

CZYTELNIA MBP

CZYTELNIA MBP

Poradnia: zasilek opiekuńczy, gdzie nosić maskę, salonik fryzjera i remontowy

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

Nr 16 (1950)

19 kwietnia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Co z serca czynią w Stawiskach, Szepietowie, Kolnie, Grajewie, Zambrowie, Wysokiem Mazowieckiem, Łomży, czyli „Sercem w zarazę”, „Szacun dla starosty”, „Serducho dla Wiktora”

## Strona dobra



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286  
9 1770208 684005 1 6

Po dwóch tygodniach dociekań, jedyny konkretny wniosek brzmi:

# Państwo nie działa!

Ważne słowo:

## Co naprawdę robi władza?

**Bogdan Zdrojewski, były prezydent Wrocławia i minister kultury, europoseł:** – Kolejna legislacyjna inicjatywa rządu, nazywana „tarczą 2.0” nie jest ani tarczą, ani szczególną formą pomocy, ani też adekwatną reakcją na obecny stan epidemii. Oto mankamenty pracy ekipy premiera Mateusza Morawieckiego, dzieląc je na najistotniejsze części:

1. Co jest przedmiotem szczególnej troski obecnej ekipy PiS w czasie pandemii?

- dokonanie wyboru prezydenta Andrzeja Dudy na kolejną kadencję,
- ukrycie faktycznego stanu kondycji naszych finansów i gospodarki,
- minimalizowanie kosztów walki z pandemią,
- powiększenie własnych uprawnień (władzy),
- wykorzystanie mediów publicznych do takich aktywności propagandowych, w których Polska na tle Włoch, Niemiec, Francji okaże się w walce z koronawirusem „zieloną wyspą”.

2. Jakie aktywności rządu dominują w obszarze deklarowanej pomocy? Dotacje? Pomoc bezpośrednia? Wsparcie dla służby zdrowia? Konkretnie wydatki z budżetu państwa? Nie.

Dominują raczej: poręczenia, zwolnienia czasowe, rezygnacja z należnych odsetek, pożyczki, kredyty bankowe, odłożone kredyty i raty leasingowe, przesunięcia obowiązków podatkowych na samorządy, rezygnacja (i to skromna) z własnych wpływów (ZUS), wsparcia zwrotne.

3. Co dominuje w proponowanych projektach rządowych, zwłaszcza w ustawie określanej mianem „tarcza 2.0”? Prawie trzy czwarte dokumentu to:

- prawo władzy do jeszcze większej wiedzy o obywatelach i przedsiębiorcach,
- powiększenie katalogu rozmaitej sprawozdawczości,
- prawo do zwolnień pracowników, zmian w umowach o pracę,
- możliwość ustalania dowolnych dni wolnych od pracy,
- swobody w zmienianiu warunków rozmaitych kontraktów,
- prawo zawieszania aktywności części lub całości Polskiej Akademii Nauk (PAN),

– nadanie nadzwyczajnych uprawnień wojewodom,

– zapewnienie swoim decyzjom specjalnej ochrony, a w wielu wypadkach braku możliwości odwołań,

– szczególne potraktowanie własnych instytucji, poszerzeniem katalogu uprawnień, a nawet zwolnień z konkretnych ustawowych zobowiązań.

4. Czego w propozycjach rządowych brakuje?

– troski o kondycję służby zdrowia w szczególnym okresie walki z pandemią (wsparcia finansowego, rekompensat finansowych wynikających ze szczególnych warunków pracy, wyprzedzającego zabezpieczenia w środki ochrony osobistej, a zwłaszcza powszechnych, powtarzalnych testów),

– rzeczywistej i szybkiej pomocy finansowej dla tych, którzy w wyniku pandemii i decyzji rządowych pozostali bez środków do życia,

– adekwatności reakcji (np. zakaz wstępu do lasu i jednocześnie brak obligatoryjnych testów dla tych, którzy w ramach akcji „powrót do domu”, powrócili z obszarów dotkniętych pandemią),

– samoograniczeń władzy (pa-

radujące ekipy rządowe z wieńcami przy zamkniętych nekropoliach to mocny policzek dla obywateli),

– prawdy w przekazywanych informacjach (zbyt wiele weryfikowanych danych świadczy o wielkiej determinacji rządu do utrzymania społeczeństwa w przekonaniu, że „nasza pandemia” jest inna i pod kontrolą),

– kompletnego lekceważenia całej opozycji i jej propozycji reagowania na pandemię. Efekt? Co najmniej dwutygodniowe opóźnienie w reakcjach,

– poważnego potraktowania samorządów, a zwłaszcza wyprzedzającego zagwarantowania określonego wsparcia.

Dzisiaj realna wartość propozycji rządowych to zaledwie kilkadziesiąt miliardów złotych. Przekazywanych warunkowo i bardzo późno. Kompletnie pominięcie stanu zagrożenia, katastrofy w służbie zdrowia. Niezrozumiała niechęć do zwiększenia ilości testów, a zwłaszcza objęcia nimi newralgicznych punktów walki z koronawirusem. Granicząca z szaleństwem walka o utrzymanie majowego terminu wyborów prezydenckich. (źródło: blog autora).



### Papieski statek w krzakach!

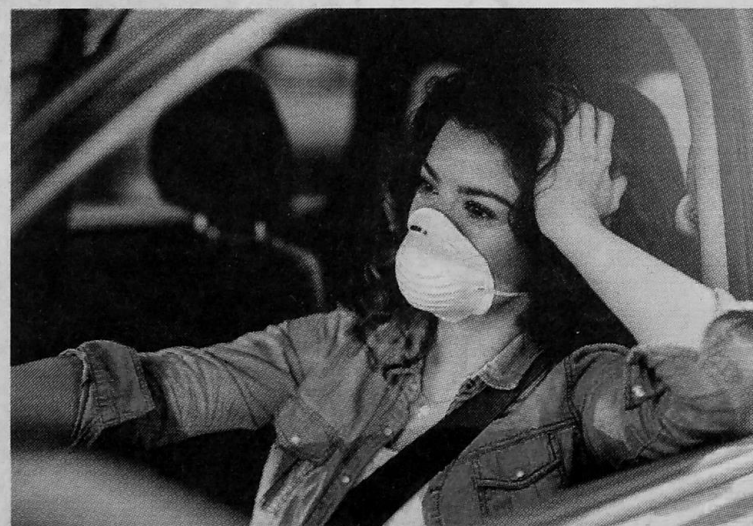
Tego lata statek „Tryton”, na pokładzie którego papież Jan Paweł II pływał w czerwcu 1999 nie będzie pływał po Wigrach słynnym „papieskim szlakiem”. Właściciel „Trytona” Błażej Bienkowski przegrał bowiem przetarg, który Wigierski Park Narodowy ogłosił na korzystanie z jeziora. Zostanie przewieziony na posesję Bienkowskiego i będzie stał cztery lata, bo na taki czas Park zawarł umowę z nowym dzierżawcą „papieskiego” jeziora.

„Tryton” to statek kameralny, zabierający zaledwie 45 pasażerów. Został zbudowany 80 lat temu. To, że jeszcze pływa, jest zasługą Błażeja Bienkowskiego. Ale co będzie z nim dalej, nie wiadomo. Fot. PAP

### Za brak zasłoniętej twarzy, można zostać ukaranym!

Od czwartku, 16 kwietnia do odwołania, wszyscy mamy obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy części odzieży, przyłbicy, maski albo maseczki.

Nakaz dotyczy przejazdu zbiorowym transportem publicznym i samochodami, w których poruszają się osoby nie mieszkające lub nie gospodarujące wspólnie oraz w czasie przebywania w miejscach ogólnodostępnych, w tym na drogach i placach, w obiektach kultu religijnego, obiektach handlowych, w placówkach handlowych i na targowiskach. Zakrywanie ust i nosa wymagane jest w parkach, zieleńcach, promenadach, bulwarach, ogrodach botanicznych, zoologicznych, jordanowskich i zabytkowych oraz na plażach. Także podczas przebywania na terenach leśnych, w szczególności na leśnych parkingach, miejscach postoju pojazdów i edu-



### Gdzie nosić maseczki?

kacji leśnej, małej infrastruktury leśnej i biwakowania.

W razie legitymowania w celu ustalenia tożsamości przez organy uprawnione albo konieczności identyfikacji lub weryfikacji tożsamości danej osoby „przez inne

osoby w związku ze świadczeniem usług lub wykonywaniem czynności zawodowych”, mogą one żądać odkrycia ust i nosa.

(Jak zrobić sobie 4 maseczki w 15 minut bez szycia, czytaj na str. 18).

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**\* Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Ruksć

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,  
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

**DTP:** GroupMedia

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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



To zgromadzenie się pod pomnikiem kilkunastu polityków wywołało dość powszechne oburzenie, ponieważ według rozporządzenia Rady Ministrów, w miejscach publicznych zabronione są zgromadzenia powyżej 2 osób, które powinny w dodatku zachować dystans. Nawet na mszach i pogrzebie może brać udział tylko 5 osób. Warszawska policja wyjaśniła na Twitterze, że w tym przypadku nie ma do czynienia ze zgromadzeniem w trybie ustawy, a poszczególne osoby wykonują swoje zadania w ramach pełnionych urzędów i funkcji.

Wyrazy szczerego współczucia

PANU POSŁOWI

LECHOWI ANTONIEMU KOŁAKOWSKIEMU

z powodu śmierci Mamy

składają

PREZYDENT ŁOMŻY

MARIUSZ CHRZANOWSKI

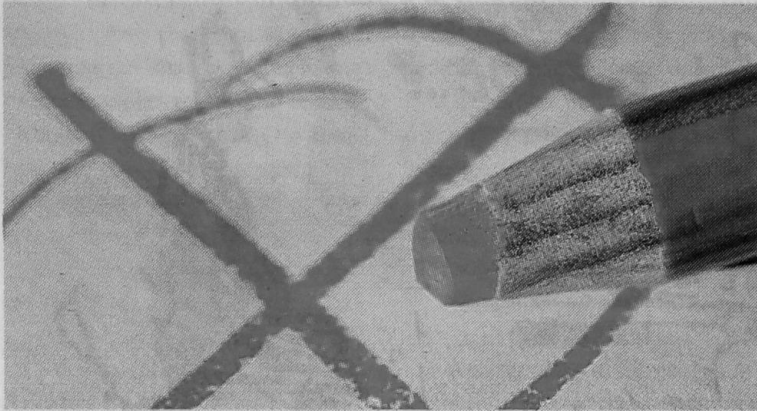
I PRZEWODNICZĄCA RADY MIEJSKIEJ

ALICJA KONOPKA Z RADNYMI

**MYSŁ TYGODNIA:**

Koronawirus musi zostać zabity, ale musi przy tym przeżyć demokracja

Věra Jourová



■ W 274 obwodach do głosowania w okręgu łomżyńskim, w których powinno pracować ponad 2 200 osób, brakuje ponad połowa. W sytuacji, gdy parlament przyjmie ustawę o powszechnym głosowaniu korespondencyjnym, w każdym samorządzie do 50 tys. mieszkańców powołana zostanie tylko jedna Gminna Obwodowa Komisja Wyborcza, licząca do 9 członków. Znaczy to, że dotychczasowych zgłoszeń będzie aż za dużo.

■ Rolnicy zostali zwolnieni z opłacania składek na ubezpieczenie emerytalno-rentowe za II kwartał 2020 roku. Składki rolnikom sfinansuje budżet państwa za pośrednictwem Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

■ W zakaźny przekształcony został Szpital MSWiA w Białymstoku i będzie przyjmował pacjentów tylko i wyłącznie z potwierdzoną chorobą COVID-19 lub u których występu-

ją objawy koronawirusa, lecz nie mają jeszcze potwierdzenia zarażenia. Szpital ma prawie 160 łóżek i 16 respiratorów.

■ Funkcję izolatoriów będą w naszym województwie pełniły Hotel „Cztery Pory Roku” w Bielsku Podlaskim oraz Hostel „Krechowiak” w Augustowie. Wcześniej izolatoria utworzone zostały w hostelach MO-SiR w Łomży i Białymstoku. Pobyt w nich zaleca lekarz, a trafiają tam

ci, którzy z różnych względów nie mają gdzie odbywać kwarantannę domowej.

■ 3,2 mln zł otrzymają szpitale w Białymstoku, Suwałkach, Łomży, w Wysokiem Mazowieckiem, Zambrowie, Mońkach i Sejnie. To pieniądze na zakup środków ochrony osobistej.

■ Za gwałt w Wielki Czwartek na trzy miesiące do tymczasowego aresztu trafił Mateusz B. (22 lata), mieszkaniec gminy Bargłów Kościelny. Gwałtu dopuścił się w okolicy wsi Wroceń (gm. Goniądz).

■ Spaliło się prawie 100 ha łąk, lasów i torfowisk w Biebrzańskim Parku Narodowym w pierwszy dzień świąt. Ogień gasiło 9 jednostek OSP z powiatu grajewskiego oraz OSP z Goniądza (powiat moniecki) i Orzysza (powiat piski).

■ Ekspedientka zamknęła sklep przed usiłującym do niego wejść mieszkańcem (57 lat) gminy Rajgród, objętym kwarantanną. Zajął się nim policja, a teraz zajmą służby sanitarne, które mają prawo nakładać karę do 30 000 zł. Tylko we wtorek, 14 kwietnia, podlascy policjanci przeprowadzili 3215 kontroli przebywających w kwarantannie i stwierdzili 5 przypadków jej nieprzebrzegania, interweniowali 20 razy w związku z naruszeniem zasad przemieszczania się (brak odstępu) i 16 razy w związku z gromadzeniem się powyżej 2 osób.

**Znaki czasu**

■ „Prezydentura nie jest warta życia ani jednego Polaka. Nie wezmę udziału w wyborach dopóki nie będą miały pewności, że jest to absolutnie bezpieczne”, mówi ks. prof. Alfred Wierzbicki z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

■ „Czy wystarczy łóżek, respiratorów i sprzętu dla wszystkich chorych, kiedy będziemy w szczycie epidemii? Obawiam się, że będziemy musieli wybierać, kogo leczyć, a komu dać umrzeć”, powiedział w rozmowie z „Rzeczpospolitą” prof. Krzysztof Simon, ordynator oddziału zakaźnego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu.

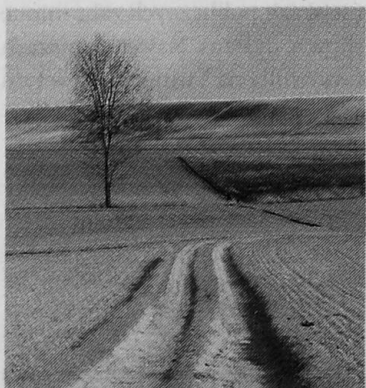
■ Trybunał Sprawiedliwości UE zobowiązał Polskę do natychmiastowego zawieszenia stosowania przepisów dotyczących Izby Dyscyplinarnej w sprawach dyscyplinarnych sędziów. Wniosek o tymczasowe zawieszenie do czasu wydania ostatecznego wyroku złożyła Komisja Europejska.

■ Jarosław Kaczyński w wywiadzie dla Polskiego Radia z okazji 10 rocznicy katastrofy smoleńskiej mówił wyłącznie o bracie i nawet słowem nie zająknął się o 95 pozostałych ofiarach.

■ Najwyższa zachorowalność na koronawirusa jest w województwach: Mazowieckim – 30,7 na 100 000 mieszkańców, Dolnośląskim – 24,0, Łódzkim – 21,5, Podlaskim – 18,8 oraz Śląskim – 18,7. Najniższa w Pomorskim – 7,3, Lubuskim – 7,7, Warmińsko-Mazurskim – 8,6 i Podkarpackim – 10,4 na 100 tys. ludności w Polsce. Średnia w Polsce – 17,4 (dane Głównego Inspektora Sanitarnego ze środy, 15 kwietnia).

■ „Zobaczyłam dziś w internecie zdjęcie, jak wysiada Pan z limuzyny zaparkowanej w alei Cmentarza Powązkowskiego, gdzie wybrał się Pan, mimo zakazów, by odwiedzić grób swojej Matki. Okazał pan głęboką pogardę i całkowity brak zrozumienia uczuć milionów zwykłych Polaków. Tych Polaków, którym w te Święta nie dane będzie odwiedzić grobów swoich bliskich, bowiem im, zwykłym Polakom jest to zakazane”, napisała w liście otwartym do Jarosława Kaczyńskiego Ilona Łebkowska, scenarzystka tak popularnych seriali, jak „M jak miłość”, „Barwy szczęścia”, „Klan”, „Na dobre i na złe”, „Korona królów”. Tego samego dnia została zaatakowana przez TVP, której od 30 lat swą twórczością przysparza wielomilionowej publiczności.

