

Co wolno w Wielką Majówkę? • Poradnia

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 18 (1952)

3 maja 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

„Kontakty” proponują:
**Zróbmy „Wilno”
w Łomży!**

**Jak minister szuka
kozła ofiarnego**

**Nóż
w plecy!**

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9177020816840051 18



Kontakty proponują: zróbmy „Wilno” w Łomży!

Znane większości z nas Wilno na Litwie przedstawiło plan przekształcenia miasta w wielką kawiarnię na otwartym powietrzu. Jak opisuje angielski dziennik „The Guardian”, władze miasta udostępnią za darmo przestrzeń publiczną barom, kawiarniom i restauracjom, które będą mogły ustawić stoliki na zewnątrz lokali. Dzięki temu zachowają dystans społeczny. Odległość między stolikami dla klientów musi wynosić 2 metry. Gastronomom wskazały 18 lokalizacji, a z czasem wskażą więcej. O możliwość skorzystania z nich zawnioskowało już 160 właścicieli różnego rodzaju działalności gastronomicznej.

Uważamy, że z pomysłem naszych bliskich sąsiadów powinny jak najszybciej zapoznać się władze Łomży. Wręcz poprosić o do-

kumentację przyjętych przez Wilno rozwiązań, by po adaptacji do łomżyńskich warunków i możliwości bez zwłoki wprowadzić je w naszym mieście. Wyszłoby to na dobre i mieszkańcom, i balansującym na krawędzi upadku gastronomom.

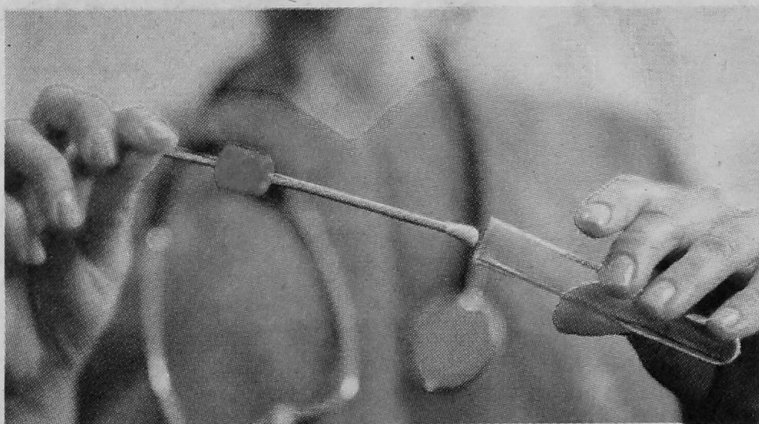
Jeszcze jedna ciekawa rzecz z Wilna: władze miasta przekazały pracownikom ochrony zdrowia bony na posiłki w restauracjach o łącznej wartości 400 tys. euro, jako gest wdzięczności za ich pracę. Korzyść dwukrotna, ponieważ pieniądze te trafią do wileńskich firm.

Na Litwie jak dotąd zanotowano 1 344 przypadki zakażenia koronawirusem, a na powodowaną nim chorobę COVID-19 zmarły 44 osoby. Litwini w miejscach publicznych też muszą nosić maseczki.

Polska zajmuje 4 miejsce od końca w Europie w ilości wykonywanych testów na koronawirusa.

A i tak ich ilość spada! Pod wybory?

„Wirusowe” pytanie



Sledzenie codziennych ministerialnych raportów przedstawiających liczby zachorowań, ozdrowionych i zmarłych z powodu koronawirusa, dostarcza dużo dodatkowych informacji.

Minister zdrowia Łukasz Szumowski kilkakrotnie mówił, że nasze laboratoria (a testy wykonuje już 90 pracowni) są w stanie wykonywać dobowo od 20 000 do 25 000 testów wykrywających koronawirusa na dobę. Dotąd żadnego dnia nie zbliżono się nawet do 20 tys. badań. Rodzi się pytanie: dlaczego nie korzysta się z istniejących możliwości?

Z analizy ministerialnych ko-

munikatów wynika, że najwięcej testów wykonanych zostało w środę, 22 kwietnia – 14 444 i w piątek, 24 kwietnia – 14 482. W następnych dniach był spadek liczby badań: 25 kwietnia – 13 793, 26 kwietnia – 11 639. W poniedziałek, 27 kwietnia, tylko 7226 testów!

Mniej wykonanych testów przekłada się na informację o mniejszej liczbie zakażonych. A z kolei ta informacja może prowadzić do wniosku, że pandemia przygasa. W tym momencie do fałszywego wniosku, bo minister Szumowski twierdzi, że „szczyt epidemii koronawirusa w Polsce nastąpi najprawdopodobniej dopiero za kilka miesięcy”.

Z najwyższym smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

MGR. PRAWA PŁK. JERZEGO PANASEWICZA,

człowieka mądrego i życzliwego ludziom.

Łącząc się w żałobie po niepowetowanej stracie,
składamy wyrazy serdecznego współczucia

córkom

Barbarze i Izie

oraz całej Rodzinie

przyjaciele i koledzy

Ryszard, Bogdan, Wiesław, Lucjan, Jerzy

„Umarłych wieczność dotąd trwa,

dokąd pamięcią im się płaci”

Wisława Szymborska

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

JERZEGO PANASEWICZA

naszego wieloletniego sąsiada, którego wspominać
będziemy,

jako towarzyskiego, koleżeńskiego i uczynnego,
a nadto miłującego zwierzęta i przyrodę.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają sąsiedzi z Balik

„Dobrzy ludzie mają moc

*- mogą żyć jeszcze po śmierci
w niejednym wspomnieniu”*

T. Gulbrandsen

28 kwietnia 2020 r. na cmentarzu w Łomży
z głębokim żalem pożegnaliśmy
ukochanego Ojca i Dziadka

JERZEGO PANASEWICZA

zmarłego 21 kwietnia 2020 r. w wieku 87 lat.
Był kochającym synem, bratem, mężem, ojcem
i dziadkiem.

Kochał życie i ludzi.

Dziękujemy wszystkim Jego przyjaciółom, sąsiadom,
byłym współpracownikom, znajomym, dzięki którym na
wszystkich etapach życia, niezależnie od okoliczności,
mógł mieć poczucie, że był dobrym człowiekiem.

Pogrążone w wielkim smutku

córki

Izabela i Barbara

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

DTP: GroupMedia

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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

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

Ciekawość do historii zrodziła we mnie zasłyszana w dzieciństwie opowiadka, że był taki król, który swego konia uczynił wielkim dostojnikiem państwa. Opowiedziała ją stara kobieta, znana wszystkim sąsiadom z tego, że czyta dużo książek, więc choć dziwili się, jak to było możliwe, nikt nie podważał prawdziwości jej słów. Zresztą, jak zwykle, tak i tę historyjkę zaczęła: czytałam w jednej książce...

Pytanie, jak koń, podobny do Gniadego mojego taty, mógł być wielkim panem, działała na dziecięcą wyobraźnię. Aż po paru latach (nie było Internetu, żeby „wygooglować” i mieć informację na ten temat w kilkanaście sekund), pod koniec szkoły podstawowej wiedziałem już, że rzeczywiście cesarz Rzymu Kaligula uczynił swego konia senatorem! Możliwe było to dlatego, że miał nieograniczoną władzę. Poza tym otaczało go wielu małych, ale próżnych ludzi, którzy dzięki Kaliguli byli kimś. Chciwcy, którzy zawdzięczali mu bogactwo. Typki, mogące żyć w poczuciu bezkarności. Przyklaskiwali jego szalonym pomysłom, bo bez cesarza byłiby nikim, straciliby posady i funkcje za wielkie pieniądze, mogliby trafić do więzienia.

I oto dzisiaj mam nieodparte wrażenie, że gdyby prezes PiS Jarosław Kaczyński oznajmił swemu najbliższemu otoczeniu: „O wyborach zdecyduje mój kot! Jeśli jutro rano najpierw podejdziesz do miski z wodą, będą 10 maja – jeżeli do miski z jedzeniem, będą później”, przyklasnęłoby mu bez wahania. Dlaczego? Bo prezes ma w partii władzę nieograniczoną. Poza tym, otacza go wielu małych, ale próżnych ludzi, którzy dzięki prezesowi są kimś. Chciwcy, którzy zawdzięczają mu bogactwo. Typki, żyjące w poczuciu bezkarności. Przyklaskują jego pomysłom, ponieważ bez prezesa byłiby nikim, straciliby posady i funkcje za wielkie pieniądze, mogliby trafić do więzienia.

Taki, niezależnie od epoki w dziejach ludzkości, jest mechanizm każdego autorytaryzmu.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Apel biskupów w sprawie wyborów

Rada Stała Konferencji Episkopatu Polski:

– W pełnym niepokoju czasie epidemii, a także w sytuacji napięcia związanego z nadchodzącymi wyborami prezydenckimi, pragniemy zaapelować o odpowiedzialność za dobro wspólne, jakim jest Polska. (...)

Kościół nie ma mandatu, by uczestniczyć w czysto politycznych sporach na temat formy, czy terminu wyborów, a tym bardziej, by opowiadać się za tym lub innym rozwiązaniem. Misją Kościoła w takiej sytuacji jest jednak zawsze, pełne życzliwości, przypomnienie o szczególnej, moralnej i politycznej odpowiedzialności, jaka spoczywa na uczestnikach życia politycznego.

Apelujemy zatem do sumień ludzi odpowiedzialnych za dobro wspólne naszej Ojczyzny, zarówno do ludzi sprawujących władzę, jak i do opozycji, aby w tej nadzwyczajnej sytuacji wypracowali wspólne stanowisko, dotyczący wyborów prezydenckich. Zachęcamy,

aby w dialogu między stronami poszukiwać takich rozwiązań, które nie budziłyby wątpliwości prawnych i podejrzenia nie tylko o naruszenie obowiązującego ładu konstytucyjnego, ale i przyjętych w demokratycznym społeