

Seks bez kwarantanny · Gdzie szukać pomocy?

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

Nr 13 (1947)

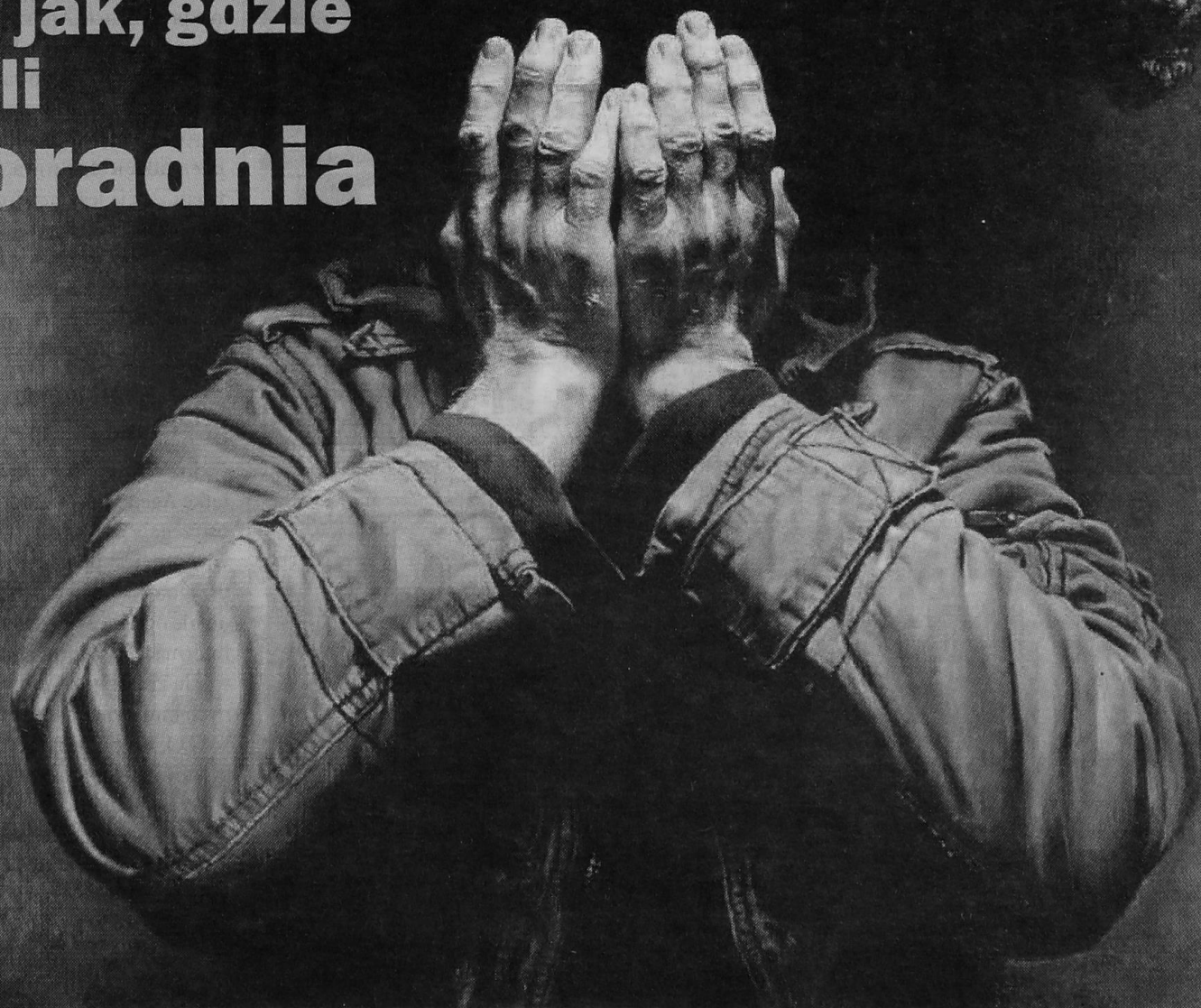
29 marca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Szpital w Łomży: krzyczące  
milczenie parlamentarzystów  
PiS!**

# Strusie z immunitetem

**Co, jak, gdzie  
czyli  
Poradnia**

ISSN 0208-6840 INDEKS 362266  
9 1770208 1684005 13

Artur Lobus. Obraz



## Podlaski poseł PiS i koronawirus

Okazuje się, że w 2015 r. rząd PiS zrezygnował z programu, który dziś pomógłby w walce z epidemią. Ma w tym swój udział podlaski poseł PiS z Suwałk Jarosław Zieliński, do niedawna wiceminister MSWiA.

– Ostatni raz zebraliśmy się w grudniu 2015 r. Na spotkanie przyszli nowy szef MSWiA Mariusz Błaszczak i jego zastępca Jarosław Zieliński. Było ok. 100 osób, wszyscy odpowiedzialni za realizację programu. Mieliliśmy przedstawić ministrom stan realizacji zadań w związku ze zbliżającym się szczytem NATO i wizytą papieża w Polsce. Nie zdążyliśmy, bo prowadzący spotkanie minister Błaszczak

powiedział, że muszą przerwać, bo z wiceministrem Zielińskim wychodzą na ważne głosowanie w Sejmie. Następnego spotkania już nie było – powiedział dziennikarzom insp. Wojciech Majer, były szef policyjnego Biura Operacji Antyterrorystycznych, zwolniony w lutym 2016 r. ze służby w ramach czystek prowadzonych w resorcie przez nową władzę. Do tego czasu kierował Zespołem ds. Likwidacji Zagrożeń CRBN (chemicznych, biologicznych, radiacyjnych i nuklearnych).

Insp. Wojciech Majer mówi, że gdyby program został zrealizowany, dzisiaj nie byłoby żadnych proble-

mów ze zdobyciem sprzętu do walki z epidemią koronawirusa: masek, kombinezonów i środków ochrony.

– Po prostu sięgnięto by do magazynów. Wyznaczone były cztery komendy Państwowej Straży Pożarnej, które miały nadzorować magazyny ze sprzętem, wyposażeniem szpitali polowych, specjalistycznymi ciągami do dekontaminacji (odkazywania). Do uruchomienia miały być gotowe ośrodki kwarantanny poszkodowanych i zagrożonych. Wystarczyłoby nacisnąć przysłowiowy guzik i system zaczęłby działać.

Co więcej, cały program miał być finansowany z pieniędzy UE!

## Co ty na to?

### 177 mln zł na nagrody

Hojny minister rolnictwa Jan Krzysztof Ardanowski w 2019 r. przyznał 134 mln zł nagród i 43,5 mln zł premii. Najwięcej w podległych ministerstwu instytucjach: pracownicy KRUS dostali prawie 42 mln zł nagród, a Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa 50 mln zł. Tymczasem dodatkowy zasiłek z KRUS na dziecko rolnika minister Ardanowski z powodu koronawirusa podniósł z 10 zł do 15 zł za każdy dzień choroby. Przyznał publicznie, że to śmieszne pieniądze, ale to wina... rządu PO i PSL. Dla przypomnienia: PiS rządzi od 2015 roku.

### Zwolniona za ujawnienie prawdy

„Tak wyglądają moje ręce po 12 godzinach pracy, zeżarta skóra od płynu dezynfekcyjnego. Tak wygląda moja maseczka, którą zrobiłam sama, kiedy nie miałam co założyć, czym się zasłonić, żeby nachylić się nad pacjentką, która potrzebowała pomocy. Tak więc, Pani prezydencie Andrzej Duda, nie mamy wszystkiego, jak widać. Nie mam podstawowego zabezpieczenia, które ma mnie czy pacjentkę chronić. Przecież ja nie wiem, czy pacjentka jest zdrowa, nawet nie wiem, czy ja jestem zdrowa”, napisała na Facebooku długoletnia, doświadczona położna z Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego w Nowym Targu. Za wpis została dyscyplinarnie zwolniona z pracy.

### Rząd wiedział i nic nie zrobił!

Już w styczniu rząd dostał notatkę Agencji Wywiadu, w którym ostrzegano, że zagrożenie koronawirusem jest poważne i należy się przygotować, bo epidemia na pewno nie ograniczy się tylko do Chin. Informacje z raportu polskiego wywiadu znalazły się w dwóch poufnych biuletynach informacyjnych NATO. Najpoważniej sprawę potraktowała Estonia i przygotowała odpowiednią ilość sprzętu ochronnego (maseczki, kombinezony, płyny odkazujące), mobilne laboratoria itp. Dlaczego nasz rząd tego nie uczynił?

## Łomża w czasach zarazy, marzec 2020



Zamknięta do odwołania popularna kwiaciarnia Edwarda Przybylaka przy pl. Sienkiewicza; obok niej nieczynny sklep Sulima z pieczywem, ciastem, pasztecikami



Kolejka do bankomatu i banku przy al. Legionów



# 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  
Księgowność:  
Elżbieta Bączek

#### Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

#### Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

Biuro Ogłoszeń i Reklam w Ostrowi Mazowieckiej  
Pl. Księżnej Anny Mazowieckiej 6  
07-300 Ostrow Mazowiecka  
tel. 29-642-80-34, 505-233-744  
[www.BiuroOgloszen.wOstrowi.pl](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

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.

Drodzy Czytelnicy,  
pierwszy numer „Kontaktów” ukazał się 29 czerwca 1980 roku. Proste liczenie i wychodzi, że to już prawie 40 lat. Piszę o tym, ale nie w głowie mi jubileusze. Choć, przyznam były; w końcu jesteśmy najdłużej wydawanym pismem w historii Łomży! Dzisiaj głowę zaprzęta pytanie, czy do „czterdziestki”, czyli 29 czerwca 2020 roku dotrzemy. Z wiadomych powodów zmniejsza się sieć sprzedaży, wielu z Państwa postanowiło (i słusznie) jakiś czas nie wychodzić z domu, mogą pojawić się problemy z transportem. A istniejemy tylko dlatego, że chcecie nas kupować... Jesteśmy polskim wydawnictwem, niezależnym od nikogo, gdyż prowadzonym przez zespół w nim pracujący. Nikt nas nie opłaca, nie dotuje. Zależymy tylko od Was, Czytelników, co naprawdę w polskich mediach jest rzadkie.

Myszę, a mam nadzieję, że Wy, Drodzy Czytelnicy, podzielicie moją wiarę, iż możemy się i w trudnym teraz czasie, i później przydać. Rzetelną informacją, poradą, interwencją. Że możemy być po prostu pomocni. Dlatego, jeżeli nie będzie to Wam zagrażać, kupujcie nas, prenumerujcie u listonosza, który Wam „Kontakty” przyniesie pod próg lub do skrzynki, czytajcie wydanie elektroniczne. Powiem wprost, wesprzyjcie nas.



Od redaktora

WŁADYSŁAW TOCKI

## Za tydzień w „Kontaktach”:

»- Zostanę na stare lata, przed emeryturą bezdomna! To jest straszne, co wyrabiają ze mną! Nie mam już do kogo się zwrócić...

- Przyszła pani do redakcji, mówią, że lepiej, by w pewnym wieku nie wychodzić z domu...

- Nie mogę siedzieć i czekać, bo zginę. Pomóście, proszę”, płacze.

To fragment dramatycznej historii Iwony Listowskiej z Łomży, którą podejmujemy w następnym numerze.

W nim także zapowiadany tekst o tym, co nie tylko dla Łomży i łomżyńskiego szpitala zrobiła Bernadeta Krynicka.



## Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

foto gabs

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

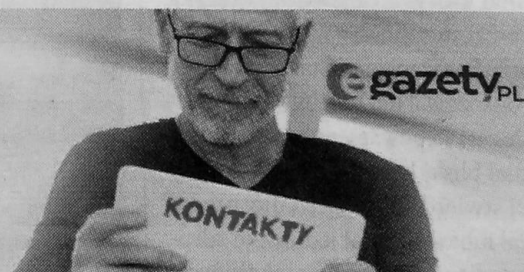
KodakExpress

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solution

## e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne  
z wydaniem papierowym na:

[www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)





## KoronaInfo

### Obowiązek pozostania w domu

20 marca wprowadzony został w całym kraju stan epidemii. Do 11 kwietnia mamy obowiązek pozostawania w domu. Przemieszczają się mogą prowadzący firmę, pracownicy i rolnicy w celu dojazdu do pracy i czynności z tym związanych oraz wolontariusze, pomagający przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu. Pozostali tylko wówczas, gdy muszą zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa. Swobodnie przemieszczać się można w grupie do 2 osób (ograniczenie nie dotyczy rodzin). W celach religijnych (msze, pogrzeby) gromadzić się może 5 osób i prowadzący celebrację. W autobusach i innych środkach transportu publicznego połowa miejsc musi być pusta.

### Nowe objawy zakażenia

Oprócz znanych od początku objawów zakażenia koronawirusem, takich jak gorączka, kaszel, bóle mięśni, duszności lekarze z Wuhan (Chiny) wskazują na dolegliwości układu pokarmowego, które towarzyszyły 48,5 proc. zakażonych. Są to: brak apetytu, biegunka, wymioty, ból brzucha. Sami chorzy informują także, iż pierwszym u nich objawem były utrata smaku i powonienia. Wszystkie te objawy mogą występować łącznie albo zaledwie jeden lub dwa z nich.

### Rozszerzenie uprawnionych do testu

Od 23 marca każdy w nagłym stanie zagrożenia życia lub zdrowia z objawami niewydolności oddechowej traktowany będzie jako podejrzany o zakażenie. Co to znaczy w praktyce? Będzie mógł być na tej podstawie poddany badaniu testem na obecność wirusa. Dotąd test można było przeprowadzić, jeżeli pacjent miał któryś z objawów: gorączka, kaszel, duszność; a w okresie 14 dni przed wystąpieniem takiego objawu podróżował lub przebywał w regionie z występowaniem koronawirusa, miał bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie, pracował lub odwiedzał jednostkę zdrowotną, w której leczono zakażonych.

## MYŚL TYGODNIA:

Prawda z daleka kłuje nas w oko, kłamstwo nas pieści na każdym kroku

Lech Konopiński

■ Około miliarda euro Polska będzie mogła wydać z unijnych funduszy na wsparcie małych i średnich przedsiębiorstw, wzmocnienie systemu opieki zdrowotnej oraz działania na rynku pracy. Chodzi o pieniądze z unijnego funduszu inwestycyjnego, które nasz kraj otrzymał z Brukseli w 2019 roku, ale z powodu nieudolności nie zdołał ich wydać i musiałby zwrócić.

■ 60 000 zł na zakup 12 tysięcy testów i odczynników ds. koronawirusa przeznaczyli radni Łomży na wniosek prezydenta Mariusza Chrzanowskiego w czasie specjalnie zwołanej w tej sprawie sesji Rady Miejskiej we wtorek, 24 marca.

■ Do wspierania lokalnych producentów i kupowania ich produktów zachęca Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego. W mediach społecznościowych tworzy specjalną mapkę z opisami produktów i adresami punktów sprzedaży, która ma pomóc w promocji i dotarciu do nich. Stworzył też specjalny hasztag #PodlaskieKupujeLokalnie.

■ Wstrzymuje do odwołania wyjazdu rolników do sanatoriów Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Skierowania nie tracą ważności i będzie z nich można skorzystać w późniejszym terminie, informuje Magdalena Malinowska-Wildowicz. Rolnicy, którzy przebywają na turnusach mają prawo do rezygnacji i wyjazdu do domu bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów.

■ Fizelinowe maseczki ochronne dla szpitala MSWiA w Białymstoku zaczęła szyc firma MAT Lingerie, znana z produkcji biustonoszy. „Wiadomo, że teraz bielizna nie będzie się sprzedawała. Szycie tych maseczek pozwoli jednocześnie pomóc,

a nam zmniejszyć straty i w dłuższej perspektywie być może utrzymać miejsca pracy naszych pracowników”, mówi współwłaściciel firmy Tomasz Zacharkiewicz.

■ Prosi o bawełnę, fizelinę lub tetkę kierownik pracowni garderobianych i krawcowych Opery i Fiharmonii Podlaskiej Barbara Rożko. Pracownia uszyła 300 maseczek ochronnych, mogłaby uszyć więcej, gdyby miała materiały. Można je dostarczyć do portierni budynku Opery przy ul. Odeskiej 1.

■ Prawie 3,5 mln zł wyasygnował marszałek na ośrodki do rehabilitacji i terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną, aktywizacji mieszkańców oraz miejsca w przedszkolach. Za te pieniądze gmina Mały Płock utworzy Centrum Aktywizacji Lokalnej w świetlicach wiejskich we Włodkach i Kątach. Gmina Turośl na Centrum rozbuduje i przebuduje budynek handlowy w Cieciorach, a gmina Stawiski rozbuduje i przebuduje remizę OSP w Karwowie. Zambrów zaadaptuje salę gimnastyczną Miejskiego Przedszkola nr 5 w Zambrowie dla przedszkola.

■ Policjant pomoże w kwarantannie: każdy objęty kwarantanną może zwrócić się do policji o pomoc przy zrobieniu zakupów lub załatwieniu innych spraw. Sami funkcjonariusze takich zakupów nie robią, ale przekażą informację odpowiednim służbom, informuje rzecznik podlaskiej policji nadkom. Tomasz Krupa. Objęci kwarantanną mają zakaz opuszczania miejsca, w którym ją odbywają. Za jej złamanie grozi grzywna 30 tys. złotych, a w przypadku udowodnienia świadomego narażania innych na utratę zdrowia lub życia, nawet do 8 lat więzienia.

## Znaki czasu

■ „Ciężki tydzień: żona i córka też z wirusem, na szczęście w dobrym stanie. Dziś wypuszczą nas na leczenie domowe”, poinformował zakażony koronawirusem minister środowiska Michał Woś. Poza nim z rządu zakażony jest wiceminister rolnictwa Ryszard Kamiński, a jako pierwszy europoseł wiceprezes PSL Adam Jarubas.

■ „Aby bronić się przez koronawirusem nie kupujemy leków na własną rękę, unikajmy samoleczenia. Leki obok działań terapeutycznych mogą wywoływać też działania niepożądane”, ostrzega farmakolog Jarosław Woron i zwraca uwagę, że również leki i suplementy reklamowane w mediach mogą wchodzić w interakcje i „doprowadzać do działań niepożądanych, które mogą być gorsze nawet od samych infekcji koronawirusem”.

■ Aż 70 proc. Polaków odpowiedziało „tak” na pytanie „Czy w związku z epidemią koronawirusa majowe wybory prezydenckie trzeba przesunąć na późniejszy termin?”, wynika z badania Instytutu Badań Pollster. Przeciwnego zdania jest 12 proc., a 18 proc. stwierdziło, że „nie wie”. Wybory miałyby się odbyć 10 maja, a ewentualna druga tura 24 maja. W piątek, 20 marca, rząd wprowadził w Polsce stan epidemii. Tymczasem w sobotę Jarosław Kaczyński w rozmowie w RMF FM stwierdził, że nie ma potrzeby przekładania wyborów, ponieważ „nic takiego się nie dzieje”.

■ Urządzenie „Venti”, dzięki któremu będzie możliwa niezależna wentylacja dwóch pacjentów jednocześnie z jednego respiratora, stworzyli naukowcy z Instytutu Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej PAN. Pierwsze 100 sztuk ma powstać w ciągu najbliższych trzech tygodni. Urządzenie wcześniej przeszło pozytywnie wieloletnie testy kliniczne, prowadzone w warunkach oddziału intensywnej opieki medycznej.

■ Rozdawali jednorazowe rękawiczki i maseczki w Warszawie Wietnamczycy z kilku stowarzyszeń przedsiębiorców, mieszkający w Polsce. W Gdańsku maski szyją czecheńskie uchodźczynie z fundacji „Kobiety Wędrownie” i oddają przychodniom, aptekom i szpitalom.



A rolnicy ruszyli w pole...



# #niektamratownikom #niektammedyka

**RATOWNIK PO KONTAKCIE Z OSOBĄ ZAKAZONĄ  
ZOSTAJE PODDANY KWARANTANNIE I NIE MOŻE UDZIELAĆ POMOCY**



Jako szósta w Polsce zmarła na koronawirusa przedszkolanka (37 lat) spod Kalisza, która trafiła z objawami bakteryjnego zapalenia płuc do szpitala w Wolnicy. Podczas wywiadu lekarskiego zaprzeczała, że miała jakikolwiek kontakt z osobą przybyłą z zagranicy. Tymczasem okazało się, że miała kontakt z zakażonym kierowcą tira, który wrócił z Włoch. Dyrektor szpitala w Wolnicy Sławomir Wysocki zaapelował, żeby wszyscy „mówili lekarzom prawdę i informowali o wszystkich szczegółach”. Uważa, że „gdyby lekarze znali informacje na temat kontaktów zmarłej kobiety, to nie byłoby całej sytuacji”. Konsekwencją niewiedzy była bowiem nie tylko jej śmierć, ale trzeba było zamknąć szpital, w którym przebywało 65 osób, w tym 54 pacjentów. Poza nimi służby sanitarne objęły kwarantanną ponad 100 osób z otoczenia przedszkolanki, wśród nich dzieci.

Jaj może brakować i mogą być droższe



**Nie czekać do Wielkanocy**

O towar z supermarketami konkuruje przemysł przetwórczy oraz kupcy zagraniczni. Prowadzi to do stopniowego wzrostu cen i pewności zbytu wśród producentów, którzy mogą się w tym roku nie zgodzić na udział w akcjach promocyjnych największych sieci handlowych, które chcą kupować jaja po kosztach wytwarzania. Dlatego nie należy czekać do ostatniej chwili z zakupem jaj na Wielkanoc, może być ich mniej i mogą być droż-

sze, mówi dyrektor Krajowej Izby Producentów Drobiu i Pasz Katarzyna Gawrońska. I wyjaśnia, że od kilku tygodni popyt na jaja jest bardzo duży, gdyż Włochy są trzecim największym producentem jaj w Europie, a teraz mają kłopoty. Od kilkunastu tygodni jaja z Europy trafiają do Azji, popyt jest rekordowy, szczególnie w Japonii. Powodem jest to, że zakłady przetwarzające jaja w Europie walczą o nie między sobą, podnosząc ceny.

Sklepy krócej czynne, wsparcie dla seniorów,  
zostań wolontariuszem

## Zmiany w Biedronce i Lidlu

Od poniedziałku, 23 marca, sklepy sieci Biedronka otwarte są od 8.00 do 20.00. Codziennie między godz. 13.30 a 14.30 są zamknięte z powodu przerwy technicznej. W czasie przerwy załogi sklepu wymieniają się i dokonują rozliczenia bez kontaktu ze sobą.

Czas otwarcia skrócił także Lidl i teraz jego sklepy czynne są od godz. 7.00 do 21.00. Krócej pracują także sklepy sieci Żabka, w których zakupy można robić od 7.00 do 22.00.

W Biedronce w pierwszej godzinie od otwarcia sklepów (od 8.00 do 9.00) pierwszeństwo wejścia mają seniorzy. Jeżeli starsi potrzebują po-

mocy w zrobieniu zakupów, mogą skorzystać z pomocy wolontariuszy. W tym celu w Biedronkach zostały umieszczone specjalne skrzynki i gotowe do wypełnienia proste formularze. Każdy senior, który potrzebuje pomocy w zrobieniu zakupów, a także każda osoba gotowa pomagać, może wypełnić taki formularz i zostawić w skrzynce.

Seniorzy i niepełnosprawni mogą też się zgłosić za pośrednictwem Biura Obsługi Klienta, dzwoniąc pod numer 22 205 33 00. Wolontariusze, którzy chcieliby im pomagać, mogą zarejestrować przez formularz na stronie internetowej sklepu.

**„Tego leku nie można wyprodukować”,  
mówi ks. kan. Andrzej Godlewski z Łomży**

## Potrzebna krew!

Potrzebne są wszystkie grupy krwi, ale najbardziej oczekiwana grupa O RhD- (ujemne), gdyż w nagłych wypadkach przy braku krwi właściwej grupy, może być przetoczona każdemu biorcy. Jest to jednak jedna z rzadziej występujących grup krwi. Posiada ją zaledwie około 7 proc. Polaków.

17 marca do odwołania zamknięty został Terenowy Oddział Centrum Krwiodawstwa i Krwiolечnictwa w Szpitalu Wojewódzkim Łomży. Teraz krew można oddawać w ambulansie na parkingu pod Galerię Łomża (ul. Piłsudskiego 14a) od poniedziałku do piątku,

od godz. 7.30 do 13.00.

W niedzielę, 29 marca (godz. 8.30 – 13.00) można oddać krew w cyklicznej akcji „Oddaj krew z Chrystusem” w Centrum Katolickim w Łomży (ul. Zawadzka 55).

„Tego leku nie można wyprodukować. Można się jedynie krwią podzielić”, zachęca proboszcz parafii Krzyża Świętego w Łomży ks. kan. Andrzej Godlewski.

Przypominamy: krew mogą oddawać tylko ludzie zdrowi. O wstrzymanie się od oddawania krwi proszone są osoby, które w ostatnich 14 dniach wróciły z zagranicy.

**Za pięć minut flacha i pizza, bo sam pójdę do sklepu  
i będę zarażał!**

## „Wesołek” na kwarantannie

Zadzwoił na policję w Białymstoku i zażądał, aby policjanci przywieźli mu pizzę i alkohol. „Bo jak nie, sam pójdę do sklepu i będzie kichał, kaszlał i zarażał koronawirusem innych”, zagroził mieszkaniec Białegostoku, przebywający na kwarantannie domowej.

Kiedy po kilku minutach na miejscu zjawili się policjanci (oczywiście, bez pizzy i flachy), od razu usłyszeli wulgaryzmy z jednego z balkonów. Gdy zobaczył policjan-

tów, zaczął wykrzykiwać żądanie przekazane wcześniej telefonicznie. Z jego zachowania wynikało, że jest pijany. Policjanci przypomnieli mu o przestrzeganiu ograniczeń i stosowaniu się do zasad wynikających z kwarantanny. Nie wiadomo, czy dotarło do niego, że zachowuje się jak głupek, ale po kilku minutach wszedł do mieszkania. Ale odpowie za używanie słów wulgarnych w miejscu publicznym i bezpodstawne wezwanie policji.



ŁOMŻA

## 220 000 zł dla szpitala od Lewandowskich!

Anna i Robert Lewandowscy przekazali milion euro (czyli około 4,6 mln złotych) na polskie jednoimienne szpitale, czyli przekształcone, tak jak w Łomży, na zakaźne, zajmujące się tylko koronawirusem. Każdy dostanie tyle samo pieniędzy i dyrektorzy zdecydują, na co je wydadzą. A potrzebują na wszystko. Gdyby zebrać wypowiedzi lekarzy w jedną całość, dowiedzielibyśmy się, że brakuje: testów na koronawirusa, respiratorów, masek chirurgicznych, ochronnych, kombinezonów dla ratowników, środków czystości, a nawet wody. Jeden respirator kosztuje dziś około 100 tysięcy złotych. A szczyt zarażeń, co przyznaje minister zdrowia, dopiero przed nami.

Opinie lekarzy, pielęgniarek, ratowników, obsługi technicznej, że łomżyński Szpital zupełnie nie jest przygotowany do roli „zakaźniaka” na czas epidemii okazały się, niestety, prawdziwe!

## Zrzutka na maski

Ponad 4 000 zł przeznaczył Urząd Miejski w Łomży na zakup materiału, z którego Stowarzyszenie Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs uszyje około 5000 maseczek. Zostaną one przekazane Szpitalowi Wojewódzkiemu im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego i rozdysponowane wśród personelu oraz mieszkańców miasta.

Motocykliści oprócz zamówienia z magistratu uszyją 2500 maseczek za swoje pieniądze. „Jako stowarzyszenie wielokrotnie otrzymywaliśmy wsparcie ze strony miasta. W ten sposób chcemy się odwdziżyć i solidaryzować w tym trudnym dla nas wszystkich momencie”, mówi skarbnik Stowarzyszenia Andrzej Kowalewski.

## Pijany z rozrzutnikiem

Kierowcy, jadący drogą ze zdumieniem zauważyli traktor z uruchomionym rozrzutnikiem, pełnym obornika, który nawoził... asfalt! Łomżyńscy policjanci, którzy przyjechali na miejsce, mogli tylko stwierdzić, że to prawda. Od młodego rolnika (30 lat) wyraźnie wyczuwana była też woń alkoholu. Po przebadaniu go alkomatem okazało się, że ma w organizmie prawie 1,3 promila. Od ręki stracił prawo jazdy, został zobowiązany do uprzątnięcia drogi i stanie przed sądem.

## Przedsiębiorcy ruszyli z pomocą!

Właściciele Ubojni Rytel z Podgórze Anna i Robert Rytel przekazali Szpitalowi w Łomży maseczki jednorazowe, specjalistyczne maseczki węglowe, ponad 700 litrów płynu do dezynfekcji i 100 tysięcy par rękawiczek jednorazowych za około 50 000 zł i zapowiedzieli kolejne dostawy. „Jako firma planujemy przeznaczyć na zakupy dla szpitala 100 000 zł”, mówi Robert Rytel.

Co ciekawe, ludzki gest rodzi ludzki gest. W ostatnim czasie wzrosły ceny wszystkich środków ochrony osobistej. Ale, jak opowiedzieli Rytelowie, gdy dystrybutor płynów do dezynfekcji dowiedział się, że chcą go przekazać

szpitalowi, zszedł z ceny z 4200 zł do 1200 zł za karton.

2 mln zł na pomoc dla szpitali i małych firm, które w związku z epidemią koronawirusa mają problemy przeznaczył właściciel Browaru Łomża, spółka Van Pur. Zakupione przez nią maseczki, rękawiczki, płyny dezynfekcyjne już trafiły do szpitala w Łomży.

„To była dla nas naturalna decyzja, że musimy pomóc, będąc na trochę mocniejszej pozycji, niż małe i średnie przedsiębiorstwa, które borykają się z tym czy przetrwają i będą funkcjonowały”, mówi prezes Van Pur Jagoda Iwańczuk. W Browarze w Łomży pracuje ponad 170 osób.



Tak wygląda od wtorku, 24 marca, siedziba Miejskiego Domu Kultury Domu Środowisk Twórczych w Łomży, zwana dotąd z racji zaniebanego wyglądu, „bunkrem kultury”. Kilka lat wcześniej prywatni nabywcy z równie obskurnego Kina „Millenium”, sąsiadującego z MDK, uczynili eleganckie, nowoczesne z zewnątrz i wewnątrz kino. Tak więc adres ul. Wojska Polskiego 3 nazywać można od teraz „zakątkiem kultury”. I to bez przekąsu! Kulturze jeszcze w tym (miejmy nadzieję) roku przybędzie pięknie wyremontowany budynek w dawnej Hali Targowej na Starym Rynku. Będzie się nazywał „Hala Kultury”.

## Studenci kontra wirus!



„Miła informacja o poranku od wicewojewody podlaskiego. 15 studentek i studentów Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży podjęło wolontariat w stacjach sanitarno-epidemiologicznych. Jeden z wielu przykładów praktycznej solidarności młodych Polaków”, napisał na Twitterze minister nauki i szkolnictwa wyższego wicepremier Jroslaw Gowin.

## Obniżki czynszu w Łomży

Prezydent Łomży o 99 proc. obniżył czynsz najmu lokali w Miejskiej Hali Targowej oraz innych lokali użytkowych, stanowiących własność miasta. Zniżka przysługuje tym, którzy zaprzestali prowadzenia działalności gospodarczej w związku z wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego. Na zniżkę 50 procent mogą liczyć najemcy, których prowadzona działalność gospodarcza uległa znacznemu ograniczeniu. Ulgi będą obowiązywały od 14 marca do 30 kwietnia, ale w miarę rozwoju sytuacji okres ten może zostać wydłużony. By z niej skorzystać należy złożyć w Urzędzie Miejskim (papierowo lub elektronicznie) stosowne oświadczenie, którego wzór dostępny jest na stronie [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl).

## Ostatni ślub

Ostatni ślub na razie w Urzędzie Stanu Cywilnego odbył się w sobotę, 21 marca. Inne pary ceremonie zaplanowane na koniec marca i kwiecień odwołały.

## Łomżyńskie Devo z laurem

Firma Devo zdobyła prestiżową nagrodę Red Dot 2020. Łomżyńska firma otrzymała ją za nowatorski design kolekcji mebli łazienkowych Oval, która wcześniej otrzymała już trzy inne nagrody, w tym główną w konkursie Dobry Wzór 2019, organizowanym przez Instytut Wzornictwa Przemysłowego. Za sprawą lauru Red Dot firma Devo dołączyła do grona liderów światowej branży łazienkowej, bo w tym międzynarodowym, organizowanym od 1955 roku konkursie, nagrody zdobywają tylko najlepsi.



## Z pomocą seniorom

### „Nadzieja” pod telefonem

Wolontariusze Grupy Ratowniczej „Nadzieja” z sekcji młodzieżowej postanowili pomagać starszym i schorowanym, którzy szczególnie teraz nie powinni narażać się na zakażenie groźnym wirusem. Można się do

nich zwracać o zrobienie zakupów, odbiór recepty i wykupienie leków, pomoc w drobnych domowych potrzebach. Oddziały Grupy z różnych miast uruchomiły numery telefonu, na które można zgłaszać się o pomoc. W Łomży – 600 100 406, w Grajewie – 694 769 436, w Zambrowie – 576 729 038.

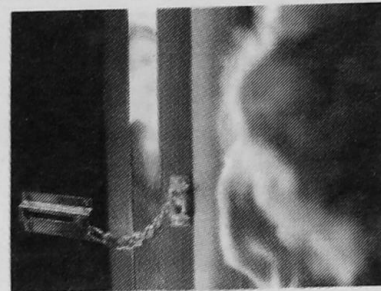


Jak poinformował twórca i szef Grupy Ratowniczej „Nadzieja”, ratownik ks. Radosław Kubeł, Grupa formalnie została włączona do państwowego systemu podmiotów walczących z koronawirusem. Służyć temu będą 4 zespoły ratowników z karetkami „Nadziei”.

„Naszym ratownikom, nie brakuje odwagi ani chęci do działania. Jedyny deficyt, jaki odczuwamy, to brak środków ochrony osobistej”, powiedział ks. Radosław Kubeł.

### „7 Ogní” w Zambrowie

Z myślą o mieszkańcach z grupy podwyższonego ryzyka zarażenia koronawirusem, burmistrz Zambrowa zaprosił właścicieli sklepów Zambrowa do wspólnej z harcerzami 8 Zambrowskiej Drużyny Harcerskiej „7 Ogní” do akcji „Bezpieczne zakupy”. Polega na wyznaczeniu godzin, podczas których klienci najbardziej zagrożeni traktowani będą priorytetowo. Poza tym seniorom i przebywającym w kwarantannie domowej zakupy lub kupić leki i dostarczyć mogą harcerze. Wystarczy zadzwonić pod numer 502 683 023.



### Oszuści w kombinezonach!

Policja ostrzega, że w Polsce pojawiają się oszuści przebrani w kombinezony, maseczki, okulary ochronne, którzy proponują, na przykład, dezynfekcję mieszkań i okradają właścicieli z kosztowności i pieniędzy. Policjanci proszą o ostrożność.

– Pamiętajmy, że służby sanitarne nie działają w ten sposób. Przede wszystkim zawsze wskazany, a nawet konieczny jest telefon do pracowników sanepidu lub instytucji, na którą powołują się takie osoby. Absolutnie nie wpuszczamy ich do mieszkania pod żadnym pretekstem. O takich sytuacjach prosimy powiadamiać policję – ostrzega rzecznik podlaskiej policji nadkom. Tomasz Krupa.

## Szpital w Kolnie już przyjmuje

W związku z tym, że Oddział Wewnętrzny Szpitala Ogólnego w Kolnie, na którym przebywał pacjent z podejrzeniem koronawirusa, został w poniedziałek zamknięty, kolneński Szpital do środy, 24 marca nie przyjmował pacjentów.

„Ten przypadek pokazuje, jak ciężką pracę wykonują pracownicy szpitala. Dlatego apeluję do wszystkich: jeżeli będziecie badani, traficie do lekarza czy szpitala, bądźcie szczerzy. Jest akcja: nie kłam ratownikom. Nie ukrywajcie tego, że wróciliście zza granicy, że mieliście kontakt z kimś, kto jest na kwarantannie albo, że macie wysoką temperaturę. Szczęrość gwarantuje bezpieczeństwo ratowników i pacjentów”, apelował na gorąco starosta kolneński Tadeusz Klama.

Poinformował też, że starostwo przekazało Szpitalowi 34 tys. zł na zakup maseczek, kombinezonów, rękawiczek oraz płynów do dezynfekcji, a Rada Powiatu niebawem podejmie uchwałę o przeznacze-



niu dodatkowych 21 tys. zł na zakup urządzenia do dezynfekcji powietrza.

W związku z sytuacją, w jakiej znalazł się Szpital we wtorek, 24 marca, spotkali się burmistrzowie Kolna Andrzej Duda i Stawisk Agnieszka Rutkowska oraz wójtowie gmin: Kolno Józef Bogdan Wiśniewski, Grabowo Andrzej Piętka,

Turośl Piotr Niedbała i Mały Płock Józef Dymerski. Podjęli wspólną decyzję o wsparciu Szpitala. Już wiadomo, że gmina Kolno przekaże 10 tys. zł.

Na szczęście, badania nie potwierdziły zarażenia koronawirusem u pacjenta, z powodu którego Oddział Wewnętrzny był zamknięty. Tekst i fot. Andrzej Stanisławski

### Gdzie jest Dagmara z Zambrowa?



Dagmara Joanna Endzel (15 lat) z Zambrowa 25 lutego oddaliła się ze szpitala w Choroszczy i do tej chwili nie powróciła ani nie nawiązała kontaktu z rodziną. Dagmara ma około 165 cm wzrostu, średnią budowę ciała, włosy blond, oczy niebieskie, twarz owalną. Ktokolwiek widział ją lub może pomóc w ustaleniu, co się z nią stało albo dzieje, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112.



POWIAT GRAJEWSKI



## Szyj maski dla szpitala

Współpracę z przedsiębiorstwami lub osobami fizycznymi, które mają możliwość szycia masek chirurgicznych z materiału posiadającego wymagane atesty, nawiąże natychmiast Szpital Ogólny im. dr Witolda Gineła w Grajewie. Szpital jest na etapie pozyskania odpowiednich materiałów. Pragnący nawiązać współpracę mogą zgłaszać się telefonicznie pod numer: 86 272 20 41.

Dziś grajewski szpital posiada środki ochrony osobistej do zabezpieczenia bieżącej działalności, ale sytuacja epidemiologiczna w kraju i regionie zmienia się szybko i pracownicy szpitala chcą być przygotowani, gdy zwiększy się liczba zakażonych pacjentów.



Palily się dwa kontenery odpadów oraz sterta starych opon w Punkcie Selektywnej Zbiórki odpadów komunalnych w Wąsoszu w poniedziałek, 23 marca. Przy wietrznej pogodzie pożar rozprzestrzenił się (objął powierzchnię około 200 m kw.) i stwarzał zagrożenie dla pobliskich budynków. Ogień gasily jednostki Państwowej Straży Pożarnej z Grajewa oraz Ochotniczych Straży Pożarnych z Ławska, Wąsosza i Żeber.

W Modzelówce (gm. Grajewo) palio się natomiast pół hektara łąki. W ubiegłym roku w województwie podlaskim aż 699 pożarów było spowodowanych wypalaniem traw. Kodeks wykroczeń przewiduje za to grzywnę do 5 000 złotych, a jeżeli wypalanie traw spowoduje zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi lub mienia o znacznych rozmiarach karę, nawet do 10 lat więzienia. Fot. mł. kpt. Grzegorz Ziniczek, KP PSP w Grajewie.

## Grajewo w budowie



Trwa budowa ulic Ekologicznej, Elektrycznej i 9 Pułku Strzelców Konnych w Grajewie.

## Złot Przyjaciół Szczuczyna

III Złot Przyjaciół Szczuczyna zaplanowany został na 19 - 21 czerwca. Szczegółowych informacji udzielają: Jadwiga Jolanta Budzińska (tel. 511 107 532, e-mail: jolanta.budzinska@interia.pl) i Janusz Siemion (tel. 691 386 931, e-mail: bckszczuczyn@wp.pl).

## Ranny wilk

Wilc, potrącony przez samochód w okolicach Pikiel (gm. Rajgród) leżał ranny w rowie. Weterynarz zdecydował o uśpieniu zwierzęcia.

## Pumptruck w Szczuczynie

Pumptruck, czyli specjalnie przygotowane tory ze wzniesieniami dla rowerów i jeżdżących na deskorolkach, powstanie w Szczuczynie do 30 września.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Dróżka do kościoła



Kościół w Porytem, Fot. Gabriela Szczęsna

„Co roku coś budujemy etapami. Tak ociepliliśmy remizę. A teraz chcemy położyć kostkę na drodze do kościoła, która znacznie skraca odległość. Kiedyś nie było tej drogi. Już zbudowaliśmy mostek, bo drogę budujemy też etapami. Na całość jeden fundusz nie wystarcza”, mówi sołtys Porytego Włociańskiego Katarzyna Wyrwaszewska.

Jest sołtysem trzecią kadencję. Pierwszą kobietą sołtysem. W ostatnich wyborach miała dwóch kontrkandydatów. Mieszkańcy chcieli jednak, aby we wsi nadal sołtysowała kobieta.

W poprzednich kadencjach skupili się na naprawie dróg do pól. Odnowiona została świetlica, w której odbywają się zebrania sołeckie i spotkania Koła Go-

spodyń Wiejskich. Koło powstało w pierwszej kadencji sołtys Wyrwaszewskiej. Jego przewodniczącą jest Bożena Milewska.

„Gmina nam pomaga, ile może, ale wszystkiego nie da się od razu zrobić. To trzeba rozumieć”, mówi sołtys.

Cieszy się, tak jak inni mieszkańcy, że budowana będzie droga gminna z Porytego do Budzisk, na którą burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska otrzymała 75 proc. dofinansowania. Jest już ogłoszony przetarg.

W Porytem jest zabytkowy kościół z pierwszej połowy XIX wieku. W nim właśnie, o czym wie już niewielu, w lipcu 1884 roku odbył się ślub ziemianki Marii Kisielnickiej ze Stawisk z artystą malarzem Wojciechem Kossakiem z Krakowa. Maria i Wojciech Kisielnicy byli rodzicami utalentowanych dzieci: malarza Jerzego oraz poetek Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej i Magdaleny Samozwaniec.

Katarzyna Wyrwaszewska z mężem prowadzą gospodarstwo rolne. Są rodzicami dwojga dzieci.

## Zbiórka dla Antosia



Antoś Duda jest uczniem Szkoły Podstawowej w Czerwonem. Urodził się z wadą serca. W styczniu przeszedł operację. Rodzinie potrzebne są pieniądze na dalsze leczenie. Dla chłopca zbiórkę zorganizowali uczniowie i nauczyciele, a także radni i sołtysi z gminy Kolno, Koło Gospodyń Wiejskich z Zabiela, była zbiórka pod kościołem w Koźle.

## Potrzebna krew

Można ją oddać w ambulansie przed Urzędem Miasta w Kolnie, w piątek, 27 marca (godz. 9.00-12.30).

## Kostka przy krzyżu

Plac przy krzyżu w Romanach zostanie wyłożony kostką, a we wsi powstanie chodnik.

## Palmy w Turośli

Prace na konkurs „Tradycje wielkanocne na Kurpiach”, ogłoszony przez GOK w Turośli, można nadsyłać (lub przynosić) do 17 kwietnia.





## Czytajmy prasę!

Niespodziewana w swoim zasięgu epidemia koronawirusa COVID-19 zdewastowała i przeorganizowała nasze życie społeczne i państwowe. Zmusiła nas do nowych zachowań, innej organizacji życia i pracy zawodowej. Brak wiedzy o rozwoju choroby skazuje nas na pełne niepokoju oczekiwanie. To nie jest łatwy czas dla Polaków. Tym ważniejsza jest pełna, rzetelna i wiarygodna informacja,

którą przekazuje czytelnikom prasa w wydaniach papierowych, a także za pośrednictwem mediów elektronicznych. Jej rola w czasie pandemii jest szczególna. Tylko prasa dostarcza wiedzy pogłębionej, eksperckiej, opartej na wielu źródłach. Na dodatek, w przeciwieństwie do radia i telewizji, forma przekazu treści jest trwała, można do niej wielokrotnie wracać. Gazety i czasopisma docierają i powinny docierać do każdego zakątka kraju.

Dokładamy wyjątkowych starań, by tak właśnie było. Nie zrezygnowaliśmy z dyżurów dziennikarskich, nie godzimy się na obniżenie jakości naszej pracy, działamy wbrew wszelkim przeciwnościom. By jednak nasza praca była owocna, potrzebujemy współpracy Czytelników. Namawiamy do kupowania prasy, do podejmowania prenumeraty, do zapoznawania się z naszą ofertą online. Tam, gdzie nie dociera prasa papierowa sugerujemy, by korzystać z wydań elektronicznych. Oferują je już niemal wszystkie tytuły. Przetrywamy

w służbie dla Czytelnika tylko dzięki Czytelnikowi. To relacja nierozdzielna, a dziś wyjątkowo Wam i nam potrzebna. Czytajmy prasę i walczmy o jakość informacji.

**Bogusław Chrobot**  
prezes Izby Wydawców Prasy  
Warszawa

## Moje miejsce na Ziemi

Fundacja ORLEN rozpoczęła nabór do trzeciej edycji programu grantowego „Moje miejsce na Ziemi”. Do 31 marca organizacje pozarządowe i instytucje samorządowe z całej Polski mogą składać wnioski o dofinansowanie pomysłów na działania w swoich małych ojczyznach. PKN ORLEN na wsparcie przeznaczy najwyższą do tej pory kwotę w tym programie, bo aż 3 mln zł. Szansę na grant ma w tym roku aż 300 podmiotów.

Granty w wysokości 5 000, 10 000, 15 000 i 20 000 zł Fundacja ORLEN przyzna na realizację

projektów związanych z: ekologią, sportem, bezpieczeństwem, kulturą, ochroną zwierząt czy zrównoważonym rozwojem. O wsparcie ubiegać się mogą nie tylko organizacje pozarządowe, ale też instytucje kultury, szkoły, przedszkola, koła gospodyń wiejskich, parafie.

Najlepsze inicjatywy trzeciej edycji konkursu „Moje miejsce na Ziemi” wybierze komisja programowa, w skład której wchodzi przedstawiciel PKN ORLEN i jego korporacyjnej Fundacji. Szansę na wygranie grantu będą miały przede wszystkim projekty poprzedzone rzetelnym rozpoznaniem lokalnych potrzeb oraz integrujące mieszkańców i angażujące do współpracy różne podmioty.

Regulamin konkursu dostępny jest na stronie [www.fundacja.orlen.pl](http://www.fundacja.orlen.pl) w zakładce „Moje miejsce na Ziemi”. Pokaż wszystkim swoje miejsce na Ziemi! Zapytania, tel. 695 692 000.

**Karina Adaszak**  
Warszawa

## Pogrzeb tylko na cmentarzu Z udziałem do 5 osób!



Dekret w sprawie pogrzebów, obowiązujący od 22 marca do odwołania, wydał biskup łomżyński Janusz Stepnowski, którym ze względu na stan epidemii zarządził w całej Diecezji Łomżyńskiej ograniczenie uroczystości pogrzebowych do jednej stacji na cmentarzu.

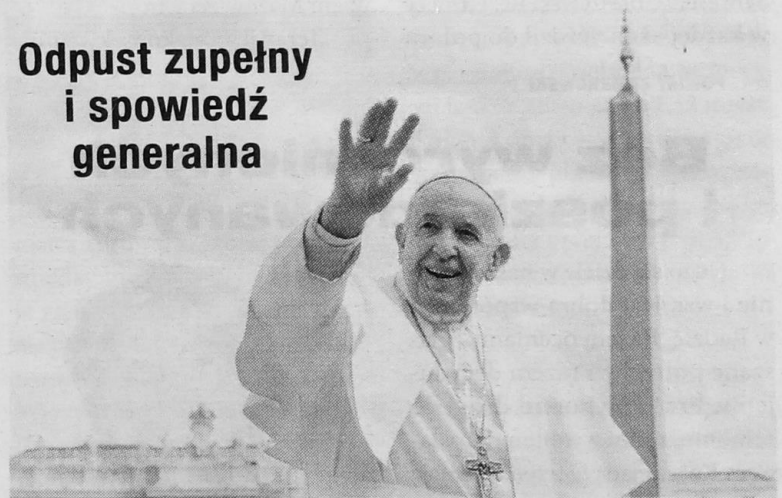
„Pogrzeb odprawia się przy grobie w obecności najbliższej rodziny z zachowaniem obowiązującego limitu 50 osób, łącznie z podejmującymi postugę liturgiczną i cmentarną. Przypominam, że w pogrzebie nie mogą uczestniczyć osoby odbywające kwarantannę. Jeśli okoliczności na to po-

zwalają, stację można poprzedzić procesją od bramy cmentarnej. Mszę św. pogrzebową odprawia się w kościele w dniu pogrzebu lub w terminie późniejszym, w zależności od ustaleń z rodziną zmarłego. Rodzinę zgłaszającą pogrzeb, należy poinformować o niniejszym dekrete”.

