatami w ponad 50 konferencjach w kraju i za granicą (min. w Hiszpanii, Niemczech, Wielkiej Brytanii, Włoszech, Francji, Szwajcarii, Białorusi). Członek międzynarodowych towarzystw naukowych oraz Zespołu do spraw monitorowania i wdrażania reformy szkolnictwa wyższego i nauki w Polsce. Odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi.

Prokuratura oskarża: zabiła własne dziecko!

Akt oskarżenia przeciwko Katarzynie P. z Gawrych (gm. Zbójna) o zabójstwo narodzonego przez siebie dziecka przekazała Prokuratura Okręgowa do Sądu Okręgowego w Łomży. Do tragedii doszło na początku lipca ubiegłego roku. Sprawa szokowała wszystkich, którzy znali Katarzynę jako spokojną, opanowaną kobietę. Od połowy lipca 2019 roku przebywa w areszcie.

Łóżka Orkiestry dla Szpitala

8 łóżek do intensywnej opieki medycznej, które zakupiła Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w ramach walki z koronawirusem, dotrze niebawem do Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Łącznie do 19 szpitali w całej Polsce WOŚP kupiła ich 150. Lista, gdzie zostaną przekazane, powstała we współpracy z Ministerstwem Zdrowia.

„Czekamy na transport środków ochrony osobistej dla lekarzy i personelu medycznego”, poinformował szef WOŚP Jerzy Owiak.

„W fabryce okien w Starym Laskowcu nie mamy maseczek ani innych środków ochrony. Pracuje kilkuset ludzi”, zaalarmowała telefonicznie redakcję w piątek, 27 marca, pracownica Fabryki Okien Dobroplast w Starym Laskowcu. Dwójka reporterów „Kontaktów” podejmuje interwencję. I teraz głośno pyta:

Gdzie jest państwo?

Policja

Interwencją chcę zainteresować policję. Dzwonię do Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie, do oficera prasowego mł. asp. Agnieszki Predko. Jest poza komendą, ale odbiera komórkę i zyczliwie podpowiada, aby zadzwonić do oficera dyżurnego.

Odbiera dyżurny aspirant sztabowy Arkadiusz Szymborski. Informuję o niepokojącym sygnale w fabryce okien w Starym Laskowcu.

„Od tego jest sanepid. Proszę tam dzwonić”, odsyła.

Sanepid

Dzwonię do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zambrowie. Nie jest łatwo. Telefon zajęty. Udaje się po kolejnej próbie. Przedstawiam się z imienia, nazwiska, podaję nazwę redakcji i proszę o połączenie z inspektorem powiatowym. Pani, która odebrała telefon (przedstawia się z imienia i nazwiska) informuje, że inspektor jest na „naradzie związanej z epidemią”. Pyta, w jakiej sprawie dzwonię. Mówię o sytuacji w fabryce okien. Chce mi pomóc. „Połączę panią z osobą, która nadzoruje ten obiekt”, mówi i łączy.

Przedstawiam się „pani nadzorującej obiekt” z imienia i nazwiska, podaję nazwę redakcji. Po wymienieniu redakcji pani, która się nie przedstawiła, powiedziała: „Nie udzielam informacji. Nie jestem do tego upoważniona. Dziękuję”. Zapytana o imię i nazwisko, rozłączyła się. Nie zdążyłam jej powiedzieć, w jakiej sprawie dzwonię, że chcę zgłosić interwencję...

Narada się kiedyś skończy, pomyślałam. Odczekam i będę nadal dzwonić do inspektora powiatowego lekarza Roberta Orłowskiego.

Dzielnicy

Ustalę dzielnicy, w którego rewirze jest Stary Laskowiec. Na internetowej stronie zambrowskiej policji podany jest wykaz dzielnicowych z rewirami, w których pełnią służbę. Są tam także telefony ko-

mórkowe funkcjonariuszy. Dzwonię. Raz, drugi. Automatyczna sekretarka informuje, że dodzwoniłam się do aspiranta sztabowego Adama Piwowarskiego, który jest poza służbą. Nagrywam się na „automat”: przedstawiam z imienia, nazwiska, podaję redakcję, proszę o telefon i podaję swój numer telefonu (nie mówię do „automatu”, w jakiej sprawie dzwonię). A nóż widelec zna ludzi, a więc i sytuację w firmie? Ale dzielnicy do dzisiaj nie oddzwonił.

Sanepid bis

Ponowny telefon do sanepidu w Zambrowie (godz. 14.40).

„Byliśmy na naradzie u starosty”, informuje inspektor Robert Orłowski.

Mówię o sygnale o warunkach pracy w fabryce okien.

– Nie ma chorych na koronawirusa na terenie powiatu zambrowskiego. W Laskowcu są wyśrubowane przepisy bhp i przestrzegane – zapewnia inspektor, który jest razem lekarzem.

– Podobno pracują bez mask ochronnych... – mówię.

– Maseczki? Maseczki nie są wymagane – wyjaśnia spokojnie inspektor.

– Mieliśmy sygnał, że dwóch pracowników jest chorych – informuję lekarza.

– Nie ma osób chorych. Cały czas monitorujemy ten obiekt – odpowiada inspektor.

– Kiedy ostatnio monitorowaliście? – dopytuję.

– Cały czas prowadzimy monitoring. Nie ma zagrożenia. Pracownicy są bezpieczni – ponownie zapewnia lekarz, ale nie uściśla, kiedy ostatnio fabryka była monitorowana.

Mówię jeszcze inspektorowi o pracownicy, która z „automatu”, poinformowała mnie, że nie udzieliła informacji i której nie zdążyłam powiedzieć, w jakiej sprawie dzwonię. I dowiaduję się, że pracownicy nie są upoważnieni do kontaktów z prasą.

Skoro tak, prasa nie może zgłaszać inspektorom sanepidu w Zambrowie najbardziej choćby niepokojących sygnałów o zagrożeniu zdrowia i życia. Pytanie: na podstawie jakiego przepisu?

Inspekcja Pracy

Tego samego dnia, czyli 27 marca, telefon do oddziału Państwowej Inspekcji Pracy w Łomży (w Zambrowie w styczniu tego roku został zlikwidowany z powodu małej ilości interwencji”).

W biurze jest tylko Mirosława Kucisz z sekretariatu. Stara się sympatycznie (podkreślam to, ponieważ i tego niektórym rozmówcom państwowych instytucji brakowało) pomóc. Mówi, że szef na urlopie, ale może do niego zadzwonić i poinformować o moim telefonie lub podać mi numer do inspektoratu Okręgowego w Białymstoku. Wybieram kontakt z szefem PIP z Łomży. Po chwili oddzwania i informuje, że szef prosi, by kontakować się z Białymstokiem.

Redakcja wysłała maila na jedyny, podany na stronie internetowej adres Okręgowego Inspektoratu. W tytule piszemy „Pilna interwencja”, a w treści o sygnale dotyczącym sytuacji pracowników w fabryce okien w Laskowcu. Ostatnie zdanie brzmi: „Prosimy o informację o podjętych przez Inspekcję działaniach”. Jest 15.06. Telefonu tego dnia nikt już nie odbiera. Odpowiedź mailowa nie przychodzi.

Prezes Dobroplastu

Po dość czasochłonnym ustalaniu kontaktu z szefem Dobroplastu, w piątek, 27 marca, wysyłamy mail do prezesa Grzegorza Kowalskiego. Treść, jak wszędzie wcześniej. Ostatnie zdanie: „Prosimy o pilną informację o stosowanych w tym momencie w Fabryce sposobach chronienia pracowników przed zakażeniem”.

Prezes odpisuje szybko: To są oczywiste bzdury. Zleciłem przygotowanie dla Państwa kompletu

informacji o działaniach podjętych w firmie w celu ograniczenia ryzyka zarażenia. Myślę, że we wtorek lub środę w przyszłym tygodniu dostaną Państwo naszą kompletną odpowiedź”.

Piszemy: „Dobrze byłoby, gdybyśmy otrzymali informację do wtorku (ukazujemy się w czwartki)”.

Prezes odpisuje: „Postaramy się”.

Inspekcja Pracy bis

Wtorek, 31 marca, godz. 9.00. Od piątku, 27 marca, nie ma reakcji Okręgowego Inspektoratu Pracy w Białymstoku. O 9.38 wysyłamy maila do rzecznika prasowego: „Dlaczego maile pozostają bez odpowiedzi? Czy Inspektorat funkcjonuje?”. Odpowiedź nie nadchodzi.

O 10.17 udaje się dodzwonić do sekretariatu. Pani potwierdza otrzymanie maila i informuje, że został przekazany zastępcy do spraw prawnych Jarosławowi Janowiczowi. Akurat go nie ma. Rzecznika prasowego jako takiego Inspektorat nie ma, ale może połączyć z zastępcą Piotrem Szczęsnym. Rozmawiamy. Co do sprawy z maila, nie jest władny, żeby odpowiedzieć. Zapewne odpowie pan Janowicz. A tak w ogóle to jest polecenie odgórne, żeby wstrzymać kontrole i wysłać tylko tam, gdzie jest wypadek, bezpośrednie zagrożenie życia, mówi zastępca Okręgowego Inspektora Pracy do spraw nadzoru w Białymstoku. „Maski, rękawiczki, to chyba bardziej sanepid”, dodaje, jakby podpowiadał, kto powinien się naszą interwencją zająć.

Środa, 1 kwietnia, godz. 14.44. Odpowiedzi na mail „Kontaktów” z piątku, 27 marca. Nie ma.

Prezes Dobroplastu bis

Środa, 1 kwietnia, godz. 14.45. Obiecanej od prezesa Grzegorza Kowalskiego „informacji o działaniach podjętych w firmie w celu ograniczenia ryzyka zarażenia”, nie otrzymaliśmy. Nie tylko „kompletu”. Żadnej.

ELŻBIETA BAUCHROWICZ
MIKOŁAJ NAWRA

POWIAT GRAJEWSKI



Jabłka z dzieciństwa

Szara reneta, złota reneta, antonówka, kosztela, papierówka... Kto jeszcze pamięta smak jabłek z dzieciństwa?

„Nie zapominajmy o starych odmianach drzew owocowych, które powoli znikają z naszego krajobrazu. Stanowią cenne dziedzictwo kulturowe krajobrazu i są ważną częścią naszej historii. Często są to lokalne odmiany, charakterystyczne tylko dla danego obszaru, o oryginalnym, unikatowym smaku. Część starych odmian jabłoni bezpowrotnie wyginęła. To, co pozostało, staramy się uratować dla przyszłych pokoleń. Szukamy Waszego wsparcia w naszych staraniach.

Są ludzie, szkółki, które dbają, by choć część tej bioróżnorodności przyrodniczej i dziedzictwa kulturowego zachować, apeluje prezes Augustowsko-Podlaskiego Stowarzyszenia Ekologiczno-Rolników Andrzej Chilicki.

Wróciła „rodzina”

„W poniedziałek przyleciał bocian. To tak jakby wrócił ktoś z rodziny. Ucieszyliśmy się wszyscy. Bociany na słupie przy naszym domu są chyba od 15 lat”, mówi sołtys Brych (gm. Radziłów) Arkadiusz Karwowski.

W Brychach jest pięć gniazd bocianich. Wszystkie już zamieszkałe.

Jest sołtysiem pierwszą kadencję. Decyzja była spontaniczna. Sąsiad zgłosił, inni przytaknęli i zagłosowali.

Mieszkańcy z sołtysiem zdecydowali o przeznaczeniu funduszu sołeckiego na naprawę drogi do pól. Bo najważniejsze, żeby rolnicy do pracy na pola jeździli bezpiecznie i żeby nie niszczył się sprzęt.

Arkadiusz Karwowski z żoną Weroniką są rodzicami synka Adriana. Wspólnie z rodzicami prowadzą gospodarstwo. A rolnicy właśnie wyszli na pola. Sołtys jest już po zasiewach zboża. Pozostała do posiania kukurydza. Na nią jest jeszcze za wcześnie, gleba musi się ogrzać, a teraz nocą nadal chwyta mróz. Kukurydzę można posiać



Bociana na słupie przy swoim domu sfotografował sołtys Arkadiusz Karwowski

w połowie, a nawet w drugiej połowie kwietnia. Zdąży urosnąć.

Brychy są wsią szlachecką, w XV wieku jej właścicielem był Mikołaj Karwowski, który miał przydomek „Brykcy”. Od tego przydomka wywodzi się nazwa wsi. W niepodległej Polsce, w 1922 roku, we wsi powstała jednoklasowa szkoła powszechna i funkcjonowała do wybuchu II wojny światowej. Uczyło się w niej około 50 dzieci. Dziś dzieci z Brych uczą się w szkole w Radziłowie.

RTG dla szpitala



40 tys. zł przeznaczyła Rada Powiatu na zakup mobilnego aparatu RTG dla Szpitala Ogólnego w Grajewie w związku z epidemią koronawirusa.

Remont dróg w gminie Radziłów

W gminie Radziłów trwają budowy dróg gminnych: z Radziłowa do Dębówki, w Klimaszewnicy, Szykach i Konopkach Awissie.

Biebrzańskie Targi odwołane



Biebrzańskie Targi Twórczości i Sztuki Ludowej, które były zaplanowane w Biebrzańskim Parku Narodowym na 2 maja, zostały odwołane. Dyrektor BPN informuje, iż wystawcy, którzy opłacili opłaty targowe, otrzymają zwrot wpłaconych pieniędzy.

