

Poradnia: wszystko o zwolnieniach z ZUS, maseczkach, białym żurku

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 15 (1949)

12 kwietnia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)



**Co z serca czynią w Zbrzeźnicy,
Kolnie, Łomży, Woli Zambrowskiej,
Srebrnej i Paproci Dużej,
Zambrowie, Kuleszach Kościelnych?**

**Strona
dobra**



ISSN 0208-4840 INDEKS 363286



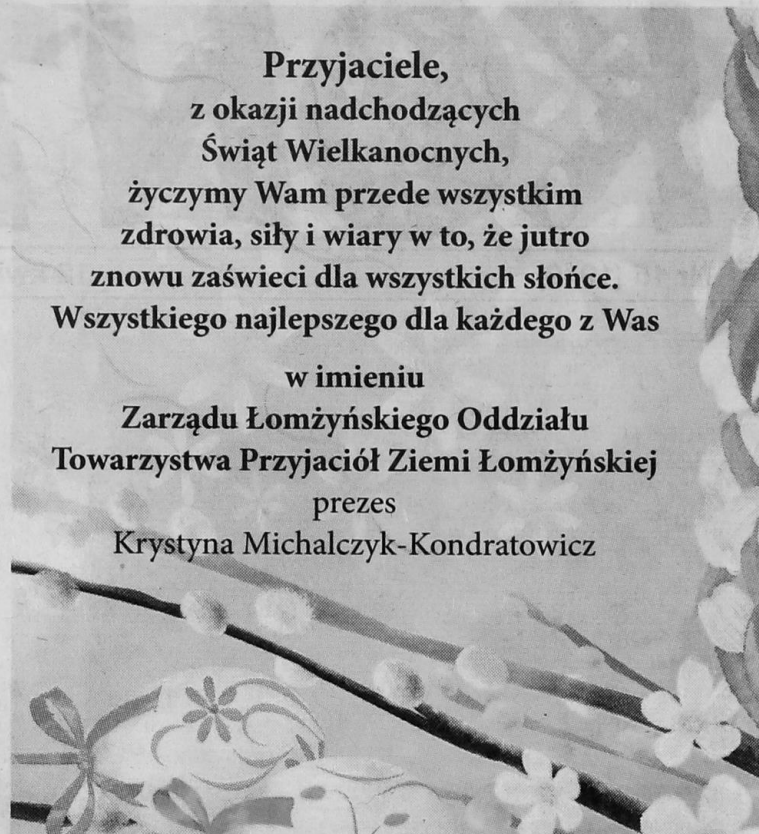
Zdrowych, spokojnych
Świąt Wielkanocnych
oraz
siły w pokonywaniu
trudności
życzy

Rektor i Społeczność
Akademicka
Wyższej Szkoły
Agrobiznesu w Łomży



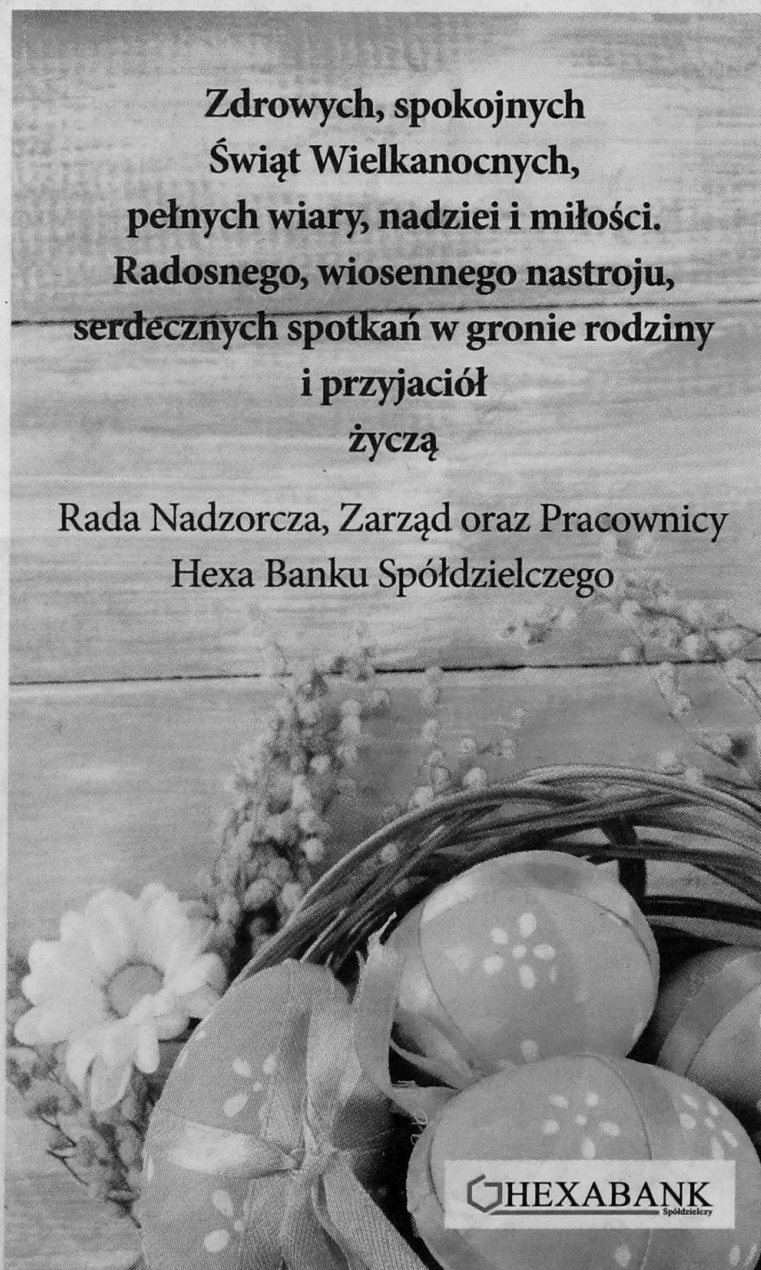
Przyjaciele,
z okazji nadchodzących
Świąt Wielkanocnych,
życzymy Wam przede wszystkim
zdrowia, siły i wiary w to, że jutro
znowu zaświeci dla wszystkich słońce.
Wszystkiego najlepszego dla każdego z Was

w imieniu
Zarządu Łomżyńskiego Oddziału
Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej
prezes
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz



Zdrowych, spokojnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i przyjaciół
życzą

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
Hexa Banku Spółdzielczego



Wszystkim ratownikom medycznym,
a wśród nich absolwentom i studentom
Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony Zdrowia
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży
składamy
serdeczne podziękowania za poświęcenie
i ratowanie życia w czasie epidemii.

Z okazji
Świąt Wielkanocnych
życzymy Wam
zdrowia, spokoju i wytrwałości

Rektor, Senat i pracownicy
Wyższej Szkoły Zawodowej Ochrony
Zdrowia TWP w Łomży



KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: GroupMedia

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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



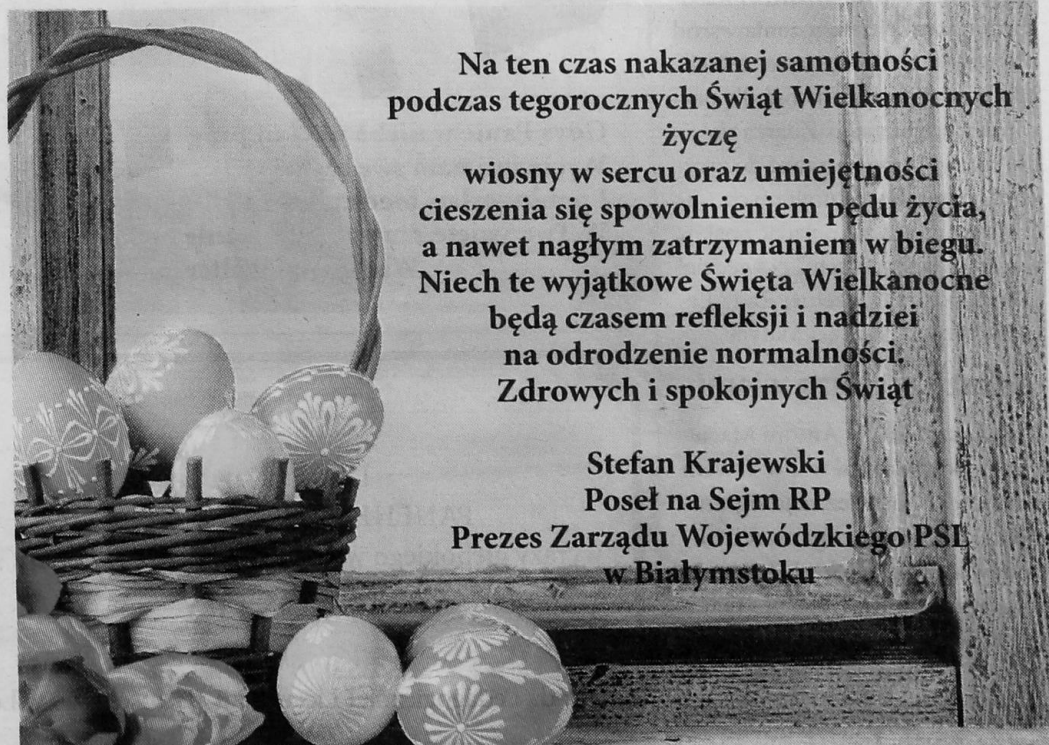
Kazanie wielkanocne

Trudno powiedzieć, czym jest żar, wewnętrzny płomień, który zagrzewa nas do podejmowania wielkich dzieł. W każdym razie to niezwykły stan ducha, wypływający z wiary w osiągnięcie celu i zmierzający do niego całą swą istotą. Stan ducha, który udziela się innym i wywołuje w nich podobny zapal. To również uczucie, które najtrudniejszą pracę czyni lekką, nie boi się ofiar i porażek, nadaje sens życiu, doprowadza do mety.

Płomień ten ma swych wrogów. Nie na zewnątrz, ale wewnątrz. Są to różne lęki i obawy, nieufność, kompleksy. Z nich, bywa, wypływają złe myśli, wiodące często do unieszczęśliwienia siebie i innych. Bo takie myśli, negatywne, nienawistne, niszczą ciało i duszę. Pomóc zmienić myśli, to zmienić człowieka, jego postawę do siebie, świata i ludzi.

Przewietrzyć umysł i serce, oddalić myśli niedobre o sobie i innych, wzbudzić wewnętrzny płomień do czynów szlachetnych może przypomnienie, że jest ktoś, kto kocha każdego. I to tak bardzo, iż za każdego z nas oddał swe życie. Na krzyżu.

KS. JAN ŻELAZNY



**Na ten czas nakazanej samotności
podczas tegorocznych Świąt Wielkanocnych
życę**

**wiosny w sercu oraz umiejętności
cieszenia się spowolnieniem pędu życia,
a nawet nagłym zatrzymaniem w biegu.
Niech te wyjątkowe Święta Wielkanocne
będą czasem refleksji i nadziei
na odrodzenie normalności.
Zdrowych i spokojnych Świąt**

**Stefan Krajewski
Poseł na Sejm RP
Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSL
w Białymstoku**

MYŚL TYGODNIA:

Pozytywną rzeczą jest w każdym razie, że teraz dostaliśmy coś, co było towarem całkowicie deficytowym, czyli czas na refleksję
Zbigniew Mikołajko

Co ty na to?

Życie bezcennym darem

„Podjąłem decyzję i proszę nie miejcie mi tego za złe, że z konta budowy kościoła, na którym uzbierało się trochę pieniędzy poprosiłem odpowiedzialnych za nie by przeznaczyć kwotę 69 120 na zakup dwóch respiratorów dla Szpitala Klinicznego nr 1, przy Unii Lubelskiej. Dlaczego tak zrobiłem – bo budowa nieco i tak poczeka ze względu na epidemię, a życie ludzkie jest bezcennym darem, życie każdego z Was Kochani i przepraszam jeśli nie tak postąpiłem”, napisał do wiernych parafii Mierzyn proboszcz ks. Zbigniew Wyka. Decyzja księdza spotkała się z ogromnym aplauzem mieszkańców parafii. „Mając takiego Proboszcza mamy powód do dumy. Jest zawsze tam, gdzie dzieje się komuś krzywda. Pamiętam, kiedy paliły się mieszkania na naszym osiedlu zaoferował pogorzelncom do zamieszkania miejsce na plebani”, mówi o nim jeden z nich.

Co ma poseł, a co lekarz?

„Jeżeli posłowie występują w maskach, a zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego nie trzeba tego robić, to wzbudza to poczucie zagrożenia wśród obywateli. Nie chcę nawet mówić, jaka to niesprawiedliwość dla personelu medycznego. Zdarza się, że nie mamy dostępu nawet do zwykłych maseczek chirurgicznych. Cała Polska mogła zaś oglądać posłów w maseczkach z filtrem”, powiedział Interii, prezes Naczelnej Rady Lekarskiej prof. Andrzej Matyja.

Uderza w naszą wiarę!

Były szef MON Antoni Maciejewicz skrytykował w TV Trwam wprowadzone przez rząd ograniczenia, dotyczące organizacji obrzędów liturgicznych. „Uderza nie tylko w naszą tradycję, ale także w naszą odporność w tych najtrudniejszych czasach. To nie jest tylko kwestia psychologii, to jest kwestia naszej wiary (...)

■ Trzecie laboratorium do testów na koronawirusa w województwie. Uruchomił je Szpital Wojewódzki w Suwałkach. Pieniądze na ten cel przekazał prywatny przedsiębiorca.

■ W Chinach kupić chce całe urządzenie i cały sprzęt ochrony indywidualnej dla personelu zakazny Szpital Wojewódzki w Łomży, poinformował pełniący obowiązki dyrektora Jacek Roleder. W ramach Podlaskiego Pakietu Medycznego łomżyński szpital dostał 6 milionów złotych. Musi także dokupić respiratorów. Podlaski Pakiet Medyczny dysponuje 56 mln zł (trafi do 14 szpitali), poinformował w poniedziałek, 6 kwietnia, marszałek województwa podlaskiego Artur Kosicki.

■ 142 mln zł z unijnej dotacji i z budżetu państwa trafi do podlaskich mikro, małych i średnich firm w formie dopłat do wynagrodzenia oraz pożyczek w ramach Podlaskiego Pakietu Gospodarczego do walki ze skutkami koronawirusa, ogłosił marszałek województwa Artur Kosicki.

■ O utworzenie Funduszu Rolnego apeluje do premiera Mateusza Morawieckiego Krajowa Rada Izb Rolniczych, która uważa, że rolnictwo i zakłady przetwórcze branży rolno-

-spożywczej winny być priorytetem.

■ Obowiązkowo i regularnie będą prowadzić badania temperatury ciała swoich pracowników wszystkie szpitale w województwie, zdecydował wojewoda podlaski. W szczególności chodzi o badanie przy wejściu na tereny placówek. W środę w Jedwabnem ma ruszyć targ.

■ Pierwsze targowisko w regionie w Jedwabnem zostało otwarte czasie epidemii w środę, 8 kwietnia. „Jeśli będzie dochodziło do łamania zasad bezpieczeństwa, to zostanie zamknięte”, powiedział burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski.

■ Termin składania oświadczeń majątkowych (PIT) został wydłużony do 31 maja.

■ Szyją maski ochronne skazani z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze oraz Aresztu Śledczego w Hajnówce dla szpitali w programach resocjalizacyjnych.

■ Koła gospodyń wiejskich korzystające z dotacji budżetowych, mogą złożyć zeznania podatkowego CIT 8 do końca lipca. Zmiana terminu spowodowana jest epidemią koronawirusa.

■ 3 miesiące spędzi w areszcie białostoczanin (60 lat), który kilkakrotnie złamał obowiązkową kwarantannę po powrocie z Niemiec, wychodząc do sklepu, zdecydował sąd. Badania wykazały, że jest chory na koronawirusa i nieświadomie mógł zarazić nawet kilkanaście osób, z którymi miał kontakt m.in. w sklepie. Będzie miał proces.

Znaki czasu

■ W Polsce na 1000 mieszkańców w 2017 roku przypadało 2,4 lekarzy. To najniższy wskaźnik spośród wszystkich europejskich krajów należących do Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD). W Grecji na 1000 mieszkańców przypadało 6,1 lekarzy, w Austrii – 5,2, w Niemczech – 4,3, a w Danii i Włoszech – 4.

■ „Stoimy naprawdę na brzytwie. Jeżeli państwo się zapadnie, nie będzie miało pieniędzy na leczenie onkologiczne, hematologiczne, pediatryczne, to umrze przez to więcej osób niż na koronawirusa”, powiedział w Polsat News minister zdrowia Łukasz Szumowski.

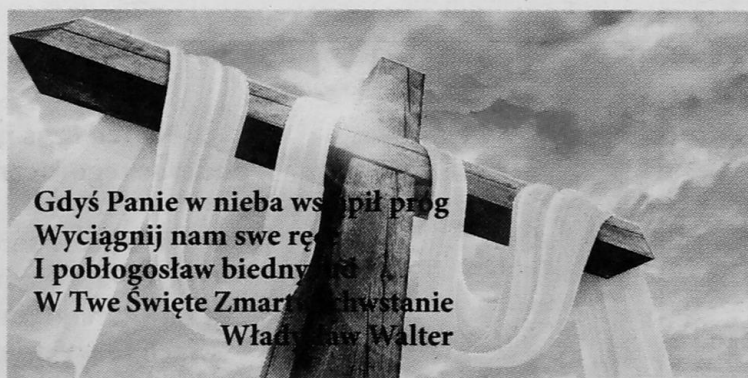
■ 794 tysiące złotych zarobił w ubiegłym roku prezes Narodowego Banku Polskiego Adam Glapiński. Miesięcznie dostawał ok. 66 tysięcy złotych. Prezes Glapiński po wybuchu epidemii doradzał, by pracodawcy rozważyli „czasowe obniżenie pensji” pracownikom.

■ Uroczystość z orkiestrą i setką policjantów zorganizowała w auli KWP we Wrocławiu dowództwo dolnośląskiej policji kilkanaście godzin po wprowadzeniu restrykcji dotyczących gromadzenia się. W tym samym czasie szef MSWiA Mariusz Kamiński, odpowiedzialny m.in. za policję, zapowiadał surowe konsekwencje dla obywateli: „Będzie szybka ścieżka karania osób wyłamujących się z obywatelskiej solidarności, które narażają nie tylko siebie, ale również innych. Będą one ponosiły konsekwencje swoich nieodpowiedzialnych działań”.

■ 120 000 zł zarobiła przyjaciółka Jarosława Kaczyńskiego Janina Goss za zasiadanie w radzie nadzorczej państwowego Banku Ochrony Środowiska i 83 515 zł za zasiadanie w państwowej spółce PGE w 2019 roku. W sumie prawie 17 000 zł miesięcznie.

■ 20 mln zł przekazała Fundacji Lekarze Lekarzom na zakup sprzętu medycznego do walki z epidemią koronawirusa prezes Fundacji Kulczyk Dominika Kulczyk.

■ Dwa radiowozy dzień i noc stoją koło domu Jarosława Kaczyńskiego na Żoliborzu w Warszawie. Samochody bywają długi czas uruchomione (gdy zimno policjantom).



Gdyś Panie w nieba wsłupił próg
Wyciągnij nam swe ręce
I pobłogosław biedny świat
W Twe Święte Zmartwychwstanie
Władysław Walter



Drogiej Koleżance
PANI HELENIE KOŁOMYJSKIEJ
wyrazy głębokiego współczucia i żalu z powodu śmierci

SIOSTRY

składa

Rada Pedagogiczna I Liceum im. T. Kościuszki w Łomży



Podlaski Pakiet Gospodarczy

142 mln zł to wartość pierwszej części Podlaskiego Pakietu Gospodarczego, przygotowanego przez Zarząd Województwa Podlaskiego w celu wsparcia podlaskich firm w związku z epidemią. 72 mln zostanie przeznaczonych na dofinansowanie wynagrodzeń pracowników, a 70 mln na korzystne pożyczki dla przedsiębiorstw. Koncepcję Pakietu zaprezentował marszałek Artur Kosicki (na zdjęciu) w poniedziałek, 6 kwietnia.

Zasady wsparcia zwolnieniami z ZUS i dofinansowań pracowni-

ków małych i średnich przedsiębiorstw i samozatrudniających się, są tożsame z przyjętymi przez rząd w tzw. tarczy antykryzysowej (szczegóły dotyczące zwolnień z ZUS, prezentujemy na str. 18).

Marszałek zapowiedział, że kolejną część pakietu przedstawi w najbliższym czasie.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu Wojewódzkiego Urzędu Pracy – 85 749 72 47 lub wysyłając zapytanie na adres: tarcza@wup.wrotapodlasia.pl.



wyślij SMS o treści pod numer 7150

W6

Piotr Kłys

opłata 1,23 (z VAT), organizator: TVP SA, regulamin na stronie: sms.tvp.pl

wójt gminy Łomża, województwo podlaskie

Głos na wójta Kłysa!

Do finału ogólnopolskiego XIX Konkursu „Wójt Roku 2019” zakwalifikowany został wójt gminy Łomża Piotr Kłys. Jest jedynym reprezentantem województwa podlaskiego w elitarnym gronie 10 finalistów, wybranych spośród wielu zgłoszonych do Konkursu z całego kraju.

„Dla mnie to zaszczyt. Choć w dzisiejszej rzeczywistości walki z koronawirusem to schodzi na trzeci plan...”, mówi skromnie Piotr Kłys.

Jest wójtem gminy Łomża od końca 2014 roku. W wyborach samorządowych w 2018 roku jako kandydat PiS wygrał w pierwszej turze z dwoma konkurentami, uzyskując poparcie prawie 66 proc. mieszkańców.

Aby zagłosować na wójta Piotra Kłysa w Konkursie „Wójt Roku 2019”, należy wysłać SMS na nr 7150 o treści W6. Głosowanie trwa do niedzieli, 12 kwietnia (do godz. 24.00).

Drodzy Mieszkańcy Kolna i Ziemi Kolneńskiej!

Życzymy Wam

Pełnych spokoju, radości i optymizmu

Świąt Wielkanocnych

wypełnionych nadzieją i siłą w obliczu trudności, z którymi obecnie musimy się wszyscy zmierzyć.

*Niech przy rodzinnym stole nie zabraknie
wzajemnej życzliwości*

*i głębokiej wiary w odrodzenie, które niesie
Zmartwychwstały Chrystus!*

Burmistrz Miasta Kolno

Andrzej Duda

Przewodniczący Rady

Miasta Kolno

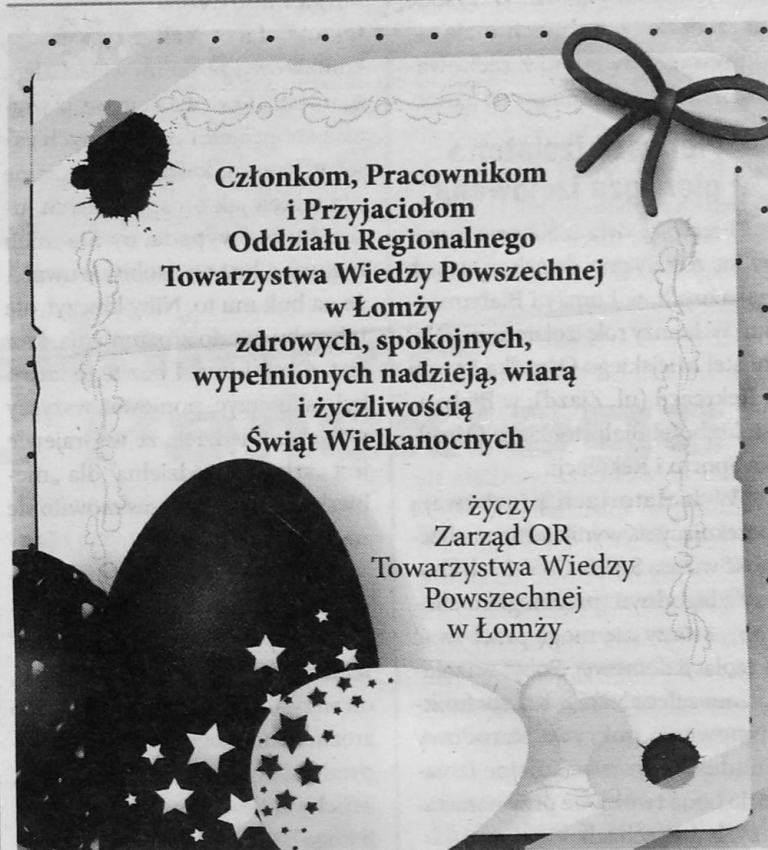
Mariusz Rakowski



„Wirusowa” klasyfikacja wieku

Gdy „Kontakty” (i inne media) informują o nowych przypadkach zakażeń, nie piszemy, ile mają lat, ale „osoba młoda”, „osoba starsza”, itp. Bierze się to stąd, że takie informacje otrzymujemy z Urzędu Wojewódzkiego. Dlaczego? Rzecznik wojewody podlaskiego Anna Dziarszko wyjaśnia,

że pacjenci z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem zostali ze względu na wiek sklasyfikowani w pięciu grupach: „dziecko” – od 0 do 12 lat; „nastolatek” – od 12 do 18 lat; „osoba młoda” – od 18 do 40 lat; w „średnim wieku” – od 40 do 60 lat i „osoby starsze” – 60 i więcej lat.



**Członkom, Pracownikom
i Przyjaciołom
Oddziału Regionalnego
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej
w Łomży
zdrowych, spokojnych,
wypełnionych nadzieją, wiarą
i życzliwością
Świąt Wielkanocnych**

życzy
Zarząd OR
Towarzystwa Wiedzy
Powszechnej
w Łomży

Dekret biskupa z dyspensą

Biskup łomżyński Janusz Stepanowski przedłużył dyspensę od obowiązku udziału w niedzielnej i świątecznej Mszy Świętej aż do odwołania. W specjalnym dekreście opisał, jak powinna odbywać się celebrowanie Wielkiego Tygodnia i Triduum Paschalnego. Nie będzie tradycyjnego błogosławieństwa pokarmów w kościołach. Wszystkie obrzędy w tych dniach mają się odbywać w świątyni z zachowaniem liczby uczestników do 5 osób.

Pierwsze izolatoria i pierwsza izolowana

Pierwsze dwa izolatoria utworzone zostały przy dwóch szpitalach zakaźnych, w Łomży i Białymstoku. W Łomży rolę izolatorium pełni hostel Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Zjazd), w Białymstoku hotel Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

W izolatoriach przebywają oczekujący na wynik testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 lub chorzy z łagodnym przebiegiem choroby, którzy nie mogą przebywać w izolacji domowej. Pobyt w izolatorium zaleca lekarz. Koszty funkcjonowania pokrywa Narodowy Fundusz Zdrowia. Kolejne izolatoria będą tworzone przy narastających potrzebach.

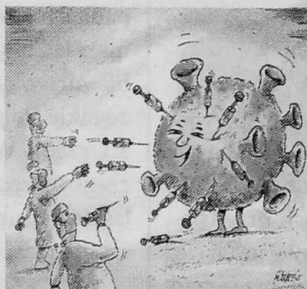
Jako pierwsza do izolatorium w Łomży trafiła zastępca dyrektora Szpitala Wojewódzkiego dr Joanna Chilińska, która miała kontakt z zarażonym dyrektorem Szpitala Jackiem Rolederem. Na szczęście, testy wykazały, że jest zdrowa.

Pakiet pomocowy prezydenta

Dwa tygodnie temu prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zdecydował o 99 proc. niższe czynszu za lokale w Miejskiej Hali Targowej i w innych budynkach, stanowiących własność miasta Łomża. Taka niżka przysługuje najemcom, którzy zaprzestali działalności gospodarczej w związku z epidemią. Bonifikata o 50 proc. przysługuje tym, których działalność jest znacznie ograniczona. Od kilku dni na obniżkę czynszu może też liczyć 60 najemców w Parku Przemysłowym Łomża. Tu bonifikata rozpatrywana jest na indywidualny wniosek.

Dyrektor mało odpowiedzialny

W czasach, kiedy ludzie najczęściej podróżowali „okazją”, w Grajewie na wylotówce do Łomży wsiadł do mojego luksusowego wartyburga młody kontaktowy facet. Tak



kontaktowy, że zanim wyjechałem za miasto dowiedziałem się, iż wraca z sobotnich i niedzielnych zajęć w liceum, które jest specjalne dla takich jak on specjalnych ludzi, bo nie wypada, by nie mieli matury. Choć on osobiście uważa, że na huk mu to. Niby kluczyl, ale tak, żeby dać do zrozumienia, kim jest. Czyli kimś. I bez tego łatwo było skojarzyć, ponieważ wszyscy wówczas wiedzieli, że w Grajewie jest „szkołka niedzielna” dla „niebieskich”. Tak wówczas mówiło się na milicjantów.

Gdy mineliśmy ostatnie zabudowania Grajewa poprosiłem, żeby zapiął pasy. Z uśmiechem odpowiedział, że bez obaw, bo gdyby coś, on wszystkich zna. Znowu dając do zrozumienia, kogo ma na myśli. Zapytałem, czy tam na poboczu także. Trochę zaskoczony, zapytał „Czyli kogo?”. Odpowiedziałem „Drzewa”. Nie odezwał się, ale po kilkunastu sekundach pasy zapiął.

Ta prawdziwa w każdym słowie historyjka przypominała mi się, gdy usłyszałem wiadomość, iż koronawirusa złapał dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Jacek Roleder. Jako żywo w moich oczach wpasowuje się w kategorię ludzi, którzy z poczucia bycia „kims” i znajomości z nie byle kim uważają, że los obejdzie się z nimi nie tak, jak z jakimś szarym przecięt-

niakiem. W każdym razie, tak się zachowywał.

Tydzień temu zamieściliśmy zdjęcie, do którego zresztą pozował, łamiąc wszelkie zasady zachowania

„epidemiologicznego”, za co każdy inny byłby ukarany. Ale na ważniejszą sprawę zwrócił uwagę nasz Czytelnik pisząc, że daje „wątpliwy przykład przestrzegania przepisów i zaleceń zachowania się w czasie epidemii”.

To naprawdę poważny zarzut, który człowiek na tak teraz publicznym stanowisku, powinien wziąć sobie do serca. Niestety, nie wziął. Skąd wiem? Z listu dyrektora łomżyńskiego MOSiR Andrzeja Modzelewskiego, przesłanego do „Kontaktów”. Jest w nim taka informacja: „świadomy, że także i Pan Dyrektor może znajdować się w grupie ryzyka, w trakcie negocjacji dotyczących izolatorium zachowałem wszelkie środki ostrożności: odległość od rozmówcy, maseczka, żel do dezynfekcji rąk. W dniu dzisiejszym, 7 kwietnia, za pośrednictwem mediów dowiedziałem się, że Pan Dyrektor Roleder ma pozytywny wynik testu na COVID-19. W czasie naszego spotkania nie stosował jednak żadnych środków ochrony osobistej”. Efekt? Ilu pracowników Szpitala na kwarantannie, dyrektor Modzelewski z rodziną na kwarantannie...

Naprawdę życzę dyrektorowi naszego Szpitala szybkiego powrotu do zdrowia. Ale i refleksji...

WŁADYSŁAW TOCKI
Rys. Waldemar Rukść

Burmistrz Nowogrodu

ogłasza I przetarg pisemny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowych (rolnych) nr: 628/27 (1,4083 ha), 1271 (0,1058 ha), 1272 (0,4360 ha) – Nowogród, nr 33/1 (0,5900 ha), 33/2 (1,0300 ha) – Sulimy, nr 686 (6,86 ha – Jezioro Lecień) – Jankowo Młodzianowo.

Szczegółowe informacje o nieruchomościach i warunkach przetargu można uzyskać pod nr tel. 86 217 55 20 wew. 22. Ponadto informuję, że ogłoszenie o przetargu zostało wywieszona w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41 oraz opublikowane na stronach internetowych: <http://um-nowograd.pbip.pl/>, <http://www.nowograd.com>.

Przybywa chorych



43 zarażonych wirusem oraz 3 uzdrowionych było w środę, 8 kwietnia, rano w łomżyńskim Szpitalu Wojewódzkim, pełniącym funkcję zakaźnego. Wśród ozdrowieńców jest mieszkaniec Łomży w „sile wieku (o klasyfikacji wieku chorych, czytaj na str. 5). Jeden pacjent Szpitala, mieszkaniec (82 lata) Białegostoku z powodu koronawirusa zmarł. W tej chwili chorzy przebywają praktycznie na wszystkich oddziałach Szpitala.

Kupuj od naszych

Na stronie internetowej Produktu Lokalnego (<http://produkty.podlaskie.eu>) znaleźć można adresy i telefony do producentów z całego województwa. W ich ofercie są m.in. ziemniaki, warzywa, owoce, mięso, soki i napoje, przetwory mleczne i miód oraz jego przetwory „Kupując od nich pomagamy lokalnym przedsiębiorcom i mamy pewność co będą jeść nasze rodziny”, zachęca wicestarosta powiatu łomżyńskiego Maria Dziekońska.

Przytuliska dla bezdomnych

Po 1 kwietnia ogrzewalnia i noclegownia powinny być czynne tylko w nocy, ale w związku z epidemią do 30 czerwca będą działały w tzw. trybie zimowym, czyli w godzinach od 13.00 do 11.00 dnia następnego, informuje dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Wiesław Jagielak. Noclegownia jest na 20 miejsc, w tym 18 dla mężczyzn i 2 dla kobiet. W ogrzewalni jest 17 miejsc, w tym 12 dla mężczyzn i 5 dla kobiet. Z noclegowni mogą korzystać tylko ludzie trzeźwi, w ogrzewalni schronienie znajdą także będący pod wpływem alkoholu.

Obawy z pieczywem

„Nie ma doniesień naukowych, wskazujących na zakażenie koronawirusem drogą pokarmową, ale jeśli obawiamy się kupionego luzem pieczywa, włóżmy je do nagrzanego piekarnika na dwie minuty”, radzi Główny Inspektorat Sanitarny w informacji w sprawie obaw związanych z pieczywem, kupowanym luzem (bez opakowania).

1.

Pan Teofil był tak urażony pytaniami poddającymi w wątpliwość jego znajomość wojskowości, że omal nie splunął na podłogę.

– Nie obrażajcie się, Teofilu, wiem żeś parafianin dobry i rodzina twoja też żyje przykładnie, ale żeś był na wojnie, tegom nie wiedział – niezręcznie sumitował się ksiądz, zauważywszy nastroszenie się gospodarza.

– Patrzta śwanca, czym służył w wojsku? – Puławski mimo wszystko nie mógł przyjść do siebie po wizycie na plebanii.

Ale dzięki dużemu zaangażowaniu proboszcza i całej Rady Parafialnej w stosunkowo krótkim czasie Teofil Puławski miał pod komendą czternastu najdorodniejszych chłopców, z których prawie żaden nie miał nigdy z wojskiem nic wspólnego poza zabawą w czasach dziecięcych.

2.

Początkowo komendant zaczął uczyć chłopców marszu i wojskowego kroku. Nie szło to łatwo. Musiał zastosować więc metodę, której sam próbował w wojsku. Ustawił chłopców w dwójki i kazał im chodzić w kółko według komendy:

„Słoma, siano, sieczka, gówno
Maszerujta chłopcy równo!”

Chodzący w kółko oddział prztukał i chichotał, ale robił postępy tak, że któregoś dnia po ćwiczeniach Puławski nakazał, by następnym razem wszyscy przynieśli karabiny. Przypomniawszy ponadto, by na Wielki Tydzień każdy miał czapkę i białe pasy na marynarkę. Było zwyczajem, że ozdobne czapki robiły chłopcom sympatie, narzeczone, siostry, bądź matki. Czapka swym kształtem przypominała koronę królewską. Każdy egzemplarz stanowił odrębne dzieło sztuki. Oprócz czapki każdy żołnierz miał na sobie trzy szerokie białe pasy: dwa krzyżowały się na piersiach i plecach, zaś trzeci opasywał w pasie. Prócz stroju, każdy dzierżył wystrugany z drewna karabin z bagnietem, a komendant drewnianą, paradną szablę. Wyglądała jak prawdziwa: składała się z misternie wykonanej z drewna pochwy, w której znajdowała się klinga. Wisiała na rapciach u boku komendanta, przyczepiona do szerokie-



Żołnierze Grobu Pańskiego z Łysych w końcu lat osiemdziesiątych. Zdjęcie ze zbiorów Eleonory i Stanisława Czyżów

Żołnierze Grobu Pańskiego

go, skórzanego, oficerskiego pasa. Czapka komendancka, rzecz oczywista, musiała być najokazalsza.

Oddział żołnierzy został wyćwiczony i ku zadowoleniu samego komendanta mógł śmiało wystąpić publicznie.

– A niech mi tylko który śwanco pokręci, to ja mu pokręcę – ostrzegł jeszcze groźnie i na tym ćwiczenia zakończono. Nazajutrz oddział miał zaprezentować się na obrzędach w kościele.

Dla ścisłości koniecznie trzeba dodać, że z tradycją żołnierzy wielkanocnych związana była nierozzerwalnie czynność sprawowana przez Antoniego Szoka, a potem jego syna. Szokowie na małym bębenu perfekcyjnie wystukiwali właściwy rytm, umożliwiający oddziałowi poruszanie się krokami rytmicznymi, wojskowymi, „pod nogę”.

3.

Żołnierze obejmowali służbę z chwilą złożenia Zbawiciela do grobu.

Wartę rozprowadzał osobiście komendant lub jego zastępca. W tej czynności brała najczęściej udział część oddziału, która w rytm bębena maszerowała z miejsca kwaterowania do kościoła i z powrotem. Zmiana warty w kościele odbywała się w zupełnej ciszy.

Dwóch żołnierzy z „bronią u nogi” stało przy wejściu do bocznej nawy najczęściej godzinę. Przy grobie Chrystusa adorowały również dorodne kurpiowskie dziewczyny w ludowych strojach. Wierni śpiewali pieśni wielkopostne.

Służba przy grobie dłużyła się szczególnie w nocy z piątku na sobotę. Żałosliwe, senne pienia pobożnych niewiast, które przyszły na nocne czuwanie, skłaniały do drzemki. Nierzadko żołnierz zachwiał się na posterunku i nie wiadomo jak by to się skończyło, gdyby nie karabin, na którym można się było oprzeć.

Oddział w szyku zwartym brał udział w uroczystości rezurekcyjnej. Podczas procesji żołnierze otaczali baldachim, by tłoczący się wierni nie utrudniali ruchu procesji, przy czym komendant kroczył z powagą tuż za celebrenem. Oddział szedł krokiem wolnym, kolorowe czapki i chwijające się w rytm marszu bagnety widoczne były z daleka. Dwóch żołnierzy stało we drzwiach głównych kościoła, zagrządzając skrzyżowanymi karabinami wejście tym, którzy chcieli zrezygnować z trzykrotnego obchodzenia z procesją i dostać czym prędzej miejsce siedzące.

Podczas mszy oddział stał na środku kościoła w szyku dwójko-

wym na czele z komendantem. Broń trzymano „u nogi”.

W czasie intonowania przez księdza celebranta po trzykroć „Alleluja” na podniesienie i podczas komunii, komendant w sposób umowny trzaskał donośnie szablą, wysuwając do połowy z pochwy i energicznie ją wsadzając z powrotem. Według ilości trzasków szablą, żołnierze wykonywali komendę „na ramię broń” i „prezentuj broń”. Dalsze trzaski szabli nakazywały powrót do stanu pierwotnego broni, czyli „do nogi”.

Było to wspaniałe widowisko. Zdarzało się, że niektórzy rodzice przez część mszy musieli swe dzieci trzymać na ramieniu lub na głowie, by pociechy mogły obserwować kolorowych żołnierzy.

4.

Zwyczaj ten uświetniał Wielkanoc, ożywiał życie wioski po długiej zimie. I jak to często bywa: ktoś coś przegapił, komuś czegoś się nie chciało i od kilku lat upadł. Drewniana szabla, strugana z takim mozołem i przekazywana z pokolenia na pokolenie, próchnieje teraz gdzieś na strychu kurpiowskiej chaty. Szkoda.

A może zjawi się drugi Teofil Puławski, który wskrzesi ten piękny obyczaj?

STANISŁAW KAWĘCZYŃSKI

Ze zmartwieniem przy święcące

„Dziś nie ma na nic ochoty. Takie zniechęcenie człowieka ogrania. Tak się porobiło. Święconka będzie domowa. Ksiądz miał święcić wielkanocne koszyczki przed kościołem w Łojach Awissie, ale powiedział, że miał telefon od biskupa z zakazem i święcenia nie będzie. To niepojęte, święta bez pójścia do kościoła”, mówi Bożena Mieczkowska z Szyjek (gm. Radziłów).

W Palmową Niedzielę słuchała Mszy świętej w domu rano i w południe. Ale to nie to samo, co w kościele. I w święta będzie podobnie.

Bożena Mieczkowska kupiła mięso i przygotowuje domową kiełbasę, kaszankę, pasztet. Będą gotowane jajka, sałatka. Prawie, jak zawsze. Prawie, bo nie opuszcza jej troska o dzieci i wnuków.

Mieczkowscy są rodzicami dwóch synów i córek. Najmłodszy syn Marek prowadzi z nimi gospodarstwo mleczne. Syn Grzegorz z synową i dwojgiem dzieci oraz córka Małgorzata z zięciem i dwojgiem dzieci mieszkają w Łomży.



Nie wiedzą, czy będą mogli przyjechać do Szyjek na święta.

Policja pilnuje, czy ludzie przestrzegają zasad bezpieczeństwa. Sprawdza kierowców, przyjeżdżających po odbiór mleka, pyta gdzie i po co jadą, kontroluje wyjeżdżających i wjeżdżających do miast.

„Syn dzwonił i mówił, że nie wiadomo, jak będzie z przyjazdem. Opowiadał, że ktoś pojechał na myjnię umyć samochód i zapłacił mandat, bo trzeba pozostawać w domu.

Martwię się o zdrowie dzieci i wnuków”, mówi Bożena Mieczkowska.

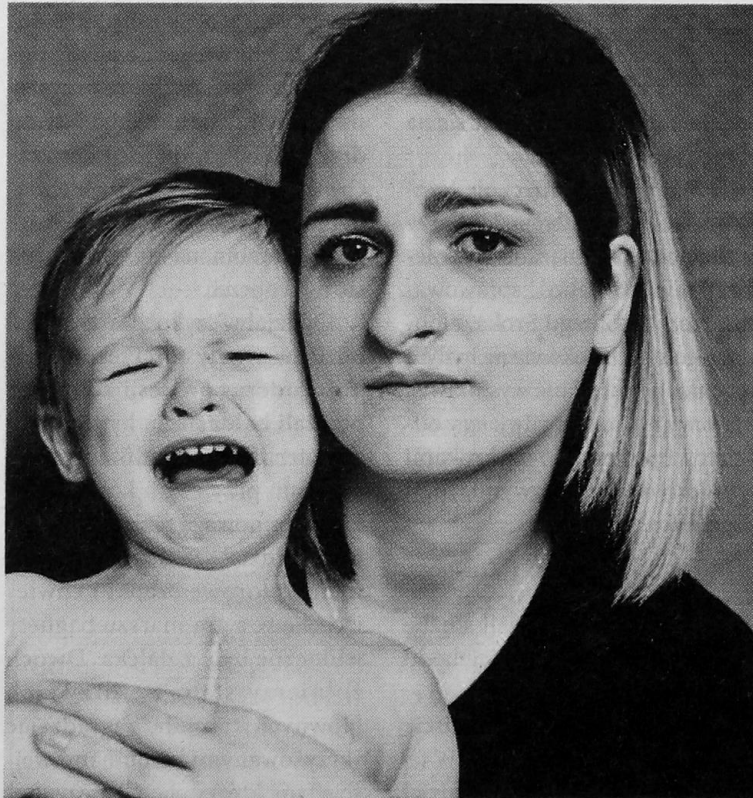
Bożena i Józef Mieczkowscy 20 kwietnia będą obchodzić 35 rocznicę ślubu. Już wcześniej zamówili u proboszcza dziękczynną Mszę świętą za lata wspólnego życia i o błogosławieństwo dla całej rodziny. Proboszcz nie miał wolnego terminu 20 kwietnia, zaproponował wcześniejszy. Nikt nie przypuszczał, że będzie wirus. Msza została odprawiona w czasie obostrzonych zakazów. Nie pojechali do kościoła. Planowali urządzić w kwietniu jubileuszową gościnę dla dzieci, wnuków, rodziny. W rocznicę ich ślubu wypadają akurat urodziny Józefa.

Serca dla serca Wiktora

„Co chwilę zaglądam do łóżeczka synka, żeby sprawdzić, czy odycha. Czy wciąż jeszcze jest z nami. Czy jego serce jeszcze pompuje krew”, wyznaje mama Wiktora Grabowskiego z Kolna.

Wiktor ma dwa lata i wrodzoną wadę serca. Pierwszą operację (zabieg Rastelliego) przeszedł w 14 dobie życia w Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie. W jego sercu zamontowano sztuczne elementy. W ósmym miesiącu życia zdiagnozowano pierwsze zwiężenia tętnicy płucnej. Chłopiec był pod obserwacją. W kolejnych miesiącach stwierdzono, że stan bardzo się pogarsza, zwiężeniu uległy wprowadzone sztuczne „protezy”.

„3 marca lekarze stwierdzili, że natychmiast trzeba usunąć z serca wprowadzone sztuczne elementy i zastąpić je naturalnymi częściami ciała. Nikt w Polsce nie chce się podjąć takiej operacji. Konsultowaliśmy się ze specjalistami z całego świata i jedyną nadzieję dano nam w austriackiej klinice w Linzu”, wyjaśnia mama.



Wiktor Grabowski

Termin operacji wyznaczony został na koniec kwietnia. Operacja będzie kosztowała ponad 400 tys. zł (od 31 marca zebrano

już ponad 300 tys.!). Zbiórka jest prowadzona na portalu siepomaga.pl („Kontakty” udostępniły ją na: facebook.com/kontaktytygodnik).

Dar życia

11 litrów krwi oddali krwiodawcy w sobotę, 4 kwietnia, w czasie akcji zorganizowanej przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie.

Motowilki

dla ambulansów

Rachunki za 200 litrów oleju napędowego oraz 100 litrów LPG dla ambulansów Szpitala Ogólnego w Grajewie zapłacą członkowie Stowarzyszenia Motowilki z Grajewa.

Dla szpitala

Płyny do dezynfekcji, maseczki i rękawiczki jednorazowe przekazało miasto Szpitalowi Ogólnemu i Pogotowiu Ratunkowemu w Grajewie.

Maseczki

dla wszystkich

Każdy mieszkaniec gminy dostanie maseczkę, zdecydował burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński. Maseczki będą dostarczać wolontariusze, chętni (pełnoletni) do pomocy mogą zgłaszać do Urzędu Miasta.

Maseczka

seniora

2 500 maseczek ochronnych kupił burmistrz Andrzej Duda dla seniorów i pracowników jednostek podległych miastu. Maseczki rozdawali strażnicy miejscy.

Pomoc w potrzebie

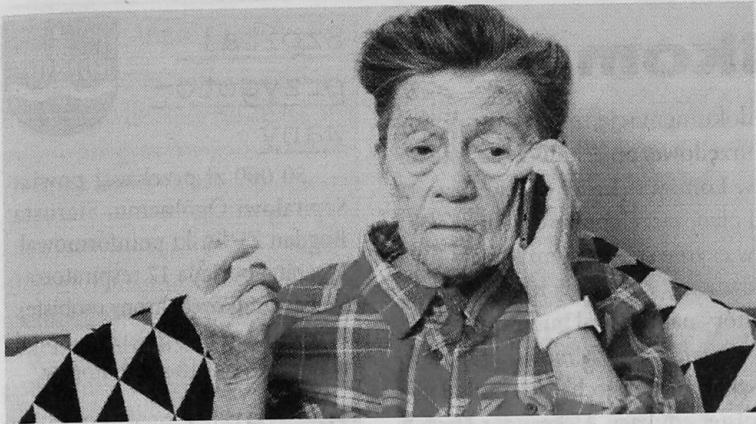
Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Małym Płocku dostępni są do godz. 19.00 pod numerami telefonów: 86 279 17 81, 506 993 404.

Strażacy

przestrzegali

O nowych zasadach bezpieczeństwa, które mają przeciwdziałać zakażeniom koronawirusem, informowali w niedzielę, 5 kwietnia, mieszkańców Zabiela i Kolimaga strażacy z OSP w Zabieli.





Łatwiej na gastroskopię, do kardiologa, okulisty, urologa, endokrynologa i chirurga szczękowego. Niestety, z powodu epidemii, dostęp jest ograniczony głównie do teleporad. Fot. 123rf.com

15 nowych poradni specjalistycznych

Umowy z nowymi poradniami przyszpitalnymi podpisał podlaski NFZ.

■ Badania profilaktyczne przewodu pokarmowego i gastroskopię będzie można wykonać w poradniach przy szpitalach powiatowych w Grajewie i w Mońkach.

■ Nowe poradnie chorób wewnętrznych działają w szpitalu MSWiA w Białymstoku i w szpitalach powiatowych w Grajewie oraz Augustowie.

■ Poradnia leczenia osteoporozy powstała przy szpitalu w Suwałkach.

■ Poradnie endokrynologiczna i urologiczna przy szpitalu w Siemiatyczach.

■ Poradnia kardiologiczna przy szpitalu w Mońkach.

■ Poradnia okulistyczna przy szpitalu w Łapach.

■ Poradnia chirurgii szczękowo-twarzowej przy Wojewódzkim Szpitalu im. Śniadeckiego w Białymstoku.