\*

W związku ze stanem zagrożenia epidemicznego, restrykcyjne przepisy dotyczące wielkości zgromadzeń obejmują również pogrzeby. Od wtorku, 24 marca, rząd ograniczył liczbę zgromadzeń do dwóch osób (było – do 50).

## Odpust zupełny i spowiedź generalna



Odpustu zupełnego wszystkim wiernym chorym na koronawirusa, poddanym reżimowi kwarantanny w szpitalach lub we własnych domach, a także pracownikom służby zdrowia, członkom rodzin i wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób, także w modlitwie o nich się troszczą, udziela Ojciec Święty Franciszek.

Aby skorzystać z odpustu zupełnego wierni muszą wykluczyć wszelkie przywiązanie do jakiegokolwiek grzechu, połączyć się duchowo za pośrednictwem mediów z celebracją Mszy Świętej albo odmówić samemu różaniec, Drogę Krzyżową, Wyznanie Wiary, Ojciec nasz, modlitwę do Najświętszej Maryi Panny, aby błagać Boga „o ustanie epi-

demii, ulgę dla cierpiących i wieczne zbawienie, dla tych, których Pan Bóg wezwał do siebie”.

Watykan opublikował też notę, regulującą kwestię spowiedzi w czasie epidemii koronawirusa. Zgodnie z nią, biskupi diecezji najbardziej cierpiących z powodu pandemii, mają możliwość udzielenia zgody na spowiedź generalną, czyli rozgrzeszenie bez konieczności wyznania grzechów. Wymienia sytuację udzielania rozgrzeszenia dla pacjentów szpitala zakaźnego, izolowanych od wszystkich. Po udzielonej w takim niebezpieczeństwie spowiedzi generalnej, wierny powinien w dogodnych okolicznościach przystąpić ponownie do spowiedzi indywidualnej.



„Przyleciał do nas pierwszy bocian. Idzie wiosna. Planujemy we wsi utworzyć miejsce rekreacji. Postawimy altankę z ławeczkami. Będzie można posiedzieć, grilla z sąsiadami zrobić. Obok altanki będą urządzenia siłowni zewnętrznej. A dla dzieci urządzimy plac zabaw. Takie było życzenie mieszkańców”, mówi sołtys Gołasz Puszczy Sylwester Gołaszewski.

Na takie zagospodarowanie placu przy budynku szkoły, zamkniętej w 2016 roku, mieszkańcy przeznaczili tegoroczny fundusz sołecki.

Sylwester Gołaszewski jest sołtysiem pierwszą kadencją. Poprzedni sołtys zrezygnował z sołtysowania w środku minionej kadencji. W czasie ostatnich wyborów mieszkańcy zgłosili tylko jednego kandydata.

„Ludzie stwierdzili, że muszę zostać sołtysiem. Nie miałem wyboru. Wszyscy zagłosowali. I jestem”, uśmiecha się Sylwester Gołaszewski.

Zebrań sołeckie organizuje w świetlicy. Bo jest też strażakiem OSP. Prezesuje jej Jan Wróblewski, naczelnikiem jest Paweł Grodzki. Sylwester Gołaszewski uczestniczy w każdej akcji. Jeździł do pożaru



budynków gospodarczych w Tyborach-Jezierni, brał udział w poszukiwaniu starszej kobiety.

Sylwester Gołaszewski od urodzenia, a 15 kwietnia skończy 28 lat, mieszka w Gołaszach Puszczy. Zna wieś i problemy rolników, bo wychował się w rolniczej rodzinie, a teraz korzystając z pomocy rodziców prowadzi rodzinne gospodarstwo. Ma 50 hektarów gruntów i 40 krów. Mleko sprzedaje do Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Wysokim Mazowieckim.

„Teraz jeszcze konsekwentnie

wszyscy przestrzegamy i stosujemy zalecenia sanitarne. Dezynfekujemy powierzchnie, a przy odbiorze mleka nie dochodzi do kontaktu rolnika z kierowcą. To służy bezpieczeństwu wszystkich. Sąsiedzi nie witają się już przez podanie ręki. Ograniczają kontakty”, nawiązuje do obecnej sytuacji w naszym kraju sołtys.

Bocian, dodaje, jest zwiastunem wiosny. Wkrótce rolnicy wyjadą ze sprzętem. Zaczną się orki i siewy. Warkot maszyn, ruch na polu, śpiew ptaków. Do Gołasz Puszczy wróci wiosenne życie. Ale pola są suche...

## Apel burmistrza



„Proszę o czujność nad samotnymi i potrzebującymi pomocy. Proszę o zgłaszanie telefonicznie informacji o trudnych przypadkach, potrzebujących pomocy osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych”, apeluje do mieszkańców gminy burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki.

## 14 litrów krwi od „Kropelki”

Prawie 14 litrów krwi oddało 30 krwiodawców z Wysokiego Mazowieckiego w akcji zorganizowanej przez Klub Honorowych Dawców Krwi „Kropelka”.

## Bez spotkań kół różańcowych

Odwołane zostały spotkania proboszcza parafii Kulesze Kościelne ks. Bogdana Malinowskiego z kółkami różańcowymi.

## Bez wyróżnionych i poszkodowanych

„Dużo się dzieje w naszej gminie i wsi. Jest dobra współpraca w Radzie. Razem oceniamy zgłaszane potrzeby i razem decydujemy. Przed wyborem drogi do remontu, radni z wójtem Jarosławem Kosem jadą w teren, oceniają i decydują, która jest najpilniejsza. Nikt nie jest poszkodowany, ani wyróżniony”, mówi Elżbieta Saniewska z Nagórek-Jabłoni.

Jest drugą kadencją radną gminy Zambrów. W pierwszej kadencji pracowała w Komisji Rewizyjnej. W ostatnich wyborach wygrała z trzema kontrkandydatami. Teraz w Radzie przewodniczy Komisji Finansów i Rozwoju Gospodarczego. Piątą kadencją jest sołtysiem Nagórek-Jabłoni. W wyborach sołeckich nie miała konkurencji. Planowała nawet zrezygnować, ale życzeniem mieszkańców było, aby nadal sołtysowała.

W Nagórkach-Jabłoni zakończyła się budowa świetlicy. Trwają prace wykończeniowe. Zostało



Radna gminy Zambrów i sołtys Elżbieta Saniewska

jeszcze wyposażenie kuchni i sali. Ale mieszkańcy znaleźli już rozwiązanie. Powołali Klub Seniora +. Otrzymali dofinansowanie. Wcześniej powstało Koło Gospodyń Wiejskich, któremu przewodniczy Marta Brulińska. Dotacja dla koła z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa prze-

znaczona zostanie na doposażenie kuchni. „Kupimy stoły i krzesła, to będzie wkład naszej wsi do nowej świetlicy”, mówi sołtys. Obok świetlicy powstanie siłownia zewnętrzna i plac zabaw dla dzieci. Mieszkańcy planowali latem urządzić otwarcie, a KGW uczestniczyć w „stole wielkanocnym”, który miał zostać zorganizowany w Zbrzeźnicy. Koronawirus zmienia wszystkie plany.

Nagórki-Jabłoń przedzielona jest rzeką Jabłonką. Aby dojechać do sąsiada z drugiej strony rzeki, trzeba dojechać do drogi powiatowej z Łomży do Zambrowa. W tym roku zaplanowana jest budowa drogi z mostkiem przez rzekę. „To ważne dla wszystkich”, mówi Elżbieta Saniewska.

Elżbieta i Paweł Saniewscy byli rolnikami (dziś są na emeryturze). Są rodzicami czworga dorosłych dzieci (dwóch córek i dwóch synów), wszyscy skończyli studia i mają rodziny. Saniewscy są dziadkami 8 wnucząt, a w tym roku (w kwietniu i sierpniu) urodzi się jeszcze dwoje.

## Dwa zgony „przeniesionych”



„Przyjmuję cały czas pacjentów z Łomży. Wśród najbardziej skomplikowanych pacjentów łomżyńskich zdarzyły się dwa zgony. Zostali do nas przewiezieni w ciężkim stanie”, poinformował media dyrektor Szpitala Powiatowego w Zambrowie Bogusław Dębski.

## Dyżurny telefon „koronawirusa”

Pełni dyżur codziennie w godzinach 7.30 – 19.00 pod telefonem 600 295 547 pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Rutkach w związku z koronawirusem.

## Będzie świetlica w Krajewie Białym

Trwa remont świetlicy wiejskiej w Krajewie Białym (gm. Zambrów) kosztem 530 tys. zł, na który wójt Jarosław Kos pozyskał 340 tys. zł unijnej dotacji.



„Gdzie byłś bohaterze, kiedy Kaczyński i spółka fundowali nam szpital z koronawirusem pod naszymi oknami?“, „Łomżanie nigdy ci tego nie zapomną“, „Precz z PiS-EM!!! Precz ze zdrajcą Łomży!!! Już nigdy nie głoszcie na tego Judasza!!!“

To tylko niektóre napisy, jakie pojawiły się na biurze posła Lecha Kołakowskiego w Łomży po decyzji, że Szpital Wojewódzki ma funkcjonować jako szpital zakaźny. Spotkało się to ze stanowczym sprzeciwem nie tylko władz miasta i mieszkańców, którzy będą musieli dojeżdżać do szpitali oddalonych od Łomży o kilkadziesiąt kilometrów. Także lekarzy, według których łomżyński szpital nie był przygotowany na przyjęcie zakażonych koronawirusem.

### 1.

Tuż po głośnym proteście kadry i mieszkańców, we wtorek, 17 marca, „Kontakty” wysłały do podlaskich posłów, senatorów i europarlamentarzystów prośbę o „stanowisko w sprawie przekształcenie Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w szpital zakaźny do zwalczania koronawirusa”.

Otrzymali ją posłowie PiS: Lech Kołakowski z Łomży, Dariusz Piontkowski z Białegostoku, Kazimierz Gwiazdowski z Mieczy (gm. Grajewo), Aleksandra Szczudło z Ciechanowca, Adam Andruszkiewicz z Grajewa, Jacek Żalek z Białegostoku, Jarosław Zieliński z Suwałk, Mieczysław Baszko z Sokółki. Na prośbę nie odpowiedział ani jeden poseł PiS, ani jedyna posłanka!

Nie dopowiedział także żaden z trzech senatorów PiS, Marek Komorowski (z okręgu, obejmującego dawne województwo łomżyńskie) z Zambrowa, Jacek Bogucki z Czyżewa i Mariusz Gromko z Białegostoku.

Nie odpowiedział jedyny podlaski poseł Konfederacji Robert Winnicki ze Zgorzelca.

### 2.

Jedyny z podlaskiego poseł PSL Stefan Krajewski z Zambrowa napisał: „Moje stanowisko jest podobne do stanowiska większości mieszkańców Łomży i subregio-

# Krzyjące milczenie parlamentarzystów PiS! Strusie z immunitetem



nu łomżyńskiego. Decyzja, która zapadła w piątek odnośnie przekształcenia szpitala Wojewódzkiego w Łomży w jednoimienny szpital zakaźny, jest niezrozumiała. Pacjenci przecież zachorują nie tylko na koronawirusa, każdego dnia do tego szpitala trafiają osoby z nagłymi przypadkami – zawały, udary, wylewy itp. gdy o życiu i dalszym stanie zdecydują minuty, a wyznaczone w zastępstwie szpitala powiatowe mogą nie sprostać temu zadaniu. Takie argumenty padały również ze strony personelu medycznego i specjalistów. Dodatkowo obawy budzi stan przygotowania szpitala do wyznaczonej funkcji, brak kadry medycznej z zakresu epidemiologii, wyposażenia w służby, niezbędne urządzenia, środki ochrony indywidualnej”.

### 3.

Jedyny z podlaskiego poseł SLD Paweł Krutul przysłał wystosowaną w tej sprawie interpelację do mi-

nistra zdrowa, w której podnosił, między innymi: „Wyrażam swoje głębokie zaniepokojenie decyzją przekształcenia Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży w specjalistyczny szpital zakaźny oraz organizacją pracy w tymże szpitalu. Proszę więc – w trosce o życie i zdrowie mieszkańców województwa podlaskiego, w szczególności mieszkańców Łomży, w związku z licznymi obawami płynącymi ze strony dyrekcji i personelu medycznego wspomnianego szpitala, a także niepokojącymi słowami byłej posłanki Prawa i Sprawiedliwości, Pani Bernadetty Krynickiej, kierowniczką działu kontraktowania i nadzoru świadczeń medycznych w wyżej wspomnianym szpitalu, o pilne udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania” i zadał 10 szczegółowych pytań.

### 4.

Z trzech posłów Koalicji Obywatelskiej, Eugeniusza Czykwina

z Hajnówki, Roberta Tyszkiewicza z Białegostoku, odpowiedział Krzysztof Truskolaski z Białegostoku, przesyłając tekst interpelacji, skierowanej do premiera, w której pisał: „Mieszkańcy Łomży, a także dyrekcja i personel medyczny Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży wyrazili swoje zaniepokojenie oraz sprzeciw w związku z decyzją o wpisaniu tej jednostki na listę placówek medycznych, które miałyby zostać przekształcone w szpitale zakaźne, w związku z rozprzestrzeniającą się pandemią koronawirusa SARS-COV-2. Chciałbym również dodać, że Szpital Wojewódzki w Łomży – zdaniem jego pracowników – nie jest wystarczająco przygotowany do walki z pandemią. Pochodną tej decyzji będzie również fakt, iż mieszkańcy Łomży – w wyniku przekształcenia placówki medycznej w szpital zakaźny – pozostaną bez niezbędnej opieki lekarskiej”. Interpelację zakończył 5 szczegółowymi pytaniami.

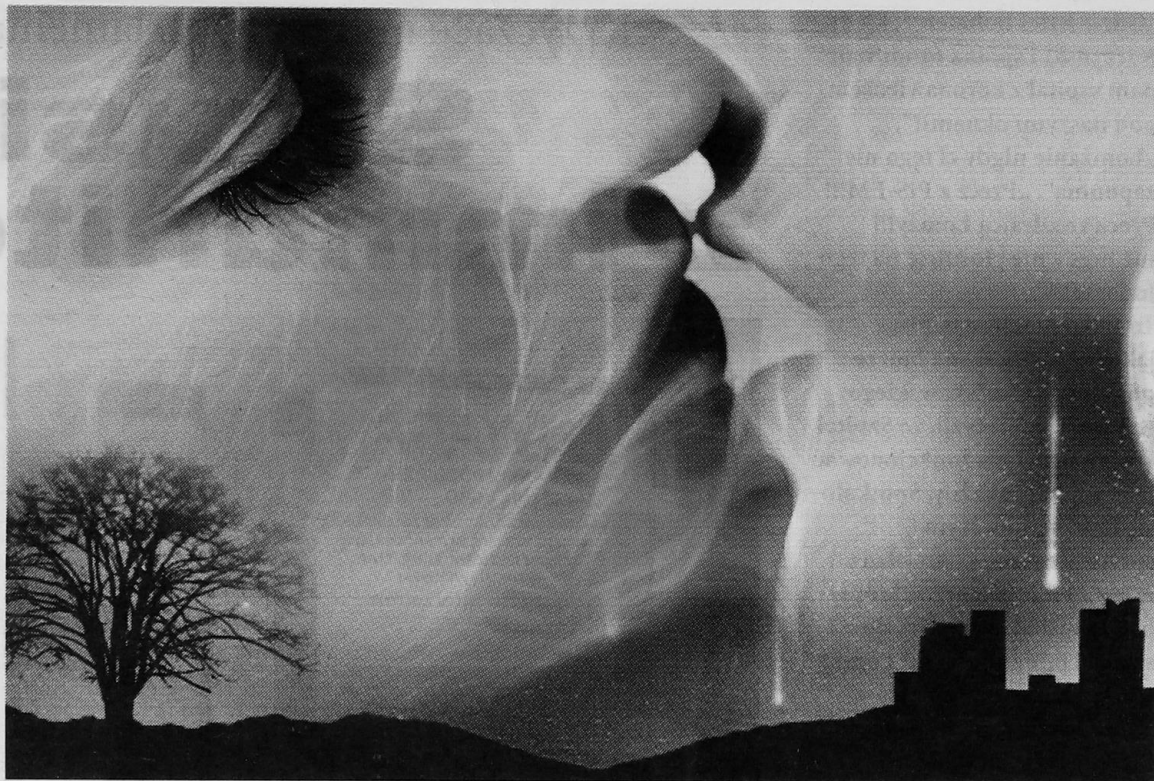
### 5.

Spośród czterech podlaskich europarlamentarzystów: Włodzimierza Cimoszewicza (Koalicja Obywatelska) z Białowieży, Karola Karskiego (PiS) z Warszawy, Krzysztofa Jurgieła (PiS) z Białegostoku, swoje stanowisko wyraził tylko Tomasz Frankowski (Koalicja Obywatelska) z Białegostoku: „Jako poseł do Parlamentu Europejskiego ziemi podlaskiej, solidaryzuję się ze stanowiskiem Rady Miejskiej Łomży, przyjętym podczas nadzwyczajnej sesji w dniu 17 marca 2020 r. oraz mieszkańcami ziemi łomżyńskiej. Obecnie jest to nadzwyczajna sytuacja związana z koronawirusem i to jest cel nadrzędny, jednak nie powinno się pozostawiać ponad 120 tys. mieszkańców bez specjalistycznej opieki zdrowotnej”.

WŁADYSŁAW TOCKI



Analiza  
„Kontaktów”  
wykazała,  
że koronawirus  
koronawirusem,  
a ludzkość  
przetrwa.  
No bo skoro  
w takim czasie nie  
zanika ochota  
na bara-bara...



## Seks bez kwarantanny

**P**ara szuka pana. Witam poszukuje Pana który uwiedzie moją żonę wymyśl scenariusz i daj znać pozdrawiam. Mąż Łomża”.

„Małżeństwo zaprosi Panią. Zaprosimy do siebie na drinka zadbana dziewczynę/kobietę która chce zostać na dłużej :). Co do nas on 32 zadbany wysoki muskularny Ona 31 zadbana szatynka bardzo S..owna. Proszę o wiadomości A nie żarty jak to często bywa. B i P. Białystok. Piasta”.

„Szukam koleżanek. Szukam koleżanek chętnych do spróbowania mojej nowej fantazji – My i on. Panowie nie pisać, bo Pana już mam :) Zapewniam dyskrecję, higienę i dobrą zabawę. Wymagana weryfikacja telefoniczna. Karolina. Białystok”.

„Para znajomych on44\_ona47. Jesteśmy znajomymi poznaliśmy się na tym portalu, oboje mamy swoje rodziny. Szukamy dyskretnie Pary lub Pani do zabawy i zdobycia nowych doświadczeń i wrażeń w większym gronie. Jarek. Leśna Dolina”.

To tylko 4 z 17 anonsov z Podlaskiego z wtorku i środy (24 i 25 marca) w popularnym serwisie ogłoszeniowym (zawiera nie tylko ogłoszenia towarzyskie). I tylko w dziale „Para szuka”.

**N**ie tylko im koronawirus nie-straszny.

Wprawdzie w dziale „Pani szuka pana” anonsov z tych dwóch dni jest też, zważywszy na czas, sporo, bo 13, ale panie głównie szukają pana nie na frywolności, lecz „do wspólnego życia”. No, może poza Jagodą 61, która (co dość rzadkie) zamieszcza swoje zdjęcia i przez la-

koniczność niczego nie wyklucza: „Jestem samotna, pracuję, szukam przyjaciela”.

Namiętność jest jednak zdecydowanie najsilniejsza wśród panów, którzy szukają pań. Tylko w jeden dzień, w środę, 25 marca, ogłosiło się ich aż 64! Dla przypomnienia, „Kontakty” analizowały anonse „towarzyskie” w każdym dziale tylko z Podlaskiego.

Panowie, jak Karol 35 lat z Czyżewa, Zagubiony 40 lat z Łomży, Sławek 40 lat z Zambrowa podobnie jak panie (tyle że vice versa) szukają spokojnych, zadbanych, kulturalnych „do związku”, „wspólnego życia”, a nawet „żony”. Ale fantazje objawiają od nich dużo większe. Kms 29 lat z Czyżewa wyraża się klarownie „Szukam zaniebduwanej. Chyba wszystko jest jasne. Przystojny facet pozna kobietę Twój wiek od 35 do 50 lat. Jestem mobilny ale w granicach rozsądku”. Mocny 28 z Suwałk „na dzień dobry” pyta: „Chcesz zostać mam... (chodzi o – mamą; w tym serwisie nie można pisać pewnych wyrazów literalnie, jak choćby seks, gdyż takie ogłoszenie nie przejdzie akceptacji i się nie ukaże) i być w wyjątkowym stanie? Jeśli chcesz być w wyjątkowym stanie i zostać

mam.... wyślij do mnie wiadomość, przy mojej pomocy spełnię twoje marzenie. Jestem zdrowym zadbanym facetem bez nałogów, kulturalnym oraz miłym. Mobilny jestem, chcesz wiedzieć więcej szczegółów napisz do mnie wiadomość. Jestem w pełni realnym facetem. Zapewniam ci że zostanie to na zawsze między nami”.

Nie brakuje panów, którzy szukają pary, ponieważ swój anonse w wtorek i środę zamieściło 34.

Niektórzy wydają się dość desperowani, jak Mariusz z Białegostoku: „Szukam pary lub pani w każdym wieku. Hej, mam 35 lat 177 87 jak w temacie, szukam pary lub pani zdjęcie oraz reszta informacji w prywatnych wiadomościach. Zapraszam! :)”.

Inni są desperacko zdecydowani i konkretni. Tak można powiedzieć o Ogierku 28 z Suwałk: „Jestem bardzo fajnym konkretnym ogierem który chciałby poznać parę lub małżeństwo do wspólnych szalonych chwil, dodam że uwielbiam zajęte kobiety. Jestem bardzo dyskretny, zadbany i kulturalny ze mnie facet oraz jestem mobilny. Jeśli szukacie właśnie takiego samca jak ja, napiszcie do mnie wiadomość. Chętnie także dłuższa zna-

jomość. Jestem konkretnym i realnym facetem”.

Karol z Łomży uznał właśnie, że to dobry czas na nowe w życiu: „Poznam pare do miłych spotkań. mile widziany pan bi. dyskrecja i higiena 100% zapraszam tylko zdecydowane pary. samym panom i samym paniom dziękuje. Mam ochotę spróbować czegoś nowego”.

**W**czas zarazy przeżyć „coś nowego”, „spróbować nowych doznań”, a nawet „poszerzyć horyzonty” chciałyby też panie z paniami i panowie z panami. W rubryce „Pani pozna panią” we wtorek i środę (24 i 25 marca) ogłosiło się 10 pań. Także Blanka z Antoniuka: „Mężatka pozna koleżankę. Poznam realną koleżankę na dłużej. Normalną chcącą bawić się bez tabu”. Czy Marlena z Łomży: „Poznam sympatyczną kobietą, dojrzałą emocjonalnie kobietą 33/45. Ogłoszenie do kobiety tylko kobiety. bez żadnych dodatkowych propozycji trójkątnych. Jeśli coś zaiskrzy... być może więcej. Pozdrawiam i czekam na ciebie”. Znacznie jednak więcej, gdyż 37 „panów szuka pana”.

(Cytaty anonsov w pisowni oryginalnej).

MIKOŁAJ NAWRA





## To nie prima aprilis!

### Zemsta

Były aktor Teatru Małego w Warszawie i Teatru Bagatela w Krakowie Franciszek Łuczak (lat 28) mieszkał w stolicy z urzędniczką banku Wandą Kościelewską (lat 22). Między kochankami coraz częściej dochodziło do kłótni. Aktor nie pracował, utrzymywała go dziewczyna. W końcu Wanda z ośmiomiesięczną córką wyprowadziła się do mieszkania rodziców. Franciszek namawiał ją do powrotu, straszył śmiercią. Dziewczyna nie ulegała namowom.

21 kwietnia 1926 roku Wanda musiała służbowo jechać pociągiem do Włocławka. O jej wyjeździe dowiedział się Franciszek. Wsiadł do pociągu. W przedziale prosił i przekonywał. Wanda nie zgadzała się na powrót. Wściekły chwycił oburącz jej głowę, odgryzł czubek nosa i połknął. Na krzyk dziewczyny przybiegła służba kolejowa i policja. Wanda była zalana krwią. Aktor zeznał policji, że okaleczył Wandę z zemsty.

### Teatry i kina nie dla księży

Rozporządzenie, zabraniające wszystkim duchownym, przynależnym do archidiecezji warszawskiej

oraz kapłanom przyjezdnym i nie należącym do warszawskiego arcybiskupstwa odwiedzania teatrów, cyrków, kinematografów, kabaretów, maskarad i dancingów, wydał w 1926 roku arcybiskup metropolita warszawski kardynał Aleksander Kakowski.

„Archidiecezjalne Wiadomości Warszawskie” informowały, iż wyłamującym się spod tego zakazu groziło zawieszenie w czynnościach kapłańskich. Podobne rozporządzenia wydali wszyscy biskupi polscy, poza arcybiskupem metropolitą krakowskim kardynałem Adamem Stefanem Sapiehą.

### Podróż w beczce

Małżonkowie Z. pojechali wozem ze Starego Sosnowca na jarmark do Siewierza. Po udanych zakupach, a kupili między innymi dużą, dębową beczkę, odwiedzili w Siewierzu swoich dobrych znajomych (kumotrów). Gościna z alkoholem trwała kilka godzin. Do Sosnowca wracali wozem późnym wieczorem. Wiał wiatr i pani Z. dokuczało zimno. Troskliwy o zdrowie żony małżonek zaproponował, aby schroniła się od wiatru w beczce. Żona weszła do beczki. Nie wiadomo, jak dalej odbywała się podróż. W Sosnowcu na wła-

snym podwórzu pan Z. spostrzegł, że na wozie nie ma beczki z żoną. Wrócił drogą do Siewierza. „W rowie znalazł beczkę, a w niej żonę, dotkliwie potłuczoną, która po powrocie do domu nie omieszkała >serdecznie< podziękować dbałem o jej zdrowie małżonkowi za oryginalny pomysł”, informował „Kurier Codzienny”.

### Utopiła dziecko

„Okujcie mnie w kajdany i wyślijcie do więzienia!”, krzyczała 1 czerwca 1932 roku Apolonia Hofmanowa, która wbiegła na posterunku policji w Hajnówce. Opowiedziała policjantom, że w czasie sprzeczki z mężem wrzuciła swoje dziecko do beczki po śledziach, w której była woda. Dziecko utonęło. Hofmanowa została skazana na dwa lata więzienia.

### List do Pana Boga

„Do Pana Boga przez Wysoki Sejm w Warszawie”, tak zaadresowany list wyjął listonosz ze skrzynki pocztowej w Białymstoku w 1919 roku. „Dziennik Białostocki” donosił, iż naczelnik poczty w Białymstoku list odesłał do Kancelarii Sejmu. Gazeta nie informowała, czy korespondencja trafiła do adresata.

### Igła w zębie

Ryszard Pęski z Warszawy chciał wstąpić do lotnictwa. Ale najpierw musiał sobie wyleczyć zęby. Zgłosił się do dentysty Henryka Pęskiego (nie byli krewnymi, zbieżność nazwisk). W trakcie zabiegu lekarzowi złamała się igła (tzw. nerwociąg), która pozostała w zębie. Lekarz nie mógł jej wydobyć, nie powiedział też pacjentowi, co się stało. Po kilku dniach pacjent zgłosił się z opuchniętą twarzą. Dentysta zalecił mu płukanie ust utlenioną wodą. Gdy pojawiła się gorączka, chory udał się do kliniki stomatologicznej. Tu okazało się, że od zęba z obcą materią „rozlało się” zakażenie. Kandydat na pilota zmarł. Dentysta został skazany na półtora roku więzienia i pozbawiony wykonywania zawodu na pięć lat.

### Wybory burmistrza

61 kandydatów wystartowało w wyborach na burmistrza Gniezna w 1936 roku!

### Wdowi los

„Mąż był lotnikiem. Zginął w 1926 roku w czasie lotu ćwiczebego w katastrofie pod Lidą”, opowiada Bronisława Bartoszewicz na plebanii parafii św. Rocha w Białymstoku. Tercjarkom wyznała, że przyjechała do Białegostoku do urzędu skarbowego, aby załatwić formalności związane z poborem emerytury po mężu. Wzruszone zakonnice udzieliły wdowie gościny i na konto przyszłej emerytury pożyczki pieniądze. Po kilku dniach kobieta zniknęła. W rzeczywistości była oszustką poszukiwaną przez policję. Została zatrzymana w Warszawie.

### Sprzedana córka

Szesnastoletnia Janina Gudańcówna zaginęła w Wilnie w 1936 roku. Zaginięcie zgłosił policji jej ojciec. Dziewczyna została odnaleziona w Łomży. Przebywała w towarzystwie funkcjonariusza instytucji państwowej. Pod eskortą policji oboje zostali przewiezieni do Wilna. Tu mężczyzna przedstawił policji dokument, z którego wynikało, że matka Janiny Gudańcówny sprzedała mu swoją córkę za 30 zł. Transakcja wywołała oburzenie mieszkańców Łomży, o czym pisał „Przegląd Łomżyński”.

MARIA TOCKA



## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

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

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

**GARAŻE WZMOCNIONE**

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

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

### POSZUKUJEMY KANDYDATÓW NA STANOWISKA:

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

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

#### Wśród najważniejszych wyzwań czekających na stanowisku są:

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

#### Mile widziane doświadczenia w pracy na podobnym stanowisku

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

### BUDOWNICTWO

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

(fak.00058/20-o-i)

### FINANSE

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

(fak/sms)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

### ODDAM

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

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

(o/b)

### PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.  
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00023/20-o-i)

### PRZYJMĘ

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

### ROLNICTWO

Kupię cielaki od 3 tyg., zeruny,  
hf, mieszance.  
Tel. 661 – 350 – 194

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

### RÓŻNE

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

(fak/sms)

### SPRZEDAM

Sprzedam w Łomży działkę 0,36 ha,  
zabudowaną budynkami o pow.  
ok. 670 m<sup>2</sup> z czynnym zakładem  
branży samochodowej w tym:  
stacja kontroli pojazdów do 3,5 T,  
warsztat naprawy samochodów,  
sklep (oleje, płyny, smary itd.)  
Tel. 699 – 303 – 768

(fak.00028/20-o-i)

### TRANSPORT

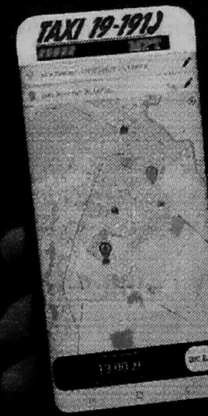
Belgia, Niemcy, Holandia,  
soboty, niedziele, poniedziałki,  
środy, czwartki – klimatyzacja,  
DVD, 85 747 – 00 – 01,  
602 – 664 – 771

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

## Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

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

Sprzedam motor Cezet 350, stan bardzo dobry, cena 3 350 zł, tel. 510 - 455 - 634 (o/b)

Sprzedam opony letnie, 4 sztuki, mało używane, 195x50x15, cena 320 zł, tel. 515 - 839 - 384 (o/b)

Sprzedam Kia Sportage, (2008), srebrny metalik, cena 21 500 zł, tel. 862 - 776 - 782 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1999), 1.6 benzyna, 102 KM, przebieg 215 000 km, klimatyzacja, centralny zamek, cena 3 990 zł, tel. 603 - 227 - 252 (o/b)

Sprzedam Volkswagen T4, (1999), 9-osobowy, 2.5 TDI, stan dobry, minivan, diesel, 102 KM, cena 10 800 zł, tel. 608 - 084 - 458 (o/b)

Sprzedam BMW E39, (2000), stan jak na ten rok bardzo dobry, opłaty do listopada 2020 r., cena 8 600 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981 (o/b)

Sprzedam Opel Zafira, (2006), 1.9 CDTI, 120 KM, minivan, czyste i zadbane wnętrze, cena 11 500 zł, tel. 500 - 302 - 038 (o/b)

Sprzedam Mazda 6, (2005), przegląd do września 2020 r., ubezpieczenie do grudnia 2020 r., diesel, komplet kół letnich, cena 5 000 zł do negocjacji, tel. 515 - 470 - 759 (o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2002), 1.8, kolor srebrny, przebieg 270 000 km, cena 4 500 zł, tel. 607 - 607 - 081 (o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat, (2006), stan bardzo dobry, diesel, 107 KM, przebieg 228 000 km, cena 14 600 zł, tel. 517 - 417 - 530 (o/b)

Sprzedam Mercedes W124, (1992), stan bardzo dobry, diesel, przebieg 318 000 km, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 604 - 527 - 429 (o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2007), benzyna, 145 KM, przebieg 253 000 km, sedan, auto bezwypadkowe, serwisowane na bieżąco, cena 18 500 zł, tel. 519 - 570 - 508 (o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

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

Sprzedam owies, cena 800 zł za tonę; słomę, cena 4 zł za kostkę, tel. 517 - 631 - 719 (o/b)

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

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, cena 1 600 zł, tel. 503 - 974 - 093 (o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon, szerokość 2,40 m, cena 6 700 zł, tel. 609 - 611 - 438 (o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Sipma, tylny załadunek, szeroka folia, cena 9 700 zł, tel. 609 - 611 - 438 (o/b)

Sprzedam agregat uprawowy Bomet, szerokość 3,80 m, stan bardzo dobry, cena 3 300 zł, tel. 504 - 958 - 451 (o/b)

Sprzedam ciągnik Fendt 311, (1989), cena 50 000 zł, tel. 693 - 608 - 443 (o/b)

Sprzedam wialnię do czyszczenia zboża, fabryczna, z silnikiem, cena 900 zł, tel. 509 - 549 - 221 (o/b)

Sprzedam siewnik zbożowy, konny, stan bardzo dobry, cena 700 zł, tel. 509 - 549 - 221 (o/b)

Sprzedam pług, cena 700 zł, tel. 693 - 140 - 094 (o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża, komplet rur, kolanek, sprawna technicznie, cena 1 500 zł, tel. 516 - 109 - 363 (o/b)

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

Sprzedam beczkowóz Record, 8 000 litrów, cały w ocynku, czysty w środku, stan bardzo dobry, posiada napęd, cena 16 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 995 - 857 (o/b)

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

Sprzedam siewnik do nawozów, w pełni sprawny, cena 700 zł, tel. 723 - 629 - 697 (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: \_\_\_\_\_

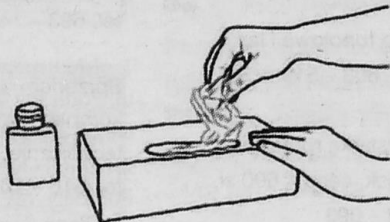
Kupon wysyłamy na adres: **Kontakty, Al. Legionów 7, 18-400 Łomża**  
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane ogłaszających, będą wykorzystane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.



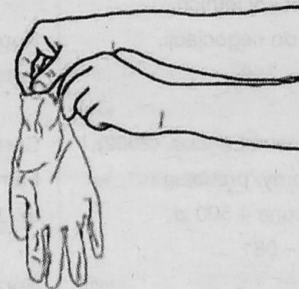
# Jak prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki?

Noszenie rękawiczek ochronnych ma sens tylko wtedy, kiedy się z nich prawidłowo korzysta. Wbrew pozorom, wielu nie robi tego prawidłowo. Największe błędy popełnia się przy zakładaniu i zdejmowaniu rękawiczek. Poniżej prezentujemy, jak je zakładać i zdejmować, zgodnie z instrukcją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

1.  
Prawidłowe zakładanie rękawiczek na umyte ręce.



1. Wyjmij rękawicę z oryginalnego opakowania.

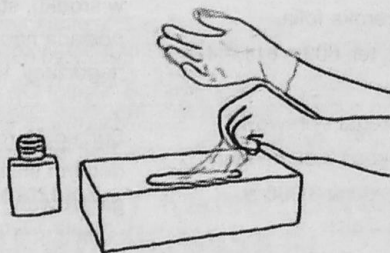


2. Dotknij jedynie ograniczoną powierzchnię rękawicy w części nadgarstka (na samej górze mankietu).

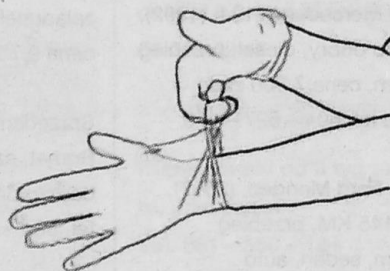


3. Nałóż pierwszą rękawicę.

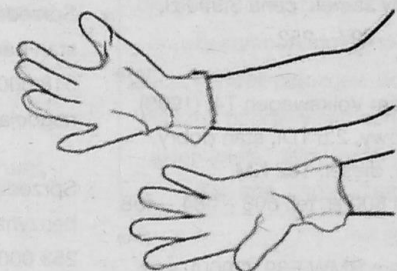
Rys. WHO:



4. Wyjmij drugą rękawicę gołą ręką dotykając jedynie ograniczonej powierzchni rękawicy w części nadgarstka.



5. Aby uniknąć dotykania skóry przedramienia, odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami ręki w rękawicy umożliwiając nałożenie rękawicy na drugą rękę.

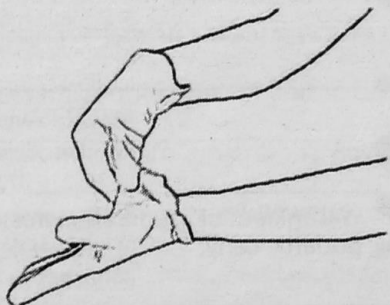


6. Po nałożeniu rękawic, nie należy dotykać rękami niczego, co nie zostało określone we wskazaniach lub warunkach używania rękawic.

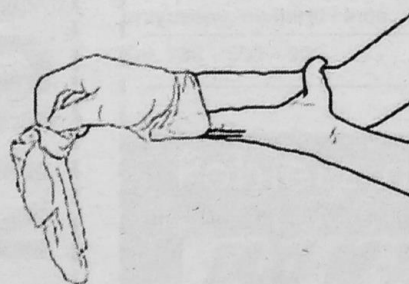
Bardzo ważne: dłoń w rękawiczkach nie dotykać ust, policzków, nosa, oczu, uszu, włosów!

2.  
Prawidłowe zdejmowanie rękawiczek.

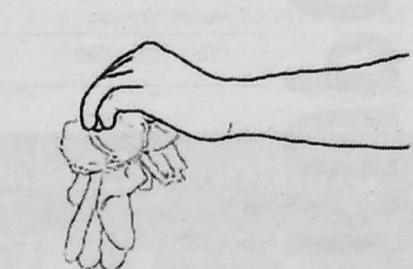
Rys. WHO:



1. Chwyć palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka, aby ją zdjąć nie dotykając skóry przedramienia i ściągnij ją z ręki wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch.



2. Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce, która nadal jest w rękawicy i ruchem ślizgowym włóż palec drugiej – gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zwijając ją wzdłuż dłoni a następnie naciągnij ją na trzymaną w palcach rękawicę.



3. Wyrzuc zdjęte rękawice.

Po zdjęciu i wyrzuceniu rękawiczek do kosza, umyć ręce, tak jak przed ich założeniem!



Po przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w szpital zakaźny dla zakażonych koronawirusem, publikujemy listę poradni specjalistycznych, w których mieszkańcy miasta i okolic mogą szukać pomocy

## Gdzie szukać pomocy?

### Audiologia i foniatria

1. USK w Białymstoku, ul. Waszyngtona 15A, tel. 85 831 85 93
2. Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej-Curie 26, Białystok, tel. 85 748 82 13
3. UDSK im. L. Zamenhofs w Białymstoku, ul. Waszyngtona 17, tel. 85 745 05 34
4. Centrum Medyczne B. Larsen, ul. Chrobrego 16A/2, Białystok, tel. 85 654 48 15

### Chirurgia ogólna

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 323
2. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221

### Choroby wewnętrzne

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 273 93 25
2. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46
3. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

### Choroby płuc i gruźlica

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 2782350
2. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 4775501,
3. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 48

### Dermatologia i wenerologia

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 2782424, wew. 302
3. Gabinet Dermatologiczny Dorota Mierzejewska, ul. Sybiraków 5/3, Łomża, tel. 86 218 54 63, wew. 38
4. „Proderm” Elżbieta Kozłowska-Reszc, ul. Szpitalna 5, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 477 54 18

### Endokrynologia

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
2. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 01
3. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

### Gastroenterologia

1. Szpital MSWiA w Białymstoku, ul. Fabryczna 27, tel. 85 869 4967
2. USK w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 46
3. USK w Białymstoku, ul. Waszyngtona 15A, tel. 85 831 85 93
4. Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej-Curie 26, Białystok, tel. 85 748 83 01
5. Szpital Miejski, ul. Sienkiewicza 79, Białystok, tel. 85 664 85 19
6. „Chirurgia” Matulewicz, Januskiewicz, Hapanowicz, Czubek, ul. Choroszczańska 24, Białystok, tel. 85 661 08 12

### Kardiologia

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
2. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46
3. Łomżyńskie Centrum Medyczne, ul. Wyszynskiego 9, tel. 86 215 16 96
4. „Somed” Mieczysława Ołdakowska, al. Legionów 29, Łomża, tel. 86 212 53 82
5. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43
6. Puls D. W. Mejnzer w Grajewie, os. Południe 47, tel. 86 272 26 44
7. Komed, Agnieszka i Wojciech Kielich, ul. Fabryczna 1, Zambrów, tel. 733 559 785
8. Promedpol, ul. Wojska Polskiego 59, Łomża, tel. 86 215 02 65

### Logopedia

1. Centrum Medyczne, ul. Antoniukowska 11, Białystok, tel. 85 653 77 85
2. Gabinet Logopedyczny E. Stankiewicz, ul. Pogodna 11c/2, Białystok, tel. 505 716 883
3. Artemida, ul. Wasilkowska 85/1, Białystok, tel. 85 675 00 50
4. Ośrodek Laryngologii, Poradnia Logopedyczna, Białystok ul. Wiadukt 5/8, tel. 696 767 811
5. Elżbieta Dąbrowska, Logopedia, ul. Stołeczna 7/7a, Białystok, tel. 609 960 960
6. NZOZ VITA Grażyna Matulanis, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 71, Białystok, tel. 85 654 62 48

### Nefrologia

1. USK w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 44

2. USK w Białymstoku, ul. M. C. Skłodowskiej 24a, tel. 85 831 77 34
3. Samodzielny Publiczny ZOZ w Łapach, ul. Piaskowa 9, tel. 85 814 24 17

### Neonatologia

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 78 24 24, wew. 325

### Neurologia

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
2. Centrum Rehabilitacji Caritas, ul. Rybaki 1, Łomża, tel. 86 216 61 17
3. „Somed”, al. Legionów 29, Łomża, tel. 86 212 53 82
4. „Synapsis I”, ul. Szpitalna 2a/1a, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 477 55 16
5. Niepubliczny ZOZ „Neuromedico B”, ul. Rycerska 3a/B, Łomża, tel. 86 218 07 38

### Neurologia dziecięca

1. Kazimierz Bandzul i Partnerzy, Specjalistyczne Centrum Pediatryczne, ul. Sybiraków 5/4 I 5, Łomża, tel. 86 212 54 23

### Okulistyka

1. Szpital Ogólnym w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 wew. 221
2. Gabinet Okulistyczny Maria Elżbieta Sendrowska, ul. Milewskiego 36, Kolno, tel. 86 278 44 33
3. Gabinet Okulistyczny Anna Grażyna Romanowska, ul. Kazańska 6 / Lok. 1, Łomża, tel. 86 216 21 21
4. Gabinet Okulistyczny Bożena Siemion, ul. Małachowskiego 8/47, Łomża, tel. 600 072 235
5. Komed Agnieszka i Wojciech Kielich, ul. Piękna 3a, Łomża, tel. 733 779 785
6. Poradnia Okulistyczna, ul. Szpitalna 2a/1a, Wysokie Mazowieckie, tel. 506240036

### Onkologia

1. „Medicus” Alicja i Dariusz Leończyk, ul. Os. Południe 9, Grajewo, tel. 86 272 43 50
2. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Papieża Jana Pawła II 3, tel. 85 473 33 75

### Ortopedia

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221

2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
3. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 36
4. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

### Urologia

1. „Medico” Alina Ankowska, ul. Podleśna 45, Zambrów, tel. 86 271 19 29
2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
3. Promedpol, Poradnia Urologiczna, ul. Wojska Polskiego 59, Łomża, tel. 86 215 02 65

### Pediatryka

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 273 9325
3. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46

### Położnictwo i ginekologia

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Zakład POZ w Łomży, ul. Wyszynskiego 10, tel. 86 218 54 62
3. Zakład POZ w Grajewie, ul. Kolejowa 8, tel. 86 272 29 24
4. „Medico”, ul. Podleśna 45, Zambrów, tel. 86 271 19 29
5. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 344
6. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 45 11,
7. ZOZ Jolanta Krajewska, ul. Gen. W. Sikorskiego 95a, Łomża, tel. 86 215 02 32
8. Łomżyńskie Centrum Medyczne, ul. Wyszynskiego 9, Łomża, tel. 86 215 04 38
9. Gabinet Położniczo-Ginekologiczny Urszula Głuszkowska, ul. Mazowiecka 7A, Łomża, tel. 86 216 03 93
10. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 3600
11. Praktyka Lekarska Izabela Siemion-Pieńczykowska, ul. Magazynowa 9, Zambrów, tel. 86 217 39 32

Informacje o poradniach także w Delegaturze Podlaskiego Oddziału NFZ w Łomży przy al. Piłsudskiego 11 A, tel. 86 216 88 40, 86 218 88 45 i w Białymstoku w Podlaskim Oddziale NFZ na ulicy Pałacowej 3, tel. 85 745 95 00.



# **„Kontakty” wprost do domu!**

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

**W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):**

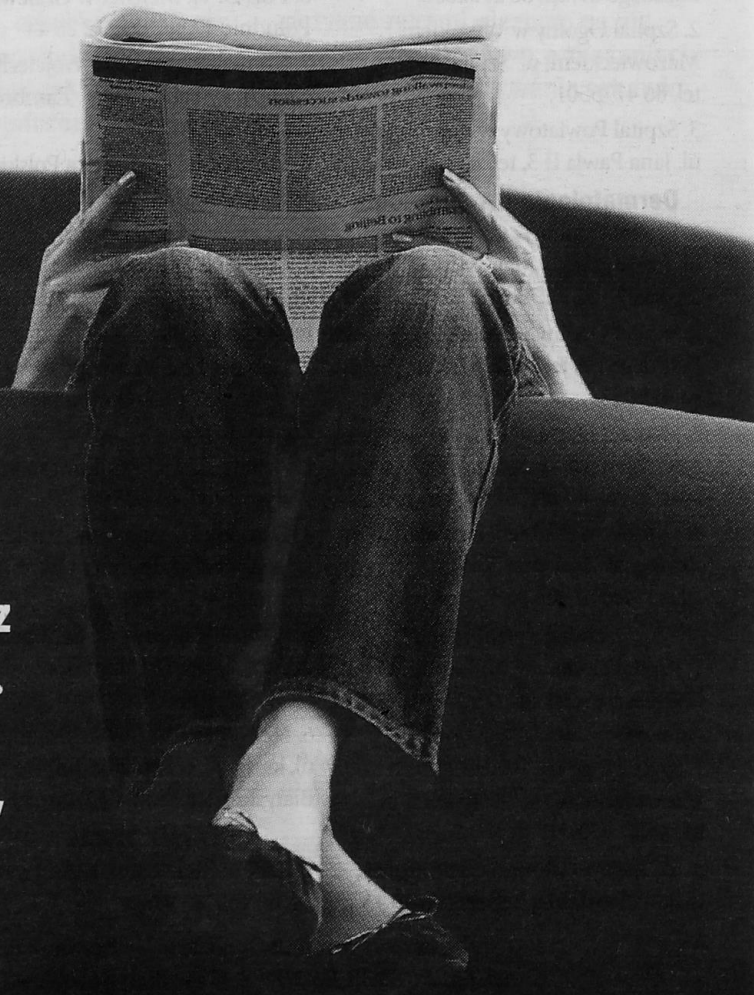
**1 miesiąc 10 zł (~~10,80 zł~~)**  
**3 miesiące 30 zł (~~35,10 zł~~)**  
**6 miesięcy 55 zł (~~70,20 zł~~)**  
**12 miesięcy 100 zł (~~140,40 zł~~)**

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

**Prenumeratę można zamówić przez  
[www.poczta-polska.pl/prenumerata](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)**





# Kwarantanna

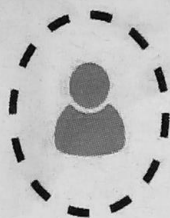
## CO TO OZNACZA?



Kwarantannę domową przez okres 14 dni **odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.**

Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, **będziesz ją odbywać we wskazanym Ci przez służby ośrodka** (informację uzyskasz podczas przekraczania granicy). Stosuj się do ich poleceń i wytycznych.

Jeśli będziesz odbywać kwarantannę w domu, **stosuj się do poniższych zaleceń.**



- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Jeśli masz pod opieką zwierzęta, to w miarę możliwości, na czas trwania kwarantanny przekaz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry
- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy; jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie
- Zachowaj zasady higieny
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej
- W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze Policji - mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady. Lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. Lista placówek POZ udzielających teleporad w Twojej okolicy jest dostępna na stronie NFZ: [bit.ly/teleporady-lista](http://bit.ly/teleporady-lista). Więcej o e-zdrowiu na [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

## Tajemnicza śmierć w Starym Bożejewie

Ciało poszukiwanego od 28 grudnia 2019 roku Piotra Lipińskiego (47 lat) ze Starego Bożejewa (gm. Wizna) znalezione zostało w piątek, 20 marca, zaledwie 125 metrów od zabudowań, gdzie ostatnio dorywczo pracował.

„To bardzo dziwna sytuacja, gdyż ten teren był kilkakrotnie przeszukiwany przez nas, jak też przez inne służby”, poinformował przedstawiciel Podlaskiego Biura Wywiadu Detektywistycznego z Białegostoku, do którego rodzi-

na zwróciła się o pomoc w poszukiwaniach.

Jak pisaliśmy zaraz po zaginięciu Piotra Lipińskiego, rano pod jego dom przyjechał po niego znajomy, aby zabrać go do pracy w gospodarstwie. Tego samego dnia około godziny 19.20 Piotra i znajomego widziano w sklepie spożywczym w Starym Bożejewie. Piotr tego ani następnego dnia do domu jednak nie wrócił, a po kilku dniach w polu została znaleziona jego kurtka i czapka. Zna-

jomy, u którego pracował i z którym był w sklepie twierdził, że tam się rozstali. Od zaginięcia do znalezienia zwłok Lipińskiego przeszukane zostały drogi dojazdowe, pola, zagajniki i tereny podmokłe.

Wiele do wyjaśnienia tej śmierci powinna wnieść sekcja zwłok. Fot. OSP Bożejewo



## Bez widzeń i nabożeństw w więzieniach

W Zakładach Karnych w Czerwonym Borze, Grądach-Woniecko i Przytułach pod Ostrołęką) wstrzymane zostały widzenia oraz odprawianie nabożeństw i udzielanie posług religijnych, ograniczone kontakty między osadzonymi i przeprowadzanie zajęć o charakterze zbiorowym.

## Złamała kwarantannę

Mieszkancka Grajewa, która z racji powrotu z zagranicy zobowiązana została do domowej kwarantanny, poszła sobie po zakupy. Opuśczenie mieszkania odkryli policjanci, którzy w celu sprawdzenia przestrzegania kwarantanny do niej zadzwonili. Gdy nie odbierała, udali się w kierunku jej mieszkania. Zauważyli ją po kilku minutach, szła w ich kierunku i wyjaśniła, że gdy wróciła w nocy zza granicy, w domu nie miała żywności. Poprosiła o zrobienie zakupów znajomego i poszła po niego. Zapewniła, że odbierając zakupy zachowała odpowiednią odległość, a po drodze w umówione miejsce nikogo nie mijala. Miała szczęście, że było to tuż przed wprowadzeniem w Polsce stanu epidemii. Teraz za złamanie kwarantanny grozi kara 30 000 zł, a stworzenie w ten sposób zagrożenia dla zdrowia lub życia wielu osób nawet do 8 lat więzienia.

## Piją stare capy i jadą!

Ponad 2,8 promila alkoholu miał w sobie kierowca (63 lata) bmw zatrzymany przez policję na ulicach Łomży. Za jazdę po pijanemu był już pozbawiony prawa jazdy do końca maja 2020. Kilka minut później podczas parkowania na ul. Księżnej Anny kierowca (69 lata) renaulta uszkodził passata i uciekł. Łomżyńscy policjanci odnaleźli go w domu. „Wydmuchał” do alkometru 1,4 promil.

## Szpital po zderzeniu

Do szpitala w Zambrowie (po przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, nie obsługuje on także ofiar wypadków) zabrany został podróżujący z kolizji na drodze do Mężenin, na wysokości ujęcia wody MPWiK (nieдалeko skrzyżowania z drogą Łomża – Zambrów). Seat leon uderzył tam w wyjeżdżający z mało używanej drogi przez pole samochód dostawczy.





## Zazdrość zła i dobra

Spotkałem miłość mojego życia. Zależy mi na niej bardzo. Ale powiedziała mi, że jestem za bardzo zaborczy. I chyba ma rację, nigdy nie byłem o nikogo tak zazdrosny. Czuję, że to jest nienormalne, ale nie potrafię się tej zazdrości wyzbawić. Choć widzę, że psuje między nami.

**Michał**

Zazdrość jest naturalną konsekwencją silnych związków między ludźmi. „Naturalną” to znaczy, że bardzo wielu mężczyzn i bardzo wiele kobiet jest zazdrosna o tych, z którymi się związały.

W samej tej zazdrości nawet nie ma nic złego. Niestety, zazdrość jako uczucie może być motorem różnych zachowań. Może pchać do dbania o partnera, troszczenia się o to, aby nas cenił, ko-

chał, aby mu na nas zależało. Ale zazdrość może też pchać do ograniczania partnera, redukowanie jego związków ze światem, odcinania go od innych ludzi, kontaktów społecznych itp.

Na szczęście, mamy wybór.

Jeśli zazdrość pcha Pana do ograniczania partnerki, robienia jej scen, zmuszania do redukowania jej kontaktów, istnieje duże ryzyko, że zazdrość zniszczy wasz związek.

Jeśli jednak zazdrość przetwarza się bardziej w to, aby była z Panem jak najbardziej szczęśliwa, widziała w Panu kogoś wartościowego, czuła się w związku bezpiecznie, taka zazdrość wam się przysłuży.

**DR MARCIN FLORKOWSKI**  
**PSYCHOLOG**

Mięso doprawić świeżo zmielonym pieprzem, solą i kminkiem. Odstawić do lodówki na 12 godz., najlepiej w zamkniętym lub zaizolowanym pojemniku. Następnego dnia rozgrzać na patelni masło klarowane, mięso obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor. Następnie przełożyć kawałki do garnka, zalać rosółem oraz śmietanką i gotować godzinę na średnim ogniu. Na patelni, na której smażyliśmy mięso, podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę z łyżką miodu. Dodać odrobinę kminku i doprawić solą. Wyjąć mięso z garnka, przełożyć na talerze, „posypać” podsmażoną cebulką i jeśli najlepiej z pieczywem (jeżeli ktoś woli ziemniaki, frytki, kaszę lub ryż, nie ma przeszkód; można je polać sosem z garnka).



## Pyszne plastry

### Składniki:

- 4 plastry schabu
- 4 plastry karkówki
- 400 ml śmietanki 30 proc.
- 600 ml rosółu
- 2 duże, białe cebule
- 2 łyżki klarowanego masła
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1,5 łyżeczki kminku
- 1 łyżka miodu
- świeżo mielony pieprz
- sól

## Pytanie intymne

Jestem przerażony. Jeszcze nigdy się nie kochałem, bo po prostu nie mogę. Mam dziewczynę i ona chyba myśli, że jestem impotentem. Oboje chcemy czegoś więcej, niż tylko się do siebie przytulać i trzymać grzecznie za rączki, ale przy próbie współżycia poczułem duży ból i musiałem zrezygnować nawet z pieszczot. Miałem wrażenie, że mój członek się rozrywa. Chyba jest jakiś feler w mojej budowie. Sprawdziłem, że kiedy jestem naprężony, nie mogę zsunąć napletka. Wtedy właśnie bardzo boli, a za chwilę wszystko słabnie i opada. Kiedy nic się nie dzieje i nie jestem podniecony, ze ściągnięciem napletka nie mam żadnego kłopotu. Tak jakby było prawidłowo. Co mam zrobić?

**Mirek**

Nie tragizować. To nic groźnego. Ten problem nazywa się stulejką. Prawidłowo napletek można bez trudu zsunąć z żołądździ prącia. Jest to bardzo trudne albo wręcz niemożliwe, gdy napletek jest przewężony, a to nazywamy właśnie stulejką. Wtedy każdemu wznowi będzie towarzyszył mocny



ból, który wynika z bardzo silnego rozciągnięcia napletka, unieruchomionego na powiększonej żołądździ członka. Stulejka utrudnia lub wprost uniemożliwia odbyte stosunku. Kolejne nieudane próby prowadzą do zaburzeń wzdrodu.

Nie obejdzie się bez pomocy lekarza. Ale to naprawdę niewielki zabieg chirurgiczny na napletku. Ewentualnie można zdecydować się na obrzezanie, które polega na usunięciu całego napletka. I wszystko będzie dobrze.

## Lekarz domowy

**Często cierpię na migrenę. Ból doprowadza mnie do wymiotów. Wtedy z tego powodu nie działa żadna tabletki. Jak leczyć migrenę i czy można się z niej wyleczyć na zawsze?**

**Magdalena**

Z migreny całkowicie wyleczyć się nie można. Jest uwarunkowana genetycznie. Jeśli jedno z rodziców chorowało na migrenę, w 50 proc. chorobę odziedziczy dziecko. Mi-

grenie sprzyja duże zmęczenie, napięcie, głód, czasem czerwone wino. Leczy się ataki choroby. Kiedy zaczyna się ból i jeszcze nie występują wymioty, można zażyć aspirynę lub naproxen. Przy wymiotach zamiast tradycyjnej tabletki, zastosować czopki lub lek w aerozolu. Pod kontrolą lekarza można prowadzić leczenie profilaktyczne. Trwa minimum trzy miesiące i jeśli jest skuteczne, napady występują rzadziej i są łżejsze.

## Pod paragrafem

**Kupiłem działkę i przymierzam się do budowy domu. Sąsiad studzi moją radość. Już powiedział, że chce zobaczyć plany, bo obawia się, że mój domek zasłoni mu światło. Jakie są obowiązujące przepisy w sprawie odległości domu od granicy sąsiada?**

**Mirek**

Sprawy te regulują przepisy Prawa budowlanego i Rozporządzenie Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie.

Budynki na działce budowlanej

powinny być w odległości nie mniejszej, niż 4 metry od granicy z sąsiednią działką budowlaną. Dotyczy to budynku zwróconego ścianą z oknami lub drzwiami w stronę granicy. W przypadku budynku zwróconego ścianą bez okien i drzwi w stronę sąsiedniej działki, odległość nie może być mniejsza, niż trzy metry. Jeśli wskazane odległości zostaną zachowane, to nawet jeśli sąsiadowi będzie się wydawać, że postawiony dom zasłania mu światło i będzie się odwoływał od decyzji zezwalającej na budowę, niczego nie osiągnie.



Zostałem sam. Żona na kwarantannie.  
Całkiem przyjemna odmiana...

## Pamiętnik słomianego wdowca

**Poniedziałek.** Dokładnie zaplanowałem rozkład zajęć. Jestem miło zaskoczony, że zostaje mi mnóstwo wolnego czasu. Nie wiem, dlaczego prowadzenie domu jest dla kobiet takim problemem, skoro można tak szybko się z tym uporać. Wystarczy odpowiednio zorganizować sobie pracę. Na kolację zafundowałem sobie i psu po steku. Żeby stworzyć miły nastrój, ładnie nakryłem do stołu. Ustawiłem wazon z różami i zapaliłem świecę. Pies na przystawkę dostał pasztet z kaczki, potem główne danie udekorowane warzywami, a na deser ciasteczka. Ja sączę whisky z lodem... Dawno nie czułem się tak dobrze.

**Wtorek.** Muszę jeszcze raz przemyśleć rozkład dnia. Zdaje się, że wymaga kilku drobnych poprawek. Wyjaśniłem psu, że nie codziennie jest święto, dlatego nie może się spodziewać, że zawsze będzie jadł przystawki i inne dania z trzech różnych misek, które ja muszę myć. Przy śniadaniu zauważyłem, że picie soku ze świeżych pomarańczy ma jedną zasadniczą wadę. Za każdym razem trzeba potem myć wyciskarkę. Jak rozwiązać ten problem? Trzeba przygotować sok na dwa dni, wtedy wyciskarkę myje się dwa razy rzadziej. Odkrycie dnia: parówki można odgrzewać w zupie. W ten sposób ma się jeden garnek mniej do zmywania. Na pewno nie będę codziennie biegał z odkurzaczem tak, jak chciała żona. Raz na dwa dni to aż nadto. Muszę tylko pamiętać, żeby zdejmować buty, a psu wycierać łapy. Poza tym czuję się świetnie.

**Środa.** Będę musiał zrewidować swoją strategię. I tak: przyniosłem z baru kilka gotowych dań, w ten sposób nie stracę w kuchni aż tyle czasu. Kolejny problem, to ślanie łóżka. Najpierw trzeba się z niego wygrzebać, potem wywietrzyć sypialnię, a na końcu jeszcze równo ułożyć pościel. Nie uważam, żeby codzienne ślanie łóżka było konieczne zwłaszcza, że i tak wieczorem człowiek musi się do niego położyć. Zrezygnowałem też z przygotowywania osobnych posiłków dla psa i kupiłem gotowe jedzenie w puszkach. Pies trochę się krzywił, ale cóż... Skoro ja mogę się obyć bez

domowych obiadków, on też nie powinien grymasić.

**Czwartek.** Odkrycie dnia: udało mi się przespać noc i wysunąć się z łóżka prawie nie naruszając pościeli. Rano musiałem tylko wygładzić narzutę. Jest to kwestia wprawdy i w czasie snu nie można się za często przewracać z boku na bok. Trochę bolą mnie plecy, ale gorący prysznic powinien pomóc. Zrezygnowałem z codziennego golenia, bo to zwykła strata czasu. Zyskałem przez to cenne minuty, których moja żona nigdy nie traci, bo nie ma zarostu.

**Piątek.** Koniec z sokiem pomarańczowym! Za dużo dźwigania. Pies dostał suchą karmę. Jest równie pożywna, a miska nie jest popačkana. Z kolei ja zacząłem jeść zupę prosto z garnka. Smakuje tak samo, a nie trzeba brudzić talerza ani chochli.

**Sobota.** Po co wieczorem zdejmować ubranie, skoro rano znów trzeba je włożyć? Zamiast marnować czas, lepiej trochę dłużej poleżeć. Przy okazji można zrezygnować z kołdry i odpadnie kłopot z jej porannym układaniem. Pies nakruszył na podłogę. Zbesztalem go. Powinienem dziś się ogolić, ale jakoś nie mam ochoty. Nerwy mam napięte jak postronki. Po południu zadzwoniła żona i spytała, czy umyłem okna i zrobiłem pranie. Wybuchnąłem histerycznym śmiechem. Powiedziałem jej, że nie mam czasu na takie rzeczy. Jest pewien problem z wanną. Odplyw zatkał się makaronem...

**Niedziela.** Oglądaliśmy z psem telewizję z łóżka. Na ekranie różni ludzie zajadali przeróżne smakołyki... Mam problemy z utrzymaniem równowagi. Pies zupełnie przestał merdać ogonem. Wyczołguję się z łóżka i idziemy do hotelu. Pokój jest wysprzątny, czysty i przytulny. Zamawiamy posiłek do numeru. Ponad godzinę jemy różne pyszności. Korzystamy z wielu talerzy, bo przecież nie muszę ich myć. Tak znalazłem sposób na zmorę tych okropnych domowych obowiązków. Ciekawe, czy kiedykolwiek przyszedłby do głowy mojej żonie?



Przychodzi baba do lekarza psychiatry. Ten rozpoczyna badanie i pokazuje babie trójkąt.

- Z czym to się pani kojarzy?  
- Z seksem - odpowiada baba.  
- A to? - pyta lekarz, pokazując koło.

- Z seksem.  
- A to? - lekarz demonstruje kwadrat.

- Z seksem.  
- Cierpi pani na obsesję seksualną - pada diagnoza.

- Ja? Przecież to pan mi te wszystkie świństwa pokazuje!

- Przepraszam, która jest godzina? - pyta facet na ulicy.

- Za piętnaście siódma - odpowiada grzecznie zagadnięty chłopak.

- Ja nie pytam, która będzie za piętnaście minut, tylko która jest teraz, baranie!

Wchodzi kobieta do tramwaju i wzdycha:

- Ale wielki tłok!

Na co stojący obok facet z dumą:

- To mój!

- W jaki sposób najbardziej lu-

bisz się kochać? - pyta przyjaciółka przyjaciółkę.

- Ja to po bożemu, a ty?

- Ja uwielbiam kochać się „na rodeo”.

- „Na rodeo”? A jak to jest?

- Zaczynam w pozycji na jeźdźca, po 20 sekundach mówię, że mam AIDS i próbuję się utrzymać.

Pani od polskiego poleciła dzieciom opisać, jak wygląda praca dyrektora. Po chwili pyta Jasia:

- A ty dlaczego nie piszesz?

- Czekam na sekretarkę - odpowiada Jasiu.

Przychodzi facet do dentysty. - Panie doktorze, wydaje mi się, że jestem ćmą.

- Rozumiem, moim zdaniem powinien pan pójść raczej do psychiatry.

- No tak, wiem, ale tylko u pana świeciło się światło.

Przychodzi facet do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, nie piję, nie palę, nie używam; czy w związku z tym będę dłużej żył?

- Teoretycznie tak, ale po co?

- Jeśli powiesz kłamstwo bez chwili zastanowienia dam Ci dychę.

- Jak to dychę? Przecież obiecałeś dwie!

- Czym jest pocałunek?

- Pukaniem do drzwi na piętrze z pytaniem, czy parter jest do wynajęcia.

- Dlaczego dziewczice noszą czarne majtki?

- Żeby im się błona nie prześwieciła.





## Odwołane wydarzenia kulturalne w Łomży

„Biorąc odpowiedzialność za zdrowie mieszkańców, władze miasta zdecydowały, że w tym roku nie odbędą się: Jarmark Wielkanocny, obchody Święta Flagi, Motoserce, Noc Muzeów i połączone z nią oficjalne otwarcie Hali Kultury, Miejski Dzień Dziecka, Dni Wielokulturowej Łomży oraz Juwenalia”, informuje Łukasz Czech z kancelarii prezydenta.

Nie została jeszcze podjęta decyzja odnośnie zaplanowanego na początek czerwca Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego Wa-

lizka. Rozważana jest natomiast możliwość przeniesienia obchodów Dni Łomży na koniec sierpnia i połączenie ich z Gościńcem Łomżyńskim.

Decyzje o wydarzeniach odbywających się w drugiej połowie roku, takich jak m.in. Łomżyńskie Wakacje, Wakacyjna Trasa Dwójki, Łomżyński Wieczór Kabaretowy, Koncert Patriotyczny z okazji Święta Wojska Polskiego, Gościniec Łomżyński, Seniorada, będą podejmowane w miarę rozwoju sytuacji związanej z koronawirusem w Polsce.



### Przedłużony termin: do 17 kwietnia Zostań w domu i namaluj to na konkurs „Kontaktów”!

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

Prace, obrazujące hasło „Zostań w domu” w dowolnym formacie i technice (rysunek, farby, grafika komputerowa itp.) należy sfotografować i zdjęcie przesłać pocztą elektroniczną na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl do piątku, 17 kwietnia, do godz. 24.00. Zostaną one ocenione w trzech kategoriach wiekowych: dzieci do 7 lat, dzieci i młodzież od 8 do 18 lat i dorośli.

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

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

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

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

W tytule maila prosimy wpisać „Konkurs Zostań w domu”, a w treści podać: imię i nazwisko i wiek autora, adres zamieszkania, telefon kontaktowy (dzieci i młodzież ucząca się), nazwę przedszkola lub szkoły oraz podpisane oświadczenie o treści (w przypadku dzieci i młodzieży do lat 18 podpisać je musi rodzic lub opiekun prawny):

„Ja (imię i nazwisko) oświadczam, że:

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

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

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III–20 IV): nie kręć nosem na zmiany wokół Ciebie, lecz bierz w nich udział. Kto nie idzie naprzód, ten się cofa. Wiesz dobrze, że uczucia nie będą płonąć stałym ogniem, gdy nie zadbasz, by i w Tobie i kimś Ci bliskim, nie wygaszały.

**BYK** (21 IV–21 V): sytuacje, budzące niekiedy lęk, ale niepotrzebnie. Mniej suchej kalkulacji może sprawić, że pogodny nastrój sprzyjać będzie w kontaktach z ludźmi. W dodatku możesz przeżyć niezwykłość, która jest udziałem niewielu, gdy dasz czytelny sygnał.

**BLIŹNIĘTA** (22 V–20 VI): przyływ aktywności, a nawet spontaniczne zrywy. Szczęśliwy okres na sprawy uczuciowe. Będziesz śmieiej poczynać sobie w sypialni i wykażesz zainteresowanie różnymi erotycznymi fantazjami. A na dokładkę, pieniądze lgną do ludzi szczęśliwych!

**RAK** (21 VI–22 VII): rozwiązanie trudnych spraw, które wlokły się za Tobą jak ciężar. Możesz liczyć na życzliwość ludzi, którzy podpowiedzą Ci, co zrobić. Zajmij się swoim wyglądem, bo ktoś, na kim Ci zależy, może pomyśleć, że nie przejmujesz się, jak Cię odbiera.

**LEW** (23 VII–22 VIII): wspaniały czas na rozwój wszelkiej działalności i wewnętrznej pracy nad sobą. Ale fantazyjne usposobienie mogą odciągnąć Cię od rzeczywistości. W finansach nie za dobrze. Nie łap kilku srok

za ogon! Skup się na jednym pomysle i doprowadź go do końca.

**PANNA** (23 VIII–22 IX): erupcja pomysłów i planów, twórczych i ciekawych. Niestety, nie ma gwarancji, że znajdziesz poparcie i ak-

ceptację tych, od których mogą zależeć. W uczuciach intrygi i nieufności mogą sporo namieszać!

**WAGA** (23 IX–23 X): nadchodzi kres problemów, a trudne sprawy staną się łatwiejsze. Nie czyn jednak niczego pochopnie. Ważne decyzje podejmuj pod koniec miesiąca. W przeszkodach w życiu osobistym czyjeś silne wsparcie.

**SKORPION** (24 X–21 XI): będziesz patrzeć na świat przez różowe okulary, które przesłonią szarą rzeczywistość. I bardzo dobrze, nic Ci nie zagraża. Poświęć trochę czasu na odkładaną wizytę, napisanie zaległego listu lub wykonanie telefonu.

**STRZELEC** (22 XI–21 XII): wytrwałość i upór wyjdą na dobre tym Strzelcom, które w pracy celują w „dziesiątkę”. Do tego odświeżenie w uczuciach, miłosne „rumieńce”, dzięki którym odczuwasz, że jesteś ponad wszystko.

**KOZIOROŻEC** (22 XII–19 I): dużo zyskasz uśmiechem i optymizmem. Okazje do spotkań towarzyskich. Możesz doznać zauroczenia, które zapachnie romanssem. Ktoś w Twoim otoczeniu może Cię znowu bardzo zainteresować.

**WODNIK** (20 I–18 II): postaraj się wszystkie sprawy doprowadzić do końca. Uważaj na zdrowie w szczególny sposób: nie nadużywaj leków. W uczuciach moment spełnienia obietnic sprzed wielu miesięcy.

**RYBY** (19 II–20 III): przy zmienności nastrojów, potrzebna będzie silna motywacja, bo nikt Cię nie wyręczy w obowiązkach. Z drugiej strony, co ciekawe, temperatura Twoich uczuć wzrośnie, zwłaszcza w kontaktach intymnych, które odkryją przed Tobą nowe doznania!





## Co zrobić, żeby otrzymać dodatkowy zasiłek opiekuńczy na dziecko, krok po kroku



### Dodatkowe opiekuńcze

#### Na kogo zasiłek?

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy można otrzymać na dzieci do 8 roku życia i z zasiłku można korzystać nie dłużej, niż do dnia poprzedzającego ósme urodziny dziecka. Na przykład, jeśli urodziło się 23 marca 2012 r., zasiłek opiekuńczy przysługuje do 22 marca 2020 r.

Zasiłek można otrzymać na dziecko, które przed ich zamknięciem uczęszczało do żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły. Nie przysługuje, gdy do tej pory dzieckiem opiekowała się babcia lub ktoś inny, czyli nie korzystało z placówki oświatowej.

Jeżeli jeden z rodziców wykonuje pracę zdalną z domu, oznacza to, że nie może zapewnić opieki dziecku. Zasiłek dodatkowy przysługuje wówczas drugiemu rodzicowi.

#### Gdzie i jak złożyć wniosek?

Pracownik lub zleceniobiorca składa oświadczenie (wzór dostępny na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)) u pracodawcy lub zleceniodawcy.

Przedsiębiorca (w tym samozatrudniony) składa oświadczenie w ZUS.

Oświadczenie można złożyć elektronicznie, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. W portalu PUE ZUS oświadczenie należy złożyć przy wykorzystaniu wniosku ZAS-58 Skarga/Wniosek świadczeniobiorcy/ płatnika składek w sprawie świadczeń z tytułu choroby, macierzyństwa lub zasiłku pogrzebowego. Nie jest potrzebny wniosek Z-15A ani zaświadczenie płatnika składek Z-3b. Nie potrzeba też zaświadczeń z placówki oświatowej ani od lekarza.

## Powracający z zagranicy także mają prawo do świadczenia chorobowego

### Chorobowe



### na kwarantannie

#### Kwarantanna po przekroczeniu granicy

Wszyscy powracający do Polski z innego kraju mają po przekroczeniu granicy obowiązek odbycia 14-dniowej kwarantanny. Zgodnie z najnowszym rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia, każdy w takiej sytuacji może ubiegać się o świadczenia z tytułu choroby. Aby je uzyskać, należy złożyć specjalne oświadczenie o odbyciu obowiązkowej kwarantanny w terminie 3 dni roboczych od dnia zakończenia kwarantanny. Wzór oświadczenia jest dostępny na stronie ZUS. Pracownik lub zleceniobiorca powinien złożyć je u pracodawcy lub zleceniodawcy. Prowadzący działalność (pozarolniczą) i z nimi współpracujący muszą złożyć oświadczenie w ZUS. Można zrobić to przez internet za pośrednictwem

Platformy Usług Elektronicznych.

Jeśli państwowy inspektor sanitarny zdecydował o skróceniu lub zwolnieniu z obowiązkowej kwarantanny, powracający z zagranicy powinien o tym poinformować pracodawcę, zleceniodawcę albo ZUS.

#### Kwarantanna na L-4

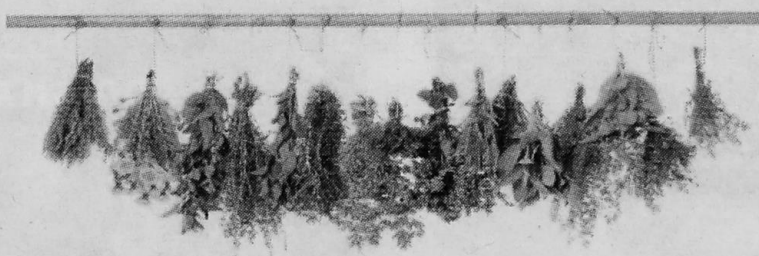
Świadczenie chorobowe ZUS przysługuje wszystkim, skierowanym na kwarantannę lub izolację decyzją państwowego inspektora pracy, która jest podstawą do jego wypłacenia. Także na podstawie L-4 jeśli po rozmowie telefonicznej lekarz stwierdzi, że występuje podejrzenie zarażenia koronawirusem.

Gdy kwarantannie lub izolacji poddane zostaje dziecko, rodzic ma prawo do zasiłku opiekuńczego z powodu konieczności sprawowania nad nim opieki.

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

#### Sen

Dobroczynne działanie snu i jego wpływ na odporność organizmu zostały potwierdzone przez naukowców z Uniwersytetu Stan-



### „Boże apteka” wzmocni odporność

forda (USA). Nasz organizm potrzebuje około 7 godzin snu na dobę. Kiedy jesteśmy wyspani, nasz organizm znacznie łatwiej zwalcza wirusy i bakterie, regeneruje siły witalne i naprawia drobne uszkodzenia, powstałe w ciągu dnia. Spać powinniśmy w dobrze wywietrzonym, zaciemnionym pokoju, w temperaturze około 19°C.

#### Czystek

Czystek dostępny jest w aptekach, sklepach zielarskich, a nawet spożywczych. Liście czystka zawierają bardzo dużo przeciwutleniaczy (polifenoli), które decydują o prozdrowotnym działaniu tego zioła. Czystek neutralizuje wolne rod-

niki (a rodniki powodują wiele chorób, w tym nowotwory); wzmacnia organizm, poprawiając funkcjonowanie układu odpornościowego; zmniejsza poziom złego cholesterolu; hamuje rozwój stanów zapalnych; działa antyalergicznie (hamuje uwalnianie histaminy).

Z czystka możemy przyrządzić herbatę lub odwar.

**Herbata:** łyżeczkę wsypać do szklanki i zalać wodą chwilę po zagotowaniu i przykryć na 10 minut. Warto pić taką herbatkę codziennie.

**Odwar:** 10 g czystka wsypać do szklanki wody i gotować 5 minut. Po wystudzeniu pić najlepiej trzy razy dziennie.





# SMACZNEGO!

Z PIATNICY, NO BO SKĄD.

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



NAJLEPSZE  
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



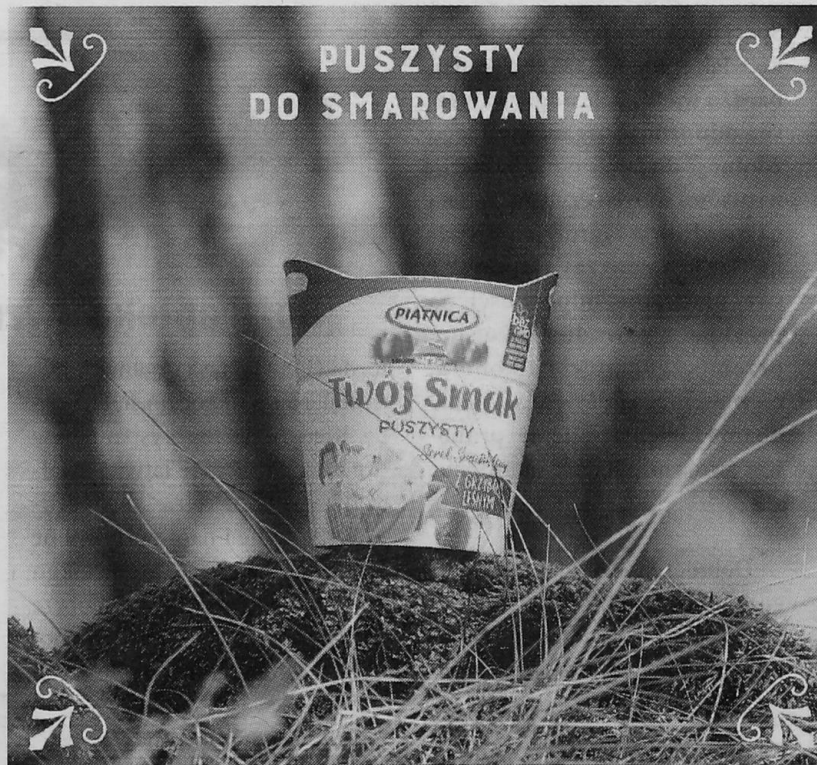
PO PROSTU Z MLEKA,  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



SYCĄCA PRZEKĄSKA  
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA  
DO UBIJANIA



PUSZYSTY  
DO SMAROWANIA