

# KONTAKTY

Nr 20 (1954)

17 maja 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

„Kontakty” odkryły,  
kto może otworzyć przychodnie  
w szpitalu w Łomży!

**Ilu z nas  
umrze  
przed decyzją?**

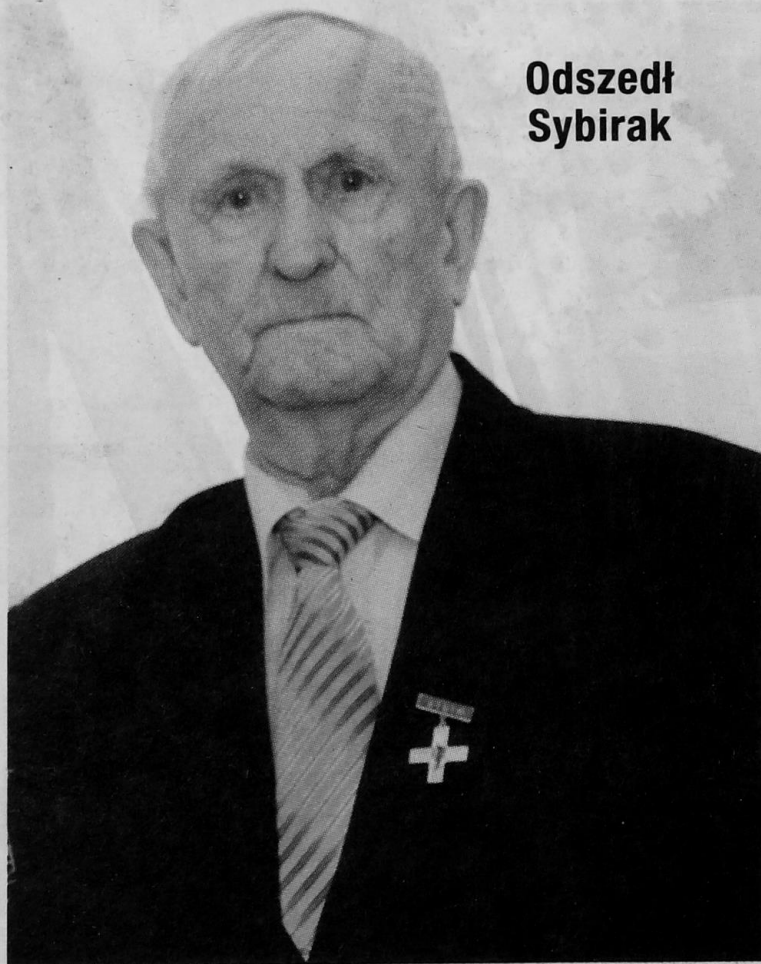
**Poradnia, a w niej:**

- Salonik Fryzjerski
- Salonik Remontowy
- Psychologiczna
- Co i jak wolno?





W Warszawie protestowało kilkudziesięciu przedsiębiorców z całej Polski, także z Podlaskiego. Uważają, że działania rządu prowadzą do upadku ich firm. Wielu było bez masek i interweniowała policja. „Otoczyła nas policja i aresztowano nas. To było >spotkanie biznesowe<, podobne do tego, które odbyło się 10 kwietnia podczas obchodów rocznicy katastrofy smoleńskiej. Pan prezes PiS i inni politycy rządu nie mieli ani masek, ani nie utrzymywali dwumetrowego dystansu. My zachowaliśmy się tak samo. Tylko, że nas aresztowano. Wygląda na to, że są równi i równiejsi. A prawo nie jest dla obywateli, tylko dla klasy rządzącej”, mówi właściciel firmy budowlanej Marcin Makowski.



## Odszedł Sybirak

Odszedł Sybirak Eugeniusz Wojewoda (na zdjęciu) z Piątnicy. Przy jego trumnie ostatnią wartę pełnił sybiracki sztandar. O Eugeniuszu Wojewodzie pisaliśmy w „Kontaktach”, ostatnio o 60 rocznicy ślubu, którą obchodził z żoną Ireną 23 lutego tego roku. Żartował, wspominał, cieszył się dziećmi, wnukami, prawnukami.



Wielkie szerszenie azjatyckie dotarły do Europy. W Hiszpanii zmarł pszczelarz (54 lata), ukąszony przez szerszenia przy ulu, informuje Fox News. Szerszenie z Azji mogą osiągać nawet 5 cm długości. Są zagrożeniem dla pszczół, ponieważ potrafią zniszczyć całe ule. Według „New York Times”, przyczyniają się rocznie do śmierci około 50 mieszkańców Japonii.



Stadion miejski Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu znajduje się na półwyspie z trzech stron oblany wodą. Zalew na Nurcu jest już teraz największym akwenem w tym rejonie, ściągającym licznych turystów. Według planów Ciechanowca, przed 2025 rokiem będzie trzykrotnie większy. Władze miasta zakończyły negocjacje w tej sprawie z lubelskim oddziałem Państwowego Gospodarstwa Wodnego, który administruje wodami w tym regionie. Jako, że będzie zbiornikiem retencyjnym, Ciechanowiec nie wyda na jego powstanie ani złotówki.

## OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11 f ust. 3 i art. 12 ust. 1 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 zm.) zawiadamia się, że w dniu 14 maja 2020 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 2/2020, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, obejmującą przebudowę i rozbudowę drogi gminnej nr 104399B Koziół – Szablaki od drogi powiatowej nr 1883B, na odcinku od km 0+000,00 do km 1+678,72 oraz zatwierdził projekt podziału nieruchomości.

### WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe o nr ew.: 498, 199, 687 – obręb Koziół, gm. Kolno.  
Działki do wykupu w całości o nr ew.: 230, 214, 212, 228 – obręb Koziół, gm. Kolno.

Działki do wykupu w części – powstałe w wyniku podziału nieruchomości (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) o nr ew.: **226/1** (226), **224/1** (224), **222/1** (222), **220/1** (220), **218/1** (218), **216/1** (216), **743/1** (743) – obręb Koziół, gm. Kolno.

Z w/w. decyzją pozostałe strony mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, w godzinach 8:00 – 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.



# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

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

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

**DTP:** GroupMedia

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

## Prezydencki poker, Polska zapłaci

Wybory 10 maja. Dziesięciu kandydatów, ale widoczny tylko jeden, urzędujący prezydent, który nie opuszcza dnia w TVP i Polskiego Radia.

Wybory korespondencyjne. Jak mają wyglądać, nikt nie wie, bo scenariusz i ustawy są tworzone w nocy z godziny na godzinę. Ale bez czekania na ich ostateczny kształt drukowane są za miliony złotych listy wyborcze, które wyciekają z drukarni i leżą na ulicy.

Do obaw o zarażenie dochodzi obawa, by ktoś nie wziął na nas kredytu lub nie kupił czegoś na raty, bo nasze dane osobowe zostały przekazane nieprzygotowanej do ich bezpiecznego użytkownika i ze złamaniem prawa Poczcie Polskiej.

Lęk przed wirusem spowodował, że mimo zapłaty, ludzie nie chcieli pracować w komisjach wyborczych.

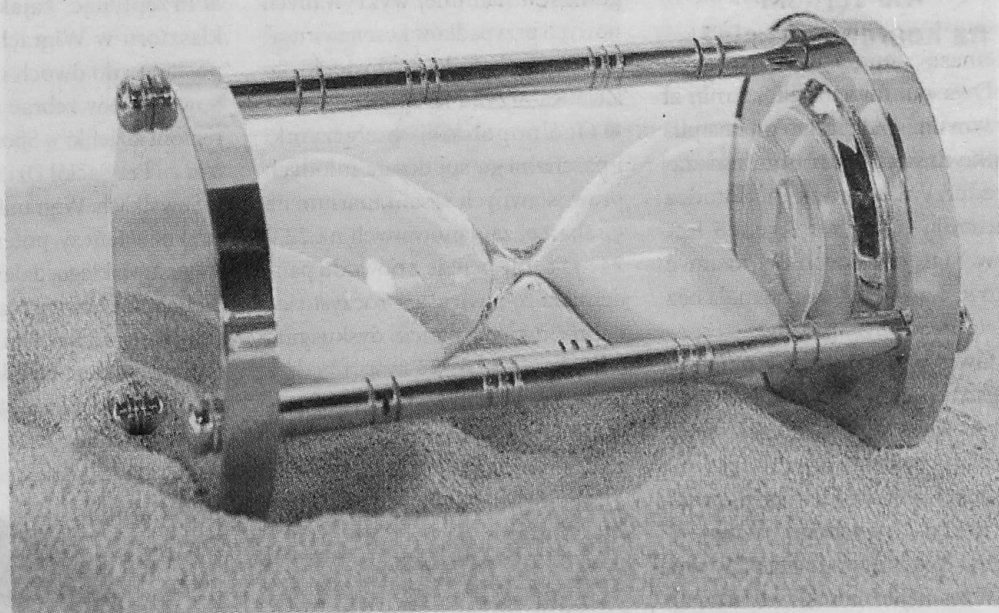
Sprzeciw przed udziałem w wyborach, które jawnie łamałyby Konstytucję i gwałciły podstawy praw wyborczych spowodował wycofanie się z pracy w okręgowych komisjach wyborczych w Polsce większości sędziów.

W przedwyborczy czwartek, 7 maja, cała Polska usłyszała, że wyborów 10 maja nie będzie. Bo tak umówiło się dwóch szeregowych posłów.

Na przedwyborczą sobotę marszałek Sejmu Elżbieta Witek zapowiedziała orędzie i obwieszczenie przez nią nowej daty wyborów. Orędzie nie było. Daty wyborów nie ma. Gra władzy o utrzymanie władzy trwa.

Płaci Polska! Teraz i płacić będzie jeszcze długo! I słono!

MARIA TOCKA



## Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU





## MYŚL TYGODNIA:

Wszyscy chcą stać przy sterze. Nikt nie chce wiosłować  
*Valeriu Butulescu*

■ 11 pracowników z dwóch prywatnych placówek opiekuńczych w województwie odmówiło poddania się testom na obecność koronawirusa, poinformowała Wojewódzka Inspektor Sanitarna w Białymstoku Elżbieta Kraszewska. Sanepid wykonuje testy wszystkim pracownikom placówek opiekuńczych. Przebadali już 570 pracowników Domów Pomocy Społecznej.

■ Matura: egzaminy maturalne odbędą się w dniach 8 – 29 czerwca (jeśli pozwoli na to sytuacja epide-

miczna). Matura w tym roku będzie bez egzaminów ustnych.

■ Ponad 3,5 mln zł trafi do 89 OSP z województwa podlaskiego. To pieniądze, które wpłynęły na specjalne konto Biebrzańskiego Parku Narodowego od prawie 38 tys. darczyńców w zbiorce internetowej, ogłoszonej podczas pożaru w Parku.

■ Badania przez lekarzy orzeczników rozpoczął ZUS. Od połowy marca badania i komisje lekarskie były zawieszane. „Teraz stopniowo osoby, które starają się, na przykład, o rentę są umawiane na wizyty. Najszybciej wezwania na komisję mogą spodziewać się osoby z terenów, gdzie jest najmniej wykrywanych nowych przypadków koronawirusa”, mówi rzeczniczka białostockiego ZUS Katarzyna Krupicka.

■ Ogólnopolskiej pielgrzymki i paschalnego spotkania młodych prawosławnych w sanktuarium na Grabarce, zaplanowanych na 22 – 24 maja, nie będzie z powodu pandemii koronawirusa. Uroczystości, nabożeństwo i panele dyskusyjne odbędą się tylko 23 maja i będzie można w nich uczestniczyć za pośrednictwem internetu.

■ Wygrał konkurs i będzie nowym dyrektorem Muzeum Podlaskiego historyk, były naczelnik oddziału Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku Waldemar Wilczewski. Poprzedni dyrektor Andrzej Lechowski kierował Muzeum 30 lat.

■ Przynęty ze szczepionką do zwalczania wścieklizny u lisów wolno żyjących będą zrucane w lasach z samolotu, informuje Wojewódzki Lekarz Weterynarii Andrzej Czerniawski. Jednocześnie prosi, aby nie dotykać i nie niszczyć przynęt, które raz dotknięte przez człowieka lisy będą omijały.

■ XVIII edycja Ogólnokrajowego Konkursu „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne”, organizowanego przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, została przełożona na 2021 rok.

■ Przepłynąć kajakiem sprzed klasztoru w Wigrach do Bałtyku postanowiło dwóch mieszkańców Suwałk, żeby zebrać pieniądze na remont łazienki w Społecznej Organizacji Przyjaciół Dzieci „Przystań” w Suwałkach. Wigrami popłynęli do Czarnej Hańczy, potem do Kanału Augustowskiego, dalej płynąc będą Biebrzą do Narwi, Narwią do Wisły i Wisłą do Bałtyku. Codziennie planują pokonać 60 kilometrów. Do Bałtyku mają dotrzeć za około dwa i pół tygodnia.

## Znaki czasu

■ Zmarły trzy zakonnice z klasztoru Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo w Chełmnie, które były chore na COVID-19. Przed dwoma tygodniami stwierdzono, że zakażona jest zakonnica z chełmińskiego klasztoru, która pracowała w Nowym Szpitalu w Świeciu. Krótco potem okazało się, że zakażonych jest 41 sióstr, ksiądz i osoba świecka pracująca w klasztorze, a także czterech pracowników prowadzonego przez zgromadzenie domu pomocy społecznej.

■ Żadnego przypadku koronawirusa nie stwierdzono w aż 12 powiatach! Są to powiaty: bartoszycki, gołdapski (oba graniczą z Rosją) i lidzbarski (woj. warmińsko-mazurskie); sejneński (woj. podlaskie); włodawski (woj. lubelskie); bieszczadzki (woj. podkarpackie); krośnieński, międzyrzecki (woj. lubuskie); kolski (woj. wielkopolskie); żuromiński (woj. mazowieckie); drawski (woj. zachodniopomorskie); człuchowski (woj. pomorskie). W Polsce jest już ponad 17 tys. przypadków zakażeń. Najwięcej na Śląsku.

■ Ministerstwo Zdrowia chce zablokować dostęp do testów na koronawirusa. Laboratoria będą mogły robić ich tylko tyle, ile pozwoli im resort. Za testy bez pozwolenia resortu laboratoria będą zamykane. Lekarze uważają, że kontrolując liczbę testów, ministerstwo będzie miało większą niż dotąd kontrolę nad informacjami o przebiegu epidemii: może ręcznie sterować liczbą rozpoznania i zgonów.

■ „Dziesięciu idiotów, kłamców, na prezydenta, kłamią beczelnie”, mówił podczas niedzielnego (10 maja) kazania proboszcz parafii Łąka (woj. małopolskie) ks. Janusz Czajka o uczestnikach telewizyjnej debaty 10 kandydatów na prezydenta, pisze „Gazeta Krakowska”. Dziesiąty i jedyny „sprawiedliwy”, to według niego, Duda.

■ Agent Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zaprosił do szczecińskiej delegatury ABW prostytutkę, ustalił onet. Do spotkania doszło w pomieszczeniu, w którym znajdują się niejawnie informacje, takie jak dane agentów. Do dzisiaj ABW nie wyciągnęła konsekwencji wobec agenta, ani nie zweryfikowała, kim była prostytutka.