**Wszystko stanęło!**



„Razem z wójtem gminy w poprzedniej kadencji wybudowaliśmy we wsi przystanek, naprawione zostały pobocza i drogi do łąk. A teraz wszystko się zatrzymało”, mówi sołtys Grochów Łętownicy (gm. Zambrów) Zbigniew Zalewski.

Jest sołtysem drugą kadencję. Wieś mała, liczy tylko 13 domów. Zalewski tu urodził, jest rolnikiem, więc zna problemy wsi.

**Każde ogłoszenie w „Kontaktach”,  
to wsparcie redakcji w trudnym czasie**

**KONTAKTY**



**Zadzwoń, nasz Przedstawiciel  
pomoże, doradzi:**

**tel. 86 216 42 43, 506 448 884**

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



W 10 rocznicę katastrofy samolotowej pod Smoleńskiem, w której zginęło 96 ludzi, wśród nich prezydent Lech Kaczyński z żoną, 10 kwietnia w kilku miejscowościach w regionie, odbyły się skromne uroczystości upamiętniające, z zachowaniem obowiązujących przepisów. Tak, jak w Kolnie, gdzie burmistrz Andrzej Duda i przewodniczący Rady Miasta Mariusz Rakowski złożyli kwiaty i zapalili znicze pod pomnikiem, poświęconym ofiarom tragedii na placu przy kościele św. Anny w Kolnie. Fot. Andrzej Konopka



A w Łomży, jak każdej wiosny, przy pl. Kościuszki przed siedzibą Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, zakwitły dwie magnolie (wcześniej była tam siedziba Komitetu Wojewódzkiego PZPR, a jeszcze wcześniej w tym miejscu było Kino „Mirage”). Magnolia jest jedną z nielicznych roślin, której kwiaty rozwijają jeszcze przed pojawieniem się liści. Kwitnie zwykle na przełomie kwietnia – maja. „Nasza” magnolia wyróżnia się tym, że zakwita zazwyczaj wcześniej, zwykle w pierwsze połowie kwietnia.

## Przedłużony zasiłek opiekuńczy



Okres pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego w związku z przeciwdziałaniem koronawirusowi został przedłużony do 26 kwietnia 2020 r. ZUS przypomina, że z dłuższego zasiłku mają prawo skorzystać rodzice z powodu zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, a także dzieci do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności, do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Aby otrzymać wydłużony zasiłek opiekuńczy do 26 kwietnia, wystarczy złożyć u swojego płatnika składek (pracodawcy, zleceniodawcy) oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Oświadczenie to jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy.

Prowadzący działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS. Oświadczenie można złożyć w dowolnym momencie.

Dodatkowego zasiłku nie wlicza się do limitu 60 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym, przyznawanego na tzw. ogólnych zasadach.

## Wnioski przedsiębiorców wysyłane do ZUS mailem nie będą rozpatrywane!

### Jak prawidłowo wysłać wniosek?

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, żeby wniosków, na przykład, o odroczenie płatności składek nie wysłać mailem. Jeśli ktoś chce to zrobić elektronicznie, musi skorzystać z Platformy Usług Elektronicznych.

Wnioski do ZUS można wysłać również pocztą tradycyjną lub wrzucać do skrzynek ustawionych w placówkach zakładu. Jak informuje ZUS, wystarczy mieć dostęp do Internetu w domu, wejść na stronę zus.pl, wybrać sposób

rejestracji i wypełnić formularz. Następnie należy ustalić hasło do konta, a na podany w formularzu adres e-mail dostaniemy login. Ze względów bezpieczeństwa trzeba potwierdzić swoją tożsamość. Można to zrobić m.in. za pomocą profilu zaufanego ePUAP lub podpisu elektronicznego (certyfikatu kwalifikowanego). Konto na PUE można zarejestrować także przez serwis bankowości elektronicznej (jeśli konto jest w banku, który zawarł z ZUS porozumienie).



Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość  
O ŚMIERCI KRYSZTINY KOŁAKOWSKIEJ-KOZŁOWSKIEJ.  
Składamy szczerze wyrazy współczucia  
Panu Posłowi  
Lechowi Antoniemu Kołakowskiemu  
z powodu śmierci Mamy  
Elżbieta i Józef Mioduszewscy



Drogiej Koleżance  
PANI RYSZARDZIE ŁUNIEWSKIEJ  
wyrazy głębokiego współczucia i żalu  
z powodu śmierci  
MĘŻA  
składa Rada Pedagogiczna I Liceum im. T. Kościuszki w Łomży

ŁOMŻA

### W sobotę targ w Nowogrodzie!

Po miesiącu od zamknięcia, otwarte zostanie w sobotę, 18 kwietnia, targowisko w Nowogrodzie. Jak informuje burmistrz Grzegorz Palka, będzie funkcjonowało tylko w obrębie ogrodzonego placu. Pierwszeństwo mają rolnicy i przedsiębiorcy, sprzedający swoje produkty oraz handlujący produktami rolno-spożywczymi, paszami, kwiatami, sadzonkami. Nie będzie handlu odzieżą używaną.

### Blokada centrum Łomży

Od wtorku, 14 kwietnia, zamknięta jest ul. Giełczyńska od ul. Senatorskiej do Dwornej, łącznie ze skrzyżowaniem z ul. Dworną i czasowo z Senatorską. Ze względu na rozpoczętą dzień później przebudowę ul. Woziwodzkiej i Placu Zielonego, dojazd na sam Stary Rynek możliwy jest tylko od ul. Zjazd ulicami Rybaki, Kapucyńska i Krzywe Koło. Blisko Rynku dojechać można ul. Dworną (na wysokość Katedry), na której od niedawna jest ruch dwukierunkowy.

### Z przemytu na koronariusza

65 litrów spirytusu odebranego przemytnikom przez podlaskich celników przekazał Urząd Skarbowy w Łomży Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Łomży, informuje rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej Radosław Hancewicz. Alkohol użyty zostanie do sporządzenia środka dezynfekującego. W sumie na ten cel podlascy celnicy przekazali 852 litry alkoholu z przemytu.

### Zmarł

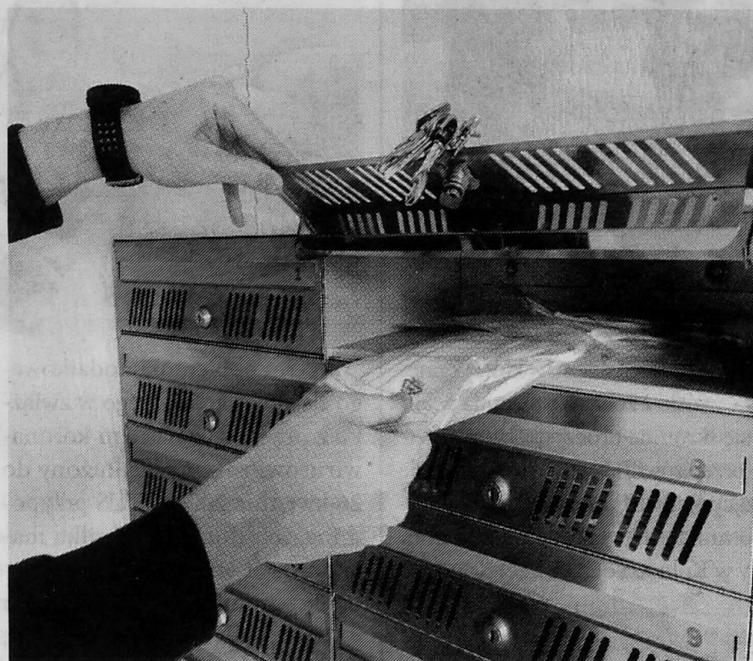
#### „wesół taksówkarz”

Nie żyje znany łomżyński taksówkarz i akordeonista, uśmiechnięty i rozweselający innych Stanisław Wiszowaty. Miał 53 lata.

### 30 000 na „Nadzieję w Chórze”

30 000 zł otrzymało od marszałka Centrum Edukacji Medialnej SpesMediaGroup (grupa medialna łomżyńskiej Kurii) na III Ogólnopolski Konkurs Muzyki Sakralnej „Nadzieja w Chórze” w Tykocinie. Miał się odbyć 16 maja, ale ze względu na sytuację związaną z zagrożeniem epidemiologicznym, został przełożony na inny termin.

## Maseczki dla wszystkich 60+



Mieszkańców Łomży, którzy ukończyli 60 lat jest ok. 16 000. Jak zapewnia prezydent Mariusz Chrzanowski, każdy z nich otrzyma maseczkę.

– Seniorzy stanowią grupę społeczną największego ryzyka. Zaangażowałem spółki miejskie, aby sfinansowały zakup kolejnych maseczek, by jak najszybciej dotarły one do naszych seniorów – mówi.

Dotąd do skrzynek pocztowych seniorów trafiło około 6000 maseczek. Kilka dni temu 1000 sztuk przekazał do ratusza MPWiK, prawie 7000 zakupił MPEC. Zostaną rozniesione w kilku najbliższych

dniach, informuje zastępca prezydenta Andrzej Stypułkowski. W ich dystrybucji pracownikom magistratu pomagają wolontariusze z Fundacji L. Do każdej załączona jest instrukcja obsługi oraz najważniejsze informacje, dotyczące ochrony przed rozprzestrzenieniem się koronawirusa.

Z inicjatywą szycia maseczek dla starszych mieszkańców Łomża wysłała, zanim ogłoszona została przez ministra zdrowia konieczność zakrywania twarzy w miejscach publicznych, przypomina kierownik Kancelarii Prezydenta Grzegorz Daniluk.

## Sfilmuj, jak czytasz ulubioną książkę z dzieciństwa

„Co czytali, gdy byli mali?”, to inspirujący pomysł promocji książek dla dzieci, który zaproponował Oddział dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży.

„Każdy może sięgnąć po ulubioną bajkę, opowieść, książkę z dzieciństwa i czytając jej fragment zachęcić innych”, mówi „Kontaktom” inicjatorka ciekawej propozycji kierownik Oddziału Renata Igielska.

Realizacja pomysłu jest prosta: należy przed sobą ustawić telefon, przeczytać fragment książki i wysłać nagrany filmik (5-7 minut) do Biblioteki (adres mailowy: oddzdzeci@mbp-lomza.pl, w tytu-

le wpisując swoje imię i nazwisko oraz tytuł i autora czytanej książki).

Pierwszy filmik nagrała inicjatorka Renata Igielska. A po niej książki czytali już: Tomasz Trojanowski, Elżbieta Ziółkowska, Przemysław Kamiński, Aleksandra Paurer (córka poety i pisarza Henryka Gały, czytała fragment z książki taty), Anna Chmielewska, Elżbieta Chamryk, Anna Jakubowska. Filmiki można obejrzeć na kanale youtube Biblioteki. Jej Czytelnicy czekają na kolejne. Bibliotece gratulujemy pomysłu.

(„Kontakty” proponują: poleć innym dobrą książkę; szczegóły na str. 22).

## Rocznice narodowych tragedii



80 rocznicę Zbrodni Katyńskiej i II masowej wywózki na Sybir oraz 10 rocznicę katastrofy smoleńskiej upamiętnili złożeniem wieńców, zapaleniem zniczy i wspólną modlitwą pod Pomnikiem Sybiraków i Ofiar Katastrofy Smoleńskiej przy Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łomży przedstawiciele władz miasta, powiatu łomżyńskiego, Sybiraków, harcerzy i wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbryś. O godzinie 8.41 (godzina katastrofy samolotu) w Łomży włączone zostały syreny alarmowe.

## Maseczki

### od strażaków

### OSP w Jeziorku

Maseczki ochronne dla seniorów z gminy Piątница szyją strażacy z OSP w Jeziorku. Materiał kupił wójt gminy Piątница Artur Wierzbowski.

## Telefon do seniora

### w Miastkowie

Wójt gminy Miastkowo uruchomił „Telefon do seniora”. Mieszkańcy gminy (powyżej 65 roku życia), którzy nie posiadają rodziny lub mają utrudniony kontakt z opiekunem mogą zadzwonić do Ośrodka Pomocy Społecznej w Miastkowie od poniedziałku do piątku w godz. 7.15 – 15.15, tel. 86 217 48 23 i w godz. 14.00 – 19.00, tel. 668 591 406. Uzyskają pomoc w zaopatrzeniu w lekarstwa, środki higieny i artykuły żywnościowe.

## Maseczki od rad-

### nych w Nowogrodzie

Radni i sołtysi gminy Nowogród dostarczają maseczki ochronne wielokrotnego użytku seniorom w swojej gminie.

## Nie będzie targu w Jedwabnem

Targowisko w Jedwabnem, które zostało eksperymentalnie otwarte przed świętami, ponownie zamknięte do 21 kwietnia.

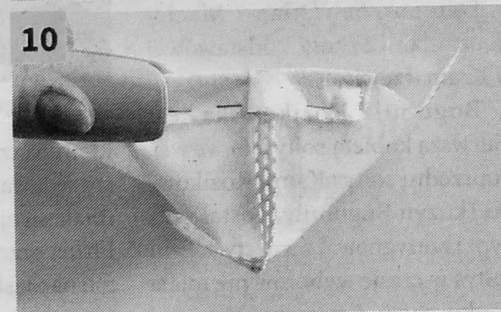
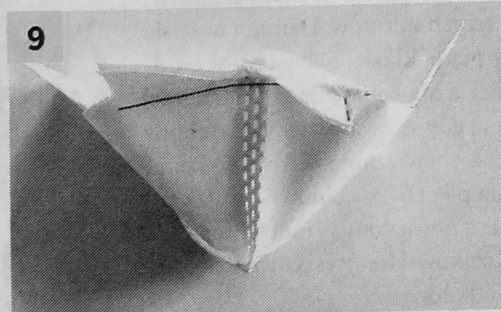
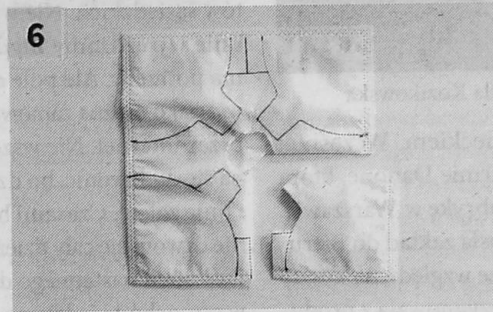
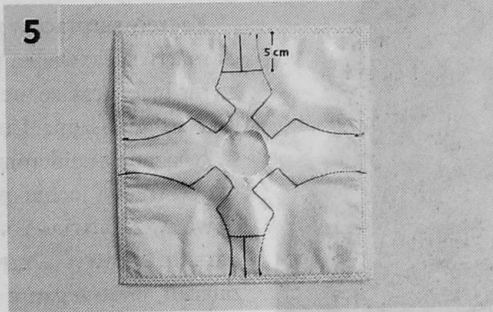
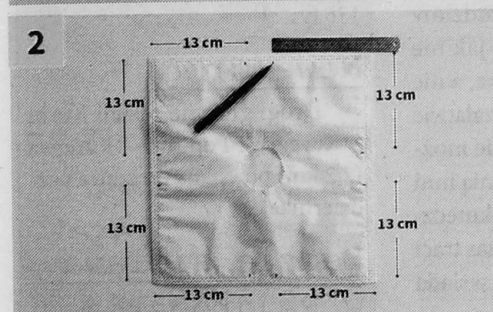
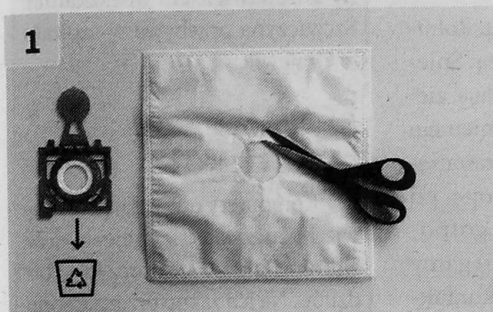
## Ocieplenie

### świątlicy

### w Boguszycach

Trwa remont świątlicy w Boguszycach (gm. Łomża), który zakończy się we wrześniu.

# 4 maski z 1 worka do odkurzacza w 15 minut bez szycia!



15 minut wystarczy, by ze zwykłego worka od odkurzacza powstała maseczka ochronna na twarz. Dr Monika Wojtaszek-Dziadusz z Wydziału Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie opracowała prosty projekt, który każdy z nas może stworzyć samodzielnie we własnym domu. Jak go przygotować krok po kroku?

Potrzebne: anty alergiczny worek do standardowych odkurzaczy (najlepiej z kilkuwarstwowej włókniny), gumki recepturki, zszywacz, linijka, nożyczki, zakreślacz/marker, spinacze do papieru, pokrywka na garnek.

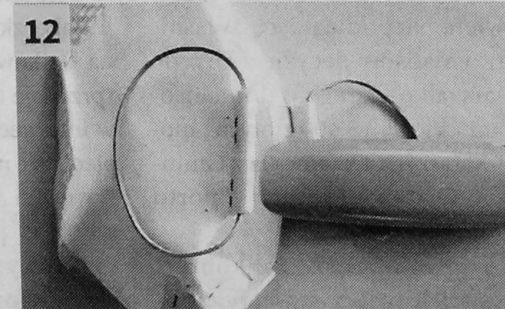
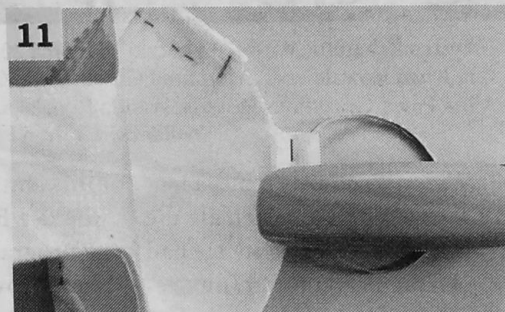
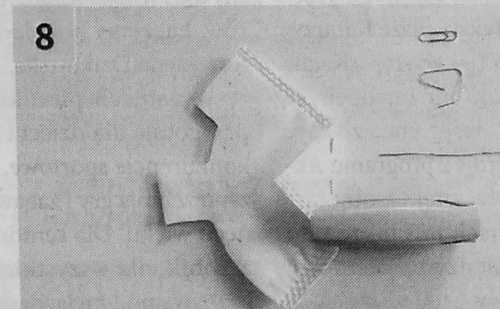
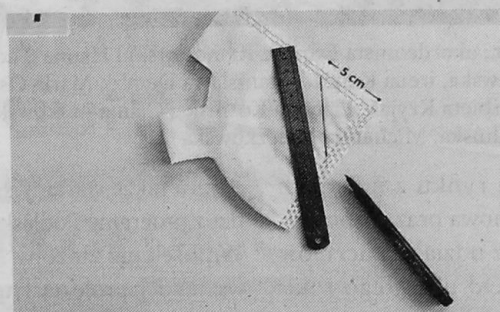
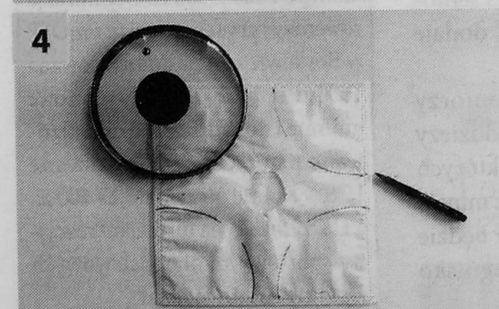
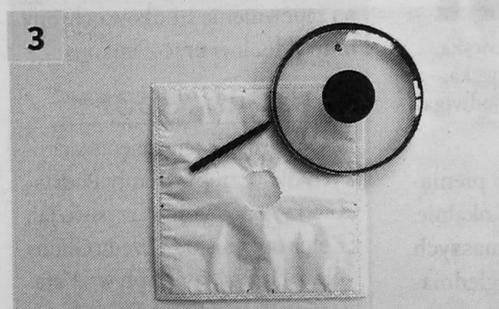
1. Wymontowujemy otwór, który służy do podłączenia rury odkurzacza (na środku powinna pozostać dziura) – zdjęcie 1.

2. Odmierzamy po 13 cm na każdym rogu worka i zaznaczamy te punkty za pomocą markera lub zakreślacza. Następnie przy pomocy pokrywki do garnka odrysowujemy półokręgi – zdjęcia 2, 3, 4.

3. Tam, gdzie linie powinny się łączyć, pozostawiamy trochę miejsca. Z rogów worka powinny powstać 4 maseczki, które trzeba dokładnie wyciąć, a na czubku każdej z nich odrysować w dalszej kolejności trójkąt o boku 5 cm – zdjęcie 5, 6, 7, 8.

5. Po zagięciu w odpowiednim miejscu materiału użyć zszywacza i umieścić w nich gumki recepturki, które posłużą do założenia maseczki na uszach – zdjęcie 9, 10, 11, 12.

x4



## Przestrzegamy zaleceń, ale pole czeka

„Odrabiamy lekcje. Po kolei, bo w domu jest jeden komputer, a trzech uczniów. Damian uczy się w piątej klasie, Sebastian w siódmej, a Maciej w ósmej. Najtrudniej jest, gdy są sprawdziany i określony czas rozwiązania zadań i wykonania pleceń. Ale chłopaki radzą sobie z nową szkołą”, mówi Bogumiła Kozikowska sołtys Kownatek (gm. Radziłów).

Damian, Sebastian i Maciej są uczniami Szkoły Podstawowej w Kramarzewie.

Bogumiła Kozikowska jest pierwszą kobietą sołtysiem we wsi. Poprzedni sołtys Kamil Kozikowski (kuzyn Bogumiły) został radnym i zrezygnował z sołectwa. Pani sołtys w czasie wyborów nie miała konkurencji. Z mieszkańcami wsi i radnym planowała wyremontować remizę i urządzić w niej świetlicę. We wsi nie ma straży pożarnej od lat.

Z mężem Markiem prowadzi gospodarstwo mleczne. Mleko sprzedają do Mlekovity w Wyso-



Bogumiła Kozikowska

kiem Mazowieckiem. Wcześniej sprzedawali firmie Danone, która miała swoją fabrykę w Warszawie. Firma przeniosła zakład do Bierunia na Śląsk i ze względu na koszty transportu zrezygnowała z producentów mleka w Podlaskiem. Blżej byłoby sprzedawać mleko do Grajewa, ale spółdzielnia odmówiła.

„Nie było kłopotów z Mlekovitą. Mamy umowę. Teraz, w czasie wirusa, cena mleka spadła o jeden grosz na litrze. Tego się nawet nie

odczuwa”, mówi Bogumiła Kozikowska.

Zaczęły się prace w polu. Rolnicy martwią się wielką suszą. Śniegu nie było, deszcze nie padają, ziemia jest wysuszona. Utrudnieniem są związane z epidemią ograniczenia. A trzeba jechać po ropę, po nawozy, załatwiać różne gospodarskie sprawy. „Przestrzegamy zaleceń, wystrzegamy się kontaktów sąsiedzkich. Nie wychodzimy i nie wyjeżdżamy nigdzie jak nie ma potrzeby. Ale pole czeka, a nie wszystko można zamówić i załatwić przez internet. Nie wszędzie można się dodzwonić, bo dzwonią inni i linie zajęte. Czasami bezskutecznie dzwoni się cały dzień, czas traci i w końcu następnego dnia wsiada w samochód i jedzie po nawozy do Przytuł lub Grajewa”, mówi Elżbieta Kozikowska.

U Kozikowskich do obsiania zostały łąki, ale nocami są jeszcze ciągle przymrozki i do wysiania kukurydza, którą można posiać nawet w maju.

### Wirus w Szczuczynie



Pierwszy zakażony koronawirusem mieszkaniec Szczuczyna przebywa w szpitalu w Grajewie.

### Komputery dla szkół

Komputery otrzymają uczniowie i nauczyciele z Grajewa oraz z gmin Rajgród, Szczuczyn i Radziłów. Na ich zakup przeznaczono 136 tys. zł.

### Nowe drogi

Drogi gminne relacji Kurki – Kurejwa i Popowo – Kurejwa (2,2 km) powstaną do końca października.

### Będzie sielawa w Rajgrodzkim

Około 1,5 mln sztuk wylęgu sielawy zostało wpuszczone do Jeziora Rajgrodzkiego. Materiał zarybieniowy pochodził z Gospodarstwa Rybackiego Augustów oraz Wylęgarni ryb Wigierskiego Parku Narodowego w Tartaku.



## Nie tracimy czasu

Występ kabaretu „Wesołe Babeczki” 8 marca 2020 r.; akordeonista Dariusz Ramotowski i Hanna Chojnowska, Jadwiga Kowalewska, Marianna Gorela, Ewa Żurawska, Irena Konrad, Stanisława Demby, Maria Ostrowska, Alina Pajer, Grażyna Nagórska, Wanda Rogalska, Elżbieta Kryjak, Elżbieta Kosińska, Celina Laskowska, Jadwiga Wolanowska, Irena Chilińska, Michalina Mieczkowska

„Wszystko teraz przebiega inaczej i pracujemy inaczej, ale nie tracimy czasu. Skupiamy się nad projektami. Przygotowaliśmy scenariusz trzydniowych obchodów Święta Niepodległości. Właśnie otrzymaliśmy decyzję z Urzędu Marszałkowskiego o dofinansowaniu kwotą 15 400 złotych”, mówi Katarzyna Dzikowska z Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Stawiskach.

Zaplanowany został koncert w kościele, uroczystości pod po-

mnikiem na rynku z udziałem wojska z Bemowa oraz różnorodny program z udziałem uczniów i seniorów. Od ubiegłego roku w Ośrodku działa kabaret „Wesołe Babeczki”. Teksty pisze Katarzyna Dzikowska (jej występ „Kacha sprzedaje tartak” można obejrzeć w internecie). Teraz chcą zdobyć pieniądze na stroje z programu Aktywności Społecznej Osób Starszych. W planach jest także rajd rowerowy i międzypokoleniowy piknik sportowy.

„Tu także staramy się o pieniądze z programu Podlaskie Lokalnie. Wniosek już złożony. W naszych wszystkich projektach uwzględniamy aktywność młodzieży i seniorów. Łączymy pokolenia”, dodaje Katarzyna Dzikowska.

W ramach pikniku seniorzy przygotowują dla dzieci i młodzieży konkurencje sportowe, w których zaprezentują gry i zabawy z minionego wieku. Dla seniorów będzie aerobik, dla wszystkich ognisko i zabawa pod gwiazdami.

### Mocne wsparcie szpitala

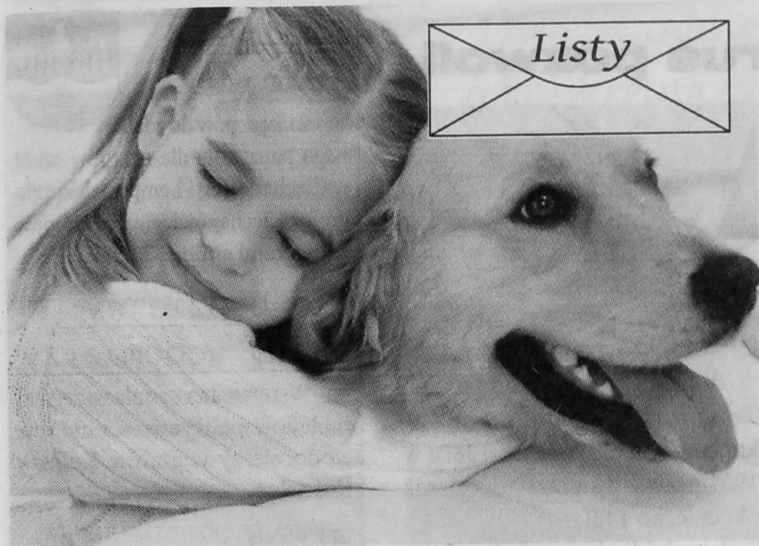


300 tysięcy złotych przeznaczona dla Szpitala Ogólnego w Kolnie na zakup środków ochrony indywidualnej Rada Powiatu na wniosek starosty Tadeusza Klamy. Wcześniej Starostwo przekazało Szpitalowi 21 tysięcy złotych na zakup sprzętu do oczyszczania powietrza i 34 tysiące na zapewnienie środków ochrony indywidualnej pracownikom.

### Kasa na sport

Na organizację zajęć szachowych dla uczniów Szkoły Podstawowej w Janowie Towarzystwo Jan z Kolna otrzymało z Urzędu Gminy Kolno 1100 zł, a na spływ „Kajakiem po Pisie” 1400 zł. Organizacja rowerowej gry terenowej przez OSP w Borkowie została dofinansowana 1500 zł, imprezy i zawody sportowe gminne i ponadgminne organizowane przez Gminne Zrzeszenie LZS w Kolnie otrzymało 13 400 zł, a UKS „Bielik” na turniej rekreacyjno-sportowy szkół podstawowych z gminy Kolno 1000 zł.





Listy

## Pies i kot wirusem nie zagraża!

Czy zwierzęta domowe stanowią dla nas zagrożenie zachorowania na koronawirusa? Okazuje się, że nie! Na stronach Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej i Głównego Lekarza Weterynarii są informacje potwierdzające fakt, że czworonogi nie stanowią zagrożenia dla człowieka, ponieważ nie przenoszą wirusa COVID-19.

Wszelkie wątpliwości rozwiewa prof. Tadeusz Frymus z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW. Jak wyjaśnia, wątpliwości dotyczące naszych pupili pojawiły się w momencie wykrycia ludzkiego koronawirusa u psa z Hong Kongu. Jak się później okazało, pies nie był zarażony, jednak jego właściciel już tak. Wirus pochodzący od właściciela psa dostał się do dróg oddechowych zwierzęcia, przez co test dawał wynik pozytywny. Ostatecznie wirus zniknął, bo nie był się w stanie dalej namnażać. Stąd prosty wniosek: nasze zwierzęta nie są narażone na ludzkiego koronawirusa, a co za tym idzie nie stanowią dla nas zagrożenia.

Znana publicystka i autorka wielu książek o zwierzętach lek. wet. Dorota Sumińska podkreśla, że zwierzęta, dzięki odporności krzyżowej, mogą nam pomóc uodpornić się na COVID-19. Należy jednak pamiętać, że same chorują na koronawirusy zwierzęce, na które człowiek jest w zupełności niewrażliwy. Nie bójmy się zatem ich głaskać i tulić. Apelujemy: nie pozbywajmy się naszych pupili z uwagi na pandemię!

Organizacje prozwierzęce, w tym Stowarzyszenie Wszystkie Zwierzęta Duże i Małe, działające w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Licealnych w Łomży, zachęcają do pomocy lu-

dziom, którzy mają zwierzęta, a ze względu na kwarantannę lub zdrowie, nie mogą wyprowadzać ich na spacer. Ponadto konieczność pozostania w domu, zawieszenie codziennych obowiązków i przywilej spaceru z czworonogiem może się stać wspaniałą sposobnością do zaadoptowania „bezdomniaka” na stałe lub chociaż tymczasowo.

Aneta Trzeciak-Kowalczyk  
ZSWiO nr 7 w Łomży

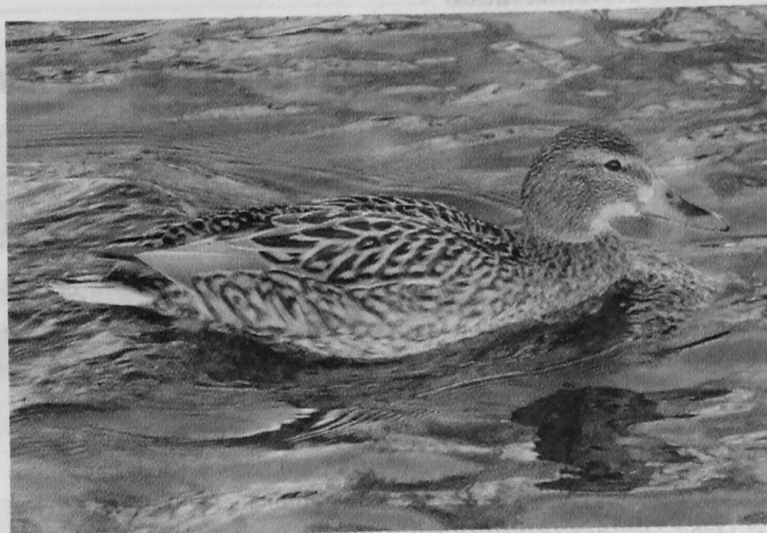
## Lekcja grzeczności dla policjantów

„Hasłem każdego urzędnika powinna być grzeczność i jeszcze raz grzeczność. Ton głosu nie może być gburowaty, nie może być zbyt głośny, ażeby nie robił wrażenia krzyku, tej oznaki gniewu. Żadnej ironii, złośliwości, żartów, dowcipów. Załatwiamy

swe służbowe czynności umiejętnie, chętnie, szybko, poważnie, cierpliwie. (...) Możemy być obrażani przez źle wychowanego interesanta, nigdy obrażającymi”, napisał w okólniku skierowanym do policjantów komendant policji w Warszawie w 1928 roku.

Natknąłem się na to przy okazji „zdalnego” dżubania przy pracy magisterskiej. Po obejrzeniu kilku filmików na youtube, jak bez klasy potrafi zachowywać się teraz nasza policja pomyślałem, że dobrze byłoby lekcję grzeczności z okólnika sprzed prawie 100 lat przypomnieć. Zwłaszcza rzecznikowi Komendy Głównej Policji insp. Mariuszowi Ciarce, któremu prostackie ostatnio zachowania policjantów jakby się podobały, co niektórzy niżej od niego stojący w hierarchii mogą odbierać jako przyzwolenie.

Jakub Ilkowski  
Białystok



Nagrodzone zdjęcie Magdaleny Duchnowskiej „Na fali”

## „Na fali” z nagrodą

Zdjęcie Magdaleny Duchnowskiej uczennicy klasy Va Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży, zatytułowane „Na fali” zajęło III miejsce w kategorii „zdjęcie młodego fotografa, który w dniu zakończenia konkursu nie ukończył 15 roku życia” w VIII Konkursie Fotograficznym „Ptaki w polskim krajobrazie jesienno – zimowym”. Organizatorem Konkursu było Ostrowskie Stowarzyszenie „Ludzie z pasją”. W tym samym konkursie i tej samej kategorii Julia Dąbrowska, uczennica klasy VIa zdobyła wyróżnienie za zdjęcie „W słońcu”.

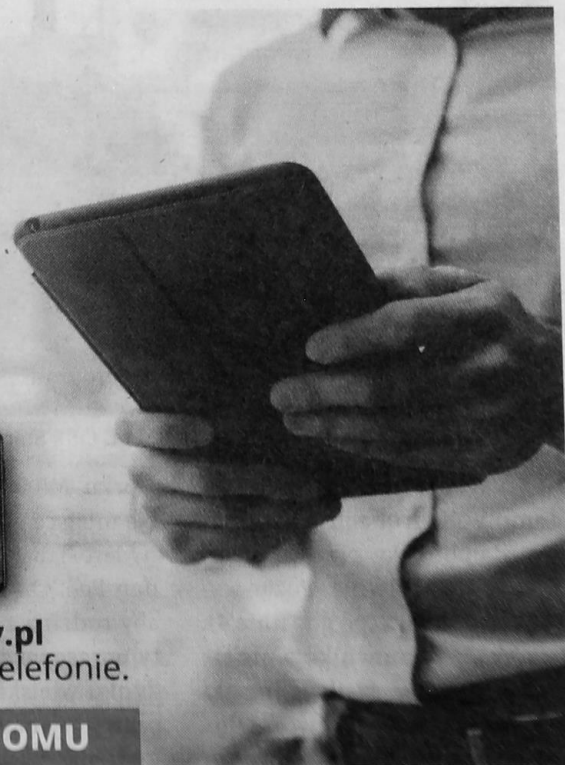
Jacek Sokołowski  
nauczyciel SP nr 2 w Łomży

# Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU



POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Ogarnąć centrum, gdy wirus pozwoli

„Planowaliśmy w tym roku ogarnąć centrum wsi, a dokładnie zadbać o staw, bo jest zarosnięty. Wcześniej już postawiliśmy wiatę i ławeczki, jest plac zabaw dla dzieci. Miejsce rekreacji”, mówi sołtys Miodus Stoku (gm. Wysokie Mazowieckie) Leszek Mioduszewski, oderwany od towarzyszenia dzieciom w odrabianiu lekcji.

W związku z epidemią koronawirusa dzieci nie chodzą do szkoły. W czasie zajęć siedzą przed komputerem. Jeśli coś umknie ich uwadze nie mają możliwości dopytać nauczyciela ani kolegi. Ale zawsze mogą liczyć na mamę lub tatę.

Leszek Mioduszewski z żoną Joanną są rodzicami Kacpra (lat 11) i Paulinki (lat 6).

Sołtysiem jest trzecią kadencję. Każdego roku, korzystając z funduszu sołeckiego i pomocy gminy, „ogarnia” coś we wsi. Zawsze też pilną potrzebą jest naprawa dróg. I w tym roku także część funduszu mieszkańcy zaplanowali przeznaczyć na drogi do pól.



Sołtys zebrania organizuje w domu, bo we wsi nie ma świetlicy ani remizy. Kiedyś była OSP, wspomnieniem po strażakach jest mały budynek, który pełnił rolę schowka na pompy i węże.

„Nie ma straży, bo nie młodych chłopaków”, wyjaśnia sołtys.

Bo Miodusy Stok się kurczą. Teraz mają niespełna 80 mieszkańców, w 1827 było ich 138, a w 1921 prawie dwa razy więcej, niż obecnie, bo 142!

Leszek Mioduszewski jest rolnikiem i mechanikiem. Pracuje w Mlekovicie w „grupie utrzymania ruchu”.

## Lekarz zakażony, szpital doposażony

U lekarza rodzinnego w Wysokim Mazowieckim stwierdzono zakażenie koronawirusem. Kwarantanną domową objęto prawie 90 osób, w tym dwóch lekarzy, którzy prowadzili gabinety w tym samym budynku przy ul. Szpitalnej, w którym pracował zakażony. Wszystkim pacjentom pomoc zapewniał szpital.

Przed świętami wysokomazowiecki szpital otrzymał od marszałka województwa 100 000 zł na zakup środków ochrony osobistej, a od wojewody podlaskiego 510 masek filtrujących z zaworem, 10 000 masek medycznych, 200 litrów płynu do dezynfekcji rąk i 25 litrów płynu do dezynfekcji powierzchni.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Po pożarze trzeba pomóc



Dom po pożarze w Zagrobach. Fot. OSP Stary Laskowiec

Spalił się dach i poddasze domu w Zagrobach Łętownicy (gm. Zambrów) w przedświąteczną środę, 8 kwietnia. Pożar wybuchł nad ranem (po godzinie 4). Nikomu z domowników nic się nie stało. Ogień gasiły jednostki OSP ze Starego Laskowca, Długoborza, Ostrożnego, Srebrnego

Borku, Wiśniewa i Zambrowa. Na miejsce przyjechał wójt gminy Jarosław Kos i sekretarz Bogdan Pac. Od razu zdecydowali, aby rodzina z czworgiem dzieci tymczasowo zamieszkała w budynku wiejskiej świetlicy. „Naprawy wymaga dach budynku. I właśnie dzisiaj pracują tam fa-



Ludzie darują, co kto ma

chowcy”, powiedział we wtorek, 14 kwietnia, „Kontaktom” sołtys wsi Janusz Krasowski.

W pomoc rodzinie swojego ucznia zaangażował się Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu, który zorganizował zbiórkę żywności, pościeli i odzieży. Pomagają mieszkańcy wsi oraz sąsiednie sołectwa: Grzymały, Nowy Borek i Krajewo Korytki.

Zbiórka pieniędzy dla pogorzalców otwarta została na profilu zrzutka.pl.

## Zdalne lekcje



21 laptopów do zdalnego nauczania dla uczniów szkół w Ciechanowcu i Lempicach kupiła gmina Ciechanowiec, a 15 laptopów z routerami gmina Klukowo.

## Nie będzie wymiany wodomierzy

Wstrzymana została wcześniej zaplanowana wymiana i montaż wodomierzy w gminie Kulesze Kościelne.

## Wirus się rozszerza

Mieszkaniec Kobyлина-Borzymy zarażony koronawirusem przebywa w szpitalu Łomży. Pierwszy przypadek zarażenia wirusem wystąpił w gminach Czyżew i Nowe Piekuty. W powiecie zarażonych jest 18 osób, starsza kobieta (lat 72) z Wysokiego Mazowieckiego zmarła.

## Na kota i psa

30 tys. zł przeznaczyła gmina Wysokie Mazowieckie na bezdomne zwierzęta domowe.

## Laptopy dla uczniów



31 laptopów wypożyczyła gmina Szumowo uczniom do zdalnej nauki. 15 przekazała gmina Kołaki Kościelne, ale w tej gminie nie wszyscy uczniowie mają dostęp do internetu.

## Koniec szkoły w Pęczratce

Szkoła Podstawowa w Pęczratce Polskiej, która w ubiegłym roku została przekształcona w filię Szkoły Podstawowej w Srebrnej z klasami I-III i oddziałem przedszkolnym, ale od września 2019 roku nie uczęszcza do niej żaden uczeń, zostanie zlikwidowana z końcem roku szkolnego, zdecydowali na nadzwyczajnej sesji radni gminy Szumowo.

## Konkurs na fraszkę

Konkurs literacki „Fraszka-igraszka ku pokrzepieniu serc” ogłosił Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Fraszki należy nadsyłać do 8 maja elektronicznie (mok.zambrow@interia.pl).

1.

W czwartek, 2 kwietnia „Kontakty” (nr 14/1948) opublikowały tekst pt. „Gdzie jest państwo”, w którym podjęły sygnał Czytelniczki, że w fabryce okien w Starym Laskowcu pracownicy nie mają środków ochrony osobistej.

Staraliśmy się ustalić stan faktyczny przez policję, zambrowski sanepid, inspektorat pracy w Łomży i Okręgowy w Białymstoku oraz w samej fabryce. Nie udało nam się, za to jedna państwowa służba odsyłała nas do drugiej. Opisując to, sprawy nie zostawiliśmy.

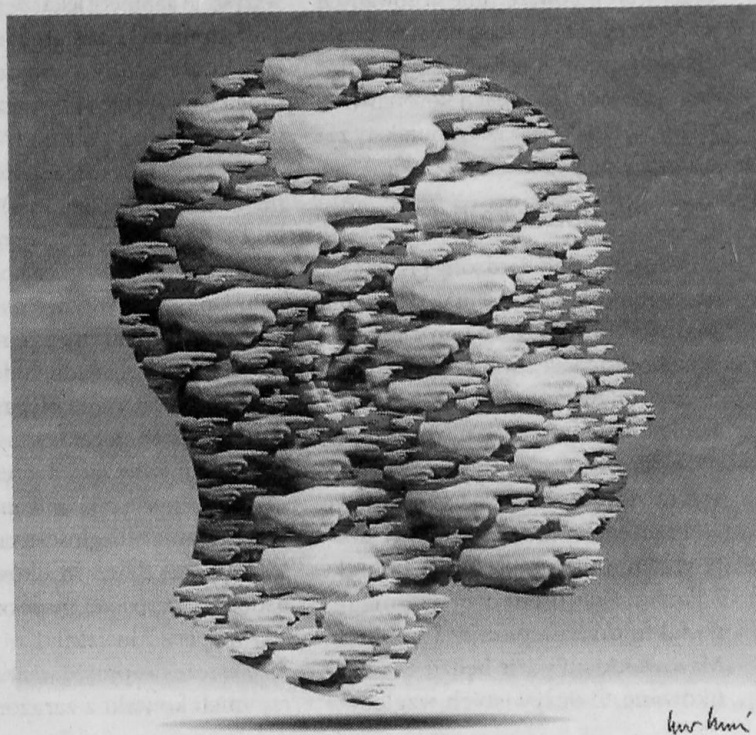
2.

Okręgowy Inspektor Pracy na maila z prośbą „o informację o podjętych przez Inspekcję działaniach” po 5 dniach i dodatkowych telefonach odpowiedział pismem na półtorej strony, naszpikowanym paragrafami, w którym w połowie pisze, czym jest Państwowa Inspekcja Pracy, natomiast w drugiej połowie przyznaje, że „w zakresie zgłoszonego przez Redakcję problemu”, owszem, „zakłady pracy są obowiązane zapewnić osobom zatrudnionym niezależnie od podstawy zatrudnienia rękawiczki jednorazowe lub środki do dezynfekcji rąk oraz odległość pomiędzy stanowiskami pracy wynoszącą co najmniej 1,5 metra”. Ale od tego jest... Państwowa Inspekcja Sanitarna. Dlaczego Inspekcja Sanitarna, a nie Pracy? Ponieważ „czym innym są przewidziane w powyższym rozporządzeniu środki ochrony przed zagrożeniami zdrowia i życia ludzkiego wynikającymi z występującej epidemii od środków ochrony, o których mowa w przepisach prawa pracy, w tym Kodeksu pracy”. Co z tego praktycznie wynika? „W związku z powyższym Państwowa Inspekcja Pracy, jako organ niewłaściwy rzeczowo, nie podejmowała czynności w obszarze zgłoszonym przez Redakcję”, poinformował w ostatnim zdaniu nadinspektor pracy dr Karol Łapiński.

3.

Szóstego dnia, czyli już po ukazaniu się „Kontaktów” z tekstem w czwartek, 2 kwietnia, nadeszło „Oświadczenie Zarządu” Dobroplastu. Wbrew zapewnieniu prezesa Grzegorza Kowalskiego

## Dwa tygodnie temu w oparciu o konkretną sytuację pytaliśmy: gdzie jest państwo? Dzisiaj jedyny konkretny wniosek brzmi: państwo nie działa!



## „Gdzie jest państwo?”

z 27 marca „Zleciłem przygotowanie dla Państwa kompletu informacji o działaniach podjętych w firmie w celu ograniczenia ryzyka zarażenia. Myślę że we wtorek lub środę w przyszłym tygodniu dostaną Państwo naszą kompletną odpowiedź”, oświadczenie podpisane przez prezesa i członka Zarządu Alexa Sedlaschka informuje: „W związku z ogłoszonym stanem zagrożenia epidemicznego w Polsce Zarząd Spółki Dobroplast Fabryka Okien Sp. z o.o. oświadcza, że w zakładzie przestrzegane są wszystkie normy i zalecenia sanitarne określone przez Główny Inspektorat Sanitarny. Pozostajemy w ścisłej współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Zambrowie i realizujemy wszystkie zalecenia płynące od wyżej wymienionych organów” (pisownia oryginalna).

Wydawać by się mogło, że w tych samych dwóch zdaniach, zamiast pustosłowia, zmieściłaby się kon-

kretna informacja: tego i tego dnia zakład zakupił taką to a taką ilość środków ochrony osobistej i wypożyczył w nie pracowników.

4.

Skoro nadal jej nie mieliśmy, napisaliśmy bezpośrednio do dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zambrowie Roberta Orłowskiego: „Szanowny Panie Dyrektorze, w związku z przesłanym redakcji Oświadczeniem Zarządu Dobroplastu w Laskowcu (w załączeniu), uprzejmie proszę o informację: 1. Jakiego konkretnie zalecenia otrzymał Zarząd Dobroplastu i jak je realizuje?. 2. Kiedy ostatnio kontrolowana była przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Zambrowie realizacja zaleceń w Fabryce Okien Dobroplast?”

W odpowiedzi dyrektor Orłowski napisał: „Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Zambrowie informuje, iż pozostaje w stałym

kontakcie ze służbą BHP zakładu. Dyrekcja jak również służba BHP jest na bieżąco informowana o aktualnym stanie przepisów prawnych obligujących ich do zachowania szczególnych zasad ochrony zdrowia i życia pracowników w obecnym czasie. W oparciu o istniejące ryzyko zagrożenia zakażenia kierownictwo zakładu jest świadome przestrzegania stosownych zaleceń GIS oraz konsekwencji ich naruszenia. Tutejszy organ jest w stałym kontakcie telefonicznym z kierownictwem zakładu i rozwiewa wszelkie zapytania dotyczące ewentualnych wątpliwości w rozumieniu istniejących przepisów. Od 26 lutego 2020 r. ustawicznie zakład pracy otrzymuje zalecenia Ministra Zdrowia w formie materiałów informacyjnych w różnych językach, w tym: polskim, angielskim, rosyjskim, ukraińskim, wietnamskim oraz chińskim, ulotek, linków pomocnych w sprawie, w tym do gotowych treści rozporządzeń. Przekazywane są również informacje ze strony Ministerstwa Spraw Zagranicznych dotyczące podróżujących. Zakład pracy świadomie i z zaangażowaniem podchodzi do istniejącego problemu”.

Z pisma można wyciągnąć wniosek, że zambrowski sanepid w Dobropląście nie był. Żeby jednak nie opierać się na samym wnioskowaniu w piątek, 10 kwietnia, ponownie napisaliśmy do szefa Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Zambrowie Roberta Orłowskiego: „Z Pańskiego pisma wynika, że inspektorzy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej bezpośrednio kontroli nie przeprowadzają. Skąd więc przekonanie, że >Zakład pracy świadomie i z zaangażowaniem podchodzi do istniejącego problemu<?”

Odpowiedzi nie otrzymaliśmy.

5.

Tak oto po dwóch tygodniach prób ustalenia stanu faktycznego w sprawie środków ochrony osobistej pracowników Dobroplastu, żadna ze służb nie odpowiedziała: sprawdzaliśmy sytuację w Dobropląście: wszystko w porządku albo nie.

Gorzej, z całości uzyskanych od nich informacji wynika: nikt tego nie kontrolował i nie kontroluje.

MIKOŁAJ NAWRA  
Ilustracja: Igor Morski

Otwieramy „Stronę dobra”, by zapisywać w „Kontaktach” dobre czyny w niedobrych czasach  
z serca: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl; dzwonić tel. 8

## Szacun dla starosty

### Zakazy

Ludzie dla własnego bezpieczeństwa, chcą wiedzieć, czy ich sąsiad w wsi jest zakażony.

Komunikaty wojewody podlaskiego, dotyczące kolejnych zarażeń koronawirusem oraz zgonów spowodowanych COVID-19 informują tylko o powiatach, z których pochodzą chorzy. Nie ma w nich informacji o gminach, a tym bardziej nazw wsi.

Zakaz wygłaszania samodzielnych opinii na temat sytuacji epidemiologicznej, zagrożeń dla kadry medycznej i sposobów zabezpieczenia przed zakażaniem wojewódzkim konsultantom medycznym wydała wiceminister zdrowia Józefa Szczurek-Żelazko. Dlaczego? Lekarze ani przeciętni ludzie nie godzą się na ukrywanie prawdy. Tak, jak większość ludzi, uważa starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński,

który wbrew powszechnie stosowanym zasad ukrywania miejsc pojawienia się choroby, informuje mieszkańców powiatu, w których wsiach koronawirus wystąpił. Ostrzegawcze komunikaty zamieszcza na portalu facebooka.

### Ostrzeżenia

„!! Mamy potwierdzony przypadek zarażenia koronawirusem w Wysokiem Mazowieckiem! Pisze o tym z konieczności ponieważ osoba ta jest znany lekarz rodzinny z ul. Szpitalnej 2. Ze względów oczywistych nie podaje danych personalnych ale wszyscy niemal w mieście o tym mówią i się nie myślą.

Proszę wszystkie osoby które miały w ciągu ostatnich 2 tyg. kontakt z Panem doktorem o zgłaszanie tego faktu do Sanepidu w Wysokiem Mazowieckiem gdzie będzie to weryfikowane. Z oczywistych względów

wszystkie gabinety lekarzy rodzinnych z ul. Szpitalnej 2 zostały zamknięte na czas kwarantanny a wszyscy pacjenci mogą skorzystać w tym czasie z porad w Szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem (szczegółowa informacja na stronie Szpitala). Na chwilę obecna objętych zostało ok 50 osób kwarantanną z uwagi na kontakt z Panem Doktorem w tym 5 osób ze szpitala. Nasz szpital pracuje normalnie, nie są zamknięte żadne oddziały. (...) Bardzo proszę o nie uleganie panice a jednocześnie błagam o stosowanie się do zaleceń dotyczących częstego i dokładnego mycia rąk, unikania spotkań i zachowania odległości a także stosowania na co dzień środków ochrony osobistej w postaci maseczek i rękawic” (wpis z 7 kwietnia).

„Jeszcze raz proszę wszystkich którzy mieli kontakt z zarażonym leka-

rzem rodzinnym a do tej pory nie zgłosili tego faktu do Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Wysokiem Mazowieckiem o jak najszybszy kontakt. Nikomu nic nie grozi! Zostanie Państwo w takim wypadku dani kwarantannie i będzie wzięta was próba do badania celem potwierdzenia lub wykluczenia zakażenia” (wpis z 11 kwietnia).

„Drugi dzień Świat przynosi nam kolejne wiadomości o 2 potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem. Osoba z Wysokiego Mazowieckiego w kontakcie z osobą zarażoną w pracy lekarza rodzinnego. Osoba z miejscowości Łopienie Zyski gm. Nowe Wąskoty – trwa postępowanie wyjaśniające źródła zakażenia. Proszę wszystkich o ostrożność i życzę wszystkim zdrowia” (wpis z 13 kwietnia).

„Mamy 3 nowe zakażenia #k



Alina Pajer ze Stawisk

### Stawiski

„Brakuje maseczek. Szyjemy je z koleżanką Elżbietą Kryjak w swoich mieszkaniach dla mieszkańców Stawisk. 50 sztuk już oddaliśmy do Urzędu Miasta”, mówi Alina Pajer ze Stawisk.

Obie należą do zespołu „Wesołe Babeczki” Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Stawiskach. Inne „Babeczki” też chciały szyć, ale nie mają maszyn. Radna Marianna Chojnowska przyniosła Alinie i Elżbiecie dwa kupony płótna, około 12 metrów. W sklepach w Stawiskach nie było jednak gumek.

## Sercem w a

„Jest na to sposób, szyjemy troczki, które można zawiązać”, mówi Alina Pajer.

W Wielki Czwartek, 9 kwietnia 500 przyłbic ochronnych przekazała firma ATM Solutions z Łomianek gminie Stawiski, w której buduje nowy zakład produkcyjny. Firma specjalizuje się w produkcji maszyn sterowanych numerycznie (frezarki, drukarki, znakowarki, wycinarki plazmowe, tokarki, plotery frezujące). Trafiły do Pogotowia Ratunkowego w Kolnie i w Stawiskach, Szpitala Ogólnego, Państwowej Straży Pożarnej i Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie oraz Ochotniczej Straży Pożarnej, Przychodni „Salus”, Ośrodka Pomocy Społecznej i ZGKiM, na pocztę i posterunek policji w Stawiskach, informuje burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska.

W poświęteczny wtorek Alina Pajer znowu od rana usiadła do maszyny. Rośnie stos nowych maseczek.

### Zambrów

2017 maseczek uszyli mieszkańcy i pracownicy Miejskiego Ośrodka Kultury, Szkół Podstawowych nr

3, nr 4 i nr 5 oraz przedszkolambrowie. Maseczki rozwożą prom powyżej 60 roku życia habe 8 Zambrowskiej Drużyny Harcej „Siedem Ognii” i wolontariusze Ratowniczej Nadzieja. Każdy w Zambrowie otrzyma maseczkę swojej skrzynki pocztowej, multo zgłosić taką potrzebę na maseczki@zambrow.pl.

### Szepietowo

Żele antybakteryjne do rąk przelał Spółdzielczy Bank Rozwoju i Inwestycji Miejskiej w Szepietowie. Żele rozdane strażakom z Ochotniczej Straży Pożarnej w gminie Szepietowo oraz pracownikom Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, pracownikom Urzędu Miejskiego oraz instytucjom, zapewniającym bezpieczeństwo mieszkańców.

### Kolno

Maseczki ochronne uszyli mieszkańcy Szpitalowi Ogólnemu w Kolnie panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Kruszy (gm. Turośl).

obn czasach. Piszcie o wszystkich działaniach  
ońtel. 86 216 42 43



Starosta wysokomazowiecki  
Bogdan Zieliński

wirus na terenie powiatu wysokomazowieckiego: 3 osoby z m. Średnica Maćkowiecka gm. Szepietowo. Wszystkie te osoby są rodziną wcześniej zarażonej osoby i pochodzą z tego samego domu. Przebywają w izolacji domowej” (wpis z 14 kwietnia).

### Powody

Starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński uważa, że wiedza na temat,

gdzie mieszkają zarażeni ludzie albo przebywający w kwarantannie, może ustrzec przed zakażeniem listonoszy, ludzi odbierających śmieci, przyjeżdżających po mleko, kurierów przynoszących przesyłki, nieświadomych sąsiadów. Nie jest to napiętnowanie. To ostrzeżenie.

### Reakcja

Postępowanie starosty spotkało się z pełnym zrozumieniem mieszkańców powiatu.

„Bardzo dobrze, że Pan Starosta informuje, to ma dodatkowe znaczenie przy i tak zalecanej ostrożności”, napisał Wojciech Borzuchowski.

„I tak powinno być wzorcowe podejście do poważnego problemu. Widac że ten człowiek jest na właściwym miejscu inni politycy powinni brać z niego przykład pokazuje nam że dobro ogółu jest ważniejsze niż dobro jednostki szacun panie starosto”, dziękował Arek Walendy.

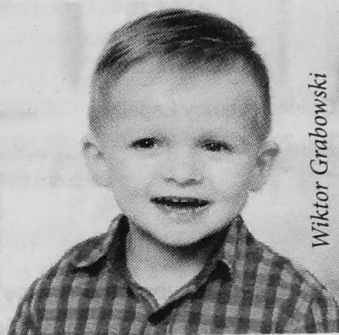
MARIA TOCKA

Rafał Pomichowski, Łukasz Wyrwas, Zbigniew Twarowski, Arkadiusz Filipkowski. Rodzina Milczarskich i Małolepszych kupiła dla Szpitala maseczki i rękawiczki ochronne.

### Grajewo

Maseczki dla Szpitala Ogólnego im. dr Witolda Gineła w Grajewie przekazała mieszkańcy i strażacy Ławska, właściciel firmy KM-Klima Marcin Cebeliński, Ewa i Zdzisław Maciorowscy z pracownikami sklepu Ewa, WOŚP. Kombinezony, maseczki, rękawiczki pieniądze przekazał Szpitalowi Karol Kurowski. Restauracja Da Grasso przekazuje pracownikom Szpitala posiłki, a firma Zagłoba wyroby mięsne.

## Serducho dla Wiktora



Wiktor Grabowski

**429 000 złotych  
w 10 dni!**

„Yupi, udało się! Zapewne i Ciesiebie ucieszy wiadomość, że zbiórka którą wsparłaś „Tak mało czasu na pomoc! Ratujemy serducho Wiktora!” osiągnęła właśnie 100 %.

Dzięki Tobie i innym Pomagaczom Wiktor pojedzie na operację serduška do Austrii. To dla niego jedyna szansa! Razem Wielką mamę Moc! Dziękujemy!”

Taki list od „Siepomaga.pl” na moją pocztę mailową „wskoczył” w Wielki Piątek, 10 kwietnia, o godz. 8.39.

Jego treść oznaczała, że na operację dwuletniego Wiktora Grabowskiego z Kolna przez 10 dni na koncie „Siepomaga.pl” zebranych zostało 428 950 zł! Jedenaście dni przed terminem zakończenia zbiórki! Kończącą wpłatę 800 zł zrealizował w piątek rano Anonimowy Pomagacz. Była to 7088 wpłata. A pieniądze jeszcze wpływały. Na koncie Wiktora uzbierało się 441 019 zł od 7242 „pomagaczy” (stan z 13 kwietnia). Wśród ofiarodawców była Ochotnicza Straż Pożarna z Zabiela, Zespół Śpiewaczy z Turośli i największej „anonimowych pomagaczy”.

### Trzymaj się Słodziaku!

Niektórzy do wpłat dołączali życzenia. Wśród nich są bezpośrednio adresowane do Wiktora: „Jeszcze będzie pięknie, mimo wszystko. Tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejścia całe życie”; „Trzymaj się Słodziaku!”; „Pan Bóg Cię kocha”; „Zdrowka Wiktorku”; „Wiktorku walcz”; „Wracaj do zdrowia Maluszku”; „Zdrowiej Aniolku”; „Trzymaj się kochanie, Bóg jest z Tobą”; „Wiktorze, wygrasz, bo nie jesteś sam”; „Jesteś wspaniałym

wojownikiem i na pewno wygrasz tę wojnę”; „Wiktorku, wierzę, że lekarze naprawią serduško i będziesz żyć bez cierpienia, tego Ci życzę z całego serca!”.

Są też modlitewne prośby: „Jezu, Ty się tym zajmij”; „Niech Was Matka Boża ma w swojej opiece”; „Bóg z Wami, będzie dobrze”; „Modlę się za Was kochani!”; „Dzieciatko Jezus, uzdrow Wiktorka!”; „Wszystkiego dobrego Wiktorku, zdrowego serduška i opieki Matki Bożej, żeby wyjechała u Miłosiernego Jezusa potrzebne łaski dla Ciebie”; „Dużo siły i wiary w Bożą pomoc”; „Boże bądź z Wiktorkiem i Jego rodziną”.

I życzenia niespersonalizowane, o ogólnym charakterze: „Droga do szczęścia prowadzi poprzez cierpienie. Trzymam kciuki!”; „Będzie dobrze!”; „Siły i wytrzymałości!”; „Trzymam kciuki, na pewno się uda zebrać wymaganą kwotę”; „Powodzenia. Wierzę, że się uda”; „Małe serduško w nim miłość wielka jest, więc ratujemy je”; „Razem można więcej”; „Dobro wraca”.

### Na mecie

„Błagamy o pomoc! Błagamy o życie naszego dziecka. Bez tej operacji czeka nas najgorsze”, pisała mama Wiktora w dniu otwarcia konta na profilu siepomaga.pl.

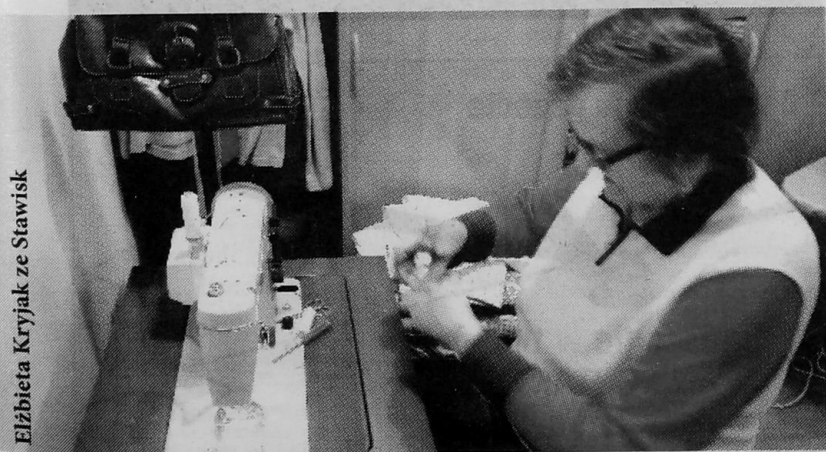
W Wielki Piątek, 10 kwietnia, na facebooku mama Wiktora napisała: „To najlepsza wiadomość, jaką mogliśmy dostać tego poranka! Na zbiorce 100%, a nawet więcej! Kochani, to Wasz sukces, meta Waszej walki o serce Wiktora. Dzięki Wam mamy szansę, by zawalczyć o cały nasz świat. Brakuje słów... dziękujemy, dziękujemy po stokroć, KAŻDEMU Z WAS i wszystkim wspólnie!!! Pokazaliście coś pięknego, najpiękniejszego. Ściskamy Was wszystkich! Oby dobro, jakie okazaliście, wróciło do Was ze zdwojoną siłą!”.

O Wiktorze z Kolna i zbiorce na jego operację w Austrii pisaliśmy w „Kontaktach” tydzień temu (nr 15). Informację zamieściliśmy także na „kontaktowym” facebooku.

Dziś życzymy Wiktorowi szczęśliwej podróży do kliniki w Austrii po zdrowe serce. (m)

## arazę

Pieniądże na pomoc Szpitalowi przekazali sołtys Bialik Bogusława Narowska z mieszkańcami wsi (3000 zł), rodzina śp. Barbary Brodowskiej ze Stawisk (zebrane w czasie Mszy świętej 890 zł), Zarząd Banku Spółdzielczego w Kolnie (10 000 zł), Teresa Kozikowska i Robert Pisiak z Komatrans w Kolnie (3 000 zł), Michał Kulczewski (500 zł), sołtys Andrzej Zduńczyk z mieszkańcami Wykowa (1050 zł) oraz Irena Kulas, Brygida Ruszczyk, Janusz Sobolewski, Ewa Bikowska, Monika Orzołek,



Elżbieta Kryjak ze Stawisk

## 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.00082/20-o-i)

### NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

### ODDAM

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

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 przelać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.  
com.pl lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

(fak.00028/20-o)

### ROLNICTWO

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

(fak/sms)

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

(fak.00083/20-o-i)

### SPRZEDAM

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

(fak.00028/20-o)

### 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)

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

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

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

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

plus kolorowy  
magazyn  
televizyjny



wersja cyfrowa  
dostępna na:  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA

podaje do publicznej wiadomości, że w jego sie-  
dzibie w Łomży, przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy  
ogłoszeń wywieszony został wykaz nieruchomości  
przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu  
ograniczonego do właścicieli nieruchomości sąsied-  
nich – ul. Projektowana, ul. Skowronka.

## e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne  
z wydaniem papierowym na:

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

gazety.pl



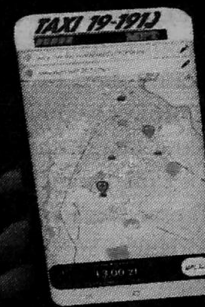
## Pobierz aplikację mobilną

**TAXI 19-191**  
ŁOMŻA MPT

POBIERZ Z  
 Google Play

Pobierz z  
App Store

Najlepsza aplikacja w mieście



Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
**KONTAKTY**  
żyje tydzień



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Volkswagen Golf 4, (1998), benzyna, przebieg 227 000 km, nowe tarcze i klocki, cena 3 500 zł, tel. 573 - 297 - 596 (o/b)
- Sprzedam Renault Kangoo, (2008), auto zarejestrowane, opłacone, przebieg 192 000 km, diesel, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 381 - 593 (o/b)
- Sprzedam Toyota Yaris, (2009), stan bardzo dobry, auto bezwypadkowe, zadbane, benzyna, cena 18 500 zł do negocjacji, tel. 517 - 113 - 675 (o/b)
- Sprzedam Audi A8, (2004), 3.0 Tdi, stan bardzo dobry, 220 KM, przebieg 218 000 km, cena 22 500 zł, tel. 791 - 508 - 510 (o/b)
- Sprzedam Mercedes W124, (1992), stan bardzo dobry, 70 KM, przebieg 318 000 km, diesel, cena 7 900 zł do negocjacji, tel. 604 - 527 - 429 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2000), 1.9 TDI, 110 KM, elektryczne lusterka i szyby, klimatyzacja, przebieg 288 000 km, diesel, cena 5 700 zł do negocjacji, tel. 516 - 069 - 773 (o/b)
- Sprzedam Renault Laguna, (2002), auto sprawne, do wymiany sterownik gazu, przebieg 270 000 km, cena 4 500 zł, cena 607 - 607 - 081 (o/b)
- Sprzedam Honda Accord 8, (2008), 2.2 diesel, 150 KM, kolor czarny, cena 31 500 zł do negocjacji, tel. 515 - 972 - 526 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat B5, 1.9 tdi, ważne ubezpieczenie i przegląd, hak, klimatyzacja, diesel, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307 (o/b)
- Sprzedam Kia Sorento, (2002), dobry stan techniczny i wizualny, diesel, 140 KM, cena 12 500 zł, tel. 538 - 456 - 888 (o/b)
- Sprzedam Ford Focus C-Max, (2004), 1.8 benzyna, stan techniczny bardzo dobry, wszystko sprawne, klimatyzacja, wspomaganie kierownicy, cena 9 800 zł do negocjacji, tel. 500 - 580 - 332 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2002), 1.6 benzyna, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 9 900 zł do negocjacji, tel. 504 - 297 - 492 (o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

- 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 glebogryzarkę Honda, cena 600 zł, tel. 518 - 798 - 961 (o/b)
- Sprzedam owijkę do bel Metal Fach, stacjonarna, (2006), stan bardzo dobry, cena 3 500 zł, tel. 504 - 958 - 451 (o/b)
- Sprzedam wałki do belownicy Sipma, cena 300 zł, tel. 572 - 213 - 014 (o/b)
- Sprzedam pług, 2-skibowy, obrotowy, niemiecki, cena 1 000 zł, tel. 572 - 213 - 014 (o/b)
- Sprzedam owijkę, samozaładowcza, nowa, automat do ucinania folii, stawiacz, cena 15 900 zł, tel. 512 - 907 - 940 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę Kuhn GA 300 GM, 1-gwiazdowa, stan dobry, bez wkładu finansowego, cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 663 - 888 - 393 (o/b)
- Sprzedam owijkę do bel, stan dobry, na folię, cena 3 100 zł, tel. 662 - 361 - 944 (o/b)
- Sprzedam siewnik do zboża Amazone D-7 Special, cena 7 500 zł do negocjacji, tel. 511 - 139 - 409 (o/b)
- Sprzedam przewracarkę Pottinger, 4-gwiazdowa, hydraulicznie składana, cena 5 200 zł, tel. 793 - 666 - 449 (o/b)
- Sprzedam siewnik zbożowy, przerobiony z konnego na ciągnikowy, cena 400 zł, tel. 601 - 140 - 644 (o/b)
- Sprzedam zgrabiarkę, 5-gwiazdowa, cena 500 zł, tel. 513 - 243 - 204 (o/b)
- Sprzedam prasę Claas 340, (2008), siatka, sznurek, centralne smarowanie, w oryginale, niespawana, stan idealny, cena 37 000 zł, tel. 503 - 404 - 895 (o/b)
- Sprzedam pług, cena 700 zł, tel. 693 - 140 - 094 (o/b)
- Sprzedam rozrzutnik obornika, 2-osiowy, cena 6 500 zł, tel. 790 - 484 - 257 (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



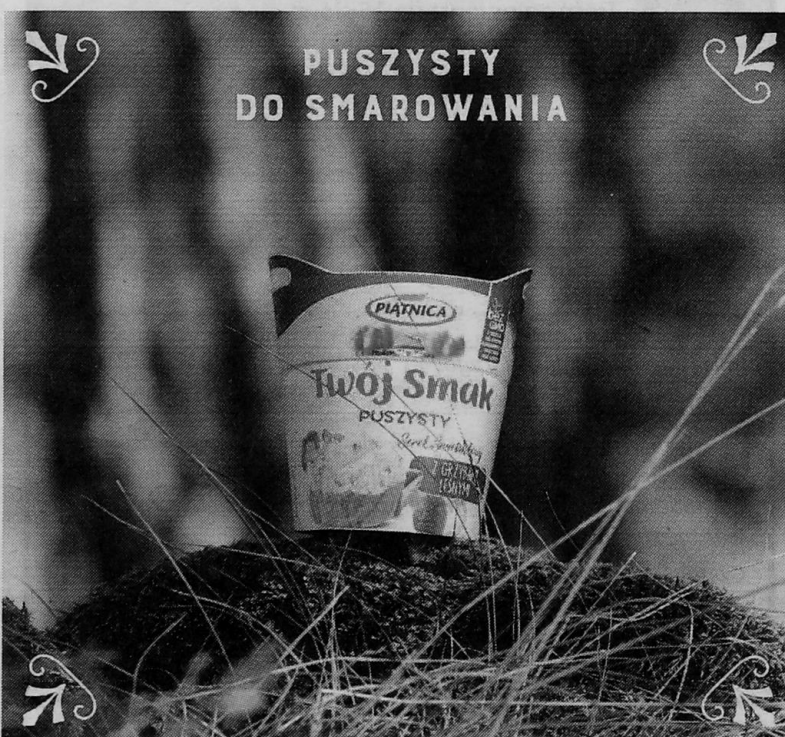
PO PROSTU Z MLEKA  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKÓW



SYCĄCA PRZE  
DLA AKTYW



IDEALNA  
DO UBIJANIA



PUSZYSTY  
DO SMAROWANIA



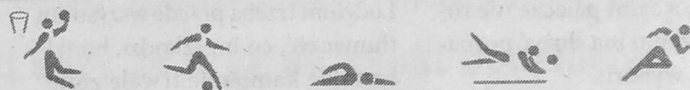
pwsip.edu.pl/ds

Dom Studenta  
**Rubikon****OBOZY!  
SPORTOWE!  
w Łomży**

Zapraszamy Kluby sportowe, UKS-y, Szkoły oraz inne organizacje sportowe. Mamy jeszcze wolne terminy na organizację letnich obozów sportowych w Łomży.

Nasze atuty:

- kompleksowa oferta
- wszystkie formalności w jednym miejscu,
- bezpośrednia bliskość obiektów sportowych,
- wysoki standard noclegowy z infrastrukturą sportową w przystępnej cenie.
- 77 pokoi 2-osobowych o podwyższonym standardzie
- całodniowe wyżywienie



Dom Studenta Rubikon

ul. Wiejska 16A, 18-400 Łomża, tel. 86 216 31 65, 602 311 493

e-mail: ds@pwsip.edu.pl domstudentarubikon

**Zamawiaj więcej  
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

**foto  
gabs**

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

**Kodak Express**  
Digital Solution



# Zakaz mentoli nie zmieni palaczy

## Będą palić

Prawie połowa palaczy wybierze dziś papierosy mentolowe lub z kapsułką. Już od 20 maja będą ich pozbawieni, bo zacznie obowiązywać zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych o takim aromacie. Badania konsumenckie pokazują, że zakaz nie wpłynie radykalnie na rzucenie palenia. Prawie 90 % palących mentole będzie palić nadal. Pytanie: co? Na rynku pozostaną jedynie alternatywy pod postacią e-papierosów i podgrzewaczy tytoniu typu IQOS.

W badaniu na zlecenie Forum Konsumentów w styczniu 2020 r. na reprezentatywnej próbie Polaków, firma badawcza Maison&Partners ustaliła, że mało kto wie o nowych przepisach i planowanych zmianach, a sami palacze nie rozumieją, czemu ma służyć pozabawianie ich wyboru.

## Groźne samoróbki

51 proc. palących papierosy mentolowe odpowiedziało, że po wprowadzeniu zakazu przerzucą się na inne papierosy, 20 proc. będzie kupowało dalej mentolowe, ale na czarnym rynku z nielegalnych, często niebezpiecznych źródeł, 16 proc. wybierze produkty alternatywne o mentolowym aromacie, jak e-papierosy lub podgrzewacze tytoniu, które w 2017 roku wprowadzono do Polski pod nazwą IQOS, a 2 proc. będzie samodzielnie sobie przygotowywać papierosy smakowe. Te opinie potwierdzają przypuszczenie, że zakaz nie zmniejszy radykalnie liczby palących.

Niebezpiecznie brzmią zwłaszcza deklaracje zakupu wyrobów niewiadomego pochodzenia i samoróbek. Te, które dotychczas sprzedawano na czarnym rynku zawierały więcej szkodliwych substancji i groźnych dla zdrowia chemikaliów, niż jakikolwiek wyrób produkowany w fabryce, objęty reżimem technologii i akcyzą. Zmiana przepisów nie poprawi zatem zdrowia Polaków. Tylko 12 proc. palących mentole po wprowadzeniu zakazu rozważy rzucenie palenia lub zechce potraktować brak ulubionych papierosów w sprzedaży jako impuls do podjęcia kolejnej próby rzucenia palenia.

## Brak informacji

Zaledwie 18 proc. ogółu Polaków i 35 proc. palaczy wie, że po 20 maja znikną papierosy mentolowe ze sklepów, kiosków i drogerii. Pozostali zostaną tym zaskoczeni.

– Polacy nie lubią jak im się ogranicza wolność wyboru, nawet jeśli generalnie zgadzają się do zasady, że palenie szkodzi zdrowiu, podobnie jak jedzenie w nadmiarze słodczy – uważa Agnieszka Plencler, prezes Fundacji Forum Konsumentów.

Podczas konferencji prasowej wprowadzającej kampanię informacyjną #zakazmentoli mówiła, że same zakazy nie zmieniają postaw. Tak samo usunięcie ze szkół automatów do sprzedaży batoników nie zmieniło apetytu młodych. Ludziom trzeba przede wszystkim tłumaczyć, co im szkodzi, bo tylko takie kampanie trwale zmieniają zwyczaje. Zakazy to działania efektywne, ale mało skuteczne.

Zakaz sprzedaży mentoli jest efektem wdrożenia w Polsce dyrektywy unijnej, która narzuciła krajom członkowskim wycofanie z rynku każdego wyrobu tytoniowego, który swoim smakiem miałby uprzyjemniać palenie. Od dłuższego czasu zniechęca się palaczy informacjami na opakowaniach papierosów, jak bardzo szkodzą zdrowiu i zakazem palenia w miejscach publicznych. Jednak ciągle 9 mln Polaków sięga codziennie po papierosa. Ilu z nich pali w domu, także przy niepalących domownikach w tym przy dzieciach?



## Lepiej rzucić

– Czy wprowadzenie zakazu sprzedaży papierosów mentolowych oraz z kapsułką to dobra metoda, by nakłonić palaczy do porzucenia nałogu? – pyta socjolog, prof. Dominika Maison z Uniwersytetu Warszawskiego. – Z pewnością trzeba namawiać ludzi do rzucenia albo przynajmniej ograniczenia palenia, ale trzeba zrozumieć, w jaki sposób takie działania powinny być podejmowane. Niestety, zakazy nie zawsze przynoszą oczekiwane rezultaty.

Federacja Konsumentów też zachęca do rzucenia palenia. Jeśli

jednak jesteś palaczem, który nie jest w stanie pozbyć się nałogu, nie wspieraj szarej strefy, bo nigdy nie będziesz mieć pewności, co ci sprzedano i jak to wpłynie na twoje zdrowie. Poza oczywistym faktem, że wspieranie przemytu lub mafijnych wytwórni jest zwyczajnie nieetyczne. Jeśli już musisz palić, lepiej korzystaj z alternatywnych metod, ale dobrze przebadanych, takich jak e-papierosy i podgrzewacze tytoniu.

Na stronie internetowej <https://zakazmentoli.pl> można przeczytać o sposobach na rzucenie palenia a także poznać badania dotyczące konsumpcji papierosów w Polsce. EB

## 3 CZY POLACY WIERZĄ W SKUTECZNOŚĆ ZAKAZU W WALCE Z NAŁOGIEM?

81%

OSÓB UWAŻA, ŻE WPROWADZENIE W ŻYCIU ZAKAZU MENTOLI NIE ZMNIJSZY LICZBY PALACZY.



TWIERDZA, ŻE ZNAJDA ONI INNE SPOSOBY NA „OBEJŚCIE” ZAKAZU NP. POPRZEC ZAKUP PRODUKTÓW NA CZARNYM RYNKU.



SĄ ZDANIA, ŻE PALACZE POWINNI MIEĆ PRAWO WYBORU, ABY SAMODZIELNIE O SOBIE DECYDOWAĆ.



Na miejscu zginął w tym audi młody (25 lat) mieszkaniec Łomży, który jadąc z Łomży w kierunku Ostrołęki na wysokości Leopoldowa uderzył czołowo w cysternę. Jak wynika z policyjnych ustaleń, tragedia nastąpiła po tym, jak z nieznanego na razie przyczyny zjechał na przeciwny pas ruchu. Fot. OSP Miastkowo.



Postanowił ukraść fotopułapkę z lasu w Mazurkach (gm. Augustów) i wpadł w... fotopułapkę, która zrobiła mu całkiem niezłe zdjęcie. Fotka trafiła do augustowskich policjantów, w efekcie złodziej do policyjnego aresztu. Jako że sprzęt wyceniony został na 700 zł, odpowie przed sądem za przestępstwo. Fot. fotopułapka

### Oślepił pilotów helikoptera

Piloci wojskowego śmigłowca, lecącego wieczorem nad Sejnam, zostali nagle oślepieni światłem z lasera. Jeden z pilotów poinformował policję, że wiązka światła pochodzi z dachu bloku przy ul. Konarskiego. Policjantom, koordynowanym przez załogę helikoptera nie udało się na miejscu złapać sprawcy. Odnaleźli go następnego dnia. W mieszkaniu miał laser. Usłyszał zarzut stworzenia zagrożenia dla bezpieczeństwa statku powietrznego i zdrowia załogi, za co odpowie przed sądem.

### Pożar w Nowogrodzie

Doszczętnie spłonęła przyczepa kempingowa przy ul. Nadnarwiańskiej w Nowogrodzie. Pomieszkujący w niej starszy (70 lat) mężczyzna z oparzeniami został przewieziony do szpitala.

### Znowu horror w Chojnach

Wprost pod tira wjechał w Chojnach hondą na warszawskich numerach rejestracyjnych kierowca, pędzący od Nowogrodu do krajówki Łomża - Ostrołęka. Nie wyhamował go nawet znak „Stop”. I on, i jadąca z nim kobieta mieli szczęście, że tir uderzył w bok bagażnika, który został skasowany, a nie na wysokości drzwi...

## Do 10 000 zł kary za brak skrzynki pocztowej

Sejm głosami posłów PiS uchwalił, że wybory prezydenckie mają odbyć się w maju, w formie wyłącznie korespondencyjnej. Poczta musi zapewnić doręczenie pakietu wyborczego bezpośrednio do skrzynki pocztowej wyborcy na adres, wskazany w spisie wyborców.

To oznacza, że każdy z obywateli musi mieć zainstalowaną skrzynkę pocztową. Obowiązek taki nakłada prawo pocztowe, które przewiduje, że za brak skrzynki można zapłacić od 50 do 10 000 zł kary. Dotąd nikt specjalnie skrzynkami się nie interesował (poza listonoszem, gdy na jakimś podwórku spotykał agresywnego psa). Teraz mogą być kontrole sprawdzające, czy mamy skrzynkę, zainstalowaną w odpowiednim miejscu. W budynkach jednorodzinnych powinna być umieszczona przed drzwiami (lub na drzwiach) budynku albo na ogólnie dostępnej części nieruchomości. W budynkach wielorodzinnych, w których jest więcej, niż 3 mieszkania, muszą znajdować się w części ogólnodostępnej. Każde mieszkanie ma mieć oddzielną skrzynkę pocztową.

Skrzynka pocztowa musi spełniać wiele wymagań.

Powinna być tak wykonana i mieć taką konstrukcję, by chroniła umieszczone w niej przesyłki przed kradzieżą i zapewniała ich



poufność oraz zabezpieczała je na wypadek pożaru i przed szkodliwymi warunkami atmosferycznymi.

Zainstalować ją należy w sposób trwały, nie niżej niż 70 cm od podłoża do dolnej krawędzi skrzynki i nie wyżej niż 1,6 m od podłoża do górnej krawędzi skrzynki.

Krawędzie nie mogą być ostre, aby nie narażać listonoszy na niebezpieczeństwo. Wielkość powinna umożliwiać umieszczenie przesył-

ki opakowanej w kopertę o wymiarach 229 mm x 324 mm (czyli standardowy rozmiar koperty C4).

Pojemność skrzynki musi umożliwiać umieszczenie w niej przesyłek listowych o łącznej grubości co najmniej 60 mm. Otwór wrzutowy skrzynki musi uniemożliwiać wyjęcie przez niego przesyłki. Skrzynka powinna być oznaczona cyframi arabskimi, zgodnie z numeracją porządkową nieruchomości.

Poradnia psychologa

Nic do niej nie dociera!

Córka jest uparta i zamknięta, wszystko co mówię, do niej nie dociera. Dlaczego?

Iwona

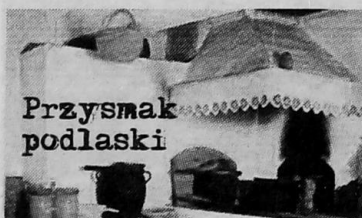
Najpierw pozwolę sobie na nieco „psychoanalizy”. Kieruje Pani pytanie do psychologa o trudnościach w komunikacji z córką i oczekuje wyjaśnienia przyczyn jej „oporu” i „zamykania się”. Jednocześnie jednak podaje Pani bardzo niewiele informacji. Proszę zauważyć, że gdy Pani mówi „Córka jest uparta” i nic więcej, mogę pomyśleć bardzo różne rzeczy: wyobrazić sobie dwuletnie dziecko, które chowa się za fotel i robi kupę w majtki albo ośmiolatkę, która rzuca zeszytem i mówi „Nie będę robić tych głupich lekcji”. Lub nastolatkę, która mówi rodzicom, że zostanie u chłopaka na noc, a oni nie mają nic do gadania. Albo nadąsane dziecko, które zaciska usta i nic nie mówi.

Podstawowa zasada dobrej komunikacji stanowi uważne słuchanie drugiej strony po to, aby zrozumieć, co ona ma na myśli. Pani natomiast niewiele uwagi przeznaczają na to, jak druga strona (w tym przypadku ja) odbierze to, co Pani komunikuje. Wydaje mi się, że do tego sprowadzić można istotę problemu, z którym się Pani boryka. Jeśli bowiem w podobny sposób komunikuje się Pani z córką, to ona też może nie wiedzieć o co Pani chodzi, więc trudno jej sensownie odpowiadać, w efekcie zaś milczy i zamyka się.



Jakie są w takim razie zasady jasnej komunikacji? Oto one: po pierwsze, opisz zachowanie drugiej osoby (lub sytuację), która jest kwestią sporną. Sprawdź, czy druga strona rozumie tę sytuację tak, jak ty. (Na przykład: „Córeczko, dzisiaj miałaś posprzątać swój pokój, zgadza się?”). Po drugie, opisz jak reagujesz na to, co robi druga strona mówiąc raczej o swoich reakcjach (komunikat typu „ja”), niż oceniając drugą stronę (komunikat typu „ty”). Na przykład: „Złości mnie (ja), że ustaliłyśmy sprzątanie na dzisiaj i tę naszą umowę złamałaś”. (Zamiast: „Jesteś leniem (ty) i nie można na tobie polegać (ty)”). Po trzecie, powiedz, jakiej zmiany oczekujesz. Zapytaj drugą stronę, czy zgadza się, aby do tej zmiany dążyć i ustalcie, jak to ma przebiegać. Idealnie jest, jeśli ten plan realizowany jest wspólnie (np. „Jutro przypomnę ci o sprzątanu, a ty posprzątasz, ok?”). Jeśli pomimo takich zabiegów nadal nie ma zmiany, to siadamy i dyskutujemy, dlaczego ustalenia nie wyszły i co temu przeszkadza oraz co zrobić, aby przeszkody znikły. Takie zabiegi czasem trzeba powtórzyć kilka razy.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG



Włoskie kopytka

Składniki:

- 500 g ugotowanych ziemniaków (odmiana mączysta)
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 żółtko
- sól

Obrane ziemniaki gotujemy w lekko osolonej wodzie, a następnie dokładnie zgniatamy łyżką do puree. Po wystudzeniu doda-

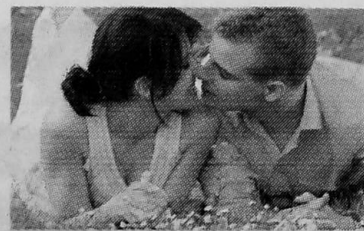
jemy do ziemniaków mąkę, żółtko i ewentualnie lekko dosalamy. Wyrabiamy na gładką masę. Stolnicę oprószamy mąką i odrywamy kawałek ciasta. Formujemy z niego wałeczek, który tniemy na ok. 1,5 cm kawałeczki. Ręcznie nadajemy im lekko owalny kształt, a na każdej klusieczce wypukłą stroną widelca wyciskamy rowki. Klusieczki gotujemy w dużej ilości wody ok. 2–3 minuty od ponownego zagotowania się klusek i wypłynięcia na powierzchnię. Podajemy z ulubionymi sosami: mięsny, pomidorowy. Klusieczki smakują też na słodko, na przykład, polane masłem i posypane cukrem kryształem.

Pytanie intymne

W którymś numerze „Kontaktów” przeczytałem o masturbującej się dziewczynie. Ja mam podobny problem ze sobą. Jestem starszym kawalerem, mam 45 lat. Dziewczyna raz jest, raz jej nie ma. Ostatnio raczej ciągle nie mam kobiety. Prawie od dziesięciu lat się onanizuję. Sprawia mi to przyjemność i czuję się bardzo dobrze. Onanizuję się nawet co drugi dzień. Chciałbym dowiedzieć się, czy to moje zachowanie i częste wytryski mogą mieć jakiś niekorzystny wpływ na moje zdrowie albo na powstanie prostaty. Dość często zastanawiam się nad swoim wiekiem i brakiem ochoty na zawieranie nowych znajomości. Czy mężczyźni, tak jak kobiety, przeżywają przekwitanie? Kiedy to się zaczyna?

Daniel

Podobnie, jak nie jest szkodliwa masturbacja u kobiet, tak i u mężczyzn. Z badań wynika, że to coraz częściej stosowana forma zastępcza zaspokajania popędu seksualnego.



Jeśli chodzi o prostatę, jest wręcz przeciwnie: regularne współżycie, a gdy go brak, onanizowanie się dwa, trzy razy w tygodniu zapobiega zachorowaniu. Masturbacja nie powinna być jednak jedyną formą aktywności seksualnej lub wręcz skłaniać do unikania kobiet.

Mężczyźni, jak każdy człowiek, starzeją się. Męskie przekwitanie nazywa się andropauzą. Nie ma dokładnego kalendarza, kiedy zaczyna się ten okres. U jednych może zacząć się w ok. 45 roku, u innych później. Andropauza objawia się spadkiem aktywności i sprawności seksualnej, mniejszym zainteresowaniem kobietami. To naturalny proces. Każdy go przeżywa, a współżycie z kobietą, nie unikanie życia seksualnego, może przedłużyć czas męskiej aktywności.

Lekarz domowy

Mam bolesne pęknięcia w kąciach ust. Nie wiem od czego i jak to wyleczyć?

Ala

Bolesne pęknięcia, to zajady. Nie są groźne, ale dokuczliwe. Są wynikiem zakażenia drożdżakowego lub paciorkowcowo-gronkowcowego skóry przy niedoborze witaminy B2. Objawiają się, gdy organizm jest osłabiony i traci odporność. Często pojawiają się pod koniec jakiejś choroby albo zaraz po niej. Zajady leczy się maścią. Należy jeść pro-

dukty, które zawierają witaminę B2: mleko, ser, jaja, czerwone mięso, ryby. Chore miejsca można przecierać wacikiem, nasączonym wodą utlenioną (odkazać). Z domowych sposobów skuteczny jest aloes, który chroni przed rozprzestrzenianiem się zakażenia i przyspiesza regenerację skóry. Z kawałka liścia aloesu wycisnąć na wacik sok z miąższem i przyłożyć do chorego miejsca. Można stosować kilka razy w czasie dnia. Zajad można też dwa, trzy razy dziennie przetrzeć świeżo odkrojonym plasterkiem czosnku.

Pod paragrafem

Nasza wnuczka jest młodą mężatką. Nie mają z mężem rozdzielnosci majątkowej. Zaplanowaliśmy, że nasz dom i działkę budowlaną zapiszemy wnuczce. W życiu jednak różnie się układają, dlatego chcielibyśmy wiedzieć, jak zrobić, aby nie stało się ich współwłasnością małżeńską, a należało tylko do wnuczki? Czy ona wcześniej powinna podpisać intercyzę?

Marianna

Nie ma potrzeby, aby wnuczka zawierała umowę dotyczącą rozdzielnosci majątkowej (taka umowa jest ważna, gdy zostanie zawar-

ta w formie aktu notarialnego). Aby wnuczka stała się wyłączną właścicielką mieszkania i działki, należy w formie aktu notarialnego zawrzeć umowę darowizny. Z aktu musi jednoznacznie wynikać, iż mieszkanie i działka są darowane wnuczce. Wówczas darowizna nie powiększy majątku wspólnego małżonków, nie będzie współwłasnością małżeńską. Zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym „do majątku osobistego każdego z małżonków należą przedmioty majątkowe nabyte przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę, chyba że spadkodawca lub darczyńca inaczej postanowił”.

## Co o Tobie mówi śmiech?



**Ludzie weseli doświadczają większej sympatii ze strony innych, toteż częściej mają dobry nastrój i są pogodni, dlatego inni okazują innym więcej sympatii... Ale jest kilka rodzajów śmiechu.**

### Jaki jest Twój?

**Ha, ha, ha** – śmiech ten pochodzi z brzucha (przepona intensywnie pracuje, a głos jest głęboki) i jest najzdrowszy. Sygnalizuje radość, dobre samopoczucie, rozluźnienie i pewność siebie. Zwykle bywa bardzo zaraźliwy, rozładowuje napięcie, stres i neutralizuje hormony walki. Tak śmieją się ludzie odważni.

**He, he, he** – taki śmiech pojawia się, gdy nie rozumiemy czegoś (np. żartu), ale też, gdy naśmiewamy z kogoś. To śmiech demoniczny, wiąże się z kpina, pogardą lub prowokowaniem kogoś do konfrontacji. Czasem ktoś śmieje się w ten sposób, gdy coś mu przeszkadza po prostu szczerze się roześmiać. Niekiedy oznacza chęć dominacji w otoczeniu.

**Hu, hu, hu** – jest śmiechem podszytym lękiem przed niebezpieczeństwem i chęcią odizolowania się.

**Ho, ho, ho** – jest naturalną reakcją na coś nagłego, zaskakującego, raczej przykrego. Ma charakter gwałtowny, oddaje takie uczucia jak: zdziwienie, rozczerowanie, zawód, zdystansowanie i brak wiary w to, że będzie dobrze. Niekiedy wyraża zadowolenie, wynikające z zaskoczenia. Pojawia się

również, gdy śmiejemy się na siłę. **Hi, hi, hi** – może oznaczać ukrytą radość, satysfakcję z czyjejś porażki lub szkody. Czasem ten śmiech przybiera formę tłumioną i powstaje odgłos typu „hhhhh”; śmiejący się tak jest zbyt nieśmiały nawet na hi, hi, hi. Taki śmiech to najczęściej brak wiary we własne siły i oznaka słabej konstrukcji psychicznej. Niekiedy, w sprzyjających okolicznościach, potrafi przejść w szczerą „ha, ha, ha”.



Obywatelu! Pamiętaj! Pierwszy kieliszek służy do dezynfekcji rąk!

– Tatusiu, czy wszystkie bajki zaczynają się od „Dawno, dawno temu...”?

– Nie, synku. Część z nich zaczyna się od „Gdy zostaną wybrany na to stanowisko...”

Dzisiaj mandat za jazdę po pijaku wychodzi taniej, niż spacer po mieście na trzeźwo.

Prezydent Duda przyjechał na spotkanie wyborcze do miasteczka na podlaskim pograniczu.

– Macie tu jeszcze jakieś potrzeby – zapytał mieszkańców po skończeniu przemowy.

– Tak Bogiem, a prawdą, to mamy dwa... – nieśmiało powiedział burmistrz.

– A jakież to? – zainteresował się kandydat na prezydenta.

– Mamy w mieście oświetloną tylko główną ulicę.

Prezydent wyciągnął komórkę, wystukał numer, pogadał i mówi:

– Załatwione. Jeszcze w tym

miesiącu oświetlone będą wszystkie ulice. A drugi problem?

– Po tym, jak rok temu piorun uderzył w wieżę telekomunikacyjną, nie mamy zasięgu...

Nie bój się, że siedząc w domu, przytyjesz. Zaraz potem będzie czas zaciskania pasa.

Pytanie w konkursie „Jak zakończysz kwarantannę?”:

a) 10 kilogramów cięższa/cięższy,

b) jako alkoholiczka/alkoholik,

c) rozwiedziona/rozwiedziony.

Dla ułatwienia: wszystkie odpowiedzi są poprawne.

Jeśli ktoś jest ci winien pieniądze, odwiedź go w domu, on tam teraz jest.

Pan z zapasami kaszy gryczanej i makaronu, pozna panią z zapasami cukru i drożdży.

Właśnie się dowiedziałem, że moje sąsiadki to lesbijki. Będę miał ręce pełne roboty! W jednej lornetka, w drugiej...