POWIAT KOLNEŃSKI

Wybory bez wyborów w Turośli

Jarosław Cichy (lat 33) z Popiołków będzie nowym radnym w gminie Turośl.

3 stycznia z funkcji radnej zrezygnowała Agnieszka Łazarczyk. Jej mandat wygasł 7 stycznia. Wybory uzupełniające w Okręgu Wyborczym nr 9 (obejmuje Adamusy, Popiołki i Szablaki) miały się odbyć w niedzielę, 5 kwietnia. Wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski z powodu zakazu przemieszczania się obowiązującym do 11 kwietnia, przełożył wybory uzupełniające w Podlaskiem na 19 kwietnia. W Gminnej Komisji Wyborczej w Turośli zarejestrowany został tylko jeden kandydat, Jarosław Cichy. Zgodnie z Kodeksem wyborczym, gdy liczba zarejestrowanych kandydatów jest równa liczbie wybieranych radnych, nie przeprowadza się głosowania, a za radnego uznaje się zarejestrowanego kandydata. Oznacza to, że formalnie 19 kwietnia (choć głosowania nie będzie) Jarosław Cichy zostanie radnym.

„Komunikacja” w Mieszółkach

„Wiemy, co się w gminie dzieje, ponieważ przed każdą sesją odbywa się spotkanie sołtysów z burmistrzem gminy Stawiski Agnieszką Rutkowską. Każdy może o wszystkim zapytać, zgłosić sprawę i potrzeby swojej wsi. Nic nie umyka uwadze i zapomnieniu”, mówi sołtys Mieszółek Iwona Obrycka.

Jest sołtysiem pierwszą kadencję. Wybrana została akurat w Dzień Sołtysa, 11 marca ubiegłego roku.

„Każdy też ma telefon komórkowy do burmistrza i w nagłej sprawie może zadzwonić. Jest komunikacja. Teraz, w czasie epidemii, otrzymałam z gminy sms z informacjami, dotyczącymi pracy urzędu, o zmianach organizacyjnych dotyczących służby zdrowia, podatkach. Wszystkie informacje przekazuję mieszkańcom”, mówi Iwona Obrycka. Zebrania organizuje w swoim domu. We wrześniu na zebraniu była burmistrz Agnieszka Rutkowska, która przekazała informacje o planach inwestycyjnych gminy.



W Mieszółkach jest 14 domów, ale tylko 5 rolników prowadzi gospodarstwo mleczne. Trzy domy zamknięte są na kłódkę, bo ich właściciele od lat przebywają z rodzinami za granicą.

W tym roku we wsi ułożony zostanie chodnik. Mieszkańcy przeznaczyli na niego fundusz sołecki.

Iwona i Jarosław Obryccy prowadzą gospodarstwo rolne, są rodzicami trojga dzieci; dorosłego syna i dwóch córek, studentki rolnictwa w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży oraz uczennicy drugiej klasy I LO w Łomży.

Spiętrzanie Skrody



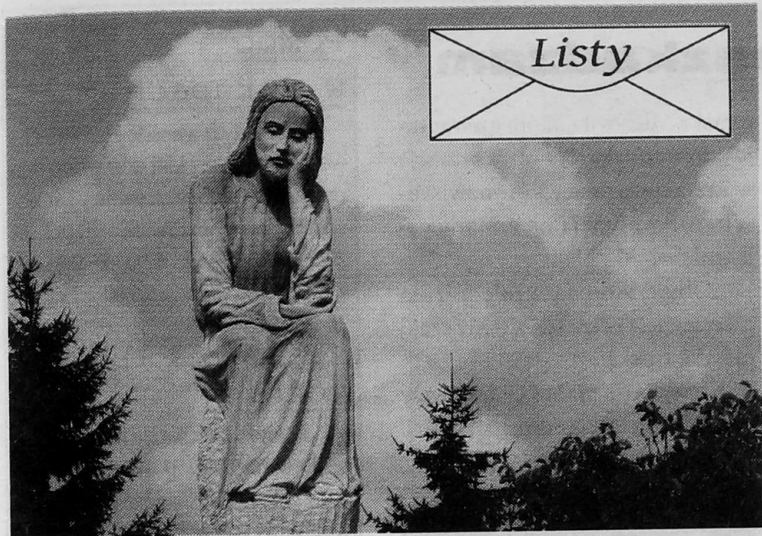
Jazy spiętrzające wodę na rzece Skrodzie zostaną zbudowane w Zabelu i Janowie. Skroda jest lewym dopływem Pisy, bogata w szczupaki, okonie i inne ryby.

Zastępca dyrektorem „pracy”

Dyrektorem Powiatowego Urzędu Pracy w Kolnie została pełniąc obowiązki dyrektora (wcześniej wieloletnia zastępca dyrektora) Dorota Konopka. Poprzedni dyrektor PUP Waław Sójko przeszedł na emeryturę.

Rocznica 1920

Projekt „Rok 1920 – Zachować Pamięć”, nawiązujący do setnej rocznicy zwycięstwa w wojnie bolszewickiej 1920 roku, realizuje Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Czerwonem (gm. Kolno). Prosi uczniów klas IV-VIII szkół z gminy Kolno oraz wszystkich zainteresowanych historią o poszukanie w rodzinnych archiwach zdjęć, dokumentów czy informacji na temat uczestników wojny polsko-bolszewickiej.



Listy

Apel do biskupa

Nasi rodacy, którzy powrócili z zagranicy i mają obowiązek kwarantanny, odbywają ją w swoich domach. Czy to jest bezpieczne? Sądzę, że nie.

W Balikach stoi pusty ośrodek Caritasu (dawny ośrodek i hotel Komitetu Wojewódzkiego PZPR). To przecież idealne miejsce na kwarantannę. Obok głównego budynku w lesie są domki. Przebywający na kwarantannie mogliby w nich mieszkać. Każdy osobno. Nikt nie narażałby nikogo i siebie na zakażenie.

Drugi taki ośrodek, należący do łomżyńskiej Kurii, jest w Ostroźnie (gmina Szumowo). Też w lesie. W tych ośrodkach, w normalnym czasie, był organizowany wypoczynek dla dzieci (Baliki) i rekolekcje dla młodzieży (Ostrożne). Dom rekolekcyjny jest też w Cieciorach (gmina Turośl). Teraz nie odbywają się żadne rekolekcje. Dlaczego te miejsca nie są wykorzystywane w obecnej sytuacji wszechstronnego zagrożenia wirusem i chorobą jako miejsca kwarantanny? Jeśli ktoś o nich zapomniał, to podpowiadam. Bo według mnie, wyznaczone miejsca kwarantanny w szkołach i internatach z jedną wspólną łazienką i toaletą na jednym poziomie, nie są odpowiednimi miejscami. Przy wspólnej łazience można tylko wirusa przenosić. Apeluję: na miejsca kwarantanny zamieńmy miejsca rekolekcji. Bo czy dziś wirus, kwarantanna, lęk o najbliższych, nie jest jak rekolekcja? Najlepiej, gdyby sam biskup zaproponował takie wsparcie wiernych diecezji.

Marcin Mironczyk
z Zambrowa, teraz Białystok

Nie kupować głosów!

Nie udało się obronić naszego szpitala! Wojewoda nie zmienił decyzji. Nic dziwnego, przecież obecna władza nie przyzna się do chybotliwych (czytaj, błędnych) rozwiązań. Trudno. Nie byłam pod szpitalem w momencie „skrzykniętej” spontanicznie przez internet demonstracji. Nie mam samochodu, należę do tzw. grupy ryzyka. Ale oglądałam tę demonstrację w internecie (córka mi pokazała). Jestem dumna z mojego miasta, z mieszkańców, którzy prze-

cież z narażaniem swojego i swoich rodzin zdrowia, poszli pod szpital. Walczyli. Byli z nimi lekarze i prezydent miasta pan M. Chrzanowski, który z mediów dowiedział się o przekształceniu szpitala. Tak traktuje władza tych, którzy nie należą do PiS. Nie rozmawia, bo po co. Narzuca swoje rozwiązania, które krzywdzą ludzi. A ludzie głosowali na posłów, senatorów. I co? Przeczytałam, że za naszym szpitalem nie wstawił się żaden senator ani poseł z PiS, nawet z Łomży. Bo przecież mogliby się narażić na minę niezadowolonia partyjnych kolegów. Jest tak albo jeszcze gorzej, jak było za komuny! Tym bardziej jestem dumna z mieszkańców mojego miasta. Ale zastanawiam się też, jak zachowują się w czasie wyborów. Dadzą się kupić za 13 emeryturę? Jestem emerytką, zawsze przydadzą się dodatkowe pieniądze. Ale w tej sytuacji uważam, że rząd nie powinien wypłacać dodatkowej emerytury. Przeżyjemy. Za te pieniądze trzeba kupić respiratory i testy. Najlepiej testy dla wszystkich. Trzeba opłacić pielęgniarki i lekarzy. Nie kupować głosów wyborczych.

Maria B.

(nazwisko do wiadomości redakcji)

Łomża

Nie szkodź nikomu zostań w domu

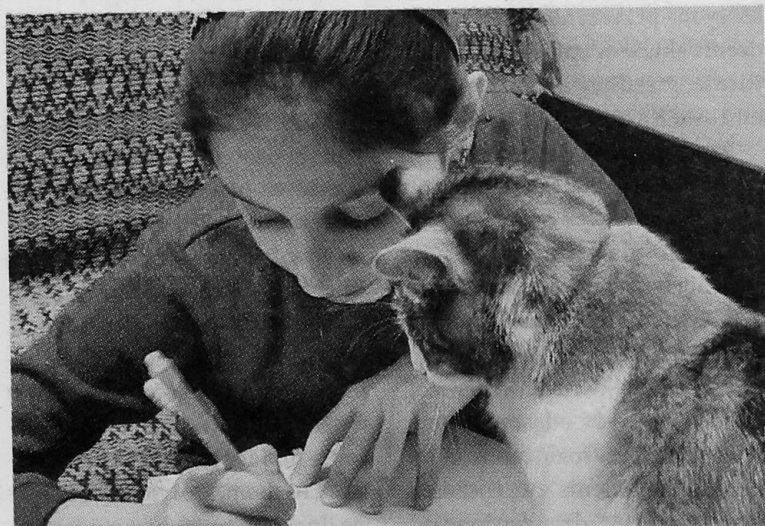
Wielu już pisało o wirus chorobie pomyślałem, że to samo przecież zrobić mogę (...)
Jedno pytanie: gdzie przyczyna? Co też się stało w dalekich Chinach?
Kto tam popełnił tak wielki błąd?
Jak tę pandemię wykluczyć stąd? Choć o chorobie już ludzie wiedzą,
Dlaczego w domu przed nią nie siedzą?
Chodzą po parkach, po drogach chodzą,
to w taki sposób innym zaszkożda.
Nie dajmy przeżyć dłużej chorobie,
jeden drugiemu niech o tym powie.
I jeśli nie chcesz zaszkożdzić nikomu
jest prośba taka – pozostań w domu!

Jan Dmochowski
Kulesze Kościelne

Nie dajmy się zwariować, czyli nauka z humorem w obiektywie

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, jest trudna dla wszystkich. Sam fakt, że nie możemy wychodzić z domu i przez długie godziny jesteśmy zmuszeni do przebywania w zamkniętych pomieszczeniach przy obecnej pogodzie już jest przygnębiający. A tu codziennie każdego ucznia czeka duża dawka edukacji. Żeby uatrakcyjnić uczniom pobyt w domu, nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży zorganizowali Szkolny Konkurs Fotograficzny pt. „Nie dajmy się zwariować – jak się uczyć podczas kwarantanny”. Jedyny „warunek”: wykazać się pomysłowością i poczuciem humoru, by w zabawny sposób przedstawić pomysły na domową edukację. Okazało się, że konkurs był strzałem w „dziesiątkę”. Większość autorów nadesłanych zdjęć udowodniła, że są kreatywni, a ich pomysły, oryginalne. I właśnie z poczuciem humoru!

A oto laureaci wśród przed-szkolaków – Abubakar Barry.



Zdjęcie Aset Khumaidovej – III nagroda w konkursie

W klasach I – III: I miejsce – Maja Grajko i Oliwier Kosiński, II miejsce – Tobiasz Marcińczyk i Mohamed Barry, III miejsce – Aset Khumaidova. Wyróżnienia: Natalia Ostrowska, Maja Welszyng, Kacper Kopańczyk. W klasach IV – VIII: I miejsce – Magdalena Duchnowska i Julia Dąbrowska, II miejsce – Wiktoria Małachwiew i Oliwia Borawska, III miejsce –

Szymon Świdorski. Wyróżnienia: Oliwier Siedler, Jakub Świdorski, Sebastian Rogowski.

Ponadto komisja konkursowa przyznała nagrodę Magdalenie Duchnowskiej za pierwsze nadesłane zdjęcie, a Aset Khumaidova, Magdalena Duchnowska i Julia Dąbrowska otrzymały nagrody w kategorii „przy nauce jest też chwila dla mojego pupila”.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Słucham ludzi i nie przeszkadzam

„Od kilku lat skupiamy się na remontach dróg, bo to jest dla rolników najważniejsza sprawa. I w tym roku fundusz sołecki przeznaczamy na drogi”, mówi sołtys Gołszy Górek Stanisław Gołaszewski.

Jest sołtysiem czwartą kadencję. „Ludzi słucham i im nie przeszkadzam”, odpowiada pytany, czym zasłużył sobie na kilkukadencyjne zaufanie mieszkańców.

We współpracy z wójtem gminy Wysokie Mazowieckie Krzysztofem Krajewskim i Radą Gminy wybudowany został w Gołszach Górkach wodociąg, przystanek autobusowy, wyasfaltowana droga przez wieś, wyźwirowane drogi do pól, utworzone miejsca wypoczynku. I to aż dwa. W ubiegłym roku w środku wsi został wyczyszczony staw, obok niego stanęła altanka, urządzono plac zabaw. Można „pomoczyć” wędkę i odpoczywać. Drugie miejsce jest pół kilometra od centrum, także z zadaszoną altanką.

Sołtys Stanisław Gołaszewski z żoną Krystyną prowadzą gospo-

darstwo mleczne. Już zaczęły się prace w polu.

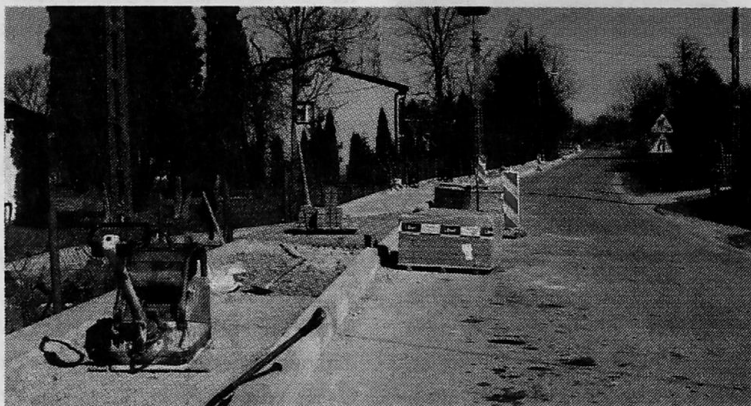
„Dziś rolnikowi trudno. Gdy weszliśmy do Unii było jakby lżej i większa nadzieja. Teraz wszystko stanęło, tylko kontroli więcej. I większe obostrzenia”, mówi pan Stanisław.

Bezpieczeństwem rolników w regionie jest Spółdzielnia Mle-

czarska Mlekovita, która gwarantuje odbiór mleka. Na razie sytuacja w kraju związana z koronawirusem nie wpłynęła na zmianę ceny mleka.

„Oby tylko nasza mleczarnia przeciągnęła przez ten trudny czas”, mówi z troską.

Krystyna i Stanisław Gołaszewscy są rodzicami trojga dorosłych dzieci.



Trwa budowa drogi gminnej Czyżew – Siedliska – Jażwiny Koczoty – Stokowo Bućki (3,5 km) i drogi powiatowej w Krzeczkwie Mianowskim (870 m) z chodnikiem (na zdjęciu). Gmina Czyżew otrzymała na nie ponad 2,8 mln zł unijnej dotacji.

POWIAT ZAMBROWSKI

Zambrowski pakiet pomocy

Zambrowski Pakiet Pomocowy, który ma przyczynić się do złagodzenia skutków epidemii koronawirusa, przedstawił burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Przedsiębiorcy mogą skorzystać z umorzenia (w całości lub części) podatków od nieruchomości i środków transportu, odroczenia terminu ich płatności lub rozłożenia należności na raty za kwiecień, maj i czerwiec. W tym samym czasie (kwiecień-czerwiec) mogą skorzystać z odroczenia terminu płatności, rozłożenia jej na raty lub zwolnienia z czynszu za lokale użytkowe, dzierżawione od miasta. Kolejną pomocową propozycją jest okresowe odroczenie, zmniejszenie lub zwolnienie z opłat za odbiór odpadów od przedsiębiorców objętych systemem gospodarki odpadami komunalnymi.

Decyzje o przyznaniu pomocy będą rozpatrywane indywidualnie na pisemne wnioski przedsiębiorców (wzór wniosku na stronie internetowej Zambrowa).

Zambrowiaci, którzy z powodu epidemii utracili pracę, mogą liczyć na pomoc Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Burmistrz zwrócił się z apelem do osób i podmiotów wynajmujących przedsiębiorcom lokale o rozważenie udzielenia im pomocy oraz do prezesów Zambrowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadzieja”, Zarządu Nieruchomościami i Mienia Komunalnego o rozważenie możliwości umorzenia lub rozłożenia na raty zaległości czynszowych osobom, którym zmniejszyły się dochody z powodu epidemii.



Zaproponowana pomoc może wpłynąć na zmniejszenie dochodów miasta, czego konsekwencją może być rezygnacja z części zaplanowanych w tym roku inwestycji i remontów. O zrozumienie tej sytuacji i współpracę zaapelował burmistrz Kazimierz Dąbrowski do miejskich radnych.

Własny żwir na drogi

Nie zmieniły się ceny wody i odbioru ścieków po utworzeniu spółki Zakład Gospodarki Komunalnej w Rutkach.

„Teraz płacimy za realnie wykonane prace. Ponadto gmina nie miała prawa wydobywać z własnych działek kruszywa i wykorzystywać go na naprawę dróg. Spółka może

wydobywać żwir potrzebny do budowy dróg”, wyjaśnia wójt gminy Rutki Kossaki Dariusz Modzelewski.

Na marcowej sesji radni zdecydowali o przeznaczeniu 800 tys. złotych na budowę dróg gruntowych. Roczny podatek rolny z łąk, który wpływa do budżetu gminy, wynosi 90 tys. złotych.

Pomoc w zakupach



Produkty żywnościowe, higieniczne i leki dostarczą (bez opłaty) seniorom pracownicy MOPS w Wysokim Mazowieckim (tel. 86 275 27 09 w godz. 8.00 -15.00 i tel. 792 729 465 w godz. 16.00 - 19.00).

Odsłonięcie później

Przełożona została uroczystość odsłonięcia tablicy poświęconej księżom ratującym Żydów podczas II wojny światowej, która miała odbyć się 24 marca w Nowych Piekutach.

Park zamknięty

Kładki w Kurowie i w Waniewie, licznie odwiedzane przez turystów, zostały zamknięte do odwołania w związku z epidemią koronawirusa.

Targi w Szepietowie odwołane

Odwołane zostały Wiosenne Targi Ogrodnicze, Pszczelarskie i Budowlane, zaplanowane na 25 - 26 kwietnia w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie.

Gmina dla szpitala



Decyzję o przekazaniu 40 tys. zł na sprzęt dla Szpitala Powiatowego w Zambrowie w związku z epidemią podjęła w poniedziałek, 30 marca, Rada Gminy Zambrow.

Wirus w powiecie

Zakażony koronawirusem mężczyzna z powiatu zambrowskiego wrócił do kraju z USA. Przebywał w kwarantannie domowej.

Nowa dyrektor w Rutkach

Obecna dyrektor Szkoły Podstawowej w Podgórzu (gm. Łomża) Anna Wądołowska od nowego roku szkolnego będzie dyrektorką Szkoły Podstawowej w Rutkach Kossakach.

Tablice info

Tablice informacyjne zostaną postawione we wszystkich wsiach gminy Kołaki Kościelne.

Sterylizacja

Sterylicząc 50 suczek i 40 kotek dofinansuje gmina Zambrów.

Strażacy z Ochotniczych Straży Pożarnych (OSP), to armia ludzi w znacznej części świetnie przeszkolonych w zakresie ratownictwa. W porównaniu z 30 000 zawodowców z Państwowych Straży Pożarnych (PSP), ochotników z OSP jest aż 165 000, rozsianych w ponad 16 000 OSP w najmniejszych nawet miejscowościach w Polsce. Choć wiadomo, że będą potrzebni w walce z koronawirusem, od rządu nie otrzymali praktycznie żadnego wsparcia

W Kuleszach Kościelnych od życzliwych

– Zadzwoił do mnie pracownik z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Wysokiem Mazowieckiem, że możemy być potrzebni do dostarczania starszym ludziom żywności. Mamy wszystko przygotowane – mówi „Kontaktom” prezes OSP w Kuleszach Kościelnych Jan Dmochowski.

Po telefonie z powiatu w ubiegłym tygodniu, prezes Dmochowski od razu w swojej jednostce przeszkolił sześciu strażaków. Głównie: jak przestrzegać zasad bezpieczeństwa, jak się ustrzec przed zakażeniem, jak przekazywać żywność, jaką stosować odległość. Ma w gotowości trzy zespoły, bo każde zadanie będzie wykonywało dwóch ludzi. Na wyposażeniu OSP, niestety, nie ma kombinezonów. Było kilka rękawic i masek. Ale strażacy od razu wzięli sprawę w swoje ręce.

– Mamy masek i rękawic pod dostatkiem. Sami sobie załatwiliśmy. Darowali nam ludzie. Kobiety u nas szyją maseczki dla szpitala w Wysokiem Mazowieckiem. Od razu 10 przekazały strażakom. Płyn do dezynfekcji kupił wójt – opowiada o przygotowaniach prezes Jan Dmochowski.



„Kontakty” przyjrzały się, jak sobie radzą nasi strażacy

Do „koronawirusowej akcji” strażacy z Kulesz Kościelnych jeszcze nie wyjeżdżali.

W Czyżewie do obsługi kwarantanny

– Z OSP Sokoły i OSP Ciechanowiec nasza jednostka została wyznaczona do obsługi przebywających na kwarantannie. Chodzi o dowóz żywności i lekarstw – mówi Kamil Król, prezes OSP w Czyżewie, która od 1997 roku należy do Krajowego Sytemu Ratowniczo-Gaśniczego. Jest wyposażona w środki ochrony osobistej.

– Mamy w sumie pięć kompletów kombinezonów, w tym dwa specjalne, rękawiczki, maski. Jesteśmy zabezpieczeni. W ubiegłym tygodniu było zebranie w gminie sztabu kryzysowego i burmistrz Anna Bogucka poinformowała, iż gmina zakupiła 20 kompletów wyposażenia ochronnego dla strażaków. Jak tylko przyjdzie dostawa, zostanie nam przekazana – dodaje prezes Król.

Do wtorku, 31 marca, strażacy z Czyżewa nie byli wzywani do specjalnych zadań związanych z epidemią koronawirusa.

W Dąbrowie Dzieścieli gotowi

– W każdej chwili możemy otrzymać dyspozycję dowozu ludziom starszym żywności. Jesteśmy gotowi – informuje prezes OSP w Dąbrowie Dzieścieli (gm. Wysokie Mazowieckie) Wojciech Mieczkowski.

Dodatkowe zadania ma wykonywać „grupa” maksymalnie dwóch strażaków. Tydzień temu w środę, 25 marca, prezes odebrał 10 jednorazowych kombinezonów, czapki, maski, okulary i rękawice, zakupione przez gminę Wysokie Mazowieckie. Strażacy na wyposażeniu mają odpowiednie buty.

– Dostaliśmy też proszek do dezynfekcji – dodaje prezes Mieczkowski.

Z pomocy strażaków z Dąbrowy Dzieścieli nikt jeszcze na razie nie musiał korzystać.

W Kobylinie Borzymach sponsoruje gmina

„Jesteśmy w gotowości. Jak będzie potrzeba, pojedziemy na nowe zadania. Nas sponsoruje gmina. Mamy odzież ochronną, sześć kombinezonów, rękawice, ma-

seczki, co potrzeba i płyn do dezynfekcji”, informuje prezes OSP w Kobylinie Borzymach Waldemar Waldziński.

W Kobylinie Borzymach nie było specjalnego posiedzenia sztabu kryzysowego z udziałem prezesa OSP. Ale wójt gminy przekazał, że strażacy mogą być potrzebni. Odzież ochronna, którą posiada jednostka, nie była teraz specjalnie kupowana. Strażacy mieli ochronne wyposażenie wcześniej.

W Czerwonym wystarczająco

– Jesteśmy przygotowani na obecną sytuację. Odzieży ochronnej osobistej mamy wystarczająco – zapewnia były wieloletni prezes OSP w Czerwonym, obecnie strażak i radny gminy Kolno Grzegorz Okurowski.

Wójt kupił strażakom kombinezony jednorazowe i wielokrotnego użytku (po zdezynfekowaniu można je nadal używać), rękawiczki, maseczki, płyny do dezynfekcji, mydło. Strażacy z Czerwonego, jak i z innych jednostek w gminie, mogą pomagać w dowozie żywności. Nie mieli jeszcze „koronawirusowego wyjazdu”.

Bądź sobą

Żyj tak, jak chcesz tego ty. W zgodzie ze swoimi prawdziwymi pragnieniami i marzeniami. Nawet, jeśli oznacza to ryzyko ponoszenia przez pewien czas konsekwencji czyjegoś niezadowolonia. Warto. Spełnianie przede wszystkim oczekiwań innych jest jednym z najczęściej wymienianych błędów przez będących u kresu życia. I dotyczy to wszystkiego. Zarówno wyboru życiowego partnera, ścieżki zawodowej, jak i sposobu spędzania wolnego czasu. Na jakimkolwiek etapie życia teraz jesteś, zadaj sobie pytanie, czy twoje decyzje i wybory są naprawdę twoje. Jeśli nie, prędzej czy później, będziesz tego żałować.

Chwytaj miłość

Nie praca ani stanowisko, nie największe pieniądze są najważniejsze! Dlatego najczęstszą chęcią śmiertelnie chorych jest próba naprawienia zaniedbanych relacji z bliskimi i przyjaciółmi. Ale nie tylko. Równie często w ich słowach pojawia się żal do samego siebie z powodu niewykorzystanych szans z okresu młodości, kiedy o zakochanie było łatwiej, niż o cokolwiek innego. Często towarzyszy temu również złość, że niektóre słowa, choć przecież powinny, to jednak nie padły. Brak odwagi, poza oraz skrywanie prawdziwych emocji wołałaby nie mieć na sumieniu większość tych, którzy nie mają już czasu na naprawienie czegokolwiek.