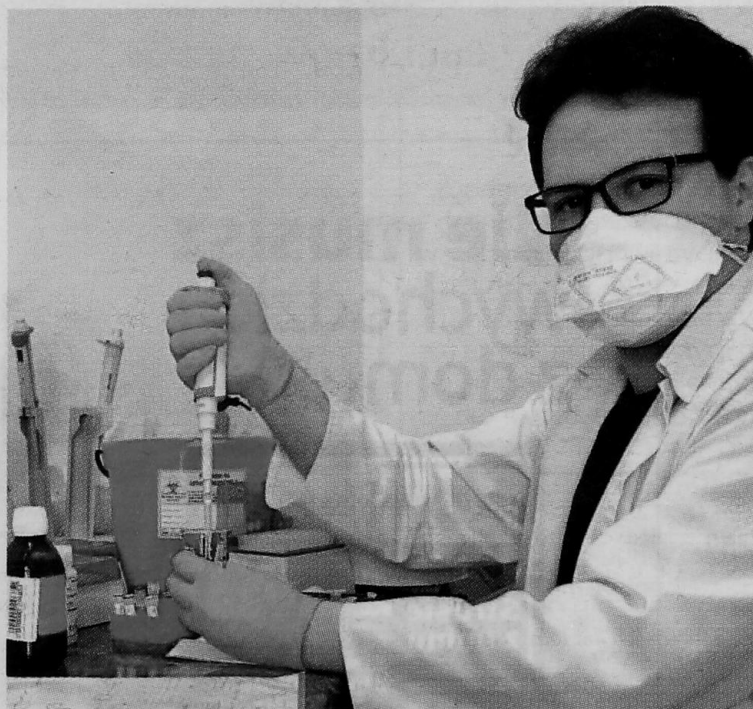
## Co ty na to

### Kto zarabia na koronawirusie?

Dwa zamówienia za 3,5 mln zł otrzymała w końcu lutego i na początku marca spółka Bliert, związana z Jerzym Milewskim, doradcą Andrzeja Dudy, od Agencji Rezerw Materiałowych na dostawę testów. Zamówienia otrzymała bez przetargu, co było możliwe na specustawie o przeciwdziałaniu rozprzestrzeniania się koronawirusa. Za pierwszy kwartał 2020 r. spółka ma przychody 6,1 mln zł wobec 2,2 mln zł w pierwszym kwartale 2019 r. Zysk wyniósł 0,4 mln zł, a przed rokiem była strata 0,39 mln zł. Wcześniej Milewski był radnym klubu PiS w Gdańsku.

### Komuniści u Ziobry

W Prokuraturze Krajowej, kierowanej przez Zbigniewa Ziobrę, tropiącego wszędzie „komunistyczne złogi”, jest 9 prokuratorów, którzy należeli kiedyś do PZPR i 1 do Stronnictwa Demokratycznego. Większość z nich zajmuje stanowiska dyrektorskie. Do PZPR należał Grzegorz Masłowski z Podlaskiego Wydziału do spraw Przystępności Zorganizowanej Prokuratury Krajowej. Prowadził postępowanie przeciwko wiceministrowi finansów z czasów PO-PSL Jackowi Kapicy i zmienił kwalifikację prawną na surowszą. Sąd Rejonowy w Białymstoku w maju 2018 r. uznał za trzymanie Kapicy za bezzasadne i uchylił zastosowane przez prokuratora poręczenie majątkowe.



Od początku kwietnia pomaga przy izolacji koronawirusa oraz w wykonywaniu testów, które pochodzą z podlaskich szpitali, a także od objętych kwarantanną. Damian Izbicki, student biotechnologii na Wydziale Budownictwa i Nauk o Środowisku, sam zgłosił się do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej z chęcią pomocy.



Punkty wykonywania testów  
**Łomża pominięta!**

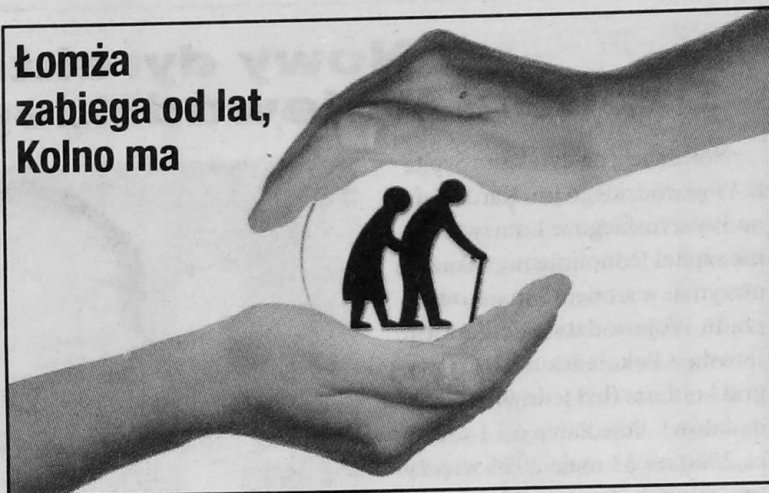


8 mobilnych punktów poboru próbek do badań na obecność koronawirusa utworzonych zostało w Podlaskiem. Specjalne namioty ustawione zostały przy Białostockim Centrum Onkologii, szpitalu wojewódzkim w Suwałkach oraz przy szpitalach powiatowych w Grajewie, Bielsku Podlaskim, Siemiatyczach, Łapach i Wysokiem Mazowieckiem. Dlaczego nie ma takiego punktu w Łomży? Nie wiadomo. W każdym razie mieszkańcy miasta muszą w razie potrzeby jechać najbliżej do Wy. Wprowadzie pełnomocnik dyrektora ds. Systemu Zarządzania Jakością i Akredytacji Jolanta Gryc poinformowała

„Kontakty” we wtorek, 12 maja, że „Szpital Wojewódzki w Łomży w najbliższym czasie planuje uruchomić mobilny punkt pobrania materiału do badań w kierunku Covid-19, który będzie czynny codziennie (poniedziałek – niedziela) w godz. 9.00 – 11.00”, ale nie wiadomo kiedy. A o tym informować, gdy zapadnie decyzja.

Kto może i powinien zrobić test? Każdy, przebywający na kwarantannie w 11 dobie otrzyma SMS z sanepidu z prośbą, by w 12 dobie poddał się testowi, ze wskazaniem miejsca, gdzie może to zrobić. Wyniki mają być znane po 48 godzinach. Fot. pixabay

**Łomża zabiega od lat, Kolno ma**



**Oddział Geriatryczny**

Nowoczesny i dobrze wyposażony Oddział Geriatryczny kolneńskiego Szpitala już obsługuje pacjentów. Został utworzony „od podstaw” z wydzielonej części Oddziału Wewnętrzny za unijną dotację (1,7mln zł), pieniądze Powiatu Kolneńskiego (424 tys. zł) oraz Szpitala (14,7 tys. zł). Do dyspozycji pacjentów są nie tylko oddzielone sale z łazienkami, ale nowy

i bardzo nowoczesny sprzęt, m.in. respiratory, pompy infuzyjne, przyłóżkowe aparaty USG, zestawy do intubacji i wentylacji, łóżka sterowane elektrycznie, materace przeciwoleżynowe, pionizatory, podnośniki pneumatyczne, wózek do transportu oraz sprzęt rehabilitacyjny. Do dyspozycji jest też ambulans sanitarny z wyposażeniem do przewozu chorych.

**Będzie „Wilno” w Białymstoku**

Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski był w trakcie wideokonferencji pytany przez internautów o rozwiązanie z Wilna na Litwie, gdzie władze miejskie pozwoliły barom i restauracjom bez-

płatnie wystawić stoliki na placach i ulicach, żeby goście mogli korzystać z ich usług, przestrzegając zasad dystansu społecznego. Truskolaski powiedział, że miasto zapewni bezpłatnie restauratorom, którzy mają ogródki letnie przy swoich lokalach, większą przestrzeń, jeśli takie będą wymogi związane z pandemią koronawirusa.

Dwa tygodnie temu „Kontakty” zaproponowały: zrobmy „Wilno” w Łomży. Tydzień temu odniósł się do pomysłu, by wzorować się na doświadczeniach Wilna, prezydent Mariusz Chrzanowski. Stwierdził, że 19 na 20 ogródków gastronomicznych w Łomży znajduje się w tzw. pasie drogowym. Całkowite zwolnienie z opłat byłoby naruszeniem dyscypliny finansów publicznych przez władze miasta. Ale opłaty są niewielkie: 20 groszy za metr kwadratowy na dzień. W ubiegłym roku opłata za żaden ogródek nie przekroczyła 100 zł za miesiąc.

Pomysł zakupu bonów na posiłki w łomżyńskich lokalach (Wilno zakupiło je dla pracowników służby zdrowia za 400 000 euro) „jest godny rozpatrzenia”, napisał Łukasz Czech z Kancelarii Prezydenta.

**Ochroniarze Kaczyńskiego kupili Czerwony Bór**

Pięć hektarów z budynkiem dawnego poligonu w Czerwonym Borze kupiła od Nadleśnictwa Łomża firma Grom Group, która ochrania prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego. Zapłaciła 2,3 mln złotych.

Grom Group to firma ochroniarska założona w 2010 roku przez dwóch byłych funkcjonariuszy służb specjalnych. W 2018 roku PiS za ochronę prezesa Jarosława Kaczyńskiego zapłacił jej 1,6 mln zł.

Grom Group tak opisuje na stronie internetowej swój ośrodek w Czerwonym Borze: „Zorganizowany na powierzchni leśnej, położonej w malowniczej części województwa podlaskiego. Na terenie ośrodka organizowane są m.in. bankiety, imprezy taneczne, eventy i szkolenia integracyjne, obozy, wyjazdy weekendowe oraz wybrane szkolenia specjalistyczne”. Szkole-



Niedoszła wieża lotnicza. Fot. nk

nia specjalistyczne, to szkolenia dla policji, CBA, Służby Ochrony Kolei, Straży Granicznej i więziennictwa.

Kilkanaście lat temu Nadleśnictwo Łomża, nawet wbrew Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych i Urzędowi Marszałkowskiemu, z uporem torpedowało utworzenie na byłym poligonie w Czerwonym Borze lotniska sportowego. Tak skutecznie, że przyszedł rząd PiS

(pierwszy, w latach 2005 – 2007) i mimo wydanych setek tysięcy zł na dokumentację i lotnisko ostatecznie „upupił”. Teraz, za „drugiego PiSu”, Nadleśnictwo samo ogłosiło przetarg na sprzedaż terenu. I zgłosił się tylko Grom Group. Nie mogą już z niego korzystać okoliczni mieszkańcy, ponieważ go ogrodził i ustawił tablice ostrzegające, że wejście grozi śmiercią.



## Nowy dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

Nominację na dyrektora Szpitala Wojewódzkiego im. Kard. Stefana Wyszyńskiego w Łomży (obecnie szpital jednoimienny zakaźny) otrzymał w środę, 13 maja, od Zarządu Województwa Podlaskiego Jarosław Pokoleńczuk, który wygrał konkurs (był jednym z 5 kandydatów). Powołanie od 1 czerwca 2020 do 31 maja 2026 wręczył mu członek Zarządu Marek Malinowski.

Jarosław Pokoleńczuk ukończył Wydział Prawa na Uniwersytecie w Białymstoku oraz podyplomowe studi: Master of Business Administration (MBA), zarządzanie i finanse w ochronie zdrowia, a także zarządzanie kadrami w administracji publicznej. Pełnił m.in. funkcję głównego specjalisty ds. kontroli



finansowo-rzeczowej, kierownika działu kontroli realizacji umów na świadczenia w Podlaskim Oddziale Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku, zastępcy dyrektora ds. finansowo-administracyjnych w SP ZOZ w Mońkach i dyrektora SP ZOZ w Mońkach. Fot. Marcin Nawrocki/UMWP

### Przedszkola otwarte i puste

Przedszkola i żłobki publiczne w Łomży otwarte zostaną od 18 maja. Wrócą do nich te dzieci, których rodzice wyrazili taką chęć. Czyli bardzo niewiele: na 1 516 dzieci we wszystkich placówkach, deklaracji wpłynęło 249. Ze względu na niewielkie zainteresowanie rodziców, władze postanowiły, że nie będzie możliwe otwarcie zerówek w szkołach.

### Kultura otwarta bo nie... zamknięta

Po bibliotekach od wtorku, 12 maja, czynne są Muzeum Północno-Mazowieckie, Galeria Sztuki Współczesnej i Skansen Kurpiowski w Nowogrodzie. Działają jednak w ograniczonym zakresie: bez wernisaży, zajęć warsztatowych i imprez. Można zwiedzać je indywidualnie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i w maseczkach.



### Będą kolonie i obozy letnie



Kolonii i obozów letnich dla dzieci nie planuje odwoływać i zakazywać ich organizacji Ministerstwo Edukacji Narodowej. Jednak ostateczna decyzja będzie należała do wojewódzkiego kuratora oświaty. „W przypadku rozprzestrzeniania się epidemii lub zaistnienia innych z tym związanych okoliczności zagrażających życiu, zdrowiu, czy bezpieczeństwu, kurator oświaty będzie miał możliwość odwołania wypoczynku dzieci i młodzieży w województwie”, napisano w komunikacie. Fot. pixabay

### Opóźnienia w wypłacie zasiłków

Zasiłki chorobowe i opiekuńcze na dziecko mogą być wypłacane z opóźnieniem, informuje ZUS. „W marcu ilość spraw wzrosła o 46 proc. w stosunku do lutego, w kwietniu o 67,7 proc. w stosunku do marca i aż o 145 proc. w stosunku do lutego. Wysoka ilość prowadzonych postępowań, ale także absencja pracowników ZUS związana z koronawirusem powodują, że nie zawsze jest możliwa realizacja wniosków o zasiłki w ustawowym terminie”, wyjaśnia rzecznik podlaskiego ZUS Katarzyna Krupicka.

### Trzeci most na Narwi



Trzeci most na Narwi, będący elementem Via Baltiki, będzie miał 1206 metrów długości, ponad 26 metrów szerokości i opierać się ma na 23 podporach. Od strony Łomży usadowiony będzie koło Jednacza, od strony Piątnicy w połowie drogi między Czarnocinem a Peżą.

### Okno Życia

Przy klasztorze sióstr benedyktynek w Łomży od 2010 roku jest Okno Życia, w którym można anonimowo, bez konsekwencji karnych, zostawić dziecko bez narażania jego zdrowia i życia. Pierwszy noworodek, dziewczynka, w łomżyńskim Oknie została pozostawiona w kwietniu 2014 roku. W Polsce jest 67 Okien życia.

### Pierwszy mural w Jedwabnem

Mural, symbolizujący wywózki na Syberię, które dotknęły około 500 mieszkańców gminy, powstanie na murze przy ul. Wojska Polskiego 2 we współpracy Urzędu Miejskiego w Jedwabnem oraz Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Jedwabińskiej. Stowarzyszenie otrzymało na ten cel dofinansowanie unijne z Urzędu Marszałkowskiego. Wykonawcą będzie Rafał Roskowiński, którego murale oglądać można w Łomży.

### Piłkarze nie pogrąją

Odwołane zostały rozgrywki seniorskie w IV lidze i niższych klasach rozgrywkowych oraz rozgrywki młodzieżowe prowadzone przez Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej we wszystkich kategoriach wiekowych. Ustalono, że jako kolejność drużyn w końcowych tabelach rozgrywek sezonu 2019/20 przyjmuje się kolejność drużyn w tabeli po ostatniej rozegranej kolejce rozgrywek. Drużyny zajmujące miejsca premiowane awansem uzyskają awans do wyższej klasy, ale nie będzie spadków do niższych klas rozgrywkowych. ŁKS 1926 Łomża zakończył rozgrywki na 11 miejscu w tabeli podlaskiej IV ligi. Van Pur SA, producent piwa „Łomża”, zadeklarował dalsze wspieranie Klubu i przedłużenie wygasającej z końcem sezonu umowy.



Sprawdź  
wiarygodne  
źródła:


www.gov.pl/koronawirus  
Bezpłatna infolinia 24/7:  
800 190 590


## Zasłoń usta i nos


Rób to właściwie!  
Chrońmy siebie nawzajem.


Jeśli wychodzisz z domu, musisz zakryć usta i nos. Możesz to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, materiałowej, apaszki, szalik lub kasku ochronnego. Pamiętaj! Zasłaniaj zarówno usta, jak i nos – nie noś maseczki na brodzie.


### Kiedy MUSZĘ zakryć usta i nos?


 W galerii handlowej, sklepie, na targu a także w innych punktach usługowych

 Na ulicy  
gdy idę, jadę rowerem lub na hulajnodze

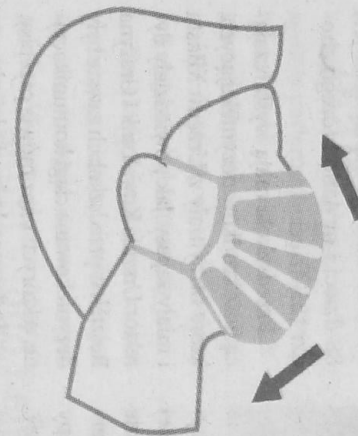
 W miejscach publicznych  
np. w urzędzie, szkole, uczelni, banku, parku

 W pracy  
gdy obsługuję osoby z zewnątrz (np. klientów)

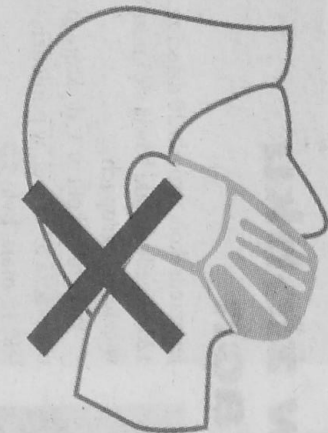
 W komunikacji zbiorowej  
np. w autobusie, tramwaju, metrze, w prywatnym busie

 W samochodzie osobowym  
gdy jadę z osobą, z którą na co dzień nie mieszkam

### Jak WŁAŚCIWIE zakrywać usta i nos?






Przed założeniem ochrony umyj ręce. Zakryj usta i nos. Upewnij się, że maska nie odstaje od twarzy.



Gdy odstawiasz nos lubnosisz maseczkę na brodzie, ochrona nie jest skuteczna. A Ty możesz zarażać innych!

### Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!

-  Właściwie zasłaniaj usta i nos.
-  Często i dokładnie myj ręce.
-  Zachowaj 2-metrową odległość od innych.

### Uwaga!

Policyjanci, kasjerzy w banku czy sprzedawcy w sklepie mogą poprosić nas o odkrycie twarzy w celu identyfikacji. Mamy obowiązek uczynić to na ich prośbę.



## Niewiele dzieci w żłobku i przedszkolach

„Dziś jest 16 dzieci w trzech grupach. W poprzednie dni frekwencja była podobna: 12 – 15 dzieci. Zdecydowaliśmy, że w grupie maksymalnie będzie 7”, mówi „Kontaktom” dyrektor Żłobka Miejskiego w Grajewie Regina Niedziółko.

W tym roku szkolnym do żłobka uczęszcza 72 dzieci.

W nowych warunkach w salach żłobkowych zostały zdjęte dywany i zlikwidowane materiałowe siedziska. Pozostały z dermy, które łatwo umyć i zdezynfekować.

„W naszym żłobku zawsze były wystawione środki odkażające, wszyscy dbaliśmy o higienę”, dodaje dyrektor.

Żłobek jest zamknięty, rodzice przyprowadzający dzieci są w maseczkach. Opiekunki w żłobku nie mają maseczek, zakładają przyłbice w momencie bezpośredniego kontaktu z rodzicem dziecka.

W Grajewie otwarte zostały także przedszkola. Aby zachować jak największe bezpieczeństwo dzieci,



burmistrz z dyrektorkami zdecydowali, że w jednej przedszkolnej grupie może być ich maksymalnie 10 (według wytycznych Ministerstwa Edukacji Narodowej grupy przedszkolne mogą liczyć 12 dzieci).

„Pragniemy, aby jak najszybciej wróciły do nas wszystkie dzieci”, mówi dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 6 Urszula Kowalczuk. Do

jej przedszkola wróciło 26 dzieci ze 125. Przedszkolaki bawią się i uczą w czterech grupach.

W Przedszkolu nr 1, do którego uczęszcza 82 dzieci, w poniedziałek, 11 maja, było 7.

„Kilkoro z pewnością jeszcze przybędzie później. Przestrzegamy obostrzonych przepisów, utworzyliśmy trzy grupy”, poinformowała dyrektor Grażyna Resztak.

Także po 7 dzieci jest w PM nr 2, do którego zapisanych jest 88 dzieci i nr 4, do którego chodzi 125 dzieci.

Przedszkola mają wystarczającą ilość środków dezynfekujących, które otrzymały z Urzędu Miasta i miały zapasy. Jak powiedziały dyrektor Urszula Kowalczuk i Grażyna Resztak w przedszkolach zawsze były dezynfekowane ciągi komunikacyjne, o których teraz mówią przepisy.

Rodzicom, których dziecko nie chodzi do przedszkola, do 24 maja przysługuje zasiłek opiekuńczy. Fot. pixabay

## Grajewo w kwiatach



12 650 kwiatów (10 300 begonii, aksamitek 1500) za 16 tys. zł zostanie posadzonych na zieleńcach Grajewa.

## „Papieska” wystawa w Szczuczynie

Wystawę „Karol Wojtyła. Narodziny”, przygotowaną przez Centrum Kultury i Centrum Myśli Jana Pawła II z okazji setnej rocznicy urodzin Karola Wojtyły (18 maja), można oglądać w kościele w Szczuczynie do 15 czerwca.

## Rekreacja w Czarnej Wsi

Dwie wiaty (grillowa i rekreacyjna) z przebiegłością zostaną zbudowane do 6 czerwca w sąsiedztwie płynącego pomostu nad Jeziorem Rajgrodzkim w Czarnej Wsi.

## Taneczne wakacje

Na organizację tanecznych pólkolonii letnich dla dzieci i młodzieży Grupa Nieformalna z Radziłowa otrzymała 3850 zł dotacji.

## W Lisach jak w rodzinie

„Wiesz mamy już ogarniętą. Jest asfalt, chodniki, nowy przystanek. W tym roku fundusz sołecki przeznaczymy na naprawę dróg do pól. Nasza wieś jest jak większa rodzina, wszyscy się znamy i razem decydujemy”, mówi sołtys wsi Lisy (gm. Stawiski) Katarzyna Zelkowska.

W Lisach nie ma świetlicy, ale sołtys udostępniła swój budynek gospodarzy na ... wiejską siłownię. Wcześniej składowała tam paszę, później stał pusty. Młodzież sama odmalowała ściany, mają urządzenia, piłkarzyki, stół do tenisa, mogą ćwiczyć i grać.

Katarzyna Zelkowska sołtysiem jest czwartą kadencję i pierwszą kobietą piastującą tę funkcję.

Pierwszy raz sąsiedzi zaproponowali jej sołectwo 20 lat temu. Odmówiła, bo wówczas najmłodszy syn z trojga dzieci miał dwa lata. Poza tym z mężem prowadzi gospodarstwo i byłoby trudno wszystkiemu zaradzić. Zdecydowała się, gdy propozycja wróciła, kiedy dzieci uczyły się w szkole podstawowej.



Takie ozdoby tworzy sołtys Katarzyna Zelkowska w wolnych chwilach. Fot. facebook

W pierwszych i kolejnych wyborach nie miała żadnej konkurencji. Zebrania organizuje w domu, a na każde przychodzi przynajmniej jedna osoba z każdej rodziny. W tej kadencji Katarzyna Zelkowska przewodniczy też 35 sołtysom w gminie.

„Znamy się wszyscy, możemy razem omawiać podobne, wioskowe zagadnienia. Na sesji radni operują paragrafami, mówią coś na skrót i nie wszystko się rozumie. Bardzo ważne są dla sołtysów spotkania z burmistrz Stawisk Agnieszką Rutkowską przed sesją. Zawsze wyjaśnia różne wątpliwo-

ści, przedstawia aktualne sprawy gminy i wiemy, o czym dyskutują radni”, mówi sołtys.

Katarzyna Zelkowska z mężem Mirosławem są rodzicami trojga dorosłych dzieci: córki Anity (absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie) oraz synów Patryka i Artura.

Pani sołtys prowadzi tradycyjny warzywnik. Zaraz po pierwszym, majowym deszczu posiała: ogórki, cukinię, cebulę, marchew, buraki, fasolę. Trochę później posadzi sadzonki pomidorów. W jej ogrodzie kwitną tulipany, narcyzy i inne kwiaty.

## Rodzice się boją!



Ani jedno dziecko nie uczęszcza do Przedszkola Miejskiego (przed epidemią – 149), Szkoły Podstawowej nr 2 (normalnie uczęszcza około 120) i Szkoły Podstawowej nr 1 w Kolnie (przed zamknięciem 100 przedszkolaków).

## Odnawianie szkół

Rozpoczęła się kompleksowa modernizacja budynków szkół w Małym Płocku i Kątach, na którą gmina otrzymała 6 341 tys. zł unijnej dotacji.

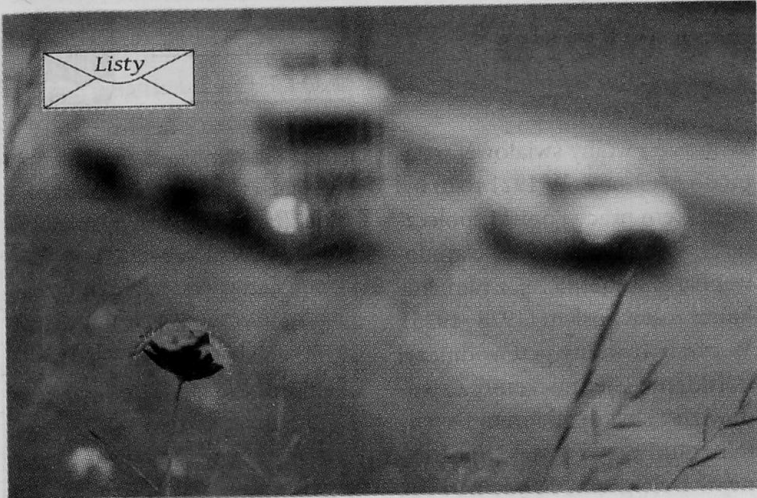
## Laptopy u uczniów

Z 19 laptopów z oprogramowaniem, zakupionych przez burmistrza Stawisk Agnieszkę Rutkowską, na które gmina uzyskała 60 tys. zł unijnej dotacji, korzystają już uczniowie.

## Handel na targowisku w Kolnie

Targowica Miejska w Kolnie wznowiła działalność. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa: maseczki, rękawiczki, najlepiej korzystać z płatności bezgotówkowych.





## Śmierdzący Zambrów

Bywam często w Zambrowie i dosyć często w okolicy ul. Mazowieckiej czuć spalanie plastiku. W czwartek po południu byłem na zakupach w Galerii Bema, w okolicy Mazowieckiej i sklepu ogrodniczego Zorza. Czekając na żonę w samochodzie na parkingu przy galerii po prostu się dusiłem. Może to ja jestem taki wrażliwy? Wiem, teraz maski, ale tego smrodu i maska nie oczyści. Zastanawiam się, gdzie są władze miasta, straż miejska przeciętni obywatele mieszkańcy Zambrowa. Czy nikt z Was nie czuje smogu, który powoduje jakiś cham, palący plastik i trujący ludzi? Mało nam wirusa, to jeszcze jeden drugiego podtruwa. Piszcie na ten temat, bo nie ma teraz problemu z odbieraniem śmieci, zabierają wszystko, więc tylko trochę edukacji, kochani.

R.S.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)

Wysokie Mazowieckie

## Wiele do zrobienia

Kiedy 11.10.2019 r. wieszałem ostatnie banery i rozdawałem pozostałe nieliczne ulotki, kończyłem czas trzymiesięcznej, ciężkiej kampanii wyborczej. Nie myślałem wtedy o tym, jak bardzo zmieni się moje życie przez najbliższe pół roku.

A teraz: czwarte miejsce wśród najaktywniejszych posłów pod względem interpelacji; pierwsza piętnastka najaktywniejszych posłów pod względem zapytań; 98 proc. udział w głosowaniach; 22 wystąpie-

nia na posiedzeniach Sejmu; praca w dwóch komisjach i czterech podkomisjach; przynależność do 9 zespołów parlamentarnych i 5 grup bilateralnych; obiektywnie, najaktywniejszy poseł ziemi podlaskiej.

Wiem, że cały wysiłek włożony w kampanię był tego warty.

Dziękuję wszystkim, którzy wspierają mnie w tej drodze. To jest dopiero początek. Jestem Waszym posłem, Waszym głosem w Sejmie i poza nim. Przed nami jeszcze wiele do zrobienia.

**Paweł Krutul**

poseł na Sejm RP

Białystok

## Nie jestem sam!

Po przeczytaniu listu zatytułowanego „Kandydat w kościele” w ostatnim numerze „Kontaktów”, jego autorka dodała mi wiary, że nie jestem sam w tym myśleniu. Myślałem ciągle, że w Kuleszach Kościelnych nie ma już nikogo, kto myśli inaczej. Słyszałem obowiązujące rygory w parafii. Zgadzam się z panią, że polityki mamy na co dzień multum, a kościół chyba jest do innych celów. Na mnie, jeśli coś mi się nakazuje licząc, że jestem bezmyślny, odnosi to odwrotny skutek. A ja myślę. I myślę, że chyba pięć lat zaczynania każdego wystąpienia, że wina poprzedniego rządu, że wina Tuska, że nie zabiorę wam 500+ (jakby ktoś chciał zabrać), staje się nudne i niewiarygodne. Ale znam i takich, co mówią, na takiego prezydenta czekali... Mają prawo. Ale robi mi się niedobrze, jak widzę pieniącego się mówcę. Zwłaszcza na ambonie.

Mój kościół, to kościół bez polityki, której mam dosyć całymi dniami i do takiego kościoła, w którym proboszcz mi poleca pana Dudę nie chodzę. Zamiast słu-

chać wyborczej propagandy w kościele, radzę posłuchać transmisji Mszy Świętej ze świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie o godz. 9.00 na Polsat News. Kazania bez polityki.

Tego szukam w moim kościele, choć sam mam sprecyzowane zdanie na temat tego, co dzieje się w Polsce. Uważam, że nie było takiego rządu, jak ten, który tak skłócił naród, w tak bezczelny jawny sposób łamał Konstytucję licząc, że ciemnota wszystko akceptuje. Ileż trzeba tych przykładów, jak Pawłowicz, Lichocka, Banaś, teraz „sędzia” Zaradkiewicz? Albo Karczewski, który młodym lekarzom mówił o pracy dla „misji”, a sam w tym czasie będąc marszałkiem Senatu, nielegalnie zarabiał setki tysięcy złotych jako lekarz. Na razie rozdają „kielbasę”, by mieć wsparcie. Ale mam nadzieje, że ludzie w końcu zaczną odróżniać ziarno od plew, bo inaczej tragedia dla kraju.

**Zbuntowany**

J.M.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)

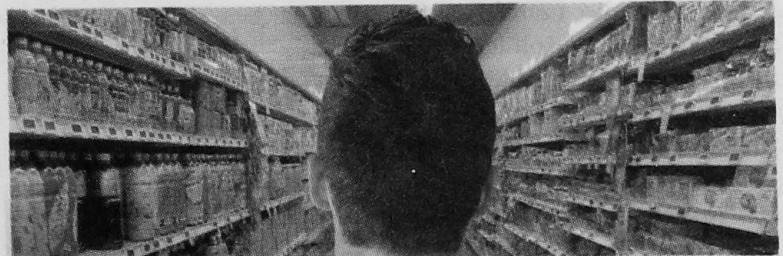
parafia Kulesze Kościelne

## Sceny sklepowe pod wirusem z humorem

**Nie ma dnia, żeby Czytelnicy nie przysyłali nam opisów tego, co dzieje się w sklepach. Niektórzy z humorem, wielu zdenerwowanych, inni z oburzeniem. Dziś wybraliśmy dwie scenki z humorem, którego zwłaszcza teraz nigdy za dużo...**

### Pocałunek

Ledwie stanąłem przy stoisku z zieleniną, a do sklepiku przy al. Legionów energicznie weszła szykowna emerytka. Maskę zsunęła poniżej ust. Ułamki sekund i była ramię w ramię przy mnie. Pohamowałem złość i zapytałem: „Buzi?”. „Co? No, co pan?”, odpowiedziała oburzona. „Przepraszam, myślałem że tak na panią podziąłem, ale skoro nie, to proszę się tak na mnie nie pchać”. Ktoś gruchnął śmiechem. „No wiecie państwo? Słyszeliście? Co za kultura!”, prychnęła szykowna emerytka i... przybliżyła się jeszcze bardziej. Wyciągnąłem dłoń w geście dystansu. „No, co znowu? Zobaczyc tylko



chcę”, oznajmiła. Skapitulowałem i odszedłem do półek z nabiałem.

### Dystans

Wtedy jeszcze nie trzeba było nosić maseczek, w sklepach był tylko nakaz dystansu. Pochyliłem się głęboko po torebkę na bułeczki i gdy chciałem się wyprostować, omal nie uderzyłem wiszącej nade mną trzydziestolatki. Całkiem ładnej, więc z uśmiechem powiedziałem „Dystans”. Zrobiła zdziwioną minę, więc dodałem, ciągle z uśmiechem: „Słyszała pani na pewno, dystans dwa metry, chyba nie problem?”. „No, wie pan, akurat problem, bo ja nie mam poczucia dystansu i nie wiem, ile to dwa metry”, w swoim przekonaniu dowcipnie odpowiedziała całkiem ładna. „To ma pani rzeczy-

wiście problem. Trzeba panią odizolować, bo brak poczucia dystansu zagraża innym. Trzeba o tym powiadomić służby”, powiedziałem trochę już wkurzony markując, że mam zamiar gdzieś dzwonić. „Na żartach się pan nie zna? Wezmę chleb i idę. Na pewno pana nie zarazę”, wrzuciła ramionami trzydziestolatka, ciągle stojąc kilkanaście centymetrów ode mnie. Ostatnim zdaniem obudziła we mnie diabła! „Ale ja może panią zarazę. Niedawno wróciłem z Hiszpanii”. „Co? Skąd?”, wykrzyknęła i odskoczyła ode mnie, jak oparzona.

Jeśli ktoś był świadkiem lub sam brał udział w sklepowej albo innej „scence”, zwłaszcza humorystycznej, opiszcie ją: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl. Fot. pixabay



## Rocznica ostatniego premiera z Krasowa Wielkiego

„Środowisko mazowieckie może być dumne z jednolitej postawy wobec okupanta niemieckiego. Do walki o byt i godność narodu włączyły się wszystkie warstwy społeczne.

Z tego środowiska wywodzi się urodzony w Krasowie Wielkim Jan Stanisław Jankowski, delegat Rządu Emigracyjnego i ostatni premier Rządu Podziemnego Rzeczypospolitej Polskiej w kraju”, napisał w monografii Wysokiego Mazowieckiego historyk, emerytowany dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Wysokim Mazowieckiem Jan Kryński.

6 maja minęła 138 rocznica urodzin premiera Jankowskiego. Był synem właścicieli ziemskich Józefa i Julianny z Olędzkich. Studiował na Uniwersytecie Warszawskim, Wydziale Chemicznym Politechniki w Pradze (zdobył tytuł inżyniera) i Studium Rolniczym Uniwersytetu Jagiellońskiego. W 1905 roku założył Narodowy Związek Ro-



Tablica poświęcona Janowi Stanisławowi Jankowskiemu w kościele w Nowych Piekutach, odsłonięta w 2013 roku staraniem władz gminy

botniczy i był członkiem Komisji Tymczasowej Skonfederowanych Stronnictw Niepodległościowych.

W czasie I wojny światowej wstąpił do Legionów. W 1921 roku był ministrem pracy i opieki społecznej. Prezes (1920 – 1923) Narodowej Partii Robotniczej, z ramienia której został posłem (1928 -1935). W czasie II wojny przewodniczył Polskiemu Zjednoczeniu Zawodowemu i był dyrektorem Departamentu Pracy i Opieki Społecznej w Delegaturze Rządu na Kraj. W kwietniu 1943 roku został Delegatem Rządu na Kraj, rok później prezesem Krajowej Rady Ministrów.

Jan Stanisław Jankowski zatwierdził decyzję o rozpoczęciu Powstania Warszawskiego. 28 marca 1945 roku został aresztowany przez NKWD, a następnie z 15 innymi przywódcami Polski Podziemnej sądzony w tzw. procesie szesnastu w Moskwie. Skazany na 8 lat, według sowieckiej informacji zmarł w więzieniu w 1953 roku. Był odznaczony Orderem Virtuti Militari (w 1944 roku) i pośmiertnie Orderem Orła Białego.

### Krew dla Kornelii



70 ludzi oddało

krew dla ratowania życia chorej na białaczkę Kornelii Szadkowskiej (lat 4). Pobór zorganizował Klub HDK „Kropelka” w Wysokim Mazowieckiem. Krew będzie można jeszcze oddać w ambulansie przed MOK 14 i 28 maja (godz. 8.30 -15.00).

### Szpital

#### w remoncie

Rozpoczął się generalny remont Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem. Będzie kosztował 23,5 mln zł.

### Biblioteki

#### otwarte

Biblioteki w Szepietowie i w Jabłonce Kościelnej wznowiły działalność; obowiązuje nowy, „pandemiczny” regulamin.

### O Janie Pawle II

Na projekt „Ciechanowiec dla Jana Pawła II” 3 900 zł dotacji otrzymało Stowarzyszenie „Harmonia”.

## 75 rocznica zwycięstwa nad Niemcami

Złożył wieniec i zapalił znicze przed pomnikiem żołnierzy Armii Czerwonej na cmentarzu jeńców radzieckich w Dzień Zwycięstwa (8 maja) burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Na cmentarzu w Zambrowie pochowanych zostało ponad 12 tys. żołnierzy radzieckich, którzy zostali zamordowani przez hitlerowców w obozie jeńców w czasie II wojny światowej oraz szczątki 53 żołnierzy Armii Czerwonej z 2 Frontu Białoruskiego, którzy polegli w walkach o miasto w sierpniu 1944 roku.

Cmentarz radziecki w Zambrowie powstał w XIX wieku jako prawosławna nekropolia rosyjskiego garnizonu wojskowego. Była na nim drewniana kaplica. W czasach PRL, w latach 60. na uporządkowanym cmentarzu został wystawiony pomnik z pięcioramienną gwiazdą i napisem: „Tu spoczywa ponad 12 tysięcy żołnierzy Armii Radzieckiej wymordowanych w obozie jeńców w Zambrowie przez okupanta hitlerowskiego



Pomnik żołnierzy radzieckich w Zambrowie.

Fot. J. Włodkowska-Kurpiewska

w okresie II wojny światowej. Cześć i chwała poległym za wolność i socjalizm – społeczeństwo Zambro-

wa w 19 rocznicę wyzwolenia”.

Nie ma już tego pomnika z napisem, został wyburzony. Obecny obelisk z granitowych płyt i tablicą informacyjną o pochowanych żołnierzach, wystawiono w 2010 roku.

Cmentarz radziecki z parkowymi alejkami jest zadbane. Odwiedzają go rosyjscy turyści oraz ludzie z byłego ZSRR, poszukujący śladów swoich krewnych poległych w II wojnie światowej.

Przewodniczący Rady Powiatu zambrowskiego Zbigniew Jach z wicestarostą Jackiem Murawskim złożyli wieńce i zapalili znicze na cmentarzu parafialnym w Zambrowie przy grobach żołnierzy Wojska Polskiego poległych w obronie ojczyzny i żołnierzy Armii Krajowej rozstrzelanych przez hitlerowców w kwietniu 1943 roku.

W latach 1945 – 2014 dla upamiętnienia zakończenia II wojny światowej w Polsce Dzień Zwycięstwa i Wolności obchodzono 9 maja. Od 2015 roku obchodzony jest Dzień Zwycięstwa 8 maja.

### Czy wróca przed-szkolaki?



Wszystkie przedszkola w Zambrowie zostaną otwarte 25 maja i czynne będą przez całe wakacje (lipiec i sierpień). Wcześniej, 18 – 20 maja (godz. 8.00 – 12.00), rodzice powinni poinformować dyrektorów przedszkoli, że przyprowadzą dziecko, aby placówki mogły się przygotować. Dzieci będą przebywały w mniejszych grupach. Nie zostanie przyjęte dziecko, którego jeden z domowników przebywa na kwarantannie. Żłobek nadal zamknięty.

### Świetlice zamknięte

Świetlice wiejskie w gminie Zambrów nieczynne do 24 maja.

### Biblioteka

#### w Szumowie czeka

Biblioteka Gminna w Szumowie znów otwarta. Ograniczony jest wolny dostęp do książek, podaje je bibliotekarz, w bibliotece może przebywać równocześnie 2 czytelników. Muszą mieć maski i zachowywać dystans.



Po uporczywej korespondencji z Urzędem Marszałkowskim, w której pytaliśmy, kiedy będą mogły rozpocząć przyjmowanie pacjentów zamknięte przyszpitalne poradnie specjalistyczne Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, w środę, 13 maja, rzecznik prasowa marszałka Izabela Smaczna-Jórczykowska napisała: „Zarówno marszałek Artur Kosicki, jak i wicemarszałek Marek Olbrys popierają jak najszybsze uruchomienie poradni przy szpitalu w Łomży. Niestety, podjęcie decyzji w tym zakresie nie leży w gestii Samorządu Województwa Podlaskiego, pomimo, że jest on organem tworzącym dla tej jednostki”.

To kto? Na szczęście takie samo pytanie zadaliśmy Urzędowi Wojewódzkiemu i także w środę otrzymaliśmy odpowiedź. Jedno zdanie i Eureka! „Proszę o skierowanie tych pytań do szpitala w Łomży, ponieważ to dyrekcja szpitala podejmuje decyzje dotyczące jego funkcjonowania”, poinformowała „Kontakty” rzecznik wojewody Anna Dzierżko.

Czyli otworzyć Szpital w Łomży może jego dyrektor, o czym, śmiemy twierdzić, nikt poza nim w samym Szpitalu i mieście, nie wiedział. Natychmiast więc wysłaliśmy pytanie do dyrektora Jacka Roledera z prośbą o odniesienie się do informacji od wojewody, chcąc zamieścić jego głos w numerze. Odpowiedzi nie otrzymaliśmy. I obawiamy się, że już nie otrzymamy, ponieważ akurat nominację na dyrektora naszego Szpitala od 1 czerwca otrzymał wyłoniony w konkursie Jarosław Pokoleńczuk.

Co to znaczy dla około 120 000 mieszkańców Łomży i okolic?

To, że jeszcze co najmniej miesiąc nadal nie będą mieć dostępu do poradni specjalistycznych. Dlaczego? Ponieważ odchodzący dyrektor Jacek Roleder, któremu zostały 2 tygodnie na stanowisku, nie będzie się już tym zajmował. A przychodzący dyrektor Jarosław Pokoleńczuk będzie potrzebował czasu, żeby Szpital ogarnąć.

Ilu ludzi, którzy nie mogą leczyć swych ciężkich często dolegliwości w normalnych warunkach umrze przez ten miesiąc z powodu rozsady personalnej w Szpitalu akurat w takim czasie?

WADYSŁAW TOCKI

„Popieram protest przeciw utrzymywaniu Szpitala w Łomży dla pacjentów wyłącznie zakażonych wirusem”, pisze doktor nauk medycznych Henryk Perkowski. I przedstawia konkretne rozwiązania

## Ilu nas umrze przed decyzją?

### Szpital stoi pusty

W dniu, w którym piszę te słowa w województwie podlaskim stwierdzone są pojedyncze przypadki zachorowań spowodowanych SARS-CoV-2 (koronawirusem).

Szpital w Łomży stoi pusty. Hospitalizowanych jest dziś 21 osób. Oddziały neurologii, onkologii, laryngologii, okulistyki, rehabilitacji, rehabilitacji kardiologicznej, ginekologii i położnictwa są bez pacjentów. Pojedynczy chorzy są w oddziałach chirurgicznym, urologicznym, ortopedycznym i intensywnej terapii.

Nie krytykuję decyzji o przeprofilowaniu Szpitala. Strach przed scenariuszem włoskim, jaki mógł się wydarzyć, był duży. Braki w służbie zdrowia mogły przyczynić się do katastrofy. Natomiast udało się spłaszczyć krzywą zachorowań, a wspaniale to widać w województwie podlaskim, więc czas na zmianę systemu pracy w warunkach tej epidemii. Wirus nie ustąpi i musimy nauczyć się żyć w warunkach, które nas zabezpieczą. Szczepionka być może będzie w połowie następnego roku, jak przepowiadają eksperci.

Popieram argumenty Stowarzyszenia Solidarni w Potrzebie, zawarte w petycji do Zarządu Sejmiku Województwa Podlaskiego. Obecnie wyłączenie Szpitala w Łomży istotnie ograniczyło dostęp do opieki zdrowotnej. Niewątpliwie zagrożone jest bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców tego regionu. Pacjenci czekają na przewrany porady specjalistyczne, hospitalizacje i zabiegi.

### Uruchomić poradnie!

Czas, by podejmować decyzję przywracania funkcjonowania Szpitala!

O ile dość sprawnie dyrektor Jacek Roleder przeprofilował Szpital na jednoimienny zakaźny, to przywracanie jego dawnej funkcji będzie trudniejsze.

W swoim życiu zawodowym wielokrotnie uczestniczyłem w zmienianiu profili pracy oddziałów z powodu zwiększonych zachorowań, na przykład, na grypę.

Zacznę od poradni specjalistycznych. Powinny być szybko uruchamiane. Umawianie i rejestracja telefoniczna precyzyjnie na określoną godzinę. W taki sposób, by nie spowodować gromadzenia się pacjentów. Wydłużony czas porady.

Przy wejściu pacjent otrzymuje maseczkę chirurgiczną i dezynfekuje ręce (pożądane dezynfektory na czujniki). Nie powinno się akceptować maseczek noszonych przez ludzi na ulicach. Sprawdzenie temperatury jest wątpliwe, gdyż 18-80 proc. z koronawirusem jest bezobjawowych. Oddzielne wejścia pracowników szpitalnych.

Dobrze byłoby, by NFZ zmienił rozliczanie poradni specjalistycznych. Rozliczanie punktowe powinno być zmienione na kapitacyjne, na rejon objęty opieką. Zmniejszyłoby to kolejki, uelastyczyło udzielane porady z naciskiem na teleporady i opiekę koordynowaną. W takich obostrzeniach nie będziemy w stanie wykonać kontraktu.

Personel w dniu udzielania porad nie powinien zajmować się chorymi z koronawirusem.

### Przeorganizować szpitale!

W całym województwie należy przeorganizować pracę szpitali.

W każdym szpitalu bez oddziału zakaźnego powinny być zorganizowane łóżka obserwacyjne, na których pacjenci podejrzani o zakażenie będą mogli poczekać na wykluczenie SARS-CoV-2. Nie można każdej gorączki bez porządnej weryfikacji odsyłać do oddziałów zakaźnych. Niedrożność trzeba operować natychmiast, pobrać badanie na koronawirusa, stosować środki ochrony osobistej.

Znam jeden ze szpitali powiatowych, gdzie lekarka anestezjolog z pielęgniarką epidemiologiczną utworzyli takie łóżka, łącznie ze wstawionym respiratorem (ostra niewydolność oddechowa może mieć wiele przyczyn). Dyrektor się nie sprzeciwiał.

Podstawową rzeczą są środki ochrony osobistej i testowanie. Wydaje się, iż w tym względzie nastąpiła poprawa. Dodatkowo muszą być prowadzone szkolenia personelu w różnych aspektach wypełniania procedur. Od tego w Łomży zaczęto na początku epidemii.

W obecnej sytuacji łóżka dwóch oddziałów zakaźnych, Kliniki Chorób Zakaźnych i szpitala MSW, prawdopodobnie w Podlaskiem wystarczą.

W Szpitalu łomżyńskim można pozostawić zamontowane słupy i w razie ewentualnego pojawienia się setek zakażeń, dokonywać przeprofilowań.

### Przywrócić normalność

Wiele osób, również tych spoza służby zdrowia, włożyło dużą pracę w rozwój tego Szpitala. Szpital zakwalifikowano do najwyższego poziomu referencyjnego i uzyskał certyfikat ISO oraz akredytację fachową. Natomiast, jak wiele szpitali w Polsce, jest kruchy pod względem kadrowym.

Przywracamy go do normalnej aktywności.

To są moje rady, ale jest wielu mądrych ekspertów, których można poprosić o pomoc.

Chciałbym, by moje przemyslenia dotarły do Urzędu Wojewódzkiego, Sejmiku Wojewódzkiego, Oddziału Podlaskiego NFZ, radnych wszystkich szczebli, Rady Społecznej Szpitala i wszystkich, którym opieka zdrowotna leży na sercu mieszkańców rejonu działania Wojewódzkiego Szpitala w Łomży. (Tytuł i śródtytuły od redakcji)

DR N. MED.  
HENRYK PERKOWSKI



Otworzyliśmy „Stronę dobra”, by zapisywać w „Kontaktach” dobre czyny w niedobrych czasach. Piszcie o wszystkich działaniach z serca: [redakcja@kontaktytygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontaktytygodnik.com.pl); dzwońcie, tel. 86 216 42 43

### Łomża

Kilkaset maseczek ochronnych, uszytych przez żołnierzy 18. Pułku Logistycznego w Łomży, wchodzącego w skład 18. Dywizji Zmechanizowanej im. gen. broni Tadeusza Buka, przekazał prezydentowi Łomży Mariuszowi Chrzanowskiemu dowódca Pułku płk Paweł Gałązka. Materiały (fizelinę i gumę) zakupił magistrat. Maseczki zostaną przekazane do Domu Pomocy Społecznej i Hospicjum Świętego Ducha w Łomży.

### Zambrów

50 litrów płynów do dezynfekcji rąk przekazał burmistrzowi Zambrowa Kazimierzowi Dąbrowskiemu właściciel miejscowej stacji paliw (STW stacja paliw & hurtownia) Piotr Worosilak. Podarowane środki dezynfekcyjne trafią do miejskich przedszkoli, które właśnie przygotowują się na ponowne przyjęcie dzieci oraz do miejskiego żłobka.

### Grądy Woniecko

Ponad 1000 maseczek uszyli i rozdali instytucjom i organizacjom, także zaprzyjaźnionym służbom mundurowym, skazani z Zakładu Karnego. 600 maseczek trafiło do seniorów z gminy Rutki.

„Maseczki szyte w Zakładzie Karnym wykorzystywane są w codziennej pracy funkcjonariuszy, wydawane są pracującym osadzonym i zwalnianym na wolność”, powiedziała mjr Joanna Puchalska z Zakładu Karnego w Grądach-Woniecku.

### Czyżew

Radni Rady Miejskiej w Czyżewie zrzekli się części otrzymanych w kwietniu diet z tytułu pełnionych funkcji i za zebrane pieniądze kupili

# Serce w zarazę!



Dyrektor Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem Mariola Kucharewicz z wójtem gminy Kobylin Borzymy Dariuszem Sikorskim



Radni gminy Czyżew przekazują rękawiczki dyrektor szpitala w Wysokiem Mazowieckiem Marioli Kucharewicz (druga z lewej)



Właściciel stacji paliw Piotr Worosilak (z lewej) przekazuje płyny burmistrzowi Zambrowa Kazimierzowi Dąbrowskiemu

środki ochronne dla Szpitala w Wysokiem Mazowieckiem. 9 000 par ciągle potrzebnych, jednorazowych rękawiczek już przekazali.

### Kobylin Borzymy

Do spontanicznej akcji „Kobylin szyje” przyłączają się kolejni mieszkańcy gminy: gospodynie domowe, pracownicy Urzędu Gminy, nauczyciele, prawnicy, uczniowie szkół średnich i podstawowych i szyją maseczki. Wójt Dariusz Sikorski przekazał już drugą partię masek Szpitalowi Ogólnemu w Wysokiem Mazowieckiem.

### Gmina Zambrów

Gdy wójt gminy Zambrów Jarosław Kos zaapelował o przyłączenia się do szycia masek ochronnych z materiałów zakupionych przez gminę, odzew był natychmiastowy. Ponad 600 maseczek uszyły mieszkanki wsi: Nowy Laskowiec, Nowy Laskowiec Kolonia, Wdziękoń Pierwszy i Wdziękoń Drugi. Przekazując maski, zdradziły, że szyły pokolewniowo: synowe i teściowe.

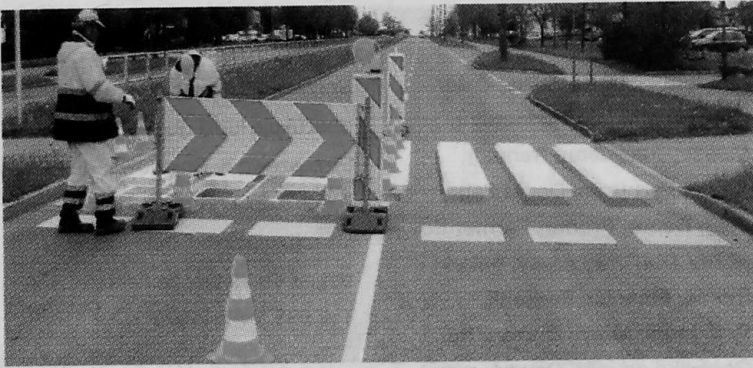
Po 300 masek uszyły mieszkanki Zaręb-Kramek oraz przedszkolanki z Przedszkola Samorządowego Gminy Zambrów.

Szyją panie z Centrum Integracji Społecznej i Koła Gospodyń Wiejskich „Wisienka”. KGW „Wisienka” przewidując, że epidemia szybko się nie skończy, złożyło wnioszek, nazwany „Wisienka w walce z koronawirusem” o dofinansowanie (6 tys. zł) z programu „Działaj Lokalnie”, realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. Będą szyły i „ubiorą” w maseczki całą gminę.

W gminie Zambrów z szyciem maseczek dla mieszkańców i szpitala w Zambrowie jako pierwsze wystartowały panie z Woli Zambrowskiej, Zbrzeźnicy i Nagórk-Jabłoni (pisaliśmy o nich w „Kontaktach” nr 15). Warto przypomnieć, że Marianna Kamienowska (sklep Wida) wszystkim szyjącym ofiarowała gumki i tasemki, a strażacy Ochotniczych Straży Pożarnych rozwozili maski seniorom.

48 litrów płynu dezynfekującego do rąk przekazała Gminie Zambrów firma „Wortel”.





Trójwymiarowe pasy na przejściu dla pieszych powstają na al. Piłsudskiego, tuż obok drogi prowadzącej do szpitala, gdzie ciągle dochodzi do kolizji. Dzięki wykorzystaniu tego efektu „zebra” przypomina teraz przeszkodę, która powinna skłonić kierowców do zdjęcia nogi z gazu,



Tak zakwitł kaktus Echinocereus na oknie Barbary Paszkowskiej ze Szczuczyna.



**Puka bezrobocie,  
a praca czeka!**

Rozpoczęła się rekrutacja do Służby Celno-Skarbowej w naszym województwie. Do 15 czerwca kandydaci mogą składać dokumenty i ubiegać się o przyjęcie do służby. Na tych, którzy z wynikiem pozytywnym przejdą poszczególne etapy postępowania kwalifikacyjnego, czeka co najmniej 25 etatów w Podlaskim Urzędzie Celno-Skarbowym.

Kandydat musi mieć polskie obywatelstwo, dobry stan zdrowia, co najmniej średnie wykształcenie, nie może być karany za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe, cieszyć się nieposzlakowaną opinią. Od kandydatów urodzonych przed 1 sierpnia 1972 r. wymagane jest złożenie oświadczenia dotyczą-

cego pracy lub służby w organach bezpieczeństwa państwa lub współpracy z tymi organami.

Postępowanie kwalifikacyjne obejmuje weryfikację złożonych dokumentów, test wiedzy na temat organizacji i funkcjonowania administracji publicznej, w tym KAS, członkostwa Polski w UE oraz aktualnych zagadnień politycznych i społeczno-gospodarczych, test sprawności fizycznej, test psychologiczny, podczas którego sprawdzane są predyspozycje intelektualne i osobowościowe kandydata do pełnienia służby.

Szczegółowe informacje: [www.podlaskie.kas.gov.pl](http://www.podlaskie.kas.gov.pl) lub tel. 85 66 55 615.

**P**od koniec kwietnia nasz Czytelnik Łukasz Urwanowicz napisał do nas o stałym od sierpnia 2019 roku zatruciu rzeki Łomżyczki: „Najwyraźniej ktoś wpuszcza syf do kanalizacji burzowej, która następnie przy mostku na ulicy Piłsudskiego wpływa do Łomżyczki, przez co zmieniła ona kolor na ciemnoszary. Zwykle o tej porze są w niej ławice małych rybek, natomiast teraz nie widać nawet dna. Żaden urząd do tej pory nie poradził sobie z problemem”. Liczył, że może redakcji uda się coś, ponieważ rzeczka zamieniła się w rynsztok. Nasz rekonesans daleko od miejsca opisanego w liście, bo przy mostku na Grobli Jednaczewskiej, potwierdził: woda w Łomżyczce jest tak czarna, że nie tylko nie widać dna, ale roślinności tuż pod jej lustrem.

Dzień po ukazaniu się listu Czytelnika w „Kontaktach”, przekazuje-



**Powrót do tematu**

## „Łomżyczka jak rynsztok”

my go Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej i prezydentowi Łomży. Sanepid odpisał, że tym akurat się nie zajmuje.

Łukasz Czech z Kancelarii Prezydenta Łomży szybko odpowiedział, iż pracownikom Urzędu Miejskiego udało się ustalić,

że zanieczyszczenie dostaje się do Łomżyczki przez kanał deszczowy, a jego źródło znajduje się najprawdopodobniej na jednej z działek w rejonie ulic Towarowej i Piłsudskiego. Czyli praktycznie potwierdził ustalenia Łukasza Urwanowicza. Łukasz Czech poinformował

też, że Urząd zgłosił sprawę łomżyńskiej delegaturze Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska „celem podjęcia dalszych czynności”. We wtorek, 12 maja, otrzymaliśmy od niego nową wiadomość, że łomżyńska delegatura WIOŚ poinformowała Urząd Miejski, że w wyniku kontroli odkryte zostały nielegalne przyłącza kanalizacyjne w kanalizacji burzowej przebiegającej przez ul. Towarową. W związku z tym wystąpił do Urzędu o przeprowadzenie przeglądu kanalizacji burzowej i likwidację wszystkich nielegalnych podłączeń, przez które odprowadzane są ścieki.

W poniedziałek, 11 maja, o informację o podjętych działaniach poprosiliśmy bezpośrednio delegaturę WIOŚ w Łomży. Do godz. 14. 10 w środę, 13 maja, odpowiedzi nie otrzymaliśmy.

Do sprawy będziemy wracać, aż Łomżyczka będzie czysta!



## 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!

### Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu – ul. Zjazd.

## BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI

OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki, PANELE

OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

www.siatki-stal.pl

(fak.00082/20-o-i)

## NIERUCHOMOŚCI

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

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam działkę o powierzchni 30 arów z domem drewnianym i budynkami gospodarczymi w miejscowości Bienduska, gmina Zbójna, 30 km od Łomży. Okolice bardzo cicha i spokojna. Cena 130 000 zł. Tel. 880 – 181 – 839

(fak/sms)

## ODDAM

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

## PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

## PRZYJMĘ

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

## ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie, talerzówki, glebogryzarki, prasy, belownice, zgrabiarki Gruber, przyczepy, owijarki i inne. Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Sprzedam działkę rolną nr 78/1 o powierzchni 1,139 ha, położoną w obrębie Nagórki, gmina Piątnica. Cena 162 000 zł. Tel. 604 – 727 – 272, 516 – 272 – 660

(p-001267-o)

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

(fak.00083/20-o)

Kupię cieleta. Gotówka, wyrejstrowanie. Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00095/20-o)

## RÓŻNE

Sprzedam drzewo sosnowe, poszukuje ludzi do wycinki, Strzeszewo k. Śniadowa, duże ilości. Kupię grunty po wyciętych lasach, nieużytki, inne tereny, bagna do 15 tys. za hektar. Tel. 535 – 480 – 220

(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)

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

(fak.00036/20-o-i)

**KONSTAL PRODUCENT**  
**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](http://www.konstal-garaze.pl)

**GARAŻE WZMOCNIONE**

**STIHL**

SPRAWDŹ!  
**PROMOCJA WIOSENNĄ**  
STIHL

**CAŁY ASORTYMENT NA RATY RRSO 0%**

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

Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-1913**  
BONON MPT

POBIERZ Z  
**Google Play**

Pobierz z  
**App Store**

Najlepsza aplikacja w mieście

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień





# 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



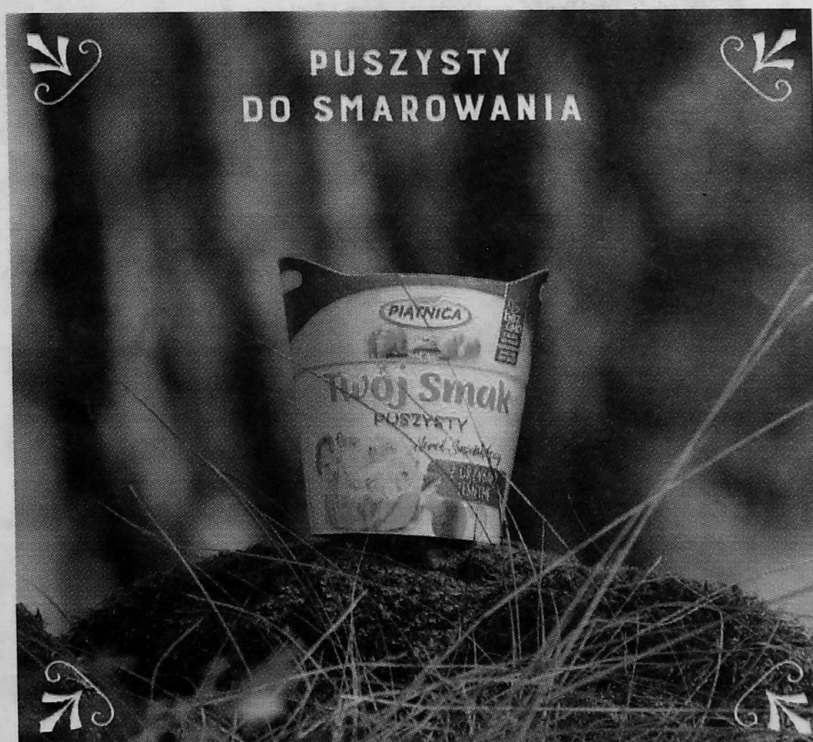
PO PROSTU Z MLEKA,  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW



SYCĄCA PRZEKĄSKA  
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA  
DO UBIJANIA



PUSZYSTY  
DO SMAROWANIA



## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- |  |  |
|--|--|
| Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 11 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612<br>(o/b)                     | Sprzedam Ford Focus Cabrio, (2008), 2.0 TDCI, diesel, skórzana tapicerka, rozsuwany dach, cena 16 900 zł, tel. 570 - 656 - 320<br>(o/b)                              |
| Sprzedam Volkswagen Passat, (1998), stan bardzo dobry, cena 5 000 zł, tel. 660 - 529 - 185<br>(o/b)                                  | Sprzedam Volkswagen Touran, (2006), 1.9 TDI, przebieg 190 000 km, opony letnie i zimowe, stan dobry, cena 10 000 zł, tel. 606 - 595 - 237<br>(o/b)                   |
| Sprzedam przyczepkę samochodową Sam, zarejestrowana, z plandeką, cena 2 200 zł, tel. 660 - 529 - 185<br>(o/b)                        | Sprzedam Ford Cougar, (2000), 2.0 benzyna, 130 KM, środek czysty i zadbane, OC i przegląd do września, cena 3 800 zł, tel. 530 - 430 - 101<br>(o/b)                  |
| Sprzedam motor Aprilia RS, (2002), 125 cm <sup>3</sup> , silnik po kapitalnym remoncie, cena 4 200 zł, tel. 518 - 237 - 853<br>(o/b) | Sprzedam Toyota Avensis, (2004), elektryczne szyby, hak, cena 10 000 zł, tel. 503 - 974 - 093<br>(o/b)   |
| Sprzedam Renault Kangoo, ciężarowy, 2-osobowy, diesel, cena 2 000 zł, tel. 501 - 647 - 161<br>(o/b)                                  | Sprzedam Opel Zafira, (2001), 1.6 benzyna, wersja 7-osobowa, przegląd techniczny i ubezpieczenie ważne do października, cena 4 500 zł, tel. 694 - 044 - 700<br>(o/b) |
| Sprzedam Audi A4, (1994), 1.9 diesel, 95 KM, kolor biały, stan dobry, cena 1 500 zł, tel. 728 - 336 - 863<br>(o/b)                   | Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1998), 1.9 tdi, 90 KM, stan bardzo dobry, zadbane wnętrze, cena 4 000 zł, tel. 693 - 058 - 808<br>(o/b)                              |
| Sprzedam Melex, bez silnika, stan idealny, cena 1 500 zł, tel. 609 - 320 - 169<br>(o/b)  | Sprzedam Fiat Siena, (2000), gaz, hak, kolor niebieski, cena 1 500 zł, tel. 737 - 271 - 005<br>(o/b)   |
| Sprzedam Volkswagen Beetle, (1999), 2.0 benzyna + gaz, stan dobry, 115 KM, cena 5 600 zł, tel. 607 - 447 - 991<br>(o/b)              |  |

## OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- |   |  |
|---|--|
| Sprzedam krajegę z motorkiem, cena 1 000 zł do uzgodnienia; słomę w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 - 862 - 612<br>(o/b)                      | Sprzedam kosiarkę uniwersalną, z przednim lub bocznym koszeniem, szerokość robocza 2,60 m, stan bardzo dobry, cena 5 200 zł, tel. 604 - 720 - 732<br>(o/b) |
| Sprzedam ciągnik C-330, cena do uzgodnienia; obsypnik do ziemniaków, fabryczny, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612<br>(o/b)                  | Sprzedam obsypnik do ziemniaków 5, fabryczny, cena 650 zł, tel. 693 - 146 - 788<br>(o/b)   |
| Sprzedam opryskiwacz, sprawny technicznie, pojemność 400 litrów, cena 800 zł, tel. 694 - 288 - 955<br>(o/b)   | Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan bardzo dobry, cena 2 800 zł, tel. 516 - 313 - 879<br>(o/b)   |
| Sprzedam parnik elektryczny, pojemność 160 litrów oraz zapasowe spirale, cena 120 zł, tel. 694 - 288 - 955<br>(o/b)                                 | Sprzedam owijkę do bel Sipma, cena 4 100 zł, tel. 516 - 313 - 879<br>(o/b)   |
| Sprzedam kosiarkę rotacyjną, 135 cm szerokości, stan dobry, cena 700 zł, tel. 515 - 704 - 481<br>(o/b)  | Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, (1989), na poduszkach, stan bardzo dobry, cena 2 850 zł, tel. 515 - 143 - 322<br>(o/b)                    |
| Sprzedam bele sianokiszonki, 10 sztuk, cena 150 zł za sztukę, tel. (86) 271 - 08 - 55<br>(o/b)  | Sprzedam owijkę do bel, stacjonarna, stan bardzo dobry, cena 2 500 zł, tel. 513 - 934 - 483<br>(o/b)   |
| Sprzedam kosiarkę rotacyjną Unia Famarol Słupsk Mewa, (2007), 1,85 m, stan bardzo dobry, mało używana, cena 3 600 zł, tel. 884 - 961 - 585<br>(o/b) | Sprzedam siewnik Poznaniak, (1994), skrzynia olejowa, niebieski, cena 5 200 zł, tel. 502 - 426 - 360<br>(o/b)  |
|   | Sprzedam plugi, 2-skibowe, cena 350 zł, tel. 516 - 356 - 978<br>(o/b)  |
|   | Sprzedam przyczepę, wywrotka, zarejestrowana, cena 7 500 zł, tel. 503 - 974 - 093<br>(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.



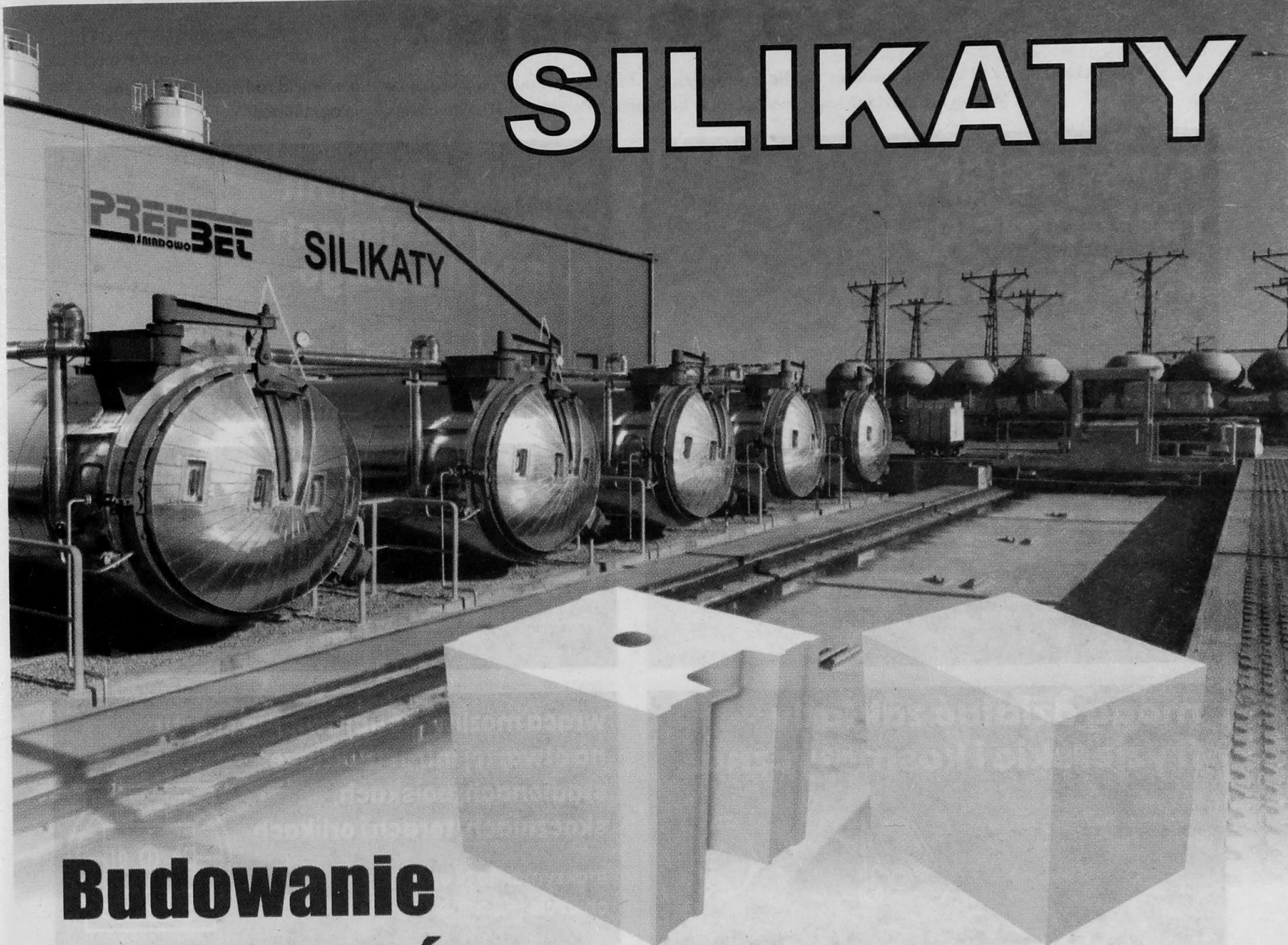
**PREFBET**  
ŚNIADOWO

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów

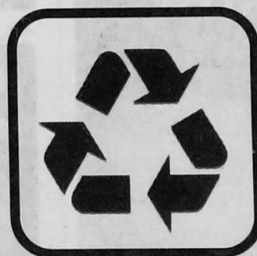
**PPB „PREFBET” sp. z o.o.**

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

# SILIKATY



**Budowanie  
czas zacząć...**



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

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95  
poczta@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

tel. 86 218 06 72  
handel@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

tel. 86 475 04 24  
www.prefbet.pl



# Co i w jaki sposób wolno od 18 maja?

Dzień wcześniej, od 17 maja, dozwolone będzie wychodzenie z domu dzieci poniżej 13 roku życia bez opieki rodzica lub opiekuna. Więcej też ludzi może gromadzić się w kościołach. Ponadto w III etapie znoszenia ograniczeń:

## mogą działać restauracje, kawiarnie i bary.

**OTWARTE**

Z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

### Zasady bezpieczeństwa w gastronomii:



**Limit osób w lokalu:**  
1 osoba na 4 m<sup>2</sup>



**dezynfekcja stolika** po każdym kliencie




**zachowanie 2 m odległości** między stolikami




**noszenie maseczek oraz rękawiczek** przez kucharzy oraz obsługę lokalu gastronomicznego


## zwiększa się limit osób w miejscach kultu religijnego

**1 osoba / 10 m<sup>2</sup>**







**działalność kin plenerowych** (w tym samochodowych)




**wznowienie prac na planach filmowych** (z uwzględnieniem rygorów sanitarnych)



**wznowienie nagrań fonograficznych i audiowizualnych w instytucjach kultury**



**wznowienie prób i ćwiczeń**



**indywidualne zajęcia na uczelniach artystycznych**

## mogą działać zakłady fryzjerskie i kosmetyczne.

W sposób zapewniający bezpieczeństwo świadczącym usługi i klientom




### Zasady bezpieczeństwa w salonach urody:



**obowiązek zasłaniania ust i nosa,** jeśli zabieg na to pozwala



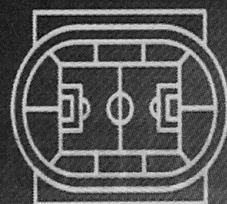
**używanie ręczników jednorazowych,** gdy jest to możliwe



**zapisy telefoniczne lub online**

## wraca możliwość uprawiania sportu na otwartej infrastrukturze: stadionach, boiskach, skoczniach, torach i orlikach

**maksymalnie 14 osób na obiekcie (+ 2 trenerów).**

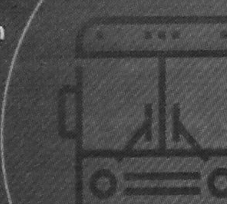


### Od 18 maja w salach i halach sportowych równocześnie będzie mogło ćwiczyć:

wielkość obiektu	do 300m <sup>2</sup>	do 800m <sup>2</sup>	do 1000m <sup>2</sup>	powyżej 1000m <sup>2</sup>
max liczba osób	<b>12 osób</b> + trener	<b>16 osób</b> + 2 trenerów	<b>24 osoby</b> + 2 trenerów	<b>32 osoby</b> + 3 trenerów

## limit pasażerów w środkach transportu publicznego wyniesie:

- tyle, ile wynosi połowa miejsc siedzących (tak jak obecnie)
- lub tyle, ile wynosi 30% liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących (w tym przypadku jednak połowa miejsc siedzących musi pozostać wolna)



## mogą być otwarte pełnowymiarowe boiska piłkarskie

- maksymalnie 22 osoby (+ 4 trenerów).





## Noworodek na śmietniku!

„Przyczyną zgonu noworodka, którego zwłoki odkryto kilka dni temu na wysypisku odpadów w Czerwonym Borze, był uraz wielomiejscowy”, poinformowała we wtorek Prokuratura Okręgowa w Łomży po oględzinach zwłok dziecka przeprowadzonych w Zakładzie Medycyny Sądowej w Białymstoku. To znaczy, że został po urodzeniu zabity. Dlatego śledztwo dotyczy zabójstwa. Zwłoki noworodka (chłopca) znalazł pracownik Zakładu Przetwarzania i Unieszkodliwiania Odpadów w Czerwonym Borze. Specjaliści medycyny sądowej będą jeszcze prowadzić bardziej szczegółowe badania, by określić, co konkretnie się stało. Policja będzie szukać ewentualnego sprawcy zbrodni.

## Wybuch w tirze

Kierowca ciężarówki trafił do szpitala po tym, kiedy w kabinie wybuchł gaz na parkingu stacji benzynowej w Kisielnicy. Miał uraz głowy i poparzenia. Prawie wszyscy kierowcy tirów mają w kabinach kuchenki gazowe, na których przyrządzają sobie posiłki.

## „Świńska” wywrotka

Przewróciła się po zjechaniu na pobocze wąskiej drogi pod Łubami Kiertanami (gm. Miastkowo) ciężarówka, wioząca około 50 świń. Kilka z nich zginęło, kierowcy nic się nie stało.

## Karambol na skrócie

Trzy samochody zderzyły się przy skrócie na Koziki, na trasie Łomża – Warszawa. Doszło do tego, ponieważ wyjeżdżający z drogi podporządkowanej zderzył się z jadącym główną, w nich stuknęło jeszcze jedno auto. Wyglądało groźnie, ale nikomu nic się nie stało.

## Zamknął mamę na balkonie

Gdy mama wyszła na balkon na trzecim piętrze bloku w Kolnie, synek (2,5 roku) przekreślił klamkę, której nie mógł potem otworzyć. Rodzina kobiety nie mogła dostać się do mieszkania, które było zamknięte od środka. Zgłosiła się po pomoc do strażaków. Na szczęście, nie trzeba było wyważać drzwi, ponieważ właściciel mieszkania miał zapasowe klucze.



Tak skończyło się wyprzedzanie przez mitsubishi kolumny innych samochodów w Dziekonia (między Mońkami a Knyszynem), gdy kierująca toyotą, skręcając w lewo, zajęła mu drogę. Kierujący mitsubishi z jadącym z nim dzieckiem trafili do szpitala. Podobnie, bo także na dachu skończył na drodze między Małym Płockiem, a Rogienicami Wielkimi również kierowca mitsubishi: gdy zaczął wyprzedzać, złapał prawdopodobnie pobocze i dachował. Nic mu się nie stało. Fot. KPP Mońki.

## Chciał się zabić

W ostatniej chwili, bo już wychylającego się za barierkę mostu mieszkańca (33 lata) Łomży, złapali zaalarmowani policjanci, których o dziwnym zachowaniu na moście Hubala na Narwi w Łomży powiadomiła przechodząca kobieta. Niedośzły samobójca był pijany i ciągle powtarzał, że chce ze sobą skończyć. W tej sytuacji został przekazany pod opiekę lekarzy i trafił do szpitala.

## Więźniowie... policjantom!

Prawie 1500 maseczek uszyli więźniowie Zakładu Karnego w Białymstoku dla podlaskich policjantów. Materiał na maski dostarczony został do zakładów karnych i aresztów śledczych z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku, która zwróciła się do Podlaskiej Służby Więziennej z prośbą o uszycie na jej użytek 3200 masek. Skazani szyją maski w ramach więziennego zatrudnienia lub programów readaptacji społecznej. W zakładach karnych w Podlaskiem uszyli ich już ponad 12 000 dla szpitali, stacji pogotowia, krwiodawstwa, hospicjów, a teraz dla policjantów.

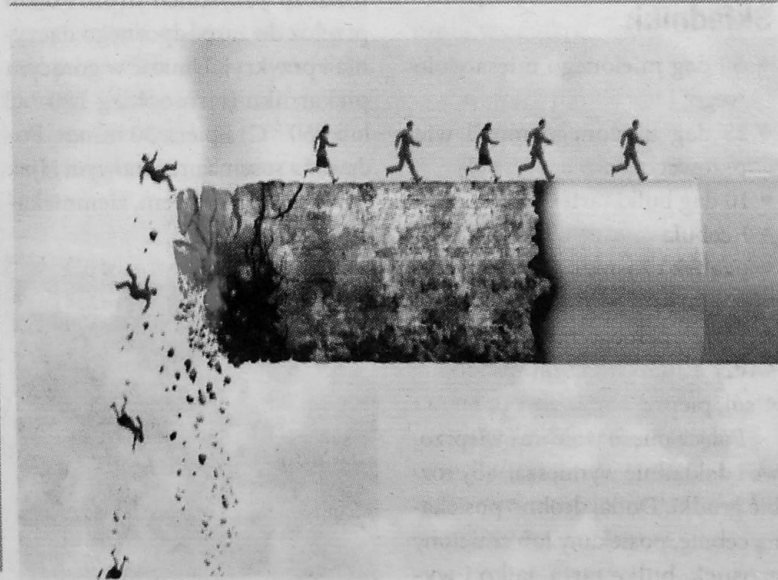
## Narkotyki

Miał 180 gram amfetaminy, 234 sztuk tabletek extazy oraz 5 gram ziela konopi mieszkaniec (28 lat) Zambrowa, który trafił za to na 3 miesiące do tymczasowego aresztu. Stanie przed sądem, a jako „narkotykowy” recydywista, otrzyma surowszy wyrok.

## Chuligani w mundurze

Na zapleczu sklepów policjanci chcieli wylegitymować dwóch mężczyzn, którzy siedzieli na rampie, rozmawiali i oglądali coś na telefonie komórkowym. Na pytanie policjantów jeden z nich podał swoje imię i nazwisko, ale twierdził, że dowodu przy sobie nie ma i nie ma też obowiązku go przedstawić. Gdy policjanci wydali mu polecenie, by pokazał zawartość kieszeni, zapytał o podstawę takiego żądania. Wtedy został przewrócony na ziemię i zakuty (z tyłu) w kajdanki. Gdy już leżał, jeden z policjantów uklęknął na jego głowę. Po skutku kajdankami, przewróconemu na brzuch mężczyźnie przeszukali kieszenie. Na końcu przymusowo odwieźli go do izby wytrzeźwień, choć, jak twierdzi nie został przebadany na zawartość alkoholu.

Sprawa, jak zwykle w takich sytuacjach, skończyłaby się wobec chuliganów w policyjnym mundurze niczym albo wręcz oskarżeniem pokrzywdzonego, ale całą scenę nagrała kamera monitoringu sklepu i był to jeden z kluczowych dowodów w śledztwie Prokuratury Rejonowej Białystok-Północ. Teraz, jak poinformowała zastępca szefa tej prokuratury Anna Milewska, obaj policjanci zostali oskarżeni o przekroczenie uprawnień i działanie na szkodę interesu publicznego oraz prywatnego, a jeden z policjantów o naruszenie nietykalności cielesnej. Ten akurat po zdarzeniu uciekł na emeryturę, więc służbowo nic mu już nie grozi. Drugi był zawieszony na miesiąc i już wrócił do pracy.





Poradnia psychologa

Moja żona to „wieloryb”!

Moja żona tylko siedzi przed telewizorem i się objada. Nie chodzi o to, że teraz, bo epidemia. Tak jest od trzech, czterech lat. Przytyła 40 kg i ciągle tyje, ma pełno rozstępów. Nie można przy niej poruszać tematu wagi, bo się wścieka lub płacze. Przed sławetnym „zostań w domu” mieliśmy gdzieś wyjść, założyła opiętą bluzkę i spytała: „Jak wyglądam?”. Odpowiedziałem, że ujdzie, więc dwa tygodnie się do mnie nie odzywała. Przy domu mamy ogródek. Lubię go pielęgnować, a gdy mówię, by wyszła i coś robiła, mówi „zaraz”. I dalej siedzi. Gdy któregoś dnia powiedziałem, że jest leniwa, obraziła się. Albo ją zostawię, albo zwariuję. Nawet nie ta tusza jest dla mnie najgorsza, tylko te jej humory.

Marcin

Jest tu kilka problemów jednocześnie. Wydawać by się mogło, że jej złe stany psychologiczne wywołuje nadmierna tusza i objadanie się. Jednak objadanie się też ma swoją przyczynę. Może wynikać ze złego nawyku, lenistwa, czy zaniedbywania się i mam wrażenie, że tak właśnie Pan rozumie tycie

żony: nic nie robi, tylko je i ogląda telewizję, więc oczywiście tyje. Niestety, prawdopodobnie samo tycie jest objawem choroby. Mogą to być zaburzenia hormonalne, może to być również depresja. Świadczą o tym objawy, jak apatia, drażliwość, niska samoocena. Tak czy inaczej konieczna jest konsultacja z lekarzem, Pana żona jest bowiem najprawdopodobniej na coś chora i jej styl życia i inne zaburzenia tu mają swoją przyczynę. Oczywiście, gdy przytyje się 40 kilo, to pojawiają się psychologiczne skutki takiej zmiany i wtedy zależność między otyłością a depresją jest wzajemna.

Osobny problem stanowi Wasza relacja. Strategia przemykania oczu na problem nie jest w tej sytuacji najlepsza. Rozumiem, że unika Pan konfliktów. Żona zresztą również stosuje strategię unikania rozmowy, czyli obraża się i nie odzywa. Ale unikając ich nie zmienicie sytuacji na lepsze. Wasze małżeństwo wymaga otwartej rozmowy i rzetelnego zabrania się za rozwiązanie problemów, z którymi się borykacie.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG

mieszaj. Dodaj mleko i dopraw dobrze solą i pieprzem. Uformuj masę w małe, okrągłe kulki. Umieść na czystym talerzu, przykryj i włóż do lodówki na 2 godziny (aby utrzymały kształt na patelni i w garnku). Rozgrzej na patelni olej na średnim ogniu. Wrzuć klopsiki i zarumień ze wszystkich stron. Potem przełóż do żaroodpornego naczynia i przykryj. Umieść w gorącym piekarniku (termoobieg 180 ° C lub 160 ° C) i piecz 30 minut. Podawać z sosem żurawinowym i (jak kto lubi) z pieczywem, ziemniakami lub frytkami.



Przysmak podlaski

Klopsiki z lkei

Składniki:

- 50 dag mielonego mięsa wołowego
- 25 dag mielonego mięsa wieprzowego
- 10 dag bułki tartej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 5 łyżek pełnego mleka
- olej
- sól, pieprz

Połącz mięso wołowe i wieprzowe i dokładnie wymieszaj, aby rozbić grudki. Dodaj drobno posiekaną cebulę, posiekany lub zmielony czosnek, bułkę tartą, jajko i wy-



Pytanie intymne

Jestem w nowym związku. Mam udane życie erotyczne, ale ostatnio w marzeniach powraca seks z byłą żoną. Jest to zawsze bardzo namiętny seks, bo ten „fragment” naszego związku był do końca udany. Burzy to moją równowagę. Jak się od tego uwolnić?

Kacper

Minionego związku, a także życia erotycznego, nie da się „wygumkować” z pamięci. Przeżyte zdarzenia pozostają na zawsze, a wspomnienia zapewne przywołują jakieś skojarzenia albo porównania. To zupełnie naturalne. Z czasem staną się coraz bardziej odległe.

Pamiętanie miłości z przeszłości nie przeszkadza w osiąganiu szczęścia w nowym związku. Erotyczne wspomnienia można potraktować jako sygnał, że czegoś, co było w poprzednich kontaktach, brakuje w obecnych. Seks z nową kobietą, choć pieszczoty, miejsca i pozycje mogą być podobne do poprzednich, zawsze będzie inny. Każdy ma inną wrażliwość i temperament, inaczej reaguje i przeżywa erotyczne uniesienia. Urozmaicenie waszych seksualnych kontaktów może uatrakcyjnić współżycie i obudzić nowe pożądanie i namiętność. A w ten sposób wasza uwaga skupi się na obecnym życiu erotycznym.

Lekarz domowy

Od jakiegoś czasu łzawią i pieką mnie oczy. Czuję się tak, jakby coś przeszkadzało. Jak sobie z tym radzić?

Marysia

Piekące oczy mogą być objawem zapalenia spojówek. Chorobie sprzyja kurz, dym, a także zbyt długie siedzenie przed monitorem komputera. Spojówki są szczególnie narażone na zakażenie, bo zbierają z rogówki oka drobne pyłki i zarazki. Nie należy trzeć oczu, gdyż można wprowadzić dodatkowe zarazki i bardziej podraż-

nić. Ulgę przyniesie przemywanie oczu chłodną przegotowaną wodą lub ostudzoną czarną herbatą. Jeszcze skuteczniejszy z domowych sposobów będzie kompres i przemywanie herbatką rumiankową, która ma właściwości odkażające. Napar wlać do wyparzonego kieliszka, następnie brzeg kieliszka przyłożyć do powieki i szybkim ruchem przechylić głowę do tyłu. Kiedy płyn zaleje oko, trzeba mrugać. Bez recepty można kupić krople nawilżające oczy (np. Visine), które zapobiegają zapaleniu i przesuszeniu rogówki.

Pod paragrafem

Planuję małżeństwo z obcokrajowcem. Jestem panną, a mój przyszły mąż wdowcem. Chcemy zacząć załatwiać formalności związane ze ślubem. Jakie dokumenty będą potrzebne w urzędzie?

Sylwia

Do urzędu stanu cywilnego należy zgłosić się osobiście z dokumentami stwierdzającymi tożsamość (dowód osobisty, paszport) oraz złożyć skrócony odpis aktu urodzenia. Osoba, która wcześniej pozostawała w związku małżeńskim (wdowiec, rozwiedziony) ma obowiązek przedstawić akt

poprzedniego małżeństwa oraz w przypadku wdowca, akt zgonu małżonki. Jeśli małżeństwo zawiera ktoś wcześniej rozwiedziony, musi przedstawić akt małżeństwa z adnotacją o rozwodzie. Ponadto od obcokrajowca wymagane jest zaświadczenie od władz jego kraju lub placówki dyplomatycznej, stwierdzające, że nie ma przeszkód prawnych (posiada zdolność prawną) do zawarcia związku małżeńskiego zgodnie z prawem ojczyzny. Narzeczeni, zamierzający zawrzeć małżeństwo wyznaniowe, także zgłaszają się osobiście do Urzędu Stanu Cywilnego.



## Co o Tobie mówi ubranie?



**Styl młodzieżowy** – u dorosłych jest symboliczną próbą zatrzymania czasu. Tak się ubierający często uciekają przed odpowiedzialnością, są niedojrzali. Ucieczka w czasy beztroskie spowodowane może być uczuciowym fiaskiem, nieumiejętnością ułożenia sobie życia osobistego.

**Styl erotyczny** – wyzywające, odsłaniające i nadmiernie eksponujące ciało ubrania są wyrazem niespełnienia w życiu, a jednocześnie świadczą o niskim poczuciu własnej wartości. Kobieta podświadomie uważa, że ciało to jedyne piękno, które posiada i dzięki któremu może zwrócić na siebie uwagę. Jej ubiór nie jest wbrew pozorom próbą uwiedzenia, lecz krzykiem samotnej istoty, która nie może odnaleźć w swoim życiu miłości.

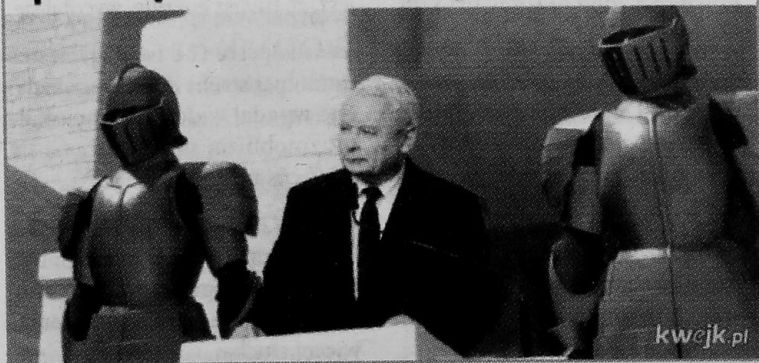
**Ubrania luźne** – noszą je ludzie, którzy potrzebują wolności na każdym kroku, przestrzeni do działania i nie cierpią żadnych ograniczeń, zakazów, nakazów, presji. Tak starają się programować swoje życie, by uciec od twardych reguł, w każdej sytuacji podkreślają

swoją niezależność i niechęć podporządkowania się cemukolwiek.

**Ubrania obcisłe** – noszą je wrażliwi na dotyk i czułość, spragnieni takich doznań. Tacy ludzie mogą wiele godzin pracować i z reguły są dobrze zorganizowani. Świetnie radzą sobie w zawodach wymagających drobiazgowości. Mogą mieć kłopoty z okazywaniem uczuć.

**Uniformy** – garnitury i garsonki ubierają ludzie potrzebujący poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, a zarazem anonimowości, bo przecież wszystkie garnitury i żakiety wyglądają podobnie. Tak ubierający się nie lubi mówić o sobie i swoich intymnych sprawach. Wybiera towarzystwo, które jest do niego podobne i zachowuje się według określonych norm. To ludzie zdyscyplinowani, uporządkowani, szanujący zwierzchnie władze oraz preferujący wszelkie możliwe struktury, bo tylko one dają im poczucie bezpieczeństwa. Nieprzypadkowo niektóre instytucje ubierają swoich pracowników w mundury, zapewniają one dyscyplinę i porządek.

## Zapewne wielu z Was zginie, ale jest to poświęcenie, na które jestem gotów.



– Prezydent nominował premiera w rapowym challenge'u, polegającym na zbieraniu pieniędzy na szpitale niedofinansowane przez państwo, którym rządzą. Czego nie rozumiesz?

Dziennikarz pyta prezydenta USA Donalda Trumpa:

– Czy ma pan niezbita dowody na to, że Chińczycy wyprodukowali koronawirusa w laboratorium w Wuhan?

– Oczywiście, zachowaliśmy wszystkie pokwitowania naszych dostaw podstawowego składnika, bez którego niczego by nie osiągnęli!

Mamy tak zamrożoną gospodarkę, że podobno twórcy „Epoki lodowcowej” chcą kręcić u nas kolejną część.

– Co może uderzyć polityka, a on nawet nie będzie o tym wiedział?

– Myśl!

– Nic nie sprzedaję, umowę za umową na dostawy wypowiadają. Jeżeli do jutra nie zdobędę stu tysięcy złotych, to będę musiał palnąć sobie w łeb. Bądź przyjacielem, pomóż! – mówi biznesmen do znajomego biznesmena.

– Przykro mi, ale nie mam pistoletu.

– Co to odwrócony egzorcyzm?  
– Gdy demon prosi księdza o opuszczenie dziecka.

W samolocie pasażerskim głos z głośnika:

– Tu kapitan, witam państwa na pokładzie. Samolot jest w pełni zautomatyzowany. Ja z powodu epidemii pracuję zdalnie. Nie ma

tu żadnych pilotów, stewardes i nie ma żadnych powodów do obaw... do obaw... do obaw... do obaw...

Policjant do biegacza:

– Proszę pana, a gdzie maseczka?

– Rolnicy nie muszą nosić.

– A pan rolnik?

– Tak, ja uprawiam. Sport uprawiam.

– A to miłego dnia życzę.

– Prze-prze-przepraszam, g-gdzie jest szko-szko-szkoła dla ją-ją-jąkających? – pyta mężczyzna przechodnia na ulicy.

– A na co panu jeszcze szkoła, skoro już tak dobrze się pan jąka?

– Wiedz, droga wnuczko, że w życiu każdego jest tylko jedna prawdziwa miłość.

– A kto był twoją wielką miłością, babciu?

– Marynarze, wnuczko, marynarze...

– Pierwsza próba z bombą nowej generacji wykorzystującej elementy sztucznej inteligencji była nieudana.

– Dlaczego?

– Była tak mądra, że nie dała się wypchnąć z samolotu!

Wyborca do posła:

– Z pana to byłby doskonały przestępca...

– Dlaczego?

– Bo nie zostawia pan żadnych śladów swojej działalności!

W parku na ławeczce siedzi para zakochanych. Na następnej przysiadł dziadek.

– Główka mnie boli pocałuj mnie w czołko... – mówi dziewczyna.

Chłopiec pocałował i pyta:

– Przeszło?

– Przeszło... Ale teraz boli mnie oczko, pocałuj...

Pocałował i pyta:

– Lepiej?

– Tak. A teraz boli mnie za uszkiem...

Pocałował za uszkiem, a dziewczyna mówi:

– O, jak dobrze... A teraz...

– Przepraszam – przerywa dziadek i zwraca się do chłopca: – A hemoroidy też pan leczy?



## Film reżyserki z Grabowa w TVN Fabuła



Film krótkometrażowy „Odbicie” w reżyserii pochodzącej z Grabowa Emilii Zielonki (na zdjęciu), zostanie wyemitowany w piątek, 15 maja (godz. 22. 40) w TVN Fabuła. W rolach głównych występują Agata Buzek i Monika Mielnicka. Na ubiegłorocznym Międzynarodowym Festiwalu Filmów Krótkometrażowych w Rzeżycy (Łotwa) „Odbicie” otrzymało nagrodę dla najlepszego filmu fabularnego. Na festiwalu

„Godność i Praca” w Gdańsku w Konkursie Polskich Krótkometrażowych Filmów Fabularnych zostało wyróżnione i zdobyło nagrodę publiczności.

Emilia Zielonka jest absolwentką Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Kolnie i Gdynńskiej Szkoły Filmowej (2015), reżyserką filmów krótkometrażowych: „Czułość” (2015, film dyplomowy), „Kroki” (2015) i „Odbicie” (2018). Fot. polishshorts

## Laureaci XVIII Konkursu Poetyckiego

Z ponad 150 zestawów wierszy, które wpłynęły na konkurs imienia łomżyńskiego poety zmarłego 20 lat temu Jana Kulki, najwyżej ocenione zostały utwory Piotra Piątka z Kołobrzegu, któremu jury przyznało główną nagrodę (2 000 zł). Drugą nagrodę (700 zł) otrzymała Elżbieta Galoch z Turku, a trzecią (600 zł) Rafał Baroń z Gdańska. W tym roku były (zamiast wyróżnień) dwie czwarte nagrody (po 500 zł), które przypadły Katarzynie Caryńskiej z Sopotu i Marianowi Lechowi Bednarkowi z Czernicy (Dolnośląskie).

Za wiersz o tematyce łomżyńskiej, nagroda (1 000 zł) prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego trafiła do Aleksandry Jokiel z Bralina (Wielkopolskie).

Tegoroczna gala konkursowa z ogłoszeniem wyników przeprowadzona została online. Nagrodzone wiersze, zamiast laureatów, odczytał aktor Teatru Lalki i Aktora w Łomży Bogdan Rynkowski.

Organizatorem Konkursu od początku jest Miejski Dom Kultury-Dom Środowisk Twórczych w Łomży.

### Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

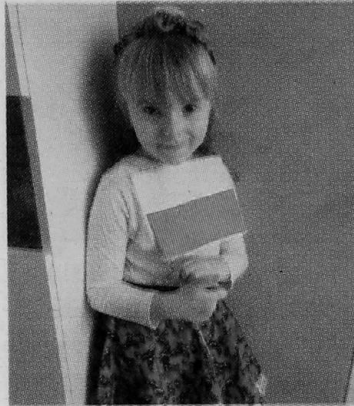
#### Ku pokrzepieniu

Konkurs na fraszkę „ku pokrzepieniu serc” ogłosił dla dzieci, młodzieży i dorosłych Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Fraszki należy przesłać do 30 maja pocztą elektroniczną (konkurs@kokis-kolno.pl). Wyniki zostaną ogłoszone do 10 czerwca na stronie internetowej KOKiS. Nagrodą za pierwsze miejsce w każdej kategorii będzie karta pucharowa wartości 200 zł do zrealizowania w sklepach w Kolnie i umieszczenie fraszek na banerach. Szczegóły: www.kolno.home.pl/kokis/, tel. 86 278 22 21.

#### Wiosna w koronie

Otwarty konkurs fotograficzny pod hasłem „Wiosna w koronie” dla młodzieży i dorosłych ogłosił Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu. Fotografie zgłaszane na konkurs (maksymalnie trzy zdjęcia) przyjmowane będą wyłącznie w wersji cyfrowej, w formacie jpg, minimalnej rozdzielczości 2000px na dłuższym boku zdjęcia oraz maksymalnej wielkości pliku 15 MB. Termin zgłoszeń: do 31 maja. Nagrodą w konkursie będzie bonus podarunkowy wartości 300 zł do wykorzystania w sklepach Kolna.

## Barwy narodowe w konkursie foto



I nagroda, fotografia Moniki Budnik

Zdjęcie Moniki Budnik z Grabowa zajęło I miejsce w Konkursie na fotografię z barwami narodowymi, ogłoszonym przez Starostwo Grajewskie z okazji Dnia Flag i rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Zadaniem uczestników konkursu było wykonanie zdjęcia związanego tematycznie ze świętami i udo-



III nagroda, fotografia Karoliny Zielińskiej

stepnienie linku na Facebooku powiatu grajewskiego. O zwycięstwie zdecydowała liczba oddanych polubieni (lajków). Laureatką drugiego miejsca jest Katarzyna Świderska, a trzeciego Karolina Zielińska.

Starosta grajewski Waldemar Remfeld wręczył laureatkom konkursu dyplomy i nagrody.

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III-19 IV): ktoś może nie mieć śmiałości, aby ujawnić zainteresowanie Tobą. Jeśli Ci zależy, zrób pierwszy krok. Jeśli nie, daj wyraźny znak na „nie”.

**BYK** (20 IV-21 V): możesz odczuć wokół siebie ożywienie, które przyniesie ciekawe zmiany. Poddać się tej energii i idź do przodu z decyzją, o której myślisz.

**BLIŹNIĘTA** (22 V-21 VI): rozważasz zmiany, żeby ładniej i wygodniej Ci się żyło? To dobry czas na takie decyzje. Miłość można traktować na zasadzie, że jak jest, to dobrze, a jak chwilowo nie ma, także dobrze? Można...

**RAK** (22 VI-22 VII): ktoś chyba nie powiedział Ci całej prawdy i czujesz się nie najlepiej? Dowiedz się, na czym stoisz, by na tej podstawie podejmować decyzje.

**LEW** (23 VII-22 VIII): fantazja dodaje ducha i wynosi na wyższy poziom. Dla odmiany zajmij się czymś, co przynosi rezultaty od razu, może z tego przyjdzie przynajmniej zadowolenie?

**PANNA** (23 VIII-22 IX): gdy ktoś Ci źle życzy, nie wpadaj w panikę. Nie ma teraz w Tobie odporności na niesprawiedliwość,

ale tym akurat nie warto się przejmować.

**WAGA** (23 IX-23 X): zamierzasz ruszyć naprzód? Los Ci sprzyja i jest w Tobie gotowość do walki. I co najważniejsze, wiara, że wszystko możesz osiągnąć.

**SKORPION** (24 X-21 XI): jeśli nie poddasz się huśtawce nastrojów, jest szansa, że pokonasz przeszkody. Namietność, które rodzi się w burzy, daje chwile barwne, jak tęcza.

**STRZELEC** (22 XI-21 XII): zastanawiasz się, jak to jest, że jedni mają powodzenie w życiu, a innym wiatr w oczy wieje? Spróbuj odkryć tę tajemnicę i zastosuj w praktyce.

**KOZIORÓŻEC** (22 XII-20 I): postaraj się nie zgubić z oczu celu, nie poddać emocjom. Gdy poczujesz, że tracisz energię, wycofaj się.

**WODNIK** (21 I-20 II): jesteś „w dolnej strefie stanów niskich”. Nie wpadaj w dołek emocjonalny, zmobilizuj siły, a może Ci się udać coś niesamowitego.

**RYBY** (21 II-20 III): doszukujesz się nieżyczliwości, a to mogą być tylko Twoje uprzedzenia. W miłości nie narzucaj swojego zdania, więcej słuchaj, niż mów.



Salonik Fryzjerski



**Jak radzić sobie z łupieżem?**

**Beata Lemańska, fryzjer stylistka:**

– Przyczyną łupieżu są występujące na skórze głowy mikroorganizmy. Choć mamy je wszyscy, powodują łupież u co drugiej osoby. Jeden z nich (malassezia globosa) żywi się łojem, który natłuszcza i nawilża włosy i skórę głowy, co u niektórych skutkuje zaczerwienieniem naskórka i świądem. Łupież może być też wywołany przez zaburzenia hormonalne, zaburzenia układu odpornościowego, nieprawidłowy proces odnowy komórek naskórka, zakażenie grzybicze wywołane przez drożdżaki, uwarunkowania genetyczne. Niezależnie od przyczyn łupieżu, istnieją czynniki okresowe takie, jak zanieczyszczenie powietrza zimą i wysoka temperatura latem, stres, nieodpowiedni szampon, a nawet

nieprawidłowa stylizacja włosów, które mogą go nasilić.

Aby zapobiec powstawaniu całego spektrum dolegliwości, które łupież za sobą niesie, wymagana jest szybka reakcja po zaobserwowaniu pierwszych objawów.

Leczenie suchego łupieżu (występuje najczęściej u mężczyzn) w jego wczesnej fazie znacznie ogranicza ryzyko dalszych powikłań, stanu zapalnego i związanych z nimi pieczeniem i swędzeniem skóry głowy. Tu polecam zastosowanie szamponu Nizoral, dostępny wyłącznie w aptece. Bardzo skuteczny jest szampon Stieprox, dostępny tylko na receptę, czyli by go zastosować, musimy złożyć wizytę u dermatologa.

Domowymi sposobami na łupież są napary z pokrzywy lub rozmarynu oraz wciěrki z olejku rycynowego. Napar z pokrzywy i rozmarynu jest prosty w sporządzeniu: liźyczkę suszonych liści zalewamy wrzątkiem, odstawiamy do wystygnięcia, odcedzamy i spłukujemy włosy oraz skórę głowy.

Z przetłuszczającymi się włosami poradzi sobie płukanka, sporządzona z 1/4 szklanki soku z cytryny i szklanki wody. Tak przygotowaną płukankę stosujemy po umyciu głowy, jak opisane napary.

Za tydzień: profesjonalne nawilżanie włosów.

(Autorka od 27 lat prowadzi Salon Fryzjerski przy ul. Mickiewicza 19 w Łomży. Teraz, niestety, nieczynny).

Specjaliści mówią, że przy jakiegokolwiek epidemii, także obecnej, bardzo wielką rolę odgrywa odporność organizmu, jego zdolność do zwalczania bakterii, wirusów i innych czyhających na nasze zdrowie zagrożeń. Najważniejsze jest wówczas nie osłabiać naturalnej odporności, na przykład z powodu braku snu, picia alkoholu, niewłaściwego odżywiania, zaniedbania higieny. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić.

**Napar z chabru**

Właśnie zaczyna kwitnąć. Kwiat ma tak niezwykły, że porównanie, iż ktoś ma oczy jak chabry, jest najszybszym komplem! Najczęściej rośnie

w zbożach, także na miedzach i nieużytkach, ale raczej pojedynczo. Gdy pojawi się w życie lub pszenicy, zbiory będą marne, dlatego uważany jest za pospolity chwast. Ale chaber nie jest bezużytecznym chwastem. Ma zastosowanie w przewlekłych schorzeniach nerek i niedostatecznym wydalaniu moczu, przy niestrawności, słabym wydzieleniu żółci i lekkich schorzeniach wątroby.

Salonik Remontowy



**Magiczny pokój dziecka?**

**Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany:**

– Przed przystąpieniem do remontu pokoju dziecka, warto rozważyć zastosowanie produktów, które sprawią mu dużo radości oraz pomogą w nauce. Samo dobranie odpowiednich kolorów farb do mebli oraz innych elementów, to połowa sukcesu. Dodatkowe efekty dekoracyjne sprawią, że ze zwykłego pokoju stworzymy kreatywną przestrzeń dla naszych najmłodszych.

Na początku zabezpieczamy powierzchnie, których nie chcemy pomalować bądź uszkodzić. Używamy do tego tektury malarzkiej lub folii ochronnej oraz taśmy maskującej. Następnie malujemy ścianę farbą gruntującą, która wyrówna chłonność oraz zwiększy przyczepność podłoża dla kolej-

nych warstw. Po wyschnięciu nasza powierzchnia jest gotowa do dalszych prac.

Jaki efekt końcowy wybrać? Otóż możliwości jest kilka.

Bardzo ciekawa jest farba fluorescencyjna, czyli świecąca w ciemności. Emituje światło, jeśli zostanie odpowiednio doświetlona naturalnym światłem w czasie dnia. Najlepszy efekt osiąga się na jasnym podłożu w całkowitej ciemności, który zależnie od producenta, utrzymuje się nawet do 6 godzin. Głównie stosowana jest do ścian, ale pokryta lakierem ochronnym, może być również użyta na meblach i podłogach.

Kolejnym produktem godnym uwagi jest farba magnetyczna, która przyciąga magnesy. Nadaje się do malowania powierzchni betonowych, szpachlowanych, płyt gipsowych i wiórowych. W celu uzyskania dowolnego koloru, farbę magnetyczną można pokryć farbami do ścian pamiętając, że nakładanie zbyt grubych warstw farby nawierzchniowej może zmniejszyć przyczepność magnesów.

Wartym uwagi produktem jest też farba tablicowa, którą można stosować na ścianach lub meblach. Tworzy matową powierzchnię, po której można pisać kredą. Występuje najczęściej w kolorze czarnym, ale jest też możliwość barwienia na kolor dowolny.

Jest też możliwość połączenia farby tablicowej oraz magnetycznej. Jako pierwszą stosujemy farbę, która przyciąga magnesy, a później farbę tablicową. Daje nam to możliwość pisania kredą oraz przyklepania magnesów na tej samej powierzchni.

Za tydzień: usuwanie pleśni. (Autor jest doświadczonym doradcą klienta Składu Budowlanego „Tęcza” przy al. Legionów 147d i pl. Niepodległości 17 w Łomży).



**„Boża apteka” wzmocni odporność**



Wykazuje działanie przeciwpalne i przeciwbakteryjne, dlatego stosuje się go w niektórych schorzeniach oczu i w stanach zapalnych, także wówczas, gdy stwierdza się łagodne zakażenie i ropną wydzielinę (łączony z zieleń światlika łąkowego i rumiankiem) do przepłukiwania i na okłady.

Napar z chabru: 10 g kwiatu na 250 g wrzątku. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki między posiłkami.



## **„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):**

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

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



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

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

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