Siedzi w celi dwóch więźniów, stary i nowy.

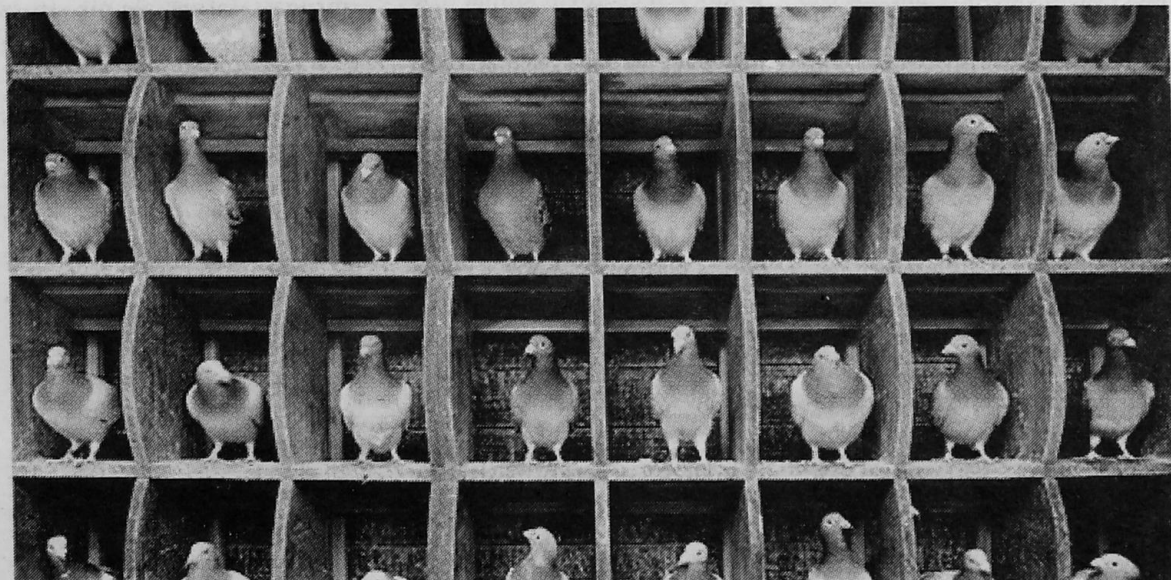
– Za co siedzisz? – pyta nowy.

– Morderstwa, gwałty, porwania, handel narkotykami. A ty za co siedzisz?

– Myłem samochód w myjni.

Stary patrzy na niego przerażony, długo nie jest w stanie wykrztusić z siebie słowa. Po kilkunastu sekundach ze wstrętem wykrzykuje:

– Ty zwyrodnialcu!



Bunt listonoszy? Proszę bardzo! Przygotowane do prezydenckich wyborów

## Poleć innym dobrą książkę

Do niedawna brakowało nam wszystkim czasu na książkę. Teraz wielu z nas chętnie by po nią sięgnęło, ale w zalewie tytułów nie bardzo wiemy, po jaki warto sięgnąć, a na który szkoda czasu. Możemy sobie pomóc, polecając innym dobrą książkę, którą samemu się przeczytało. Nie chodzi o sążniste recenzje. Napiszcie:

imię i nazwisko autora, tytuł polecanej książki i kilka (maksymalnie kilkanaście zdań), rozwijających uzasadnienie: warto ją przeczytać, ponieważ... Wasze typy publikować będziemy na bieżąco w „Kontaktach”. Piszcie na redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl.

Każdy „polecający” otrzyma od redakcji książkę. Oczywiście, dobrą!

## Odszedł Andrzej Strumiłło: wielki artysta i człowiek



„Pierwszy raz spotkałem profesora w Wydawnictwie Benkowskiego. Przypadkowo. Przyjechałem w sprawie książki „Najsłynniejszych адвокатов najciekawsze sprawy”. On miał w rękach wydruk składu albumu fotograficznego jednego z najwybitniejszych polskich fotografików Wiktora Wołkowa, który zaprojektował graficznie i do którego napisał wstęp. Byłem trochę onieśmielony, on uszczęśliwiony oglądał swe i swojego przyjaciela piękne dzieło. Po sekundzie niepostrzeżenie tak wciągnął mnie do rozmowy, że rozstawałem się z wielkim dla mnie człowiekiem, jakbyśmy znali się od zawsze”, wspomina redaktor naczelny „Kontaktów” Władysław Tocki.

Był malarzem, fotografikiem, ilustratorem i projektantem książek, scenografem, podróżnikiem. W latach 1982 – 84 kierował pracownią graficzną (Graphic Presentation Unit) Sekretariatu Generalnego ONZ w Nowym Jorku. W 1984 roku przeprowadził się do

Maćkowej Rudy nad Czarną Hańczą na Suwalszczyźnie, gdzie mieszkał do śmierci.

„W dojrzałym wieku postanowiłem, że wrócę na wieś, na granicę Polski i Litwy. Osiałem, bo już nogi bolą mnie od wędrówki. Krążyłem po całym świecie, na starość jednak chciałem wrócić do miejsc, w których czułbym klimat dzieciństwa”, mówił Andrzej Strumiłło w wywiadzie dla „National Geographic” w 2009 roku.

Z Czesławem Miłoszem i Tomaszem Venclową zainicjował wydanie „Księgi Wielkiego Księstwa Litewskiego”, zawierającej teksty historyków, pisarzy i artystów z Polski, Białorusi i Litwy, odwołującej się do tradycji i dziedzictwa Księstwa.

Z okazji 90 urodzin artysty, rok 2017 był w Podlaskim Rokiem Andrzeja Strumiłły.

Był honorowym obywatelem Suwałk, w których od kilkunastu lat działa Centrum Sztuki Współczesnej Galerii Andrzeja Strumiłły. Fot. UMWP

## HOROSKOP

**BARAN** (21 III–20 IV): możliwe małe zamieszanie emocjonalne, ale lepiej od razu do niczego się nie zobowiązywać. Dopiero z pełną wiosną zacnie iskrzyć naprawdę i spontanicznie poczujesz, że to ważne. W tych dniach najcieplejsze klimaty w sercach urodzonych w drugiej dekadzie znaku!

**BYK** (21 IV–21 V): mógłby to być dobry tydzień, ale ... Stałe wzajemne pretensje znacznie utrudnią porozumienie. Postaraj się łagodzić spory. Chyba, że szukasz pretekstu, żeby się uwolnić od znajomości, która ostatnio daje Ci więcej irytacji, niż radości. Ale można to zrobić w niekonfliktowej atmosferze.

**BLIŹNIĘTA** (22 V–20 VI): na celowniku głównie sprawy codzienne i materialne, w finale dobre wieści. Jeśli rozglądasz się za miłością, znaczące zmiany przyjdą trochę później, a coś, na co mocno liczysz, razem z nimi.

**RAK** (21 VI–22 VII): rozluźnij panczyk niedostępności, za którym szukasz bezpieczeństwa. Pozwoli to zobaczyć wszystko, co Ci umykało. Także czyjeś sympatyczne zainteresowanie. Jedynie urodzeni w pierwszych dniach znaku powinni zachować większą ostrożność.

**LEW** (23 VII–22 VIII): czas mruga zalotnie, ale nie strosz grzywy, bo o numer za duże oczekiwania, przy prostoduszności Lwów, mogą stać się pułapką. Przyjmij życzliwe, choć bezkompromisowe rady, dotyczące obowiązków służbowych. Pamiętaj, że nawet najlepsze pomysły same się nie dokonają. Może nastąpić błysk, jeśli postąpisz konsekwentnie.

**PANNA** (23 VIII–22 IX): bierność, czekanie i coraz więcej smuteczków. Czas na Twój ruch! Bez obaw, przyjęty zostanie sympatycznie. I może uruchomić niezwykłe tempo. Dadzą znać o sobie nie tylko tłumione emocje, ale

i temperament. W każdym razie dni silnie podszyte erotyzmem!

**WAGA** (23 IX–23 X): jeśli trudno Ci będzie zrozumieć motywację kogoś bliskiego, a postępowanie nie będzie się zgadzać z Twoim punktem widzenia, użyj swojego talentu, jakim jest umiejętność patrzenia na sytuację z różnych stron. Z wzajemnym zrozumieniem poczujesz jednoznacznie kojące prądy.

**SKORPION** (24 X–22 XI): metoda klin klinem nie zawsze bywa skuteczna, tym razem jednak zafaj gwiazdom i jeśli pojawi się coś, co zadziała niczym balsam, poddaj się tej terapii bez obaw. Ożywienie nie ominie zmysłów, szczególnie jeśli pozwolisz sobie na większy luz.

**STRZELEC** (23 XI–21 XII): przemyśl relacje z bliskimi. Jeśli masz jakieś większe oczekiwania, dobry moment, aby o tym powiedzieć ciepło, ale wprost. Musisz się jednak liczyć z tym, że druga strona także postawi warunki. Im więcej obopólnych ustępstw, tym więcej dobrego może się przydarzyć.

**KOZIOROŻEC** (22 XII–20 I): tydzień bez uniesień, ale ciekawy i bez nudy. Cierpliwości, a za jakiś czas uczuciowa zdobycz sama wpadnie w Twoje sidła! Stonuj przewrażliwienie na swoim punkcie. Nie irytuj się tak drobiazgami!

**WODNIK** (21 I–19 II): bez fajerwerków. Na razie to, na co liczysz, co przeżywasz, nie zatrząsie Twoim światem. Jednak nawet flirt mocno podbuduje Twoją pewność siebie. A ta, zupełnie bez powodu, gdzieś Ci się ostatnio zagubiła.

**RYBY** (20 II–20 III): sporo emocji i zawrotów głowy. Miłe uczucie, ale pamiętaj, że sfera sercowych emocji stanowi wyjątek od reguły, iż od przybytku głowa nie boli. Czasem wybór jest trudny, ale nie ma to jak w cieplej, bezpiecznej zatoczce...

Salonik Fryzjerski



**Na ratunek włosom**

**Beata Lemańska, fryzjer stylistka:** – Nasze włosy po zimie są przesuszone, często bez połysku i witalności. Jest wiele sposobów na poprawienie ich wyglądu i kondycji bez użycia chemii. Dziś przedstawię dwa z nich.

Pierwszy: kompres na włosy, który można wykonać w 2 minuty. Skład: 2 żółtka, 2 łyżeczki soku z cytryny, od 4 do 8 kropli witaminy A lub innego olejku. Mieszamy dokładnie, nakładamy na umyte, lekko wilgotne włosy i trzymamy pod przykryciem od 30 do 60 min (czepki foliowe.) Następnie dokładnie płuczemy i przelewamy wodą z odrobiną octu jabłkowego. Polecam dwa razy w tygodniu.

Drugi sposób: macerat z pokrzywy. Świetnie działa na wyczerpaną po zimie skórę, koi skórę głowy z łupieżem i łuszczycą oraz zmniejsza nadmierne wypadanie włosów. A to za sprawą witamin A, K, F zawartych w tej pospolitej roślinie, której świeżutkie listki właśnie się pojawiają.

Jak przyrządzić macerat z pokrzywy? 1 część posiekanej drobno pokrzywy, 2 części oliwy z oliwek lub innej (lekkiej sałatkowej) mieszamy, przekładamy do słoika, szczelnie zamykamy i umieszczamy na 14 dni w ciemnym miejscu. Po dwóch tygodniach przecedzamy, nie zapominając cały ten czas poruszać słoikiem. Tak przygotowany macerat raz lub dwa razy w tygodniu nanieść opuszkami palców na skórę głowy, delikatnie wmasować i pozostawić pod przykryciem od 3 do 5 godzin. Po upływie tego czasu dokładnie spłukać ciepłą wodą. Jeżeli włosy byłyby tłuste, umyć je szamponem z pokrzywy w 1/5 rozcieńczonym z wodą i na koniec spłukać z odrobiną octu jabłkowego.

Za tydzień: co wspólnego z włosami mają kwitnące forsycje.

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

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

**Syrop z pokrzywy**

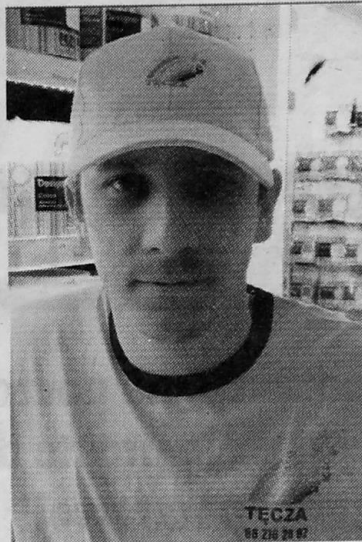
Pokrzywa, która akurat puszcza świeże listki, jest moczopędna, zalecana przy schorzeniach dróg moczowych. Poprawia pracę wątroby, obniża poziom glukozy we krwi, pobudza czynność wydzielniczą trzustki. Ma właściwości bakterio-bójcze, dlatego można ją stosować

**„Boża apteka” wzmocni odporność**

przy trądziku, czyrakach. Zapobiega zatrzymywaniu się płynów w organizmie. Usprawnia przemianę materii, pomaga oczyścić organizm z toksyn, ma doskonały wpływ na włosy, paznokcie oraz skórę. Liście pokrzywy to bogate źródło witamin A, C i K oraz witamin z grupy B, a także składników mineralnych, takich jak cynk, fosfor, jod, krzem, magnez, mangan, potas, wapń, sod i żelazo.

Świeże liście zalane wrzątkiem, odstawione do naciągnięcia i doprawione odrobiną cukru

Salonik Remontowy



**Jak malować, by nie „zmalować”?**

**Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany:** – Po podjęciu decyzji o samodzielnym odświeżeniu kuchni, pokoju lub całego mieszkania, należy dokładnie zmierzyć ich powierzchnię ścian (z sufitem) oraz podłogi w metrach kwadratowych. Dzięki temu będziemy wiedzieć, ile potrzeba będzie nam materiałów malarskich i ile grubszej folii. Dobrze też oszacować „kubaturę” mebli i sprzętów, by wiedzieć, ile będzie potrzeba cieńszej folii do ich okrycia oraz „długość” futryn, ram okiennych, listew przypodłogowych, aby za-

opatrzyć się w odpowiednią ilość taśmy maskującej i malarskiej.

Do samodzielnego odświeżenia wnętrza domu lub mieszkania będą nam potrzebne: folie zabezpieczające (grubsze i cieńsze), taśmy maskujące oraz malarskie, grunt pod szpachlę, gładź szpachlowa (naprawcza), papier ścierny, mydło malarskie, wałek z rączką, kuweta malarska, pędzle, kij teleskopowy lub drabina, farba gruntująca (wydajność 1 litra: 8–9 mkw), farba nawierzchniowa (wydajność 1 litra: 10–12 mkw). Pracę rozpoczynamy od przygotowania pomieszczenia do malowania. Podłogę, meble oraz inne powierzchnie, których nie chcemy pomalować lub uszkodzić (futriny, ramy okienne, listwy przypodłogowe itd.) zabezpieczamy folią lub taśmą maskującą. Grubsza folia zalecana jest do zabezpieczenia podłogi (chodzenie po cieńszej folii spowoduje szybkie jej rozerwanie), a cieńsza w zupełności wystarczy do zakrycia mebli, sprzętów rtv itd. Jeżeli powierzchnia ścian posiada ubytki (dziury po kołkach, gwoździach lub uszkodzeniach mechanicznych), konieczne będzie uzupełnienie ich gładzią szpachlową naprawczą (zaleca się gruntowanie tych miejsc gruntem pod szpachlę). Wyschniętą szpachlę należy przetrzeć papierem ściernym dla wyrównania powierzchni. Przed gruntowaniem ścian i sufitu należy je oczyścić, a ściany zatłuszczone (co zdarza się w kuchni), należy umyć mydłem malarskim. Jeśli konieczne jest „odcięcie” dwóch kolorów lub ściany od sufitu, używamy do tego taśmy malarskiej. Tak przygotowane powierzchnie malujemy farbą gruntującą (jedna warstwa). Zagruntowaną ścianę malujemy farbą nawierzchniową białą lub w kolorze co najmniej dwukrotnie dla uzyskania zadowalającego efektu. Po zakończeniu malowania, odrywamy taśmy i podziwiamy efekt.

Za tydzień: o renowacji starych mebli.

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