Nie odkładaj!

„Byłem przekonany, że będę miał jeszcze mnóstwo czasu na spełnianie marzeń. A tymczasem z niczym nie zdążyłem”, takie słowa padają bardzo często podczas ostatnich rozmów.

Czasem oznaczają podróż w egzotyczne miejsca na świecie, niekiedy zwykłe banalne przyjemności, jak chociażby ciągle przekładane spotkanie ze starymi znajomymi albo oddanie się swojej prawdziwej pasji. Niezależnie od tego, jakie twoje plany nie zostały jeszcze zrealizowane, wniosek jest więcej, niż oczywisty: zbyt często zdarza się, że „później” niepostrzeżenie zamienia się w „zbyt późno”. „Na potem” warto odkładać tylko niepotrzebne zmartwienia.



Jak żyć, aby
niczego na końcu
nie żałować?

Czego żał umierającym?

Nie dręcz się

Szczęście jest twoim wyborem. Zmartwianie się, zwłaszcza na zapas, to jedynie czasochłonna strata energii. Do niczego nie prowadzi, za to bardzo mocno deformuje prawdziwy obraz sytuacji.

„Dlaczego nie wiedziałem, jak bardzo szczęśliwym człowiekiem byłem. Straciłem zbyt wiele czasu na wypatrywanie zagrożeń tam, gdzie ich nie było”, mówią często ci, przed którymi zostało już tylko ostatnie pożegnanie.

Nagle okazuje się, że wcześniejsze „problemy” nigdy nimi w istocie nie były. Wystarczyłoby przestać się nimi przesadnie zajmować, nie nadawać im przez to znaczenia, a życie stałoby znacznie łatwiejsze. Jak mawiał Oscar Wilde: „Życie jest zbyt poważne, aby traktować je serio”.

Żyj teraz!

Nie żyj przeszłością ani przyszłością tylko w teraźniejszości. Miej szeroko otwarte oczy na świat, który cię otacza i na ludzi. Odrzuć to, co wydarzyło się daw-

no temu, a pośpiech zastąp świadomym przeżywaniem, byciem tu i teraz. Jeśli pod koniec dnia nie jesteś w stanie przypomnieć sobie, co robiłeś, to ten dzień uznaj za bezpowrotnie stracony. „Żyłem jak we śnie. Każdy dzień był podobny do poprzedniego, a ja jedynie wyobrażałem sobie, że pewnego dnia, kiedyś w przyszłości, wszystko się jakoś samo zmieni”, mówią ci, którzy pozwolili na to, aby życie przeciekło im przez palce.

Jeżeli chcesz zmian, przestań czekać na sprzyjającą okazję. Ta może bowiem nigdy nie nadejść. Wprowadź zmiany sam, na swoich warunkach. Natychmiast.

Nie bądź egoistą

Nie myśl tylko o sobie. Egocentryzm ogranicza bardziej niż sądzisz. „Gdybym tylko więcej po sobie zostawił”, żałują ci, których życie ograniczało się do hedonistycznego spełniania własnych potrzeb lub zachcianek.

Często towarzyszy temu przypuszczenie, że przez to nie byli dla nikogo prócz siebie ważni.

Samotność i poczucie bezsensu dotychczasowych działań pojawiają się w rozmowach z odchodzącymi nad wyraz często i to nawet jeśli udało im się założyć rodzinę.

Pomyśl, czy jest coś, co można zrobić dla innych. A zawsze jest. Pamiętaj, że tyle jesteśmy warci, ile zostawimy wspomnień w sercach ludzi, cała reszta przemija.

Nie chowaj urazy

„Chciałbym wybaczyć wszystkim, którym powinienem być wybaczyć dawno temu”, zapewniają w ostatnich chwilach ci, których przez lata toczył robak nienawiści. I przychodzi ulga, serce staje się lżejsze.

Tyle, że niekiedy jest to naprawdę ostatni moment. A przecież można dużo wcześniej. Duma, a znacznie częściej pycha, nie są najlepszymi z doradców. Nie popełniaj tego błędu.

MONIKA MURAVIOVA

(W pełni na pytanie „Czego najbardziej żałują umierający” odpowiada książka pod tym tytułem, autorstwa pielęgniarki Bronnie Ware).
Ilustracja: Joanna Sierko

Tułaczka z pasyjką

Pamięć

„Chcemy upamiętnić mieszkańców naszej gminy i sąsiednich miejscowości, wywiezionych na Syberię. Wyjeżdżali pociągiem ze Śniadowa. Niektórzy nie wrócili. A ci, którym udało się przeżyć, opowiadali nam o tragedii. Chcemy pamięć o nich przekazać obecnym i przyszłym pokoleniom. Dlatego wypiszemy ich imiona i nazwiska na tablicy”, mówi Elżbieta Mierzejewska ze Śniadowa.

Jest inicjatorką powołania Społecznego Komitetu Upamiętnienia Wywózek na Sybir, który postanowił śniadowskim Sybirakom wystawić tablicę pamiątkową w kaplicy na cmentarzu parafialnym w Śniadowie. Znajdą się na niej imiona i nazwiska z 52 wywiezionych rodzin.

Komitet wsparli wójt gminy Rafał Pstrągowski i proboszcz śniadowskiej parafii ks. Tomasz Wilga. Odświeżenie i poświęcenie tablicy miało się odbyć 19 kwietnia.

Z sybirackiej wywózki żyje dziś 7 osób. Troje z nich zapowiedziało udział w uroczystości: Wincenta Cienkus (wywieziona z Chomentowa) ze Śniadowa, Marian Grabowski (wywieziony z Ratowa Piotrowa) ze Śniadowa i córka byłego wójta Śniadowa Irena Kaliściak, mieszkająca w Warszawie. W związku z epidemią koronawirusa odświeżenie zostało przełożone (o nowym terminie poinformujemy w przyszłości).

Pasyjka

Bolesława Najda (babcia Elżbiety Mierzejewskiej) z synami Edmundem (14 lat) i Witoldem (12 lat) oraz córką Reginą (5 lat) została wywieziona ze stacji kolejowej w Śniadowie 10 kwietnia 1940 roku. Jej mąż Stefan, dziadek Elżbiety Mierzejewskiej, przed wojną był komendantem posterunku policji w Małym Płocku. Został aresztowany przez NKWD i dopiero na początku lat sześćdziesiątych rodzina dowiedziała się, że zginął 9 kwietnia 1940 roku w Ostaszkowie. Bolesława z dziećmi trafiła do Ałtajskiego Kraju (Kazachstan). Wszyscy przeżyli i wrócili w czerwcu 1946 roku. Dziś już wszyscy nie żyją.



Rodzina Najdów: Bolesława i Stefan oraz ich dzieci Edmund, Witold i Regina; rok 1937

Ale Elżbieta Mierzejewska pamięta opowieści babci...

Babcia była krawcową. Szyła ubrania rodzinie i sąsiadom. Kiedy została umieszczona z dziećmi w wagonie, w nocy rodzina i ludzie ze Śniadowa przynosili jej woreczki z fasolą, grochem, kaszą, ubrania, a także materiały, jakie kto miał w domu oraz nici i igły.

W tym samym wagonie, a później w tym samym baraku co Bolesława Najda, została umieszczona rodzina przedwojennego wójta Śniadowa Kaliściaka, rodziny Lipków i Wiśniewskich oraz teściowa, żona i córka naczelnika więzienia w Łomży Wojciechowskiego (gdzie zginął, nie wiadomo do dzisiaj).

Edmund i Witold Najdowie pracowali w kołchozie (orali wołami pola, żniwowali, zbierali kłosa). Bolesława Najda z małą Reginą zostawały w baraku. Dziewczynka wybierała z gniazd wrone jajka, które mama dodawała do placzków. Gdy Kazachowie dowiedzieli się, że Bolesława jest krawcową, zaczęli „wynajmować” ją do szycia. Bywało, że w jakiejś osadzie była tydzień i wszystkich po kolei obszywała. Dostawała za to jedzenie. Dzięki temu nie tylko nie przymierali głodem, ale żywnością mogli podzielić się z sąsiadami. Panował

tyfus, nie było lekarstw. Dokuczaly zamiecie śnieżne, zwane buranami, ciężka praca dzieci. Ale najbardziej tęsknota do kraju i niepewność, co będzie dalej...

Przynaglana przez enkawidzystów Bolesława Najda w pośpiechu wzięła ze stolika krzyżyk. Pasyjka towarzyszyła im na zesłaniu



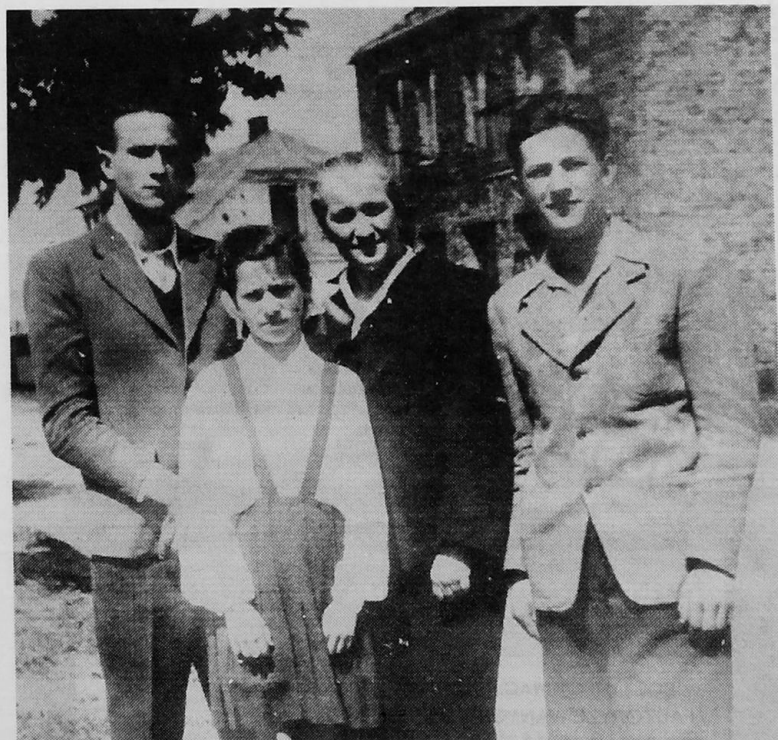
Bolesława Najda przed wywózką na Sybir zabrała ze stołu krzyż. Pasyjka była z nią na tułaczce i wróciła do Śniadowa. Dziś jest pod opieką Elżbiety Mierzejewskiej

i wróciła z nimi do Śniadowa, choć gdzieś po drodze odłamała się figurka Chrystusa. Krzyż przechowywała Regina Mierzejewska, a teraz jej córka Elżbieta.

Bolesława Najda zmarła w 1979 roku.

Regina Mierzejewska, mama Elżbiety, żona Eugeniusza Mierzejewskiego, przewodniczącego Prezydium Gromadzkiej Rady Narodowej w Śniadowie w latach 1964 - 1972, zmarła w 2011 roku.

MARIA TOCKA



Bolesława Najda z synami Edmundem i Witoldem oraz córką Reginą 12 lipca 1946 roku przed domem wybudowanym w 1939 roku. Nie ma z nimi ojca rodziny Stefana Najdy, zamordowanego w Ostaszkowie

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

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

(o/b)

Oddam kwiaty doniczkowe

– palmy, oleandry, kwiaty
cebulowe, doniczkowe, kwitnące.

Tel. (86) 218 – 18 – 60

(o/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak/sms)

(fak.00023/20-o-i)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.

com.pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

ROLNICTWO

Kupię cielaki od 3 tyg., zeruny,
hf, mieszance.

Tel. 661 – 350 – 194

(fak/sms)

Sprzedam siewnik do zboża
Amazon D-8, szerokość 3m,
stan bardzo dobry. Gmina
Zambrów. Tel. 791 – 773 – 075

(fak/sms)

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

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

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

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

RÓŻNE

Kupię lub zlecę wykonanie sztachet
10 000 sztuk, a może produkujesz
coś z drewna, zapraszam do
współpracy. Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

86-225-23-11 85-733-60-26

29-642-34-61 87-735-13-65

83-411-91-50 512-853-323

www.konstal-garaze.pl



GARAŻE
WZMOCNIONE

PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA

podaje do publicznej wia-
domości, że w jego siedzibie
w Łomży przy ul. Stary Rynek
14, na tablicy ogłoszeń wy-
wieszony został wykaz po-
mieszczeń, znajdujących się
w budynku Skarbu Państwa,
położonym w Łomży przy ul.
Nowej 2, przeznaczonych do
oddania w najem.

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

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Usługi budowlane – krycie dachów
oraz więzby dachowe.

Prace murarskie. Wolne terminy.

Wieloletnie doświadczenie.

Zapraszamy. Tel. 505 – 392 – 598

(fak/sms)

STIHL

SPRAWDŹ!
**PROMOCJA
WIOSENNA**
STIHL

CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%

WIĘCEJ INFORMACJI UZYSKACIE PAŃSTWO
U AUTORYZOWANYCH DEALERÓW STIHL.
ORAZ NA WWW.STIHL.PL

**Zamawiaj więcej
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 10
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18

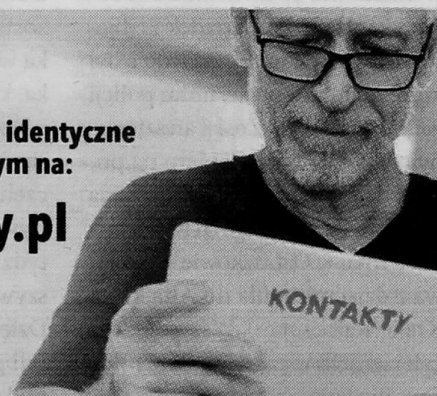
KOBIEĆ Express
Digital Subscription

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne
z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl

egazety PL



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), stan bardzo dobry, cena 5 000 zł, tel. 660 - 529 - 185 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran, (2006), 1.9 TDI, przebieg 190 000 km, roczne opony letnie i zimowe, stan dobry, cena 10 900 zł, tel. 606 - 595 - 237 (o/b)

Sprzedam Audi C4, (1991), cena 2 000 zł, tel. 786 - 010 - 611 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Caddy, (2006), w dobrym stanie technicznym, w ciągłej eksploatacji, uszkodzony jeden wtrysk, diesel, cena 8 000 zł, tel. 510 - 403 - 401 (o/b)

Sprzedam Mercedes W124, (1988), 3.0 benzyna, bardzo ładny stan, po wymianie oleju i wszystkich płynów, zarejestrowany, ubezpieczony, cena 15 500 zł, tel. 514 - 484 - 651 (o/b)

Sprzedam Renault Kangoo, ciężarowy, diesel, 2-osobowy, cena 2 000 zł, tel. 501 - 647 - 161 (o/b)

Sprzedam Audi A5, (2008), 2.7 TDI, przebieg 212 000 km, wnętrze czyste, bogate wyposażenie, diesel, cena 37 500 zł, tel. 510 - 331 - 866 (o/b)

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

Sprzedam Volkswagen LT, (1995), ciężarowy, kontener, cena 7 200 zł, tel. 572 - 151 - 368 (o/b)

Sprzedam Audi A2, (2001), 1.4, 16V, 74 KM, przebieg 205 000 km, elektryczne lusterka, klimatyzacja, cena 8 799 zł do negocjacji, tel. 505 - 350 - 860 (o/b)

Sprzedam Honda Accord 8, (2008), 2.2 diesel, 150KM, przebieg 251 000 km, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 972 - 526 (o/b)

Sprzedam przyczepę samochodową Sam, oplandekowana, cena 2 200 zł, tel. 572 - 151 - 368 (o/b)

Sprzedam Melex bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169 (o/b)

Sprzedam Seat Altea, (2004), 1.9 TDI, 105 KM, przebieg 248 000 km, auto sprowadzone w 2011 r., sprawne technicznie, cena 11 800 zł do negocjacji, tel. 503 - 935 - 890 (o/b)

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)

Kupię drewno topolowe i las tartaczny, tel. 608 - 519 - 540 (o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Jappy, (1998), 550 litrów, cena 1 950 zł, tel. 660 - 744 - 225 (o/b)

Sprzedam przewracarkę do siana, wszystko działa, wałek, cena 1 500 zł, tel. 609 - 372 - 586 (o/b)

Sprzedam kultywator, 14 zębów, stan bardzo dobry, cena 200 zł, tel. 510 - 124 - 542 (o/b)

Sprzedam wycinak do kiszonki, szczękowy, szerokość 1,50 m, polski, nowy, cena 7 500 zł, tel. 606 - 397 - 799 (o/b)

Sprzedam sadzarkę, czeska, cena 800 zł, tel. 517 - 650 - 854 (o/b)

Sprzedam rozsiewacz Unia Brzeg, 3 tony, cena 16 000 zł, tel. 666 - 528 - 681 (o/b)

Sprzedam przyczepę, 3-osiowa, stan bardzo dobry, cena 12 900 zł, tel. 507 - 960 - 008 (o/b)

Sprzedam wóz żelazny do ciągnika, cena 850 zł, tel. 572 - 151 - 368 (o/b)

Sprzedam Cyklop, polski, cena 3 200 zł, tel. 572 - 151 - 368 (o/b)

Sprzedam siewnik do zboża Amazone D-4, na docisku sprężynowym, niepogięty, zadbany, cena 2 700 zł, tel. 508 - 599 - 988 (o/b)

Sprzedam młynek bijakowy Bąk, cena 900 zł, tel. 508 - 599 - 988 (o/b)

Sprzedam siewnik do zboża, szerokość 3 m, z zaprawiarką, cena 10 500 zł, tel. 510 - 403 - 419 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Taarup, 5 dysków, szerokość koszenia 2,10 m, stan dobry, sprawna, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 662 - 731 - 569 (o/b)

Sprzedam ładowarkę Rossi, sprawna, silnik 3-cylindrowy, cena 14 700 zł do negocjacji, tel. 722 - 071 - 312 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego: _____

Adres: _____

Tel.: _____

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

Czytelny podpis: _____

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



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



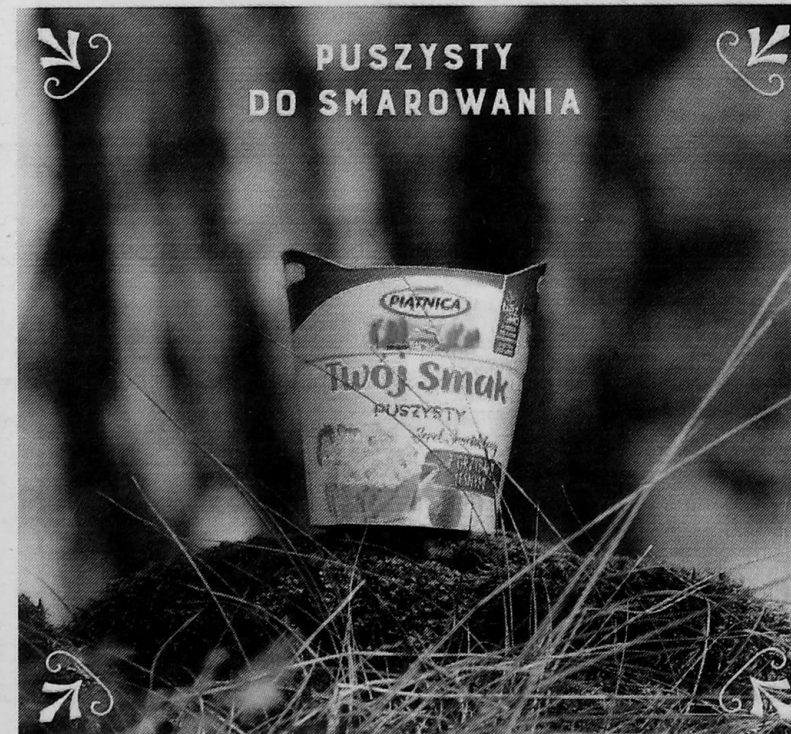
PO PROSTU Z MLEKA
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA

20 maja wchodzi zakaz handlu mentolowymi. Czy przejmie je mafia?



Znika symbol XX wieku

W latach 80 Polacy palili najczęściej papierosów na świecie. Kiedy na Zachodzie zaczynała się moda na niepalenie, pogrążona w stanie wojennym i niedostatku dóbr codziennych cała Polska paliła na potęgę. Statystycznie dorosła osoba wypalała ponad 3,6 tys. papierosów rocznie, a każdego roku wypalano aż 104 mld sztuk papierosów. Dziś ok. 70 tys. ówczesnych palaczy umiera rocznie na raka płuca czy inne choroby mające związek z paleniem. Chorują też ludzie młodszy, którzy jako dzieci wychowywali się w zadymionych przez rodziców, małych mieszkaniach, bierni palacze z tamtego okresu. Pierwsze kampanie antynikotynowe z lat osiemdziesiątych, inicjowane przez lekarza, prof. Witolda Zatońskiego były nagradzane zagranicą, ale w kraju odnosiły niewielki skutek.

Lek czy zło

Przewrotna jest historia tytoniu na naszym kontynencie. Kiedy pojawił się tu za sprawą Krzysztofa Kolumba, przez kilkadziesiąt lat był uważany za lekarstwo a jego dym miał nawet chronić od zachorowania na cholera. Był też zwalczany, najczęściej przez dyktatorów, którzy potrafili wykorzystać każdą okazję, by zastraszyć poddanych. Może dlatego rosyjski car nałogowym palaczom za karę obcinał nosy, a turecki sułtan rozcinał im wargi. Hitler też zakazał palenia. Kiedy w latach 30. XX wieku

lekarze po raz pierwszy zwrócili uwagę, że palenie szkodzi zdrowiu, stawało się ono modne wśród artystów, aktorów, intelektualistów i kobiet, które paląc demonstrowały swoją niezależność. Papierosy były walutą w czasie wojny, lekiem na ból zębów, sposobem na depresję i symbolem upragnionej wolności dla więźniów i żołnierzy.

O tym, że „palenie zabija” wie w naszym kraju każdy palacz przynajmniej od 1994 roku, kiedy wprowadzono pierwsze ostrzeżenia tej treści na paczkach papierosów. Od 2010 roku obowiązuje zakaz palenia w budynkach i miejscach publicznych. Pomimo mody na niepalenie, która przyszła też do Polski, codziennie po papierosa sięga 8 mln osób w naszym kraju. 20% z nich nigdy nie rzuci palenia, twierdzą lekarze, uzasadniając swoją diagnozę silnym uzależnieniem organizmu od nikotyny i szczególnymi predyspozycjami niektórych osób do ulegania uzależnieniu. Nie zniechęci ich ani wyższa akcyza na papierosy, które od stycznia 2020 z tego powodu podrożały o ok. 20%, ani żadne zakazy.

Co najbardziej szkodzi

Dym papierosowy zawiera prawie 5 tys. szkodliwych substancji smolistych, które są główną przyczyną chorób nowotworowych. Pierwotnie sądzono, że palaczy ochroni od nich filtr celulozowy, który pojawił się w masowej pro-

dukcji w latach 40. ubiegłego stulecia. Okazało się, że to złudzenie. Szkodliwe substancje przenikają przez filtry bez specjalnego oporu. Dziś ekolodzy nie pozostawiają na filtrach suchej nitki, twierdząc, że rozkładają się ponad 10 lat a miliardy niedopałków zaśmiecają nie tylko chodniki i ulice miast, ale całą planetę. Apelują do producentów o wycofanie papierosów z filtrem.

Na razie Unia Europejska postawiła warunek wycofania każdego wyrobu tytoniowego, który swoim smakiem miałby uprzyjemniać samo palenie. Dlatego po 20 maja 2020 roku nie kupimy w Polsce żadnego papierosa mentolowego, ani też papierosa z kapsułką smaczkową. Chyba, że będzie to wyrób z kontrabandy.

Kontrabanda

Przemysł papierosowy do Polski ma długą tradycję. Swego czasu istniał nawet zawód „mrówki”, czyli drobnego przemysłowca, który przejściem granicznym dla pieszych przenosi papierosy w dozwolonej ilości przekraczając granicę w tę i z powrotem nawet po kilkadziesiąt razy dziennie. Policja co jakiś czas zatrzymuje większe transporty przemycanych papierosów zza wschodniej granicy. Na Białorusi i Ukrainie dalej będzie wolno handlować papierosami mentolowymi i trudno uwierzyć, że straż granicznej i celnikom uda się w pełni uszczelnić ten kanał przetrutowy.

Z pewnością reaktywują się też nielegalne wytwórnie papierosów w kraju. Bardzo sprawne akcje policji, jak te ostatnie z Gorzowa, Grójca czy Wąlcza nie uchronią całkowicie nałogowych palaczy od zakupu trefnego towaru z kontrabandy, którego skład i jakość najczęściej pozostawiają wiele do życzenia. W nielegalnie produkowanych papierosach stwierdzano już smary, oleje, szczątki organiczne.

Szukanie alternatywy

Kilkanaście lat temu pojawiły się tzw. e-papierosy. Skutki zdrowotne e-papierosów nie są jeszcze w pełni znane, ale już wiadomo, że jeśli są wyprodukowane w sposób zgodny z normami, zawierają mniej substancji szkodliwych niż papierosy tradycyjne.

Producenci tytoniu szukają też innych, mniej szkodliwych od papierosów alternatyw, przeznaczonych dla osób uzależnionych, które chcą ograniczyć ryzyko zachorowania albo po prostu nie są w stanie rzucić palenia.

Produkty o obniżonej szkodliwości to nadzieja na walkę z epidemią chorób odtytoniowych – uważa Scott Gottlieb, były szef amerykańskiej Food and Drug Administration (FDA). Ta restrykcyjna zazwyczaj organizacja dopuściła do użytku m.in. tak zwane podgrzewacze tytoniu, które podgrzewają tytoń bez spalania go. To pozwala oczyścić tytoń ze zdecydowanej większości szkodliwych substancji. Palacz zaciąga się wówczas niemal czystą nikotyną bez zapachu i bez dymu (efekt dymu pochodzi wyłącznie z pary wodnej). Wyroby takie (np. IQOS) są oferowane w Polsce jako zamiennik tradycyjnych papierosów. Po 20 maja będzie to jedyny legalny mentolowy wyrób tytoniowy, bowiem zakaz nie obejmuje podgrzewaczy tytoniu i e-papierosów. Styl palacza legł radykalnej zmianie kulturowej na naszych oczach. Przestrzeń publiczna jest dziś wolna od dymu. Kampanie edukacyjne zachęcają do rzucenia palenia w trosce o zdrowie. Palenie stało się passe.

Każdą okazję warto wykorzystać by rzucić palenie, choćby podwyżki cen papierosów czy restrykcje w handlu. Kto nie jest w stanie od razu uwolnić się od nałogu, lepiej żeby wybierał mniej szkodliwe alternatywy.

Na kwarantannę kierowane są osoby, które miały kontakt z zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem oraz które w ostatnich 14 dniach przebywały w krajach lub regionach, gdzie potwierdzono utrzymującą się transmisję koronawirusa COVID-19 (w tym Chiny, Hongkong, Iran, Japonia, Singapur, Korea Południowa, Włochy) i nie mają możliwości odbycia kwarantanny domowej.

Miejsca kwarantanny wyznaczone zostały zgodnie z „Wojewódzkim planem działania na wypadek wystąpienia epidemii w województwie podlaskim”.

Wykaz miejsc kwarantanny w Łomżyńskim w I rzucie:

Łomża:

- Dom Studenta Rubikon w Łomży (ul. Wiejska 16A) – 77 miejsc
- Szkoła Podstawowa nr 9 w Łomży (ul. Księżnej Anny 18) – 300 miejsc

Powiat łomżyński:

- Internat Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Marianowie – 30
- Szkoła Podstawowa w Jedwabnem (ul. Wojska Polskiego 17) – 100 miejsc
- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Piątnicy (ul. Szkolna 29) – 100 miejsc
- Szkoła Podstawowa w Miastkowie (ul. Łomżyńska 12) – 100 miejsc

Powiat kolneński:

- Bursa Szkolna w Kolnie (11 Listopada 1) – 38 miejsc
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (Wojska Polskiego 69) – 10 miejsc

Powiat grajewski:

- Internat Zespołu Szkół im. Ks. K. Kluka w Wojewodzinie – 107 miejsc
- Internat Zespołu Szkół im. B. Podedwornego w Nieckowie – 106 miejsc

Powiat wysokomazowiecki:

- Internat Zespołu Szkół Rolniczych w Krzyżewie – 78 miejsc

Powiat zambrowski:

- Adnotacja w dokumencie: brak miejsc spełniających wymogi sanitarno-epidemiologiczne.



Kwarantanna w Łomżyńskim

Wykaz miejsc kwarantanny w Łomżyńskim w II rzucie:

Powiat grajewski:

- Szkoła Podstawowa w Danówku – 100 miejsc
- Przedszkole w Rudzie (ul. Szkolna 8) – 100 miejsc
- Szkoła Podstawowa nr 1 w Grajewie (ul. Szkolna 12) – 200 miejsc
- Szkoła Podstawowa nr 4 w Grajewie (ul. Konstytucji 3-go Maja 23) – 200 miejsc
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Grajewie – 200 miejsc
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Grajewie (ul. Strażacka 1) – 200 miejsc

- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Rajgrodzie (ul. Stanki 14) – 50 miejsc
 - Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Szczuczynie (ul. Szpitalna 1) – 10 miejsc
 - Szkoła Podstawowa w Radziłowie (ul. Sportowa 1) – 200 miejsc
 - Zespół Szkół w Szczuczynie (ul. Szczuki 1) – 50 miejsc
 - Szkoła Podstawowa w Słuczu – 20 miejsc
 - Szkoła Podstawowa w Wąsoszu (ul. Piaskowa 31) – 50 miejsc
- Powiat łomżyński:**
- Remiza OSP w Kuziach – 40 miejsc
 - GOK w Zbójnej – 25 miejsc

Powiat kolneński

- Hotel Colnus w Kolnie (ul. Strażacka 1) – 15 miejsc
- Szpital Ogólny w Kolnie (ul. Wojska Polskiego 69) – 25 miejsc

Powiat wysokomazowiecki:

- Mieszkanie przy Internacie w Wysokiem Mazowieckiem – 4 miejsca
- Internat w Krzyżewie – 36 miejsc
- Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu (ul. Pałacowa 5) – 60 miejsc

Powiat zambrowski:

- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu – 90 miejsc
- Bursa Szkolna nr 1 w Zambrowie – 24 miejsca.

Rolnik na kwarantannie

Jak postępować, gdy rolnik zostanie objęty kwarantanną? Czy może przebywać i poruszać się po swoim gospodarstwie? Za co może zostać ukarany mandatem? Oto wytyczne i zalecenia od Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

- Nie opuszczaj terenu swojego gospodarstwa, możesz zajmować się inwentarzem na jego terenie.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną w miarę możliwości ogranicz z nimi kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry.

- Używaj oddzielnych naczyń, niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż zostali domownicy. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe, takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Mierz temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
- Udzielaj informacji o swoim sta-

nie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej.

- Czy nie opuszczasz gospodarstwa sprawdza, między innymi, policja; funkcjonariusze mogą do Ciebie zadzwonić i odwiedzić Cię w czasie kwarantanny.
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z pogotowiem ratunkowym, stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi grzywna w wysokości 30 000 zł.

Z pisma, które otrzymała firma wynika, że ciężarówkę chce przejąć Komenda Wojewódzka Policji w Białymstoku

Państwo przejmuje prywatny samochód

– Podchodzę do tego w taki sposób: jeżeli to rzeczywiście miałyby służyć do walki z epidemią, to nie ma problemu. Oddam ten samochód, nawet z kierowcą. Ale jeżeli policja ma z niego zrobić mobilne urny wyborcze, to na coś takiego się nie zgadzam – mówi prokurent firmy Telmex z Białegostoku Marcin Kondraciuk.

To pierwszy prywatny samochód w Podlaskiem, który państwo chce przejąć na podstawie Ustawy z 21 listopada 1967 r. o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, której art. 208 mówi o „obowiązku świadczeń rzeczowych”. Decyzję administracyjną na wniosek wojska, „jednostek organizacyjnych stanowiących bazy formowania specjalnie tworzonych jednostek zmilitaryzowanych, jednostek organizacyjnych obrony cywilnej oraz jednostek organizacyjnych wykonujących zadania na potrzeby obrony pań-

stwa albo zwalczania klęsk żywiołowych i likwidacji ich skutków”, wydaje wójt, burmistrz lub prezydent miasta. Od decyzji służy odwołanie w terminie 7 dni.

W przypadku firmy Telmex z wnioskiem do prezydenta Białegostoku wystąpił Komendant Wojewódzki Policji w Białymstoku. Samochód, który chce przejąć policja, to dziesięcotonowa ciężarów-

ka z windą, służąca do transportu towarów.

– Społeczeństwo się mobilizuje. Każdy pomaga, jak może, na przykład, branża gastronomiczna przekazuje posiłki pracownikom służby zdrowia. Ja też chętnie pomogę, jeśli to miałyby być, na przykład, transport maseczek. Jednak wolabym wiedzieć, czy ten pojazd nie zostanie wykorzystany do wybo-

rów i do walki politycznej – mówi Marcin Kondraciuk.

Obowiązek to jedno. Drugie, to pytanie: po co policji już dziś samochody ciężarowe i to w województwie podlaskim, w którym przypadków zakażenia koronawirusem jest najmniej w kraju? Zadał je podlaskiej policji dziennikarz portalu natemat.pl Tomasz Ławnicki. Nie dowiedział się (źródło: natemat.pl).

Od 1 kwietnia obowiązują

Nowe obostrzenia



Nakaz zachowania dystansu dwóch metrów od drugiej osoby z wyjątkiem rodziców opiekujących się dziećmi lub osobami z niepełnosprawnościami



Osoby niepełnoletnie będą mogły przebywać na zewnątrz tylko pod opieką osoby dorosłej



Zamknięte zostają parki, deptaki i plaże. Wprowadzony zostaje zakaz wypożyczenia rowerów miejskich

Alkoholem z przemytu w koronawirusa

Ponad 264 litry alkoholu przekazała Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Białymstoku do celów dezynfekcyjnych Podlaska Krajowa Administracja Skarbowa. Skonfiskowała go podczas prób przemytu do Polski oraz w czasie kontroli m.in. na bazarach i targowiskach na terenie województwa podlaskiego.

Splonął seat pod Borkowem

W wyniku zderzenia mercedesa sprintera z seatem na drodze Łomża – Kolno pod Borkowem, zapalił się i splonął seat. Ucierpiał jeden z kierowców, który został odwieziony do szpitala. Drugiemu nic się nie stało. Obaj byli trzeźwi.

Karambol w Łomży

Do zderzenia czterech samochodów (na zasadzie „domina”) doszło przy skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego z ulicą Piwną w Łomży. Jedna osoba została przewieziona do szpitala na badania.



Zamknięte zostają punkty usługowe: zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, piercingu i tatuażu



Wprowadzony zostaje limit osób przebywających w sklepie - maksymalnie trzy osoby na jedną kasę



Na pocztach limit ten jest ograniczony do dwóch osób na jedno okienko



Na bazarach i targowiskach zakupy może robić do trzech osób przy jednym stoisku



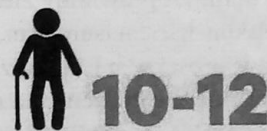
Obowiązuje nakaz zakładania rękawiczek jednorazowych podczas robienia zakupów



W weekendy zamknięte zostaną sklepy budowlane, pozostaną otwarte sklepy spożywcze, apteki czy drogerie



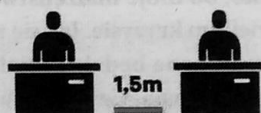
Obowiązek dezynfekowania urządzeń dotykanych przez klientów w sklepach np. terminali płatniczych



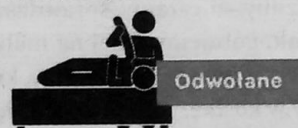
Apteki i sklepy w godzinach od 10 do 12 otwarte są tylko dla osób powyżej 65. roku życia - tak jak ma to miejsce m.in. w Czechach



Zamknięte zostają hotele i miejsca noclegowe - oprócz miejsc wykorzystywanych do izolacji lub kwarantanny. Wyjątkiem są hotele, w których przebywają pracownicy budowlani



W miejscach pracy musi być zagwarantowane 1,5 m odległości między stanowiskami pracy oraz zapewnienie środków ochrony osobistej



Odwołane zostają zabiegi medyczne i rehabilitacyjne, które nie są konieczne ze względu na epidemię koronawirusa

Poradnia psychologa

Jak by to było z innym?

Moje małżeństwo trwa już czternaście lat, nie mamy problemów, kredytów, mamy sporo czasu dla siebie, ale jest coraz bardziej nudno. Niby to żadna tragedia, ale coraz częściej spoglądam na innych mężczyzn i zastanawiam się, jak by to było z tym lub tamtym...

Iwona

W biznesie funkcjonuje powiedzenie: albo się rozwijamy, albo się zwijamy. Choć biznes i małżeństwo rządzą się innymi prawami, akurat to powiedzenie dobrze odzwierciedla, jak małżeństwo może się zmieniać. Te pary, które nie tworzą nowych wartości, zaczynają się nudzić. Na nudę narażone są nawet (a może przede wszystkim) pary dobrze dobrane, czyli takie, w których jest stosunkowo niewiele konfliktów, a partnerom zależy na sobie. Tak się dzieje, bo ludzie poznają się coraz lepiej. I choć generalnie wzajemne poznawanie się służy miłości, na dłuższą metę prowadzi do porozumiewania się bez słów,

coraz lepszego rozumienia reakcji drugiej osoby itp. Tylko, że wtedy zachowania partnera stają się przewidywalne, pojawia się rutyna i stagnacja. Dlatego właśnie terapeuci zajmujący się związkami miłosnymi twierdzą, że para powinna tworzyć nowe wartości: dzieci, wspólne przedsięwzięcia, hobby, pasje itp. Jeśli tego brakuje, dzieje się to, co w Pani małżeństwie. Druga ważna sprawa, to Pani potrzeby. Z listu wnioskuje, że chciałaby Pani zmiany, odejścia od rutyny. Lekarstwem na ten stan wydają się więc przygody. Może nią być inny mężczyzna. Ale to raczej dobrze związkowi nie służy, a na pewno nie rozwiązuje jego problemów, lecz je nawarstwia. Może to także być propozycja, nawet w formie zabawy, na wymyślenie oryginalnego spędzenia weekendu. Śmieiej, wyjawienia sobie wzajemnie fantazji erotycznych i próba ich, za obojawną zgodą, realizacji.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

W garnku rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojony w kostkę boczek, podsmażamy. Cebulę kroimy w piórka, paprykę oczyszczamy z nasion, kroimy w paski, dodajemy do boczku. Marchewki, pietruszkę obieramy, kroimy w kostkę dorzucamy do garnka. Kielbasę kroimy w plasterki i dorzucamy do reszty, dodajemy koncentrat pomidorowy, przecięnięty przez praskę czosnek, zalewamy bulionem. Doprawiamy zielem angielskim, liściem laurowym, papryką w proszku, solą, pieprzem, majerankiem. Gotujemy na małym ogniu. W osobnym garnku gotujemy kapustę z dodatkiem kminku do miękkości, odciedzamy z nadmiaru wody, dodajemy do zupy, mieszamy, sprawdzamy smak, gotujemy dalej na małym ogniu. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę, gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie, odciedzamy i wrzucamy do garnka, mieszamy. Nalany na talerz kapuśniak dekorujemy posiekaną zieloną pietruszką.



Pytanie intymne

Choć mam doświadczenie z wieloma kobietami, znalazłem się w sytuacji, która mnie lekko szokuje. Spotykam się z dziewczyną kilka lat młodszą. Kiedy pierwszy raz dość nieoczekiwanie i spontanicznie znaleźliśmy się w łóżku przeprosiła, że nie uprzedziła, iż ma okres i nie możemy się kochać, ale mi to wynagrodzi. I rzeczywiście bardzo się starała: pieściła mi penisa ustami ponad godzinę. Gdy wytryskałem, za chwilę zaczynała znowu. Po paru dniach powiedziała, że zapomniała wziąć pigułkę. Nie kochaliśmy się, tylko znowu mnie pieściła, tym razem na przemian ustami i ręką. Nie bardzo nawet chciała, abym ja ją też pieścił. Spotkaliśmy się sześć razy. Jednak ani razu nie mieliśmy stosunku, bo znajdowała jakąś wymówkę. Kiedy chciałem coś powiedzieć, śmiała się, kładła mi dłoń na usta i zaczynała lizać, ssać do końca. Dzisiaj już nawet

nic nie mówiła, tylko od razu położyła się z głową między moimi nogami i zajęła się penisem, jakby mnie w ogóle nie było. Kiedy po dwóch wytryskach przestała, zapytałem, dlaczego nie chce się zwyczajnie kochać. Roześmiała się, zapytała „a czy ci źle”, ubrała się szybko i wyszła. Nie jest mi źle. Jej chyba też nie, bo gdy mam orgazm i wytryskam spermę na jej piersi albo brzuch czuję, jak wstrząsają nią dreszcze i wydaje dźwięk, jakby kwiliła. Jest przy tym ciągle uśmiechnięta. Fajnie, ale zupełnie jej nie rozumiem.

Tomasz

Zasada jest jasna: wszystko jest normą, co akceptują oboje partnerzy; wszystko jest normalne, dopóki nie staje się jedyną, w dodatku zastępczą formą zaspakajania seksualnego. W tym kontekście zachowania dziewczyny mogą mieć znamiona fetyszyzmu, czyli jedynym jej obiektem pożądania i zaspokojenia jest penis.

Lekarz domowy

Parę tygodni temu ciocia, a niedawno koleżanka powiedziały: ty chyba masz anemię. Bo niby jestem taka blada. Chciałabym dowiedzieć się, jakie są objawy anemii i na czym polega jej leczenie?

Bożena

Anemia objawia się rzeczywistie bladością skóry, ale ponadto ogólnym osłabieniem, sennością, brakiem energii, bólem i zawro-

tami głowy. Przyczyną anemii jest niedobór żelaza w organizmie, spowodowany niewłaściwym odżywianiem, chorobą, obfitym krwawieniem miesięczkowym. Aby zapobiec anemii, a także, gdy już wystąpi, trzeba jeść produkty, które zawierają dużo żelaza. Należą do nich: wątroba, marchew, warzywa strączkowe (fasola, groch, bób). Samo leczenie powinno odbywać się pod nadzorem lekarza.

Pod paragrafem

Mój pięcioletni syn nie jest do mnie podobny ani z charakteru, ani z urody. Podejrzewam, że nie jestem jego ojcem. Myślę o tym często, bo moje małżeństwo jest w wielkim kryzysie. Jak się rozejdziemy, żona będzie chciała alimenty na syna. Czy mogę wystąpić o zaprzeczenie ojcostwa?

Janusz

Termin na to już minął. Jeśli dziecko urodziło się w czasie trwania małżeństwa albo przed

upływem 300 dni od jego ustania lub unieważnienia uznaje się, że ojcem dziecka jest mąż matki. To domniemanie można obalić w sądzie, występując o zaprzeczenie ojcostwa. Ale takie powództwo mężczyzna może wytoczyć w terminie 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się, że żona urodziła dziecko. Pełnoletnie dziecko może osobiście wystąpić do sądu o zaprzeczenie ojcostwa. Może to zrobić w ciągu trzech lat od dnia, w którym osiągnęło pełnoletność.



Przysmak podlaski

Kapuśniak „czerwony diabeł”

Składniki:

- 50 dag kapusty kiszzonej
- 20 dag boczku wędzonego
- 1 pęto kielbasy zwyczajnej
- 50 dag ziemniaków
- 2 papryki czerwone
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 4 l bulionu
- 1/2 pęczka zielonej pietruszki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka kminku
- liść laurowy, ziele angielskie
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- majeranek, kminek
- sól, pieprz



Z czym kojarzy Ci się wiosna?

Z wagarami: ciągle w Tobie coś z ucznia. Wspominasz klasowe ucieczki z jakiejś klasówki lub nudnej lekcji... Masz w sobie dużo młodzieńczego zapału i przekory. Jesteś indywidualistą/ką, jak chcesz, możesz mieć codziennie wagary. Krepują Cię zakazy, nakazy i terminy. Ty wiesz, że musisz odrobić życiowe „lekcje”. I je odrabiasz. Ale kochasz swobodę i niezależność. Zawsze masz własne zdanie. Czasami szokujesz innych swoją oryginalnością, ale przecież młodość rządzi się innymi prawami.

Z pracą na działce (w ogrodzie): już nie możesz się doczekać, żeby nie tylko podziwiać przebiśniegi, ale pomalować wapnem pnie drzewek, obciąć odrosty, zapalić pierwsze ognisko? Kochasz naturę, przebywanie na świeżym powietrzu i aktywny wypoczynek. Praca fizyczna jest dla Ciebie relaksem i uzdrowiskiem lepszym, niż pobyt w sanatorium. Jesteś optymistą/ką. Pieścisz każdą „rabatkę” w swoim życiu i uważasz, że dla Ciebie śpiewają ptaki, szumią trawy, kwitną kwiaty.

Ze zmęczeniem: senna, rozdrażnienie, brak ochoty na najmniejszą aktywność? Ulegasz temu stanowi ze zwykłego lenistwa i jest jeszcze gorzej. Jesteś pesymistą/ką, we wszystkim dostrzegasz tylko negatywne cechy. Nie potrafisz niczym się cieszyć. Narzekasz i dziwisz się, gdy czasem spotyka Cię radość. Stronisz od towarzysztwa, bo nikomu nie ufasz i jesteś przekonana/y, że nikt Cię nie rozumie. Lękasz się zmian, a one są konieczne, bo wprowadzą w Twoje życie kolory wiosny.

Z radością: na samą myśl o wiosnie czujesz wiatr we włosach. Potrafisz się cieszyć promykami słońca i deszczem. Jest w Tobie naturalny apetyt na życie! Kochasz ludzi, lubisz wśród nich przebywać, bawić się i pracować. Nie zrażasz się smutkami ani tym, że coś Ci nie wyszło tak, jak było zaplanowane. Wiesz, że nie mogło wyjść, a po trosze musi zaświecić słońce. Cieszysz się każdym „dziś” i czekasz na ważne „jutro” z przekonaniem, że znów będzie dla Ciebie podarkiem od życia.



Kupiłem cukier i drożdże. W weekend spróbuję wynaleźć szczepionkę na koronawirusa.

W związku z szalejącym koronawirusem i brakiem zainteresowania ze strony społeczeństwa, Marzanna w tym roku utopiła się sama.

Moja teściowa jest tak gruba, że nie może jej objąć nawet kwarrantanna.

Są już wyniki pańskich badań. No i mam dla pana dwie wiadomości... – mówi lekarz.

Niech mi pan powie najpierw złą – przerywa pacjent.

– Ma pan koronawirusa.

– O Boże! A dobra?

– Ma pan sklerozę.

– Dobre i to. Mogło wyjść, że mam koronawirusa...

Jak się to wszystko skończy to pojedziemy całą rodziną na długie wakacje. Każde w innym kierunku!

Co jak co, ale pełna butelka zawsze spełnia trzy życzenia: dziewczyny są piękniejsze, kumpli jest więcej i zaczynamy umieć śpiewać...

Marynarz opowiada w knajpie wrażenia z ostatniego rejsu:

– Wypłynęliśmy, k..., z portu. Sztorm, k..., jak diabli! Ale nasz kapitan, k..., to dzielny chłop! Wkrótce zawinęliśmy, k..., do portu, to ja, k..., myślę: trzeba się, k..., napić i zabawić. Idę, k..., do knajpy, siadam, k..., przy barze, a tu, k..., przysiadła się do mnie ta... no... kobieta lekkich obyczajów.

– Kiedy zaczął się do mnie dobierać, powiedziałam, że nie chcę go widzieć – zwierza się przyjaciółka.

– No i co?

– Zgasił lampę...

– Gdzież on może być? Może sobie jakąś babę znalazł? – mówi sąsiadka, której mąż długo nie wracał z pracy.

– Ty zaraz myślisz o najgorszym. Może po prostu wpadł pod samochód! – uspokaja ją koleżanka.

Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:

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

Kom. 506-448-884

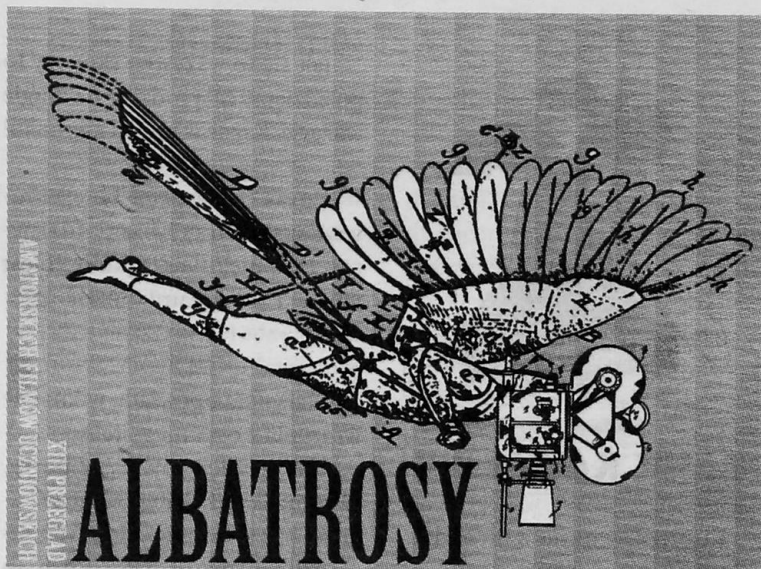
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

WYBORY PREZYDENCCKIE
10 maja 2020





Konkurs dla uczniów szkół średnich

XIII Przegląd Amatorskich Filmów Uczniowskich „Albatrosy” dla uczniów szkół średnich (z wyjątkiem uczniów szkół filmowych; w chwili zgłaszania filmu jego autor lub współautor nie może mieć więcej, niż 20 lat), ogłasza Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni.

Na Przegląd można zgłaszać filmy nakręcone po 2017 roku.

Gatunek (fabuła, dokument, animacja, eksperyment itp.) dowolny i tematyka dowolna. Czas trwania filmu (format zgodny z dvd-video): fabularny – od 6 do 25 minut, dokumentalny – od 6 do 25 minut, pozostałe – do 25 minut.

Film musi być dziełem samodzielnym od scenariusza, przez filmowanie, reżyserowanie, grę aktorską, montaż i udźwiękowanie. Tworzyć go może zespół pod okiem nauczyciela. Termin zgłaszania prac upływa 10 maja 2020 r. Zgłoszenia należy przysłać mailem (szczegóły w regulaminie na <https://albatrosy.wordpress.com>).

Nagrody: najlepszy krótki film fabularny – 1 500 zł, najlepszy film dokumentalny – 1 500 zł, najlepsza krótka forma filmowa – 1 500 zł. Dodatkowo wyróżnienia w postaci nagród rzeczowych.

Szczegółowe informacje: m.drankiewicz@festiwalgdynia.pl.

Otwarty Konkurs Fotograficzny „Prawda i Wolność”

„Dewizą Uniwersytetu Łódzkiego jest łacińska maksyma Veritas et Libertas (Prawda i Wolność). 75 lat po jej przyjęciu ogłaszamy konkurs na fotograficzną interpretację tej dewizy. Stawiamy pytanie o to, co dziś ona dla nas znaczy? Jak chronić obie te kardynalne wartości i jak je interpretować? Prace nadesłane na konkurs mogą w dowolny sposób, przy zastosowaniu wszelkich technik fotograficznych, odwoływać się, interpretować oraz komentować naczelną dewizę Uniwersytetu Łódzkiego”, zaprasza organizator.

Konkurs ma charak-



ter otwarty. Prace będą oceniane w dwóch kategoriach: zdjęcie pojedyncze oraz zestaw zdjęć (od 3 do 5 zdjęć). Powinny zostać nadesłane w plikach jpg, w rozdzielczości 300 dpi (dłuższy bok zdjęcia nie mniejszy, niż 30 centymetrów).

Zgłoszenia z załączonymi zgodami należy przysłać mailem: konkurs.foto@uni.lodz.pl do 10 maja 2020 r. (szczegóły w regulaminie: biuroprasowe-uni-lodz.prowly.com/85671-75-lecie-ul-konkurs-fotograficzny).

Nagrody: najlepsze zdjęcie pojedyncze – 5 000 zł, najlepszy zestaw zdjęć – 5 000 zł, wyróżnienia – 1 000 zł.

HOROSKOP

BARAN (21 III–20 IV): towarzyskie powodzenie, czyli okazja poszerzenia kręgu znajomych, przyjaźni, a z pozorów banalne zauroczenie może zacząć przeradzać się w uczucie. Wyniknie z tego trochę radości, trochę zazdrości. W pracy nie wdawaj się w dyskusje, ostrożnie z wydatkami.

BYK (21 IV–21 V): odkładanych trudnych rozmów może się już nie da odłożyć. Czas się z nimi zmierzyć, poznać zdanie innych, nie widzieć wrogów w tych, którzy myślą inaczej. Twoja otwartość może sprawić, że atmosferę wzajemnej nieufności może zastępować zrozumienie i sympatia.

BLIŹNIĘTA (22 V–21 VI): jakaś wiadomość może wyprowadzić Cię z równowagi. Opanuj emocje i staraj się nie działać bez zastanowienia. Masz rację, ale tylko spokojnie uda Ci się ją wykazać, a to szansa, by przekonać do siebie tych, na których opinii Ci zależy.

RAK (22 VI–22 VII): miło możesz zaskoczyć otoczenie ciepłością i wyrozumiałością. Aura życzliwości, która Cię dzięki temu zacznie otaczać, każe radzić: jeśli masz problem do rozwiązania, nie zwlekaj. Uda się. Z poukładaniem kilku spraw, zniknie dziwny niepokój, który towarzyszył Ci od kilku dni.

LEW (23 VII–22 VIII): pora przestać poddawać się nie najlepszemu nastrojowi z analizy minionego czasu, zwłaszcza, że los Ci sprzyjał i sprzyja. Ciesz się tym, co masz, wyznacz nowe cele. Uwolnij tłumioną od dość dawna spontaniczność w stosunkach z ludźmi, a znowu dostrzeżesz wiele serdeczności, co pozwoli Ci odzyskać wiarę, że wszystko jest możliwe!

PANNA (23 VIII–22 IX): ogarnia Cię smutek, może nawet dojdiesz do wniosku, że uczucie do Ciebie się wypaliło. Przeczekaj, nie podejmuj żadnych zobowiązujących rozmów, a tym bardziej nie

okazuj jakiegokolwiek podejrzliwości. Może być krzywdząca, a źródłem Twego kiepskiego nastroju może okazać się jesienne wyciszenie.

WAGA (23 IX–22 X): rozterki i wątpliwości nie powinny nakręcać Twoich emocji w ocenie sytuacji i ludzi. Tym bardziej, że wróćą trudne sprawy z przeszłości. Trzeba będzie się z nimi zmierzyć, możesz liczyć na wsparcie, gdy nie zamkniesz się w skorupie.

SKORPION (23 X–21 XI): nie rób kilku rzeczy na raz, uporządkuj myśli. Poluzuj pozytywnej intuicji, negatywna nie raz zwiódła Cię na manowce. Może Ci się wówczas przypomnieć, że szorstkość rodzi szorstkość. Jeśli stać Cię będzie na czytelny sygnał gotowości, mogą się spełnić Twoje pragnienia.

STRZELEC (22 XI–21 XII): emocje mogą zagłuszyć rozsądek, uważaj na niekontrolowane wypowiedzi, bo słów nie da się cofnąć. Przesadna szczerość i wylewność nie są w tym czasie Twoimi sprzymierzeńcami. Nie wchodź w żadne, nieformalne układy.

KOZIOROŻEC (22 XII–20 I): obawa przed zmianami, odwlekanie decyzji, może spowodować, że w przyszłości czekać Cię będzie żmudne odrabianie zaległości, naprawianie błędów. Musisz przełamać lęk przed nowym, który opanował Cię od pewnego czasu.

WODNIK (21 I–19 II): by zrozumieć sytuację i stan swoich uczuć, potrzebny jest dystans, którego teraz nie masz. Wszelkie decyzje w tym względzie mogą być więc nietrafne. Emocje powodują, że brakuje Ci obiektywizmu, zwłaszcza w kontaktach z ludźmi, a bliskimi w szczególności.

RYBY (20 II–20 III): nerwy to najgorszy doradca! Może bliska Ci osoba ma powody do uwag i podejrzeń wobec Twojego zachowania? Okazywanie lekceważenia na pewno niczego nie rozwiąże.



Izolacja: obowiązki chorego i domowników

Na izolację w domu kierowani są pacjenci zakażeni koronawirusem, ale ich stan zdrowia, według diagnozy lekarzy, nie wymaga pobytu w szpitalu. W razie pogorszenia należy wezwać karetkę pogotowia, informując o rozpoznaniu zakażenia wirusem i izolacji w warunkach domowych. Objawami pogorszenia są: gorączka powyżej 39 stopni, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

Zalecenia obowiązujące chorego i domowników podczas izolacji domowej:

1. Dwa razy dziennie wykonywać pomiar temperatury ciała, pić najmniej 1,5 litra płynów dziennie, jeść 3-4 lekkostrawne posiłki.

2. Przebywać (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie przebywają inni domownicy.

3. Komunikować się z otoczeniem przez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt.

4. Posiłki, wodę, leki postawić pod drzwiami pokoju chorego.

5. Używać oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek.

6. Brudne naczynia wystawiać za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60 st. C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

7. Inni domownicy nie powinni zbliżać się do chorego bliżej, niż na 2 metry.

8. Chory nie powinien mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi, gdyż mogą przenieść na sierści wirusa na osoby zdrowe.

9. Nikt nie powinien wchodzić do pokoju chorego. Jeśli dojdzie do sytuacji, że wejść ktoś musi, powinien założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznika).

10. Nie wносить rzeczy z pokoju, z którego korzysta izolowany.

11. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, należy korzystać z niej oddzielnie, izolowany najlepiej jako ostatni z domowników. Na koniec powinien umyć po sobie urządzenia, zdezynfekować WC, przed wyjściem umyć dokładnie ręce. Używać wyłącznie własnych ręczników. Trzymać przybory toaletowe w swoim pokoju.

12. Należy często otwierać okno, wietrzyć pokój. Przy wychodzeniu z pokoju (np. do łazienki), zakładać maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznika).

13. Zmieniać pościel, piżamę, ręczniki.

14. Zużyta pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładać do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystawić go za drzwi, aby inna osoba mogła zrobić pranie.

15. Śmieci wrzucać do plastikowego worka, a kiedy się zapełni, wystawić go za drzwi, aby inna osoba mogła wyrzucić do śmietnika.

Wszyscy domownicy podlegają kwarantannie przez cały czas izolacji osoby zakażonej oraz 14 dni od dnia uznania jej za zdrową. Co oznacza kwarantanna i do jakich zaleceń należy się stosować podczas kwarantanny, pisaliśmy w „Kontaktach” w ubiegłym tygodniu (nr 13).

Najważniejsze: nie opuszczać domu i nie kontaktować się z izolowanym chorym.

„Boża apteka” wzmocni odporność

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 z powodu braku snu, przemęczenia, picia alkoholu, niewłaściwego odżywiania, zaniedbania higieny. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić.

Napar z jałowca

Owoc jałowca działa przede wszystkim przeciwwzrostalnie i bakteriobójczo. W efekcie czyści krew, odtruwając równocześnie cały organizm. Ma również właściwości moczopędne i żółciopędne, pobudzające żołądek i wątrobę, dlatego stosuje się go przy różnych zaburzeniach trawiennych, niedomogach woreczka żółciowego oraz do pobudzenia ruchu robaczkowego jelit.

Napar: 1 łyżeczkę suszonych jagód zalać 1 szklanką zimnej wody, podgrzać do zagotowania i odstawić do naciągnięcia. Pić 3 razy dziennie po łyżce.

Napój imbirowy

Ma działanie wzmacniające, przeciwwzrostalne i bakteriobójcze.

Składniki:

- 10 cm korzenia imbiru
- 4 łyżki miodu
- 3 cytryny
- cynamon

Korzeń imbiru obieramy i ścieramy na tarce, dodajemy sok z cytryny i szczyptę cynamonu. Zalewamy 1 litrem zagotowanej wody, przykrywamy naczynie na minimum 10 minut do zaparzenia. Po wystygnięciu dodajemy 4 łyżeczki miodu, po kilku minutach mieszamy, by miod się rozpuścił i odstawiamy na minimum 6 godzin. Pijemy 1-2 szklanki dziennie. Litrową (lub większą porcję z zachowaniem proporcji składników) najlepiej przygotować wieczorem na następny dzień.

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

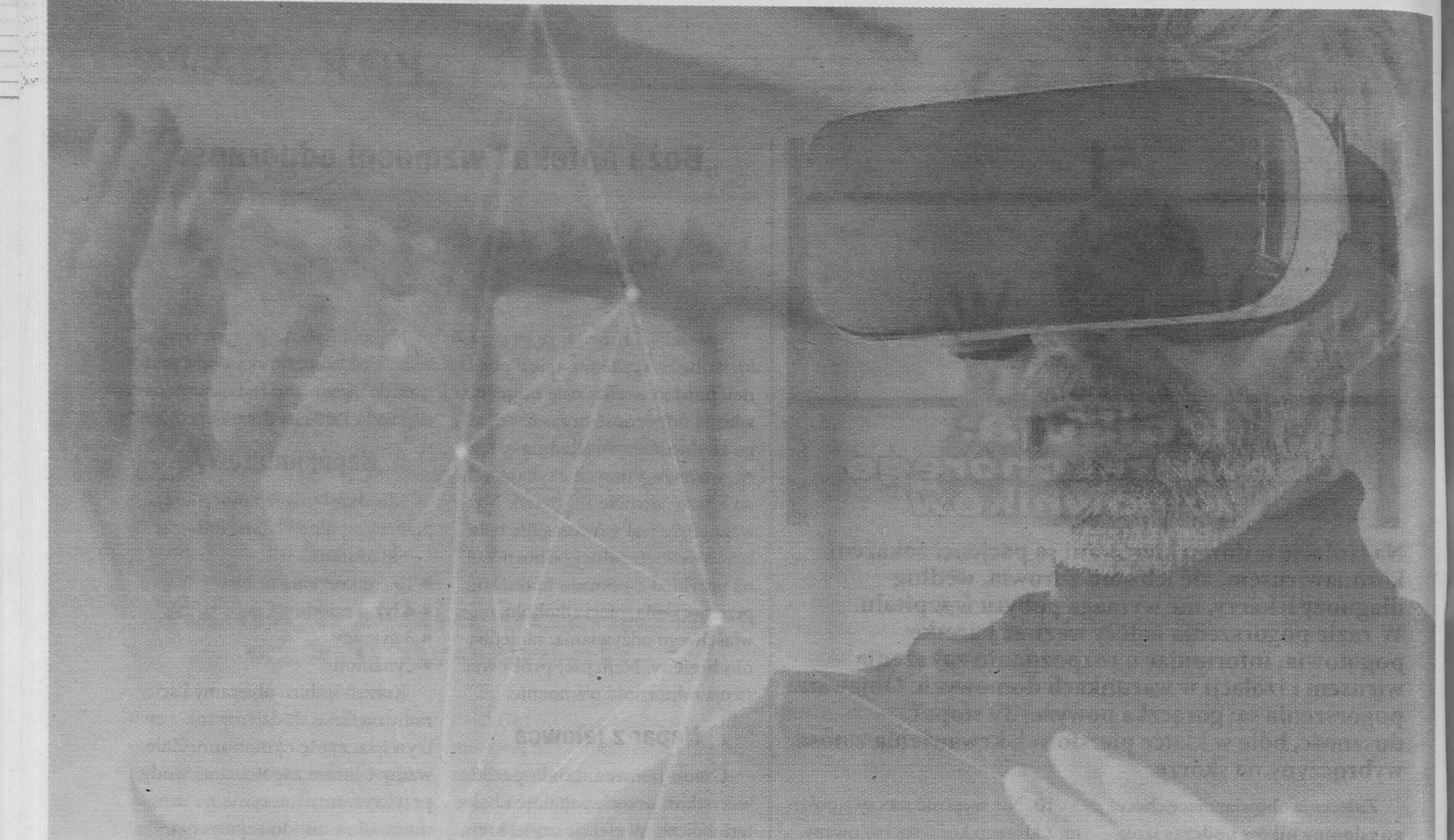
Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2018 r., poz. 1474 z późn. zm.) oraz art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 256 z późn. zm.) zawiadamia się, że w dniu 27 marca 2020 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Wójta Gminy Kolno, ul. Wojska Polskiego 20, 18-500 Kolno, postępowanie administracyjne w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Przebudowa z rozbudową drogi gminnej nr 104404B w miejscowości Czerwone, gm. Kolno wraz z przebudową linii elektroenergetycznej, na odcinkach: dz. nr 623-0+000-0+483,69, dz. 627-0+000-0+232,70, o łącznej długości 716,39 m” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe o nr ew.: 623, 627 – obręb Czerwone, gm. Kolno.

Działki do wykupu w części, powstałej w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) o nr ew.: **355/12** (355/9), **356/4** (356/3), **357/4** (357/3), **361/3** (361/2), **362/1** (362), **364/3** (364/1), **365/5** (365/1), **365/3** (365/2), **366/3** (366/1), **366/5** (366/2), **367/1** (367), **368/1** (368), **369/1** (369), **370/1** (370), **371/1** (371), **372/1** (372), **373/1** (373), **374/1** (374), **375/12** (375/4), **375/10** (375/8), **375/14** (375/9), **376/3** (376/1), **377/5** (377/4) – obręb Czerwone, gm. Kolno.

Z aktami w/w. sprawy strony mogą zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, po uzgodnieniu terminu pod nr tel. 862784885, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.



eContentLab VR i AR Marketing

#KUPUJWDOMU

#ZOSTAÑWDOMU

Jak sprzedawać produkty w czasie epidemii?

#KUPUJWDOMU dzięki rozszerzonej rzeczywistości (AR)!

Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:



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

Dlaczego warto zainwestować w aplikację?

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

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

Znajdź nas na  Facebooku i  LinkedInie