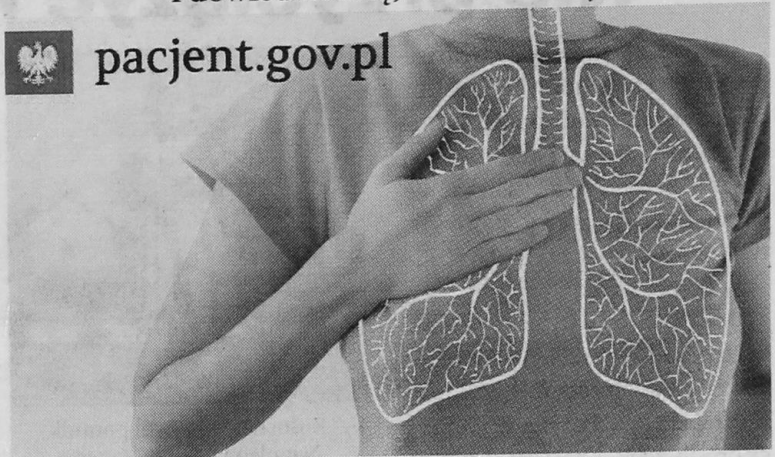
■ Poradnie pediatryczne przy Szpitalu Klinicznym w Białymstoku oraz w szpitalach powiatowych w Augustowie, Siemiatyczach i Sejnach.

W związku z epidemią nowe poradnie pracują w ograniczony sposób i jak większość udzielają teleporad oraz prowadzą rejestrację nowych pacjentów. „Ponieważ mamy nadzwyczajną sytuację, obowiązek dostarczenia skierowania w 14 dni został zawieszony. Pacjent powinien dostarczyć oryginał skierowania w 21 dni od dnia zakończenia stanu zagrożenia epidemicznego, ale nie później, niż w dniu wizyty po nim”, informuje rzecznik podlaskiego NFZ Rafał Tomaszczuk.

Dzięki aplikacji można ocenić ryzyko zakażenia i dowiedzieć się, co robić dalej



pacjent.gov.pl

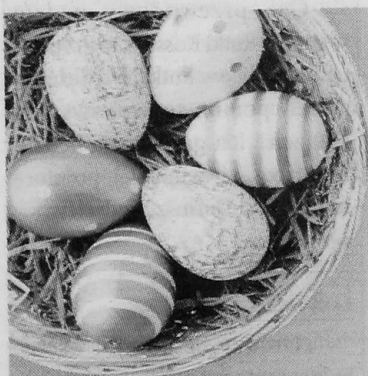


Zbada cię... telefon!

Ministerstwo Zdrowia uruchomiło specjalną aplikację „Sprawdź, czy masz objawy COVID-19”, która ma pomóc ocenić ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2. Ministerstwo zapewnia, że system został przygotowany w ścisłej współpracy ze specjalistami z medycyny w oparciu o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz zalecenia amerykańskiego Centrum ds. Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC). Aplikację do oceny stanu pacjenta (triage) w zakresie choroby COVID-19 z poradami na temat tego, jakie kroki powinien podjąć diagnozujący się użytkownik, można pobrać w serwisie www.pacjent.gov.pl na komputer, laptopa lub smartfona. Wirtualny asystent (chatbotem) udziela odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania o koronawirusa, informuje wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński.

Formularz systemu prowadzi pacjenta przez zestaw pytań, opartych na standardach wywiadu lekarskiego, a każde pojawiające się pytanie jest zależne od poprzednich odpowiedzi. Pacjent opisuje swoje objawy, a system zadaje pytania diagnostyczne i ocenia prawdopodobieństwo wystąpienia zakażenia koronawirusem oraz występowania innych chorób. Analiza odpowiedzi podpowiada, jak reagować, gdy pojawią się objawy chorobowe, czy należy już zgłosić się do właściwego punktu medycznego, czy tylko stosować do ogólnych zasad sanitarnych.

Resort zaznacza jednocześnie, że wywiad taki nie jest poradą, konsultacją ani diagnozą lekarską. Ma on charakter wyłącznie informacyjny, gdyż tylko lekarz oraz wykonany test laboratoryjny mogą potwierdzić chorobę.



Szanowni Państwo

Na Święta Wielkanocne, w tym trudnym czasie pandemii koronawirusa, życzymy przede wszystkim zdrowia, ale też niestłabnącej, żywej wiary i nadziei, która pozwoli nam przetrwać w ten trudny czas.

Śmierć i Zmartwychwstanie Jezusa to fundament naszej wiary. Czerpmy z tego źródła i nie zapominajmy, że przecież ...

*„Życie jest silniejsze niż śmierć. Dobro jest silniejsze niż zło.
Miłość jest silniejsza niż nienawiść. Prawda jest silniejsza od fałszu”*

Zajętkowski Kamil
Przewodniczący
Rady Miejskiej w Stawiskach

Olgierska Patkowska
Burmistrz Stawisk

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Nie przyciążyć nikomu

„Starałem się nikomu w życiu nie przyciążyć i z ludźmi żyć. Chciałem zrezygnować z sołtysowania. Mówiłem, żeby ludzie wybrali sobie kogoś młodszego. Ale nikt słuchać nie chciał. To bardzo cieszy”, mówi sołtys Rosochatego Kościelnego Stanisław Kamianowski.

Ma 79 lat. Jest sołtysiem ponad 30, był trzy kadencje radnym w gminie Czyżew, jest prezesem OSP. Z prezesa też chciał zrezygnować. Strażacy prosili, żeby został i zapewnili, że nawet jak wybiorą kogoś młodszego, to Stanisław Kamianowski zostanie prezesem honorowym.

Rosochate Kościelne zmieniło się nie do poznania. Każda zmiana była ważna i poprawiała życie ludzi. Są drogi asfaltowe z chodnikami, parkingi, woda bieżąca, wieś oświetlona, nie ma szamb, tylko kanalizacja, remiza pobudowane od podstaw i szkoła. Mały Staś uczył się w przedwojennej drewnianej szkole. W tej samej uczyły się jego dzieci. W latach osiemdziesiątych uczniów przybywało.



Rosochate ma swój pomnik Napoleona. Fot. wikipedia

„Do sąsiada Zygmunta Murawskiego przyjechał marszałek Sejmu Roman Malinowski. Byłem wtedy podsołtysiem. Z kilkoma młodymi mężczyznami poszliśmy na pole, gdzie marszałek buraki oglądał. Zapytał nas, po co przyszliśmy. Powiedzieliśmy, że nasza szkoła się zawala, że potrzebna nowa. Obiecywał, że pomoże, że ruszy budowa. Słowa dotrzymał”, wspomina Stanisław Kamianowski.

Po rozmowie z marszałkiem został powołany komitet budowy szkoły. Ludzie zbierali pieniądze na

dokumentację, załatwiali sprawy urzędowe, pojechali do architekta w Łomży. A kiedy już była zgoda i plan, zaczęli budowę. Każda wieś w czynnie społecznym kopała fundamenty, opowiada Kamianowski, który nadzorował budowę.

Marszałek Malinowski nigdy do szkoły nie przyjechał. Przyjechał minister edukacji Aleksander Łuczak i obiecał kryty basen. „Słowa nie dotrzymał”, mówi sołtys. Szkoła została otwarta w 1994 roku.

W tym roku remiza OSP ze świetlicą została rozbudowana za milion złotych.

„To zasługa burmistrz Czyżewa Anny Boguckiej. To jest odpowiedni człowiek na odpowiednim stanowisku”, ocenia sołtys.

Jadwiga i Stanisław Kamianowscy są rodzicami trojga dorosłych dzieci: córka Beata jest polonistką w II LO w Łomży, Anna matematyczką w Szkole Podstawowej w Rosochacie Kościelnym, syn Grzegorz jest lekarzem stomatologiem w Rosochacie Kościelnym.

Szpital
przygotow-
wany



50 000 zł przekazał powiat Szpitalowi Ogólnemu. Starosta Bogdan Zieliński poinformował, iż szpital posiada 17 respiratorów i zapas środków ochrony osobistej. Przekształcony w zakaźny szpital w Łomży miał 18 respiratorów.

Pacjentka zero

U mieszkanki gminy Ciechanowiec, która wróciła z Belgii i nie miała żadnych objawów, potwierdzone zostało zakażenie koronawirusem. Przebywa w kwarantannie.

Maseczki dla
szpitala

200 maseczek ochronnych uszyły wolontariuszki z Wysokiego Mazowieckiego i przekazały Białostockiemu Szpitalowi Onkologicznemu.

Bez funduszu

Nie będzie wyodrębnionego funduszu sołeckiego w gminie Sokółki w 2021 roku, zdecydowali radni.

POWIAT ZAMBROWSKI



Konopki Jabłoń z lotu ptaka. Fot. UG Zambrów

Będzie zastój nie tylko w Konopkach

„W tym roku nie ma nawet co myśleć o jakichś inwestycjach we wsi, a chyba nawet w gminie. Będzie zastój. Niewidoczny wirus niszczy naszą gospodarkę. I co najgorsze, nie wiadomo, kiedy to wszystko się skończy. Takiego ka-

taklizmu w swoim życiu nie pamiętam, a mam 75 lat. Chyba nikt nie pamięta”, mówi sołtys Konopki Jabłoni (gm. Zambrów) Władysław Sakowicz.

Jest sołtysiem drugą kadencję. Nie miał konkurentów. Wieś ma-

ła, piętnaście domów, ale niektóre puste, bo ludzie wyjechali. Z całej wsi tylko syn sołtysa Łukasz prowadzi gospodarstwo po rodzicach. Jest już po zasiewach.

Władysław Sakowicz pamięta inną wieś, kiedy wszyscy gospodarzyli, każdy żył pracą, ale też ludzie dzielili się swoimi troskami i było gwarniej. W Konopkach Jabłoni, ze względu na małą liczbę mieszkańców nigdy nie było jednostki straży. Gdy w ubiegłym roku wybuchł pożar, spłonął dom, a w nim starszy (70 lat) gospodarz.

Elżbieta i Władysław Sakowiczowie są rodzicami trojga dzieci. Oprócz następcy Łukasza, mają dwie dorosłe córki po studiach: Agnieszka jest przedszkolanką w Zambrowie, a Marzena pracuje w prywatnej firmie.

Konopki Jabłoń należą do parafii pw. Ducha Świętego w Zambrowie. W tym roku nie będzie święconki ani rodzinnego wyjazdu do kościoła.

„Dziś tylko wszystkim trzeba życzyć zdrowia”, mówi sołtys Władysław Sakowicz.

Dla szpitala



40 tys. zł na zakup niezbędnych rzeczy dla Szpitala Powiatowego w Zambrowie przekazał z rezerwy budżetowej wójt gminy Szumowo Jarosław Cukierman.

Gaz w Rutkach

Gaz przewodowy będzie w gminie Rutki Kossaki, to już pewne. Trzy ulice w Rutkach i Mężenin zostały pominięte w pierwszych planach i ich gazyfikacja będzie zrealizowana w później, poinformował wójt Dariusz Modzelewski.

Niezawodni
harcerze

„Drodzy Seniorzy i osoby w kwarantannie domowej, jeżeli ze względu bezpieczeństwa wolicie (lub musicie) zostać w domu, harcerze mogą zrobić Wam zakupy lub kupić leki i przywieźć je do domu. Prosimy o kontakt telefoniczny pod nr telefonu: 502 683 023”.

Ten apel powtarza i pomaga 8 Zambrowska DH „Siedem Ogni”. Patronuje im burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

W chaosie uczuć

Ponad 12 lat temu poznałam chłopaka. Mieliśmy po 20 lat. Był moim pierwszym „poważnym” chłopakiem i ja jego pierwszą dziewczyną. Spotykaliśmy się co kilka dni, były pierwsze pocałunki, długie i namiętne. Byliśmy bardzo nieśmiali i jedyne do czego doszliśmy przez te pół roku to delikatne dotykanie siebie. Jednak pierwsze seksualne pieszczoty przeżyłam właśnie z nim. Było to niewinne i zarazem wspaniałe.

Minęło pół roku, straciłam pracę, w Polsce bezrobocie więc koleżanka zaproponowała mi wspólny wyjazd za granicę. On nie chciał, żebym wyjeżdżała, bo mnie kocha. A ja? Czulałam, że mi na nim zależy, ale nie byłam pewna, czy to jest miłość. Byłam zafascynowana wyjazdem, chciałam uciec od biedy, wyjechałam. Mówił, że będzie czekał. Pisaliśmy listy przez jakiś czas, ale czy przez moje ciągle przeprowadzki, czy jego znudzenie, urwało się. Poznałam mojego obecnego faceta. Dowiedziałam się, że on ma dziewczynę. Upłynęło 6 lat, przyjechałam do Polski na urlop. Szłam sobie ulicą i spotkałam się! Ścięło mnie z nóg w sekundę! To on! Jego chyba też, zauważyłam napięcie. On był z dziewczyną. Ja miałam faceta. Ale na pożegnanie wymienili się telefonami.

Co było potem? Łatwo zgadnąć. Spotkania, pocałunki, seks. Świat nagle przestał istnieć. Szaleństwo! Ale musiałam wyjechać, urlop się kończył. Mijały miesiące, tęskniliśmy. W końcu on odszedł od swojej kobiety i prosił, żebym wróciła. Jednak przerażało mnie ciężkie życie w Polsce. Tutaj miałam pracę, wakacje, modne ciuchy, restauracje. Nie wytrzymał i znalazł sobie inną. Mówił, że nie potrafi być samotny. Że mnie kocha, ale ja nie potrafiłam się zdecydować. I tak minęło nam 5 lat... Moje przyjazdy do Polski, spotkania, burza uczuć, namiętności, niepohamowanego seksu. I tak żyjemy, on tam, a ja tu. Tkwiemy w tym chaosie uczuć.

Joanna z Chicago
(kiedyś Kolno)

Trzymałem w ręce świat!

Trzymając ją za rękę wiedziałem, że trzymam cały swój świat. Niestety, zostawiła mnie po jakichś 2 mie-



siącach. Cierpiałem z powodu jej romansów i wygłupów, które harały mi serce, lecz nigdy nie przestałem jej kochać. Przy niej nie czułem głodu, nogi robiły mi się jak z waty i odpływałem w myślach. Niespodziewanie, po prawie 2 latach odkąd mnie zostawiła, odezwała się znowu mówiąc, że nie wyobraża sobie życia beze mnie, dorosła do mnie i chce ze mną być. Spotkaliśmy się kilka razy i zauważyłem, że znowu zaczyna się robić wobec mnie obojętna i spadły jej chęci do tego związku. Ciągle o niej myślę i śnię, często nie mogę się skupić na niczym, bo biega po mojej głowie, bardzo jej całej pragnę i nie wiem jak do końca ją zdobyć. Co zrobić, aby to doceniła, to że chcę codziennie sprawiać jej wiele szczęścia... Boję się, że mi ucieknie, że nie będę potrafił jej zatrzymać, że ciągle czegoś będzie między nami brakować.

Pierwsza moja miłość jest bezgranicznie silna, przenika mnie całego. To ona tak naprawdę trzyma mnie na tym świecie mocniej od grawitacji. Ale jest też przerażająca. Boję się, że gdy „grawitacja” się zmniejszy lub zniknie, polecę w otchłań...

Marcin z Zambrowa

W stronę słońca

Do niedawna nie byłem pewien, co oznacza miłość. Nie byłem nawet ciekaw. Aż przyszła do klasy nowa uczennica. Przez pierwsze kilka sekund zaniemówiłem. Zdawało mi się, że miłość od pierwszego wejrzenia występuje tylko w filmach, lecz się myliłem!

Choć się starałem, przez następnych kilka dni udało mi się zaled-

wie dwa razy z nią porozmawiać.

Pewnego popołudnia, gdy byłem na spacerze w parku z psem, spotkałem Karolinę także w towarzystwie uroczego pieska. Nasi ulubieńcy od razu się polubili i biegały razem radośnie. Dzięki temu mieliśmy więcej czasu sam na sam. Nie miałem jednak tyle odwagi, by wyznać jej, co czuję. I właśnie moja nieśmiałość doprowadziła do klęski.

Pewnego dnia zauważyłem, że rozmawia z jakimś przystojnym chłopakiem z innej klasy. Patrzyła w niego oczarowana i ciągle się uśmiechała. Poczulem się strasznie. Z dnia na dzień było coraz gorzej. Nie zapomnę dnia, kiedy ujrzałem ich całujących się przed szkołą. Cały mój świat zawałił się, nie miałem po co żyć. Czulem, jakby coś we mnie umarło, straciłem cel istnienia.

Wiele dni nie mogłem dojść do siebie. Chodziłem po domu bez celu. Moja mama mówiła mi, że prędzej czy później znajdę tę jedyną. Przecież to niemożliwe! To ona nią była. Smutny i melancholijny wyszedłem z psem na długi spacer. Ku mojemu zaskoczeniu spotkałem tam ją. Po krótkiej wymianie zdań spytałem, jak się jej układa z tamtym chłopakiem. Zaczęła go wychwalać, mówić, że jest najwspanialszy pod słońcem. Z trudnością umiałem powstrzymać swój gniew i zazdrość. Tak spacerując zauważyłem jakąś parę całującą się za drzewem. Gdy ona była zajęta wołaniem naszych psów, ja zbliżyłem się do tej pary i zobaczyłem znajomą twarz. Tak! To był jej chłopak! Postanowiłem jednak szybko pójść z nią w inną stronę, tak by go nie zauważyła. Może mi się tylko zdawało, że to on, zrobiłbym tylko niepotrzebne

zamieszanie. Jeżeli to on, na pewno niedługo wszystko wyjdzie. Przez całą noc nie mogłem zasnąć, zastanawiając się, czy dobrze postąpiłem. Może powinienem jej powiedzieć? W końcu postanowiłem wyjaśnić całą sprawę. Podeszedłem do tego chłopaka i poprosiłem go na stronę. Wyjaśniłem mu, że widziałem go z inną wczoraj wieczorem w parku. Wykrzyknął, że to brednie. Odchodząc powiedziałem mu, że jeżeli to jednak prawda, to Karolina powinna się o tym dowiedzieć. Nawet nie domyślałem się wtedy, że to ostatnie zdanie tyle będzie mnie kosztowało. Po szkole zaciągnął mnie do bramy i nieźle mi dołożył. Ona widząc, co się dzieje, była oburzona i całą winę zwała na mnie. Gdy wyjaśniłem, co było prawdziwą przyczyną potyczki, nie chciała uwierzyć. Nie dopuszczała do siebie myśli, że jej chłopak mógłby ją zdradzić. Szybko oboje odeszli w pośpiechu.

Byłem załamany. Nic gorszego wydarzyć się nie mogło. A jednak! Gdy wychodziłem z bramy, wpadłem wprost pod nadjeżdżający samochód...

W pierwszym momencie zdawało mi się, że jestem w niebie, lecz szybko uzmysłowiłem sobie, że w szpitalu. Mama siedziała na łóżku zapłakana, a tuż obok niej stała moja siostra i... ona! Kiedy doszedłem do siebie, opowiedziała mi, że moja siostra wyjaśniła jej o zdradzie chłopaka, która trwała już od kilku tygodni. Zaczęła płakać, obwiniać się, że ten wypadek był przez nią. Mocno ją objąłem. A ona mnie. I poczułem coś, czego nigdy nie doznałem: jakbym szedł w stronę słońca...

Karol z Łomży

Otwieramy „Stronę dobra”, by zapisywać w „Kontaktach” dobre czyny w niedobrych czasach. Piszcie o wszystkich działaniach z serca: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl; dzwońcie, tel. 86 216 42 43

Zbrzeźnica

– Jestem szczęśliwa, że ludzie tak chcą pomagać – mówi Katarzyna Rogowska ze Zbrzeźnicy.

Koordynuje zespołem szyjącym maseczki, który skrzyknął się telefonicznie i internetem. A są w nim szyjące panie ze Zbrzeźnicy, Śniadowa, Łomży. 100 sztuk maseczek przekazały już Szpitalowi Powiatowemu w Zambrowie. Tyle samo zambrowskiej policji. Po 50 sztuk otrzymał dom dziecka w Zambrowie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej i zambrowska Grupa Ratownicza „Nadzieja”.

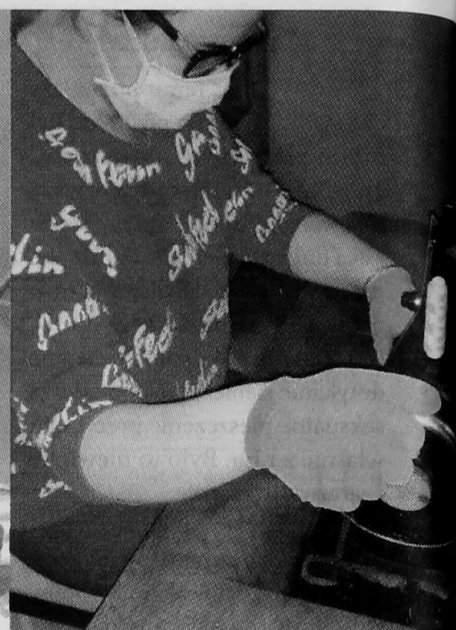
– Teraz szyjemy dla strażaków, dla naszych mieszkańców i jeszcze dla ratowników z „Nadziei”. Oni dowożą żywność dla tych, którzy są na kwarantannie i ciągle potrzebują maseczek – dodaje Katarzyna Rogowska.

Bawełnę na maseczki zdobywają same (kupują, dostają od ludzi). Gumę podarował zakład pasmanterii „Wida” z Zambrowa.

Katarzyna Rogowska szyje na zażytkowej maszynie z ubiegłego wieku, napędzanej nożnym pedałem. Maszyna stała już jako ozdoba. Katarzyna nie tylko szyje, ale dowozi materiał, odbiera je rozwozi uszyte maseczki.



Ewa Chomentowska ze Zbrzeźnicy



Ewelina Pajor z Łomży

Sercem w z

Wielkanocny koszyk z nadzieją

W czwartek, 2 kwietnia, w 15 rocznicę, w godzinę śmierci naszego Ojca Świętego z wieży kościoła pw. Krzyża Świętego w Łomży rozległa się ulubiona pieśń Jana Pawła II „Barka”. Wielu ludzi zapaliło świece w oknie i się modliło.

15 lat temu jakby świat się zatrzymał. Zatrzymało się na chwilę wielu z nas. A potem znów życie popychało i pędziło. Tempo, tempo... Do niedawna. Dziś znów cały świat jakby zastygł. Cofają się myśli, ale też z lękiem idą do przodu. Co będzie? Kto z nas zostanie? Jacy będziemy?

W natłok pytań wdzierają się obrazy codzienności. Śmierci w samotności, bez widzenia z bliskimi. Z ostatnim pożegnaniem bez Mszy świętej. Przerażonych matek, które w szpitalach rodzą dzieci. Pustych kościołów, które zapępniały się właśnie w czasie kataklizmów.

Błądzą w głowach dramatyczne pytania. Jedno z najważniejszych: jak obudzić nadzieję?

Wydaje nam się, że właśnie się budzi. W tym, że chcemy być sobie wzajemnie pomocni. I to może być najpiękniejszy składnik wielkanocnego koszyka w tym roku. Uświęcający w nim wszystko, choć niepoświęcone...

Wola Zambrowska

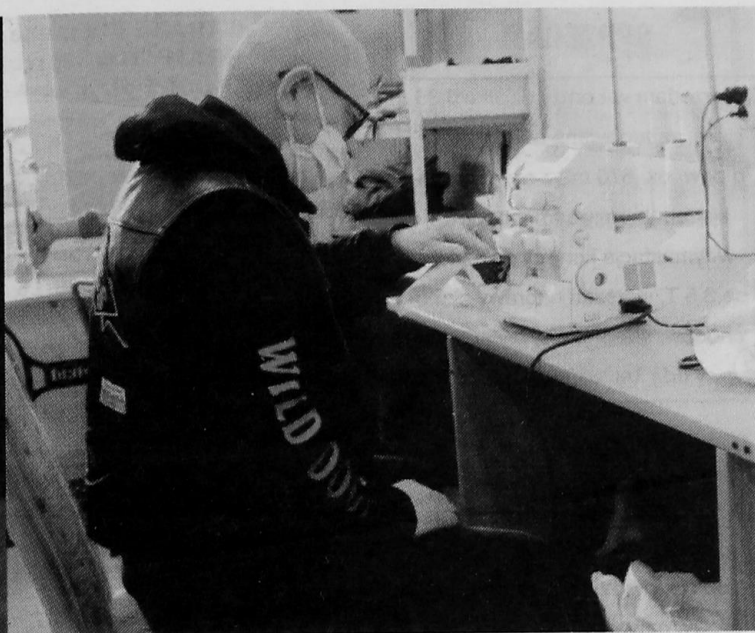
Sołtys Woli Zambrowskiej, a jednocześnie przewodnicząca Rady Gminy Zambrów Jolanta Wielgat w internecie przeczytała informację, że Białostocki Szpital Onkologiczny nie ma maseczek. Epidemia w Polsce dopiero się „rozkręcała”. To było jeszcze przed restrykcyjnymi zakazami spotykania się w większych grupach. Zadzwoniła do białostockiego szpitala. Pracownica kliniki potwierdziła, że brakuje

maseczek i poinstruowała, jak je szyć.

Jolanta Wielgat zwołała znajomych, sama wyciągnęła maszynę do szycia. W domu urządziła pracownię krawiecką.

– Pierwszy materiał kupiliśmy za swoje pieniądze. Ale zaraz okazało się, że ludzie mieli w domach zapasy bawełny dobrej jakości z byłego zambrowskiego Zamteksu. Dzwonili, pytali i ofiarowali bawełnę na maseczki. Gumę podarował zakład pasmanterii „Wida” z Zambrowa – opowiada Jolanta Wielgat.

Zebrał się zespół do cięcia tkaniny, szycia, prasowania. Oprócz Jolanty Wielgat, tworzą go: Joanna Bańkowska, Nina Grosfeld, Izabela Marciniak, Sylwia Bielicka, Teresa Dębowska, Janina Strzelczyk, Piotr Bańkowski i Andrzej Wielgat. Nikt z nich z zawodu nie jest krawcową ani krawcem. Szyli wieczorami, po pracy, według wskazówek uzyskanych od pracownicy szpitala. Są to maseczki wielorazowe „z kieszonką” na filtr, a może nim być fizelina albo podwójna warstwę ręcznika higie-



Skarbnik stowarzyszenia łomżyńskich miłośników motocykli Andrzej Kowalewski

zarazę!

nicznego, czy nawet chusteczka higieniczna. Po użyciu, wyrzuca się z kieszonki dodatkowo zabezpieczający materiał, a maseczkę można wyprać, wyprasować gorącym żelazkiem i nadal używać. Szpital w Białymstoku otrzymał już z Woli Zambrowskiej ponad sto maseczek. Setkę szpital w Zambrowie. I zambrowska policja.

– Teraz szyjemy dla strażaków, dla naszych mieszkańców – mówi Jolanta Wielgat.

Srebrna i Paproć Duża

Nie tylko dobrze się bawią, nie tylko pielęgnują tradycje, nie tylko smacznie gotują panie z Kół Gospodyń Wiejskich „Sreberka” w Srebrnej i „Paproćki” w Paproci Dużej, o których kilkakrotnie pisaliśmy w „Kontaktach”. Teraz z własnych oraz darowanych przez ludzi i zakupionych przez Urząd Gminy w Szumowie materiałów szyją maseczki ochronne dla Szpitala Powiatowego w Zambrowie. Chętni do pomocy mogą zgłaszać się do koleżanek z kół lub za pośrednictwem Urzędu Gminy Szumowo (86 476 80 11, 86 476 12, wew. 26).

Łomża

Czytelniczka „Kontaktów” Barbara Greber z Łomży uszyła 150 maseczek. Część rozdała rodzinie i sąsiadom, większość

przekazała łomżyńskiemu szpitalowi.

– Mam maszynę do szycia, potrafię szyć, ale już nie mam z czego – zadzwoniła do „Kontaktów” z nadzieją, że może dowie się o tym ktoś, kto ma płótno z bawełny i płaskie gumki.

Natychmiast zamieściliśmy komunikat na naszej facebookowej witrynie. Za dwa dni pani Barbara zadzwoniła, że już ma materiał. Jest emerytką. Szyje, oczywiście, za darmo dla innych.

Po przekazaniu 1200 maseczek Szpitalowi Wojewódzkiemu w Łomży, kilkaset maseczek z instrukcją obsługi i najważniejszymi informacjami, dotyczącymi ochrony przed koronawirusem już dotarło, w sumie około 7500 maseczek, trafił do skrzynek pocztowych seniorów w Łomży.

– Dysponujemy bazą adresową wszystkich posiadających Łomżyńską Kartę Seniora i maseczki zostaną dostarczone do skrzynek pocztowych – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Maseczki szyją członkowie Stowarzyszenia Motocyklistów Łomżyńskich Wild Dogs w zakładzie krawieckim skarbnika stowarzyszenia Andrzeja Kowalewskiego z materiału zakupionego przez ratusz. Uszyją też 2500 sztuk z materiału za własne pieniądze. W szycie

włączyli się pracownicy łomżyńskiej oświaty i mieszkańcy miasta. W dystrybucję maseczek jako pierwsi włączyli się wolontariusze z Fundacji L. Prezes Sebastian Jaworowski informuje, że Fundacja uruchomiła też telefoniczną linię wsparcia i udziela pomocy psychologicznej samotnym i tym, którzy ucierpią z powodu stresu wywołanego pandemią.

Zambrow

„Do końca wczorajszego dnia (poniedziałek, 6 kwietnia – przyp. red.) do Biura Promocji spłynęło ponad 1000 maseczek. Pragniemy podziękować wszystkim paniom zaangażowanym w ich produkcję: Alicji Ferks, Teresie Dębowskiej, Sylwii Korpalskiej, Małgorzacie Przybysławskiej, Barbarze Reinke, Emilii Sienickiej-Zięba, Monice Bieniek, z Koła Gospodyń Wiejskich „Sreberka” w Srebrnej, pracownikom i dyrektorkom Miejskich Przedszkoli. Założyliśmy adres mailowy: maseczki@zambrow.pl, na który mieszkańcy Zambrowa powyżej 60 roku życia mogą wysłać prośbę o dostarczenie maseczki. W treści wiadomości należy podać: imię, nazwisko, datę urodzenia (dd-mm-rrrr) oraz adres zamieszkania. Maseczki będą roznoszone przez harcerzy z 8 Zambrowskiej Drużyny Harcerskiej „Siedem Ognió” i ratowników z Grupy „Nadzieja” do skrzynek pocztowych”, poinformowała „Kontakty” Karolina Ilczuk z Urzędu Miasta w Zambrowie.

Kulesze Kościelne

„Masek dla chorych mało na świecie, zatem strażacy z Kulesz (nie wiecie) wzięli się szczerze dziś do roboty, do szycia masek...”

Sami zdziwieni jak szła robota nie poszła w marne chłopców ochota. I się nam w głowach nawet nie mieści, że uszyliśmy ich ze trzydzieści. Po pracy mieli dobre nastroje. Będziemy mieli do akcji swoje, a jeśli będzie potrzeba jeszcze znów usiądziemy by szyć”, opisał wierszem Jan Dmochowski z Kulesz Kościelnych.

Kolno

Maty dezynfekcyjne kupił i podarował Szpitalowi Ogólnemu w Kolnie Alfred Świączkowski.

Marek Samul i Waldemar Przytuła z Lecznicy Zwierząt w Kolnie kupili dla szpitala płyn dezynfekcyjny, kombinezony i obuwie ochronne.

Wojciech Sekściński podarował płyn dezynfekcyjny.

Zbigniew Filipkowski użyczył ozonatora powietrza.

Maseczki ochronne przekazali: firma Hetman, pracownia krawiecka „Wanda”, Salon Krawiecki „Sandra” Marii Sztachańskiej, mieszkańcy Wykova: Barbara Malinowska, Beata Rybka, Bogumiła Charubin, Krystyna Ołdakowska i Andrzej Zduńczyk oraz Agnieszka Bednarczyk z pracownikami Salonu Mody Ślubnej „Wiktoria” w Kolnie.

ELŻBIETA BAUCHROWICZ
MIKOŁAJ NAWRA



W Woli Zambrowskiej przy maszynach do szycia (od lewej): Joanna Bańkowska, Izabela Marciniak, Nina Grosfeld, Piotr Bańkowski i inicjatorka akcji pomocy Jolanta Wielgat

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

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

(fak.00058/20-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

Oddam kwiaty doniczkowe
– palmy, oleandry, kwiaty
cebulowe, doniczkowe, kwitnące.
Tel. (86) 218 – 18 – 60

(o/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935
(fak.00023/20-o-i)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

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, pisać.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości,
że w jego siedzibie w Łomży,
przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy
ogłoszeń wywieszony został
wykaz nieruchomości przeznaczonej
do sprzedaży w trybie
bezpłatnym – Łomża, ul.
Świerkowa oraz wykaz nieruchomości
przeznaczonych do oddania
w najem – Łomża, ul. Zatylna.

SPRZEDAM

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

(fak.00028/20-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Usługi budowlane – krycie dachów
oraz więzby dachowe. Prace
mursarskie. Wolne terminy.
Wieloletnie doświadczenie.
Zapraszamy.
Tel. 505 – 392 – 598

(fak/sms)

KONSTAŁ PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie

plus kolorowy
magazyn
telewizyjny



wersja cyfrowa
dostępna na:
www.kontakty-tygodnik.com.pl



Spokojnych Świąt

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

foto gabis ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

Kodak Express
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 18 Digital Solutions

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, auto salonowe, zarejestrowane, bezwypadkowe, 2 komplety kół, cena 38 500 zł, tel. 502 - 729 - 020

(o/b)

Sprzedam Skoda Fabia, (2012), wymieniony rozrząd i oleje, cena 24 000 zł, tel. 572 - 021 - 566

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V, (2009), 1.9 tdi, 105 KM, kolor srebrny, diesel, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 505 - 091 - 184

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2000), użytkowany przez starszą osobę, cena 3 700 zł, tel. 572 - 021 - 566

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), auto w ciągłym użytku, centralny zamek, klimatyzacja, diesel, przebieg 283 000 km, cena 4 700 zł, tel. 505 - 972 - 672

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), auto bezwypadkowe, serwisowane na bieżąco, cena 18 500 zł, tel. 519 - 570 - 508

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2001), auto wymaga lekkich poprawek, przebieg 260 000 km, 125 KM, diesel, cena 1 700 zł, tel. 508 - 813 - 159

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1999), benzyna, 102 KM, kolor czarny, klimatyzacja, centralny zamek, cena 3 990 zł, tel. 603 - 227 - 252

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2004), 1.8, 125 KM, przebieg 236 000 km, normalne ślady użytkowania, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 530 - 430 - 101

(o/b)

Sprzedam nowe opony, 14,9x24, 2 sztuki, gwarancja 2 lata, cena 695 zł za sztukę, tel. 609 - 509 - 000

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330, w oryginale, mało używany, cena 18 500 zł, tel. 515 - 143 - 322

(o/b)

Sprzedam młynek do zboża, 11,5 kW, stan bardzo dobry, cena 1 590 zł, tel. 515 - 143 - 322

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, cena 6 500 zł, tel. 790 - 484 - 257

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, (1986), mało używana, cena 2 350 zł, tel. 515 - 143 - 322

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszonki Fella SD 160, sprowadzony z Niemiec, cena 3 000 zł, tel. 505 - 965 - 454

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Krone 240, (2006), z rozbijakiem, cena 8 700 zł do negocjacji, tel. 608 - 511 - 154

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika, produkcji polskiej, w pełni sprawny, cena 2 100 zł do negocjacji, tel. 606 - 596 - 550

(o/b)

Sprzedam agregat Kongskilde, stan bardzo dobry, cena 600 zł, tel. 502 - 296 - 923

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 6 000 litrów, sprawny, w dobrym stanie, sprowadzony z Niemiec, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 663 - 053 - 882

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy Strautmann, cena 2 200 zł, tel. 507 - 150 - 360

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Z-178, 1,85 m, stan bardzo dobry, cena 1 900 zł, tel. 781 - 028 - 188

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, na przekładnię olejową, cena 4 000 zł, tel. 507 - 144 - 467

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz ciągnikowy, 300 litrów, cena 700 zł, tel. 693 - 146 - 788

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz, pojemność 1 000 litrów, stan bardzo dobry, cena 3 500 zł do negocjacji, tel. 510 - 910 - 945

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

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



NAJLEPSZE
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



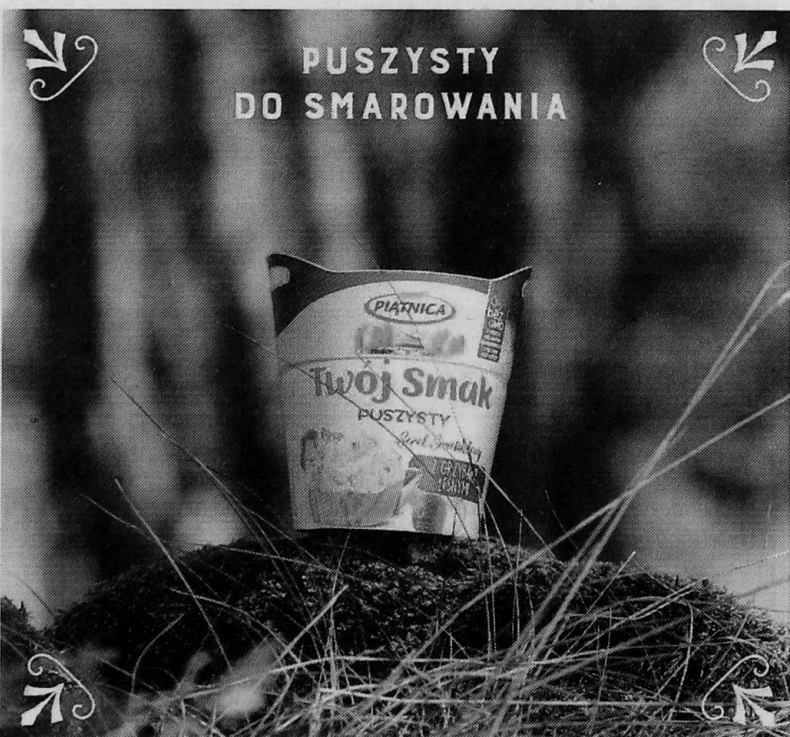
PO PROSTU Z MLEKA
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW




SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA



eContentLab VR i AR Marketing

#KUPUJWDOMU

#ZOSTAÑWDOMU

Jak sprzedawać produkty w czasie epidemii?
#KUPUJWDOMU dzięki rozszerzonej rzeczywistości (AR)!

Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:



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

Dlaczego warto zainwestować w aplikację?

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

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

Znajdź nas na  Facebooku i  LinkedInie

Wniosek przez Internet krok po kroku

Komu przysługuje zwolnienie?

Zwolnienie dotyczy składek na ubezpieczenie społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy, Fundusz Solidarnościowy, Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych, Fundusz Emerytur Pomostowych przez:

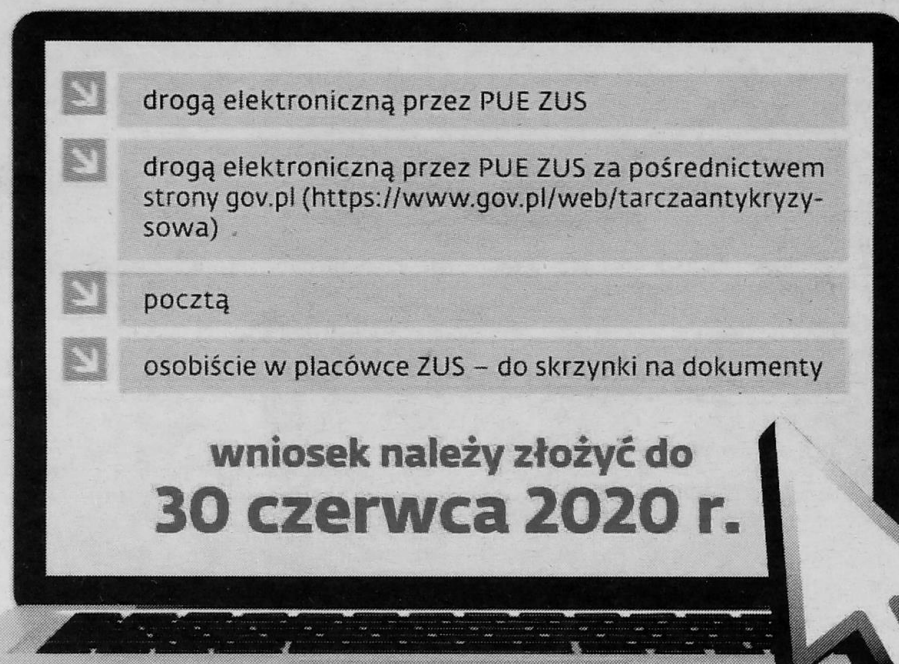
- Prowadzących działalność pozarolniczą przed 1 lutego 2020 r. i opłacających składki na własne ubezpieczenia.
- Płatników składek, którzy prowadzili firmę przed 1 lutego 2020 r. i zgłosili do ubezpieczeń społecznych mniej niż 10 osób na 29 lutego 2020 r.
- Duchownych.

Jakie należy spełnić warunki?

Aby uzyskać zwolnienie ze składek, należy spełnić pewne warunki, które ZUS podaje na swojej stronie internetowej. Wsparcie będzie przyznawane tym, którzy:

- wykonywali działalność pozarolniczą przed 1 lutego 2020 r. i opłacali składki na własne ubezpieczenia lub byli płatnikami składek przed tą datą i zgłosili do ubezpieczeń społecznych mniej niż 10 osób na 29 lutego 2020 r. albo są duchownymi.
- Przychód opłacającego składkę wyłącznie na własne ubezpieczenia z działalności w pierwszym miesiącu, za który jest składany wniosek, nie przekracza kwoty 15 681 zł., czyli 300 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia brutto.
- Złożą wniosek do ZUS do 30 czerwca 2020 r.
- Złożą dokumenty rozliczeniowe za okres marzec-maj 2020 r. do 30 czerwca 2020 r. chyba, że zgodnie z przepisami są zwolnione z ich składania.

Ze zwolnienia ze składek nie skorzystają firmy, które znajdowały się w trudnej sytuacji w grudniu 2019 r. i nie regulowały należności, w tym składek pobieranych przez ZUS.



Ważne: Nawet, jeśli ktoś nie zapłaci składek za marzec, kwiecień i maj, ZUS nie będzie wszczynał postępowania egzekucyjnego, bez względu na to, czy uprawniony do zwolnienia ze składki wniosek już złożył, czy dopiero zastanawia się nad taką możliwością. Fot. Pixfiction/Shutterstock

Zwolnienie z ZUS

Jak złożyć wniosek do ZUS przez Internet?

1. Zaloguj się do swojego konta na PUE ZUS.
2. Przejdź do zakładki Płatnik.
3. Z bocznego menu wybierz [Dokumenty i Wiadomości] – [Dokumenty robocze].
4. Kliknij przycisk [Utwórz nowy]; wniosek RDZ możesz wybrać z listy dostępnych dokumentów, można go też wyszukać np. po nazwie, korzystając z filtra.
5. Po zaznaczeniu wniosku kliknij [Utwórz dokument]. Wniosek możesz utworzyć także z menu [Usługi] – [Katalog usług]. W Liście usług wpisz – RDZ.
6. Wyświetli się formularz do wypełnienia. Automatycznie wypełnią się Twoje dane identyfikacyjne oraz adres mailowy, a jeśli jest podany to również numer telefonu. We wniosku podaj adres do korespondencji w tej sprawie. Dane adresowe pobiorą się, jeśli na koncie w ZUS masz podany adres do korespondencji.

Wypełnienie formularza wniosku

- Na stronie 2 formularza wniosku, w sekcji II [Treść wniosku] zaznacz właściwą dla siebie opcję: „II Treść wniosku”.

- Jeśli zgłaszasz do ubezpieczeń mniej niż 10 ubezpieczonych lub wypełniasz wniosek w imieniu takiego płatnika, wypełnij pierwszy blok tego wniosku.
- Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą i opłacasz składki wyłącznie za siebie lub wypełniasz wniosek w imieniu takiego płatnika, wypełnij drugi blok.
- Jeśli jesteś osobą duchowną lub wypełniasz wniosek w imieniu takiego płatnika, wypełnij ostatni blok w tej części.
- Wybierz przycisk „Sprawdź” – system podpowie Ci, czy uzupełniłeś wszystkie wymagane pola. Jeśli poprawnie wypełniłeś wniosek, zapisz go, a następnie zamknij formularz.
- Jeżeli wypełniłeś blok pierwszy lub drugi, do wniosku dołącz załącznik. Kliknij [Dodaj załączniki], wybierz z dysku załącznik i dołącz do wniosku RDZ.

Jeśli zapomnisz dodać załącznika, system ci o tym przypomni. Otrzymasz odpowiedni komunikat: „Dołącz do wniosku kopię...”.
■ Po wybraniu przycisku „Wyślij”, wyświetli się komunikat z oświadczeniem, że podpisanie wniosku oznacza akceptację i podpisanie wszystkich oświadczeń zawartych we wniosku.

- Po akceptacji wybierz sposób odbioru wiadomości zwrotnej z ZUS oraz wskaż podpis, którego chcesz użyć.

Jak podpisać wniosek RDZ?

Wniosek możesz wysłać elektronicznie za pomocą:

- Kwalifikowanego podpisu elektronicznego.
- Podpisu zaufanego (PZ ePUAP).
- Podpisu osobistego (e-dowodu).

Podpis zaufany jest bezpłatny. Wystarczy złożyć wniosek o profil na stronie internetowej www.pz.gov.pl. Następnie potwierdź swoją tożsamość w placówce ZUS, w urzędzie miasta lub gminy albo za pośrednictwem bankowości elektronicznej.

Podpis kwalifikowany wydają centra certyfikacji. Jest to usługa płatna. Jej koszt zależy m.in. od okresu ważności, na jaki zostaje wydany certyfikat.

Podpis osobisty (e-dowód) możesz uzyskać bezpłatnie przy składaniu wniosku o nowy dowód osobisty. Certyfikat podpisu osobistego znajdzie się w e-dowodzie. Aby korzystać z podpisu osobistego, musisz mieć czytnik NFC do e-dowodu oraz zainstalować na swoim komputerze odpowiednie oprogramowanie.

Jeśli posiadasz kwalifikowany podpis elektroniczny, podpis zaufany (PZ ePUAP) lub podpis osobisty (e-dowód) i chcesz wysłać wniosek, wybierz przycisk „Wyślij”.

Zasady postępowania z ciałami zmarłych na wirusa

Unikać okazywania zwłok!

Rozporządzenie ministra zdrowia precyzuje, że w przypadku zwłok osób zmarłych na chorobę wywołaną wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19, koronawirus) należy:

„1) Przeprowadzić dezynfekcję zwłok płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym.

2) Odstąpić od standardowych procedur mycia zwłok, a w przypadku zaistnienia takiej konieczności należy zachować szczególne środki ostrożności.

3) Unikać ubierania zwłok do pochówku oraz okazywania zwłok.

4) Umieścić zwłoki w ochronnym, szczelnym worku z ubraniem lub okryciem szpitalnym, a w przypadku przekazania zwłok do spopielenia umieścić pierwszy worek ze zwłokami w drugim worku.

5) Zdezynfekować powierzchnię zewnętrzną kolejno każdego worka



przez spryskanie płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym.

6) Zwłoki umieścić:

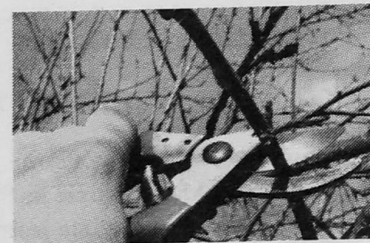
a) w kapsule transportowej, w przypadku przekazywania zwłok do krematorium, wykonanej z materiału umożliwiającego jej mycie i dezynfekcję (...).

b) w trumnie do pochówku, w przypadku bezpośredniego pochowania na cmentarzu.

7) Umieścić na dnie trumny do pochówku warstwę substancji pochłonnej o grubości 5 cm.

8) Niezwłocznie po złożeniu zwłok w trumnie lub kapsule transportowej zamknąć szczelnie i spryskać płynem odkażającym o spektrum działania wirusobójczym.

9) Transport zwłok, jeżeli jest to możliwe, prowadzić jednym zespołem przewozowym”.



Co wolno na działce?

Zgodnie z rozporządzeniami, większość miejsc rekreacji zostało zamkniętych. Ograniczenia nie dotyczą ogródków działkowych.

– Można jechać na działkę i zajmować się uprawą lub doglądaniem krzewów, drzew, warzyw albo owoców jednocześnie pamiętając, by nie zbliżać się do innych. Jeśli małżeństwo seniorów lub osoby pojedyncze będą pracowały na działkach, nie robią nic złego. Ale jeśli okaże się, że na działce pali się grill, a przy nim spotkało się kilka, kilkanaście osób, wtedy mówimy już o złamaniu przepisów. Na działce można pracować i wypoczywać, ale nie można się grupować – wyjaśnia rzecznik podlaskiej policji nadkom. Tomasz Krupa.

Za niestosowanie się do ograniczeń policja może nałożyć 500 złotych mandatu.



„Od 3 kwietnia do 11 kwietnia włącznie Lasy Państwowe wprowadzają tymczasowy zakaz wstępu do lasu, a Parki Narodowe pozostają zamknięte”, poinformował w komunikacie resort środowiska.

W Polsce jest 9,3 mln ha lasów, 7,2 mln ha z nich jest w zarządzie Lasów Państwowych. W kraju są 23 parki narodowe, które zajmują 1 proc. powierzchni Polski. Najstarszy jest Białowiecki Park Narodowy, a najmłodszy Park Narodowy „Ujście Warty”. Tereny wszystkich parków są wpisane w unijną sieć Natura 2000.

Były proboszcz przed sądem

Akt oskarżenia przeciwko byłemu proboszczowi parafii Grądy Woniecko Adamowi S. skierowała łomżyńska prokuratura do Sądu Rejonowego w Zambrowie. Były proboszcz oskarżony został o to, że „nadużywając stosunku zależności i zaufania małoletniego kilka razy doprowadził go do poddania się innym czynnościom seksualnym, za które udzielił tej osobie korzyści majątkowych”, poinformował w czwartek, 2 kwietnia, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łomży Rafał Kaczyński. Drugi zarzut dotyczy jego rozpijania. Śledztwo w tej sprawie trwało ponad rok i zostało wszczęte po zawiadomieniu byłego wieloletniego ministranta, dziś już młodego (22 lata) mężczyzny. Ksiądz przed laty zaprzyjaźnił się z jego rodziną i był w jego domu.

Po postawieniu zarzutów ksiądz złożył wyjaśnienia. Prokurator zastosował wobec niego zakaz opuszczania kraju, dozór policji połączony z zakazem kontaktowania się z pokrzywdzonym oraz z zakazem organizowania spotkań z udziałem małoletnich i uczestniczenia w takich spotkaniach.

W listopadzie 2019 roku rzecznik łomżyńskiej kurii ks. Jan Krupka informował, że były proboszcz Adam S. „złożył prośbę do Ojca Świętego o tzw. dyspensę od pełnienia obowiązków wynikających z przyjęcia święceń kapłańskich i o tzw. przeniesienie do stanu świeckiego. Otrzymał pozytywną odpowiedź na tę prośbę, więc rzeczywiście przez Ojca Świętego został przeniesiony do stanu świeckiego”. Oznacza to, że nie jest już księdzem.

Konkurs: „Policjant, który pomógł”

Kandydatów do XIII edycji ogólnopolskiego konkursu pod hasłem „Policjant, który mi pomógł” można zgłaszać do 31 maja 2020 roku.

Celem konkursu, zorganizowanego przez Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, jest wyróżnienie policjantów, którzy w ocenie społecznej wyróżniają się profesjonalizmem i zaangażowaniem w niesienie pomocy ludziom skrzywdzonym, dotkniętym przemocą, w trudnych sytuacjach życiowych.

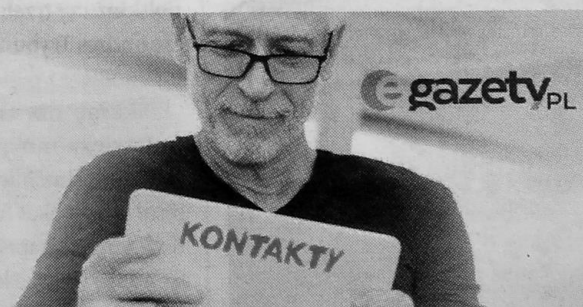
Policjantów do konkursu mogą zgłaszać: osoby prywatne, organizacje i instytucje.

Regulamin konkursu i formularz zgłoszeniowy na www.policjant.niebieskalinia.pl. Zgłoszenie można wysłać mailem lub tradycyjną pocztą: Niebieska Linia, ul. Borońskiego 13, 02 – 121 Warszawa.

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



Poradnia psychologa

Mam już tego dość!

Mam trzy córki. Ciągłe mnie o coś pytają: „Mamo, gdzie jest moja bluzka, mamo gdzie jest moja książka...”. Krzyczę na nie, ale to nic nie pomaga. Zawsze tak było, ale teraz, gdy nie chodzą do szkoły i cały dzień siedzą mi na głowie, mam już tego dość.

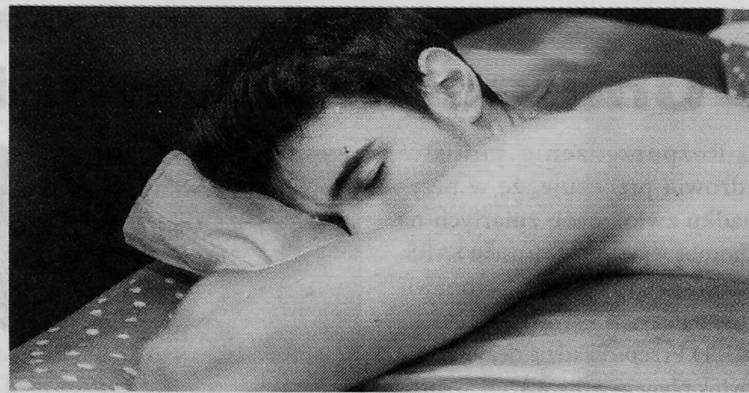
Ewa

Krzyk na nic się zda, ale pewien trening, tak. Gdy dziecko pyta: „Mamo, gdzie jest moja bluzka”, należy odpowiedzieć: „Najpierw szukasz we wszystkich miejscach, gdzie może być, potem przychodzisz do mnie i mówisz, gdzie szukałaś”. Pomaga się, dając instrukcje słowne, ale nie szuka tych rzeczy. Jeśli bluzka dalej się nie znalazła, a dziecko mówi „wszędzie szukałam”, proponuje się układ: „Dobrze,

poszukam, ale jeśli znajdę w miejscu, w którym mówisz, że szukałaś i nie znalazłaś, płacisz z kieszonekowego karę”.

Na początku może być opór, ale po jakimś czasie dzieci przekonają się, że lepiej wychodzą na samodzielności. Gdy podejrzewa się, że wołania dzieci są sposobem na zyskanie uwagi, to znaczy, że tej uwagi im brakuje. I w takiej sytuacji zadaniem rodzica jest poprawienie relacji: „Córeczko, jeśli chcesz ze mną porozmawiać albo pobyć razem, to możemy...”. W pewnym wieku dzieci bardzo potrzebują poczucia, że są z rodzicem blisko. Te pragnienia z wiekiem słabną.

**DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG**



Pytanie intymne

Mam 17 lat. Pod skórka na czubku członka zbiera mi się jakaś maź, która cuchnie. Dzieje się tak od dość dawna, ale wstydzę się o tym komuś powiedzieć. Czy to jakaś choroba? Co z tym zrobić?

Mateusz

Żeby pozbyć się brzydkiej „choroby”, trzeba poddać członka trzem „zabiegom”: myć go, myć i jeszcze raz myć! A teraz poważnie. W okresie wzrastania prawie każdy mężczyzna intensywniej się poci. Młodzieńczość to także wzmocniona ruchliwość: gra się w piłkę, biega, ćwiczy pompki, itp. To druga przyczyna potu. Dlatego należy bezzwzględnie codziennie się kąpać i starannie myć miejsca, w których pot się gromadzi. Jedno z nich jest pod skórka (napletkiem), osłaniającą żołędź, czyli czubek członka. Niemoty może cuchnąć już po dniu! Na marginesie: starsi mężczyźni też powinni dbać o higienę „czubka pod skórka”!

chorób, także obniżająca cholesterol, jest kapusta włoska. Kapustę można jeść bez ograniczeń w każdej postaci: surowe liście, w sałatkach, gotowaną lub pić wyciśnięty z liści sok (szklankę dziennie). Właściwości przeciwniażdżycowe (obniżają cholesterol) mają liście szpinaku oraz czosnek. Czosnek najlepiej jeść świeży dziennie 1 – 2 ząbki. Należy go wcześniej drobno posiekać i odczekać 10 minut. Można go dodać do twarogu, serków kanapkowych (na przykład Wiejskiego z Piątnicy), sałatek. Przykry zapach czosnku można zniwelować przez żucie natki pietruszki.

Lekarz domowy

Jak domowymi sposobami obniżyć wysoki cholesterol?

Halina

Sposobów jest kilka. Trzeba z jedzenia wyeliminować tłuszcze. Czyli zamiast wieprzowych kotletów i karkówki jeść warzywa, owoce, ryby (szczególnie makrele) oraz chudą wołowinę i drób. Skutecznie obniża cholesterol i zapobiega jego wzrostowi cebula. Raz w tygodniu można sobie przygotować z niej syrop: trzy duże cebule z 12 łyżkami wody i łyżką oleju udusić (20 minut) pod przykryciem. Pić po 2 łyżki syropu dziennie. Niezastąpiona w leczeniu wielu

chorób, także obniżająca cholesterol, jest kapusta włoska. Kapustę można jeść bez ograniczeń w każdej postaci: surowe liście, w sałatkach, gotowaną lub pić wyciśnięty z liści sok (szklankę dziennie). Właściwości przeciwniażdżycowe (obniżają cholesterol) mają liście szpinaku oraz czosnek. Czosnek najlepiej jeść świeży dziennie 1 – 2 ząbki. Należy go wcześniej drobno posiekać i odczekać 10 minut. Można go dodać do twarogu, serków kanapkowych (na przykład Wiejskiego z Piątnicy), sałatek. Przykry zapach czosnku można zniwelować przez żucie natki pietruszki.

Pod paragrafem

Nie mogę doczekać się sprawiedliwości i zdecydowałem, że złożę skargę do Strasburga. Nie wiem tylko, czy musi to zrobić mecenas, czy sam mogę napisać do Trybunału Praw Człowieka. Nie wiem też, czy taką skargę można napisać w języku polskim, czy trzeba tłumaczyć. Proszę o adres Trybunału w Strasburgu.

Karol

Skargę do Trybunału Praw Człowieka można napisać w języku polskim. Nie ma wymogu, by pisał ją adwokat lub radca prawny. Każdy może napisać samodzielnie. Składa ją zawsze ktoś, kto jest bezpośrednio poszkodowany, stał się

ofiara naruszenia podstawowych praw, ujętych w Europejskiej Konwencji Praw Człowieka.

Proszę pamiętać, że Trybunał nie jest kolejną instytucją odwoławczą w sprawach sądowych lub administracyjnych, prowadzonych przez polskie organy. Skargę można złożyć dopiero po wyczerpaniu całej drogi prawnej, przysługującej według polskich przepisów. Czyli najpierw wnosi się wszystkie odwołania i apelacje w Polsce, a potem dopiero pisze do Strasburga.

Adres Trybunału: The Registrar, European Court of Human Rights, Council of Europe, F-67075 Strasbourg Cedex, Francja /France.



Przysmak podlaski

Biały barszcz

Składniki:

- 25 dag boczku
- 30 dag białej kielbasy
- 4 jajka
- 1/2 l zakwasu na barszcz
- 1 – 2 łyżki chrzanu
- 1 marchewka
- 1/4 selera
- 1 cebula
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 – 2 ząbki czosnku
- łyżka majeranku
- koper
- sól, pieprz

Boczek włożyć do garnka z białą kielbasą, zalać 1,5 l wody. Marchew oraz seler oczyścić, pozostawić w całości. Obraną cebulę przekroić na ćwiartki. Wszystkie warzywa dołożyć do garnka. Gotować na małym ogniu ok. 40 min. Po tym czasie warzywa, boczek i kielbasę wyjąć (boczek wykorzystać do innych dań). Do wywaru, energicznie mieszając, stopniowo wlewać zakwas. Zagotować i mieszając, dodać śmietanę. Doprawić roztartym czosnkiem, chrzanem, majerankiem, solą i mielonym pieprzem. Jajka wrzucić na osolony wrzątek, ugotować na twardo. Obrac, pokroić na ćwiartki. Dodać do barszczu na talerzu z pokrojoną na plasterki kielbasą. Ozdobić posiekanym koperkiem. Podawać z pieczywem.





1. Czy oglądając film lub czytając książkę zdarza się, że wilgotnieją Ci oczy?

- a) nigdy – 1
- b) czasami – 3
- c) bardzo często – 5

2. Czy wierzysz w miłość od pierwszego wejrzenia?

- a) tak – 5
- b) nie – 1
- c) wierzę w zauroczenie od pierwszego wejrzenia – 3

3. Jeśli się kocha, to:

- a) nic innego nie ma znaczenia – 5
- b) trzeba walczyć z tym niemądrym uczuciem – 1
- c) nie wolno zapomnieć, że miłość przemija – 3

4. Masz do wyboru, że spełni się jedno z poniższych marzeń. Które wybierzesz?

- a) nagrodę Nobla – 3
- b) być milionerem – 1
- c) być wolnym jak ptak – 5

5. Które z tych miejsc uważasz za najlepsze na pierwszą randkę?

- a) jego (jej) mieszkanie – 1
- b) park, plaża, łąka – 5
- c) kino, kawiarnia – 3

6. Czy dopuszczasz możliwość erotycznego zbliżenia na pierwszej randce?

- a) jeśli oboje tego chcemy, tak – 1
- b) uważam to za naganne, ale sam(a) nie zawsze stosuje się do tych zasad – 3
- c) nie dopuszczam nawet takiej myśli – 5

7. Które określenie najbardziej do Ciebie pasuje?

- a) aniołek – 3
- b) cicha woda, która rwie brzoży – 5
- c) diabełek – 1

8. Wybierz jeden bukiet kwiatów:

- a) róże – 3
- b) orchidee – 1
- c) polne kwiaty – 5

9. Jeśli ktoś by ci zaproponował: masz pracę i pokój w Nowym Jorku, ale musisz opuścić Polskę na zawsze:

- a) pakuję walizkę i wyjeżdżam – 1
- b) wspaniała perspektywa, tylko bardzo nieprzyjemny warunek – 3
- c) nigdzie nie jadę – 5

10. Marzenia, to według Ciebie:

- a) domena niemądrych panienek – 1
- b) wspaniały sposób na poprawienie samopoczucia – 5
- c) coś co przychodzi nagle i jest miłe, ale nie wolno do tego przywiązywać wagi – 3

Masz 10 – 22 punkty: nie jesteś romantyczny, romantyczna. Każdą sytuację, w której się znajdujesz, oceniasz na trzeźwo i analizujesz na wszelkie sposoby. Absolutnie nie wierzysz w miłość od pierwszego wejrzenia, a gdyby jednak coś takiego Ci się przydarzyło wówczas sam(a) siebie sprowadzasz na ziemię. Ponad romantyczną miłość, romantyczny seks, cenisz życiowy komfort.

Masz 23 – 37 punktów: romantyczność drzemie w Tobie, ale nie dopuszczasz jej do głosu. Wydaje Ci się, że romantyczne zachowania nie są mądre i lepiej je ukrywać przed obcymi. Marzysz o wielkiej romantycznej miłości. Druga strona natury podpowiada Ci, że romantycznie jest tylko w książkach i filmach, a prawdziwa wielka miłość w życiu się prawie nigdy nie zdarza. Mówiąc krótko: jesteś romantyczna, jesteś romantyczny, ale za żadne skarby nie chcesz się do tego przyznać.

Masz 38 – 50 punktów: sprawiasz wrażenie jakbyś żył(a) z głową w chmurach. Niewiele dociera do Ciebie z realnego świata i masz bardzo duże problemy z wykorzystaniem życiowych doświadczeń. Żyjesz jakby we śnie, z którego nie potrafisz się wybudzić. Są ludzie, którzy rozgryźli Twój romantyczny sposób istnienia, wykorzystują to, a Ty nie potrafisz się bronić.



- Dlaczego rząd nie przygotował kraju na koronawirusa?

- Myśleli, że jak jest chiński, to długo nie będzie działał.

Podlascy naukowcy z poświęceniem pracują nad lekiem na koronawirusa. Na razie cały czas wychodzi im bimber.

Podczas kwarantanny odkryłem, że producenci ryżu oszukują nas bez skrpułów! W jednej kilogramowej torebce było 27819 ziarenek, a w drugiej 47 mnie!

Premier o sytuacji gospodarczej: „Jeśli przybraliście na wadze kilkanaście kilogramów w czasie kwarantanny, nie spieszcie się z ich zrzuceniem. Mogą się przydać pod koniec roku...”

Ludzie! Nie wierzcie, że można bezpiecznie wychodzić z domu tylko w maseczce i jednorazowych rękawiczkach. Sam dałem się nabrać i potem na ulicy wytykali mnie palcami ci, którzy mieli na sobie ubrania.

Parafianka pyta księdza: - Proszę księdza, czy nasza parafia jest przygotowana na koronawirusa?

- Tak, oczywiście.
- A w jaki sposób?
- Dokupiłem pół hektara na cmentarz.

- Co ty tak kaszlesz? Czy ty przypadkiem nie masz koronawirusa? - pyta przestraszony sąsiad.

- Nie, wczoraj dostałem wyniki testu. To otwarta gruźlica...

- Uff! Kamień z serca!

Wychodzi ksiądz zakrystii i widzi, że w kościele jest tylko jeden parafianin. Podchodzi do niego i mówi:

- Miałem głosić rekolekcje wielkanocne dla całej parafii, a przybył tylko pan. No, nie wiem, mam mówić to kazanie, czy nie?

- Proszę księdza, ja jestem prosty chłop. Ja się znam tylko na krowach. Nieważne, czy mam jedną, czy dwadzieścia krow, ja im muszę dać jeść...

- A, rozumiem, rozumiem. Czy jest jeden parafianin, czy dwudziestu, mam to kazanie mówić. Bardzo mądre, bardzo mądre.

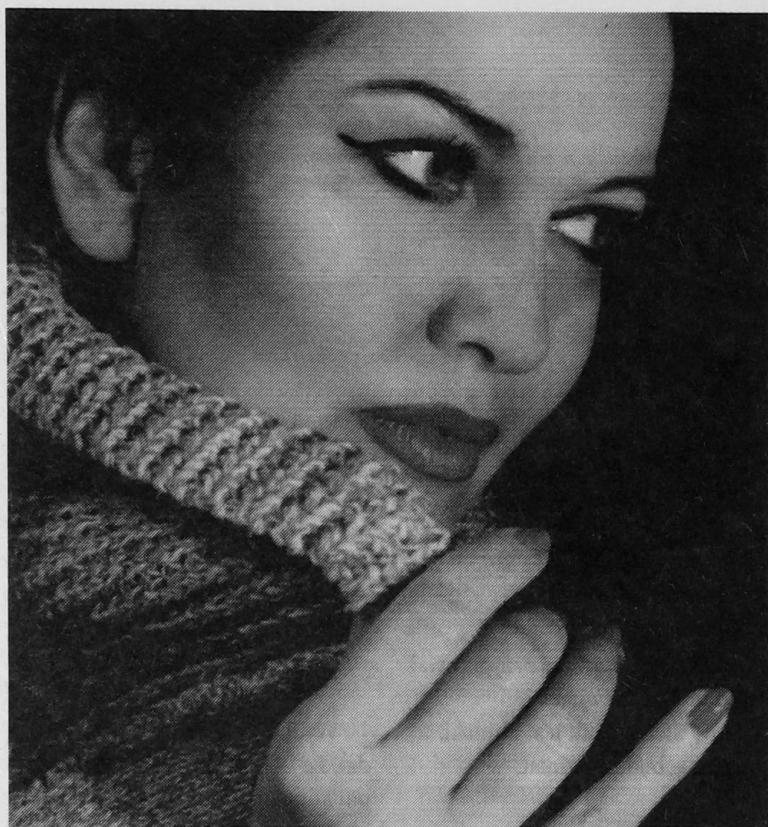
Po dwóch godzinach ksiądz skończył i pyta:

- Podobało się panu?
- No, tak jak mówiłem... Ja się znam tylko na krowach... Nieważne, czy mam jedną, czy dwadzieścia krow, ja im muszę dać jeść... Ale jednej nie daję tyle jedzenia, co dwudziestu.

Gdy masz 60 lat, dla koronawirusa jesteś stary i w grupie ryzyka. Dla ZUS jesteś nadal młody i w doskonałej formie.

10 maja wszyscy możemy pójść do urn. Ale nie więcej, niż 5 osób plus ksiądz i 2 osoby z zakładu pogrzebowego.

Z ostatniej chwili: - Prezydent i rząd złożyli UEFA i MKOL propozycję, by w maju zorganizować w Polsce także Euro 2020 i Igrzyska Olimpijskie.



Zbuntowana romantyczka

Muzyka była w jej życiu od zawsze. Śpiew był wszędzie. Jako mała dziewczynka uciekała do kościoła Kapucynów, gdzie od rana do nocy śpiewała na mszach. Wtedy nagrodą był indyk z darów, którego przynosiła do domu. Potem zajęcia teatralne oraz lekcje tańca w osiedlowym domu kultury.

Od zawsze typ „zbuntowanej romantyczki”. Wychowana w biednej rodzinie łomżyńskiej Starówki. Ojciec gitarzysta i basista. Gdy miała 13 lat, zaczęła jeździć z nim po weselach (z tym również wiąże się miłe wspomnienie), na których grywał.

W dorosłości krótki epizod z modelingiem. I znowu śpiew. Wystąpiła na 600-lecie miasta i w finale Dni Łomży. Barwne miesiące 2019. I smutne: jasna dia-

gnoza o atakującym nowotworze. Depresja i szaleńczy rzut „na życie”. Przyjmuje oświadczyzny i zakochana mówi „Tak”. I podejmuje marzenia małej dziewczynki, aby śpiewać przed tłumem ludzi, nagrać płytę i jeszcze raz spróbować życia z muzyką na co dzień... Marzenie, które od niedawna zaczęło się spełniać.

– Pierwsza autorska piosenka „Wróć i Bądź” właśnie ujrzała światło dzienne, za co dziękuję ItekSTUDIO Andrzej Kopeć i wszystkim, którzy mnie wspierają i dopingują – mówi Eliza Romanowska.

„Wróć i Bądź” można usłyszeć na youtube: <https://youtu.be/6cM-6L4iFCw4> (także z witryny facebookowej „Kontaktów”). Niebawem kolejne piosenki...

Niezwykłe pisanki w Ciechanowcu

Najstarsza pisanka znaleziona w Polsce w okolicach Opola pochodziła z końca X wieku. Ale pisanki znane były już w starożytnej Persji i Mezopotamii, a także w Cesarstwie Rzymskim, Grecji i Egipcie. Od dawna nasi przodkowie wierzyli, że moc płynąca z jaja chroniła ludzi przed złem, chorobami, czarami, nieurodzajem, złymi duchami. Jajo było symbolem odradzającego się życia. Tradycja malowania pisa-

nek pielęgnowana jest do dziś. Czasami są to prawdziwe dzieła sztuki.

Ponad 2 000 pisanek posiada Muzeum Pisanki w Ciechanowcu. Zbiory zapoczątkowała niezwykła kolekcja ponad 1 000 pisanek, podarowana w 2004 r. Muzeum Rolnictwa przez Irenę Stasiewicz-Jasiukową oraz Jerzego Jasiuka z Warszawy, którzy zbierali pisanki 35 lat. Niestety, na razie nie można ich oglądać.

HOROSKOP

PTASI

Jaki z Ciebie „ptaszek”

JASTRZĄB, urodzeni 7 stycznia – 19 lutego: jak ptasi patron, „latają” wysoko. Na innych patrzą z góry, lecz wynika to z wrodzonej dumy, a nie pychy lub egoizmu. Zmienność nastrojów jest podstawową cechą Jastrzębi. Trudno im się dopasować do życia w gromadzie, gdyż z natury są samotnikami. Największą zaletą Jastrzębi jest wytrwałość w dążeniu do celu. Jastrzębiowi trudno jest znaleźć partnera, a szansę powodzenia mają jedynie jego związki z Puchaczem lub innym Jastrzębiem.

JASKÓŁKA, urodzeni 20 lutego – 14 kwietnia: cechuje ich błyskotliwość i szybkość działania. Życie jest dla nich nieustającą przygodą. Nie znoszą jednostajności, kochają ruch i ciągłe zmiany. Rutyna jest dla nich zabójcza. Jeśli wystarcza im wytrwałości w dążeniu do celu, mają duże szanse na życiowy sukces. Najlepszym partnerem dla Jaskółki jest Szpak.

PUCHACZ, urodzeni 15 kwietnia – 5 czerwca: ich cechami są pewność siebie, przebojowość, optymizm i umiejętność wychodzenia bez szwanku z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Puchacze są zazwyczaj bardzo inteligentni, chętnie służą radą i pomocą. Bywają czasem naiwni, co jest często wykorzystywane przez ich przeciwników. Najlepszym partnerem dla Puchacza jest Jastrząb i Kruk.

DZIĘCIOŁ, urodzeni 6 czerwca – 23 lipca: są pracowici i choć ich działania bywają nieefektywne, są zwykle efektywne. Na drabinę kariery wspinają się powoli, szczebel po szczeblu, wcześniej czy później osiągając wytyczone cele. Nie złamie ich porażka życiowa lub niepowodzenie. Najlepszym partnerem dla Dzięcioła jest... Dzięcioł.

ŁABĘDŹ, urodzeni 24 lipca – 1 września: piękno i harmonia to kluczowe wartości, które wyznaje. Nie znosi nieporozumień, ale gdy jest pewny swoich racji, nie ustępuje dla „świętego spokoju”. Łabędzie są urodzonymi doradcami i ludzie chętnie powierzają im swoje sprawy, darząc

dużym zaufaniem. Trudno wytrącić ich z równowagi, ale gdy to się już komuś powiedzie, powinien się strzec, gdyż trafił na trudnego przeciwnika. Paw i Orzeł są najlepszymi partnerami dla Łabędzie.

KRUK, urodzeni 2 września – 14 października: Kruk to tajemniczy indywidualista. Odważnie podejmuje się trudnych zadań, które najczęściej udaje mu się wykonać. Kruki są z natury optymistami, bywa jednak, że popadają w melancholię. W postępowaniu z innymi kierują się taktem i dyplomacją. Najlepszym partnerem dla Kruka jest Puchacz.

PAW, urodzeni: 15 października – 22 listopada: są pewne siebie, towarzyskie, chętnie nawiązują liczne kontakty. Ale też mało samodzielne i tylko wtedy odnoszą sukcesy, gdy pracują w zespole dobranych ludzi. Wszystkie Pawie, a szczególnie kobiety, są bardzo zmienne. Dążą do celu wszelkimi metodami, a więc i podstępem. Nie należy im zbyt dowierzać i ufać. Najlepszymi partnerami dla Pawia będą Orzeł i Łabędź.

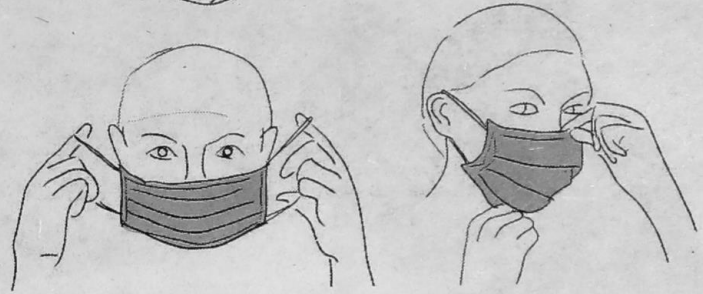
SZPAK, urodzeni 23 listopada – 20 grudnia: towarzyscy i pogodni. Odnoszą sukcesy jako mówcy, bo mają zdolność wnikliwej obserwacji, a także wysuwania właściwych wniosków. Rzadkie niepowodzenia nie zbijają ich z tropu. Szpak miewa wiele przygód miłosnych, bo miłość jest mu potrzebna do życia jak tlen. Najlepszym partnerem dla Szpaka jest inny Szpak oraz Jaskółka.

ORZEŁ, urodzeni 21 grudnia – 6 stycznia: jak orzeł jest królem wśród ptaków, tak ludzie spod tego znaku górują nad otoczeniem przebiegłością, dostojnością i inteligencją. Orły są bardzo ambitne i właśnie ta cecha oraz ciągłe dążenie do sukcesów są ich podstawowymi życiowymi hasłami. Mają predyspozycje do tego, by w każdym towarzystwie dać się zauważyć. Gdy coś idzie nie po ich myśli, nie bacząc na sprawiedliwość, szukają winnych, nie przyznając się do własnych niedopatrzeń. Najlepsi partnerzy dla Orła to Paw i Łabędź.

Jak zakładać, nosić i zdejmować maseczki ochronne?



ZAŁÓŻ MASKE TAK, ABY SZCZELNIE PRZYKRYĆ USTA I NOS



Wbrew pozorom wielu nie robi tego prawidłowo. Jak uniknąć błędów? Kluczowe znaczenie ma higiena rąk. A gdy decydujemy się na założenie maseczki, ma to sens tylko wówczas, jeżeli będziemy to czynić czystymi rękami. A oto czynności krok po kroku:

1. Przed użyciem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce (minimum 20 sekund wodą z mydłem lub przy użyciu preparatu o działaniu odkażającym z minimum 60 proc. zawartością alkoholu).

2. Przyłóż maseczkę starannie

do twarzy w okolicy ust i nosa i rozłóż ją tak, by dobrze przywierała (bez żadnych szczelin pomiędzy twarzą a maską). W tym celu mężczyznom zaleca się zgolenie brody.

3. Nigdy nie dotykaj maseczki w trakcie jej noszenia. Jeśli ci się to zdarzy, dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.

4. Wymień maseczkę higieniczną na nową, kiedy stanie się wilgotna.

5. Nigdy nie używaj ponownie maseczki ochronnej jednorazowego użytku.

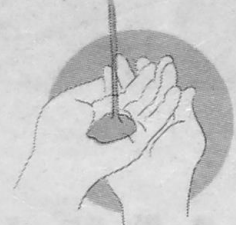
6. Po zdjęciu jednorazowej ma-



usuń ją od tyłu, nie dotykając przodu maski



wyrzuć natychmiast do zamkniętego pojemnika



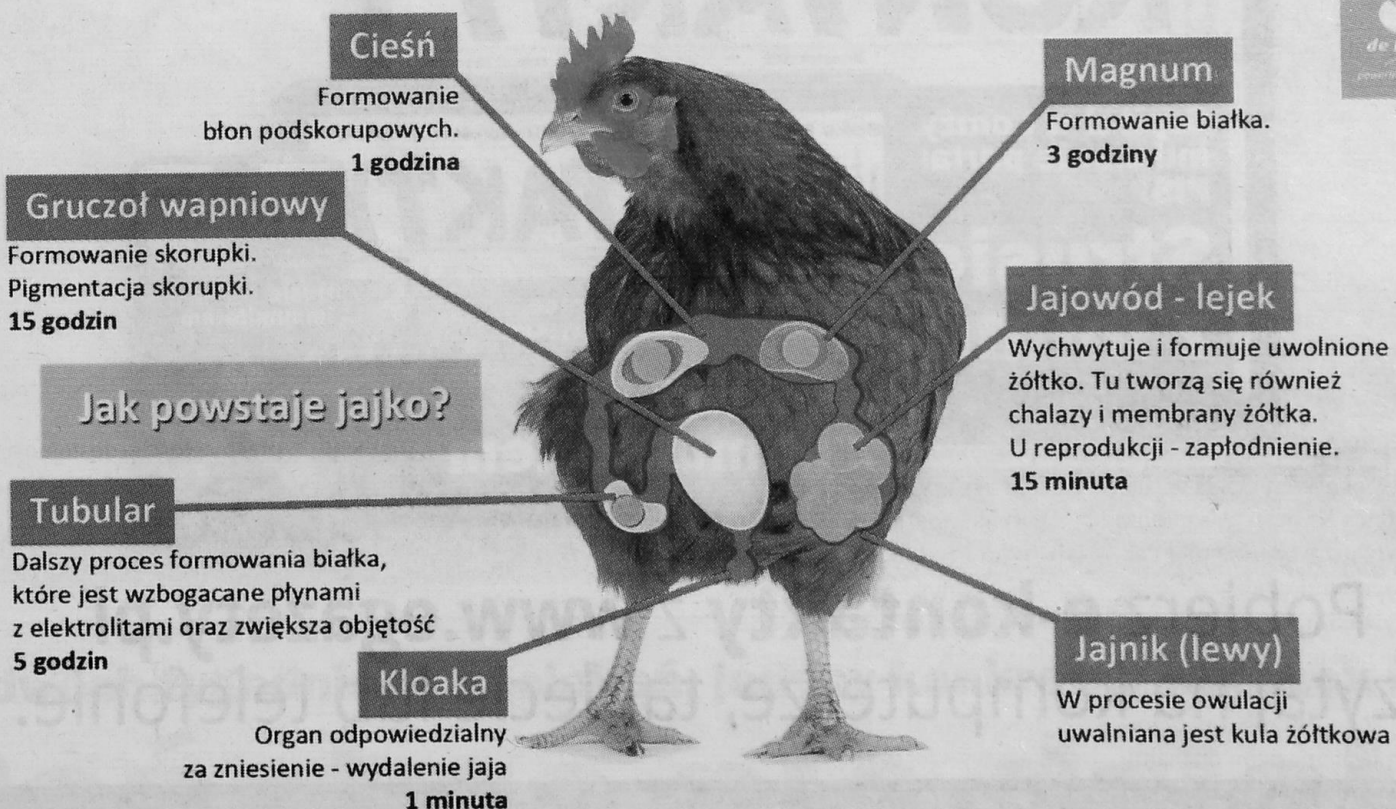
umyj lub zdezynfekuj ręce

seczki od razu umieść ją w koszu na śmieci z zamykaną klapą.

7. Jeśli chcesz zdjąć maseczkę, chwyć bez dotykania przedniej części za wiązanie z tyłu i je rozwiąż

(jeśli maska zaczepiana jest na uszy, zacznij po kolei zdejmować każde łączenie).

8. Po zdjęciu maseczki umyj i zdezynfekuj ręce.





**Nie musisz
wychodzić z domu!**



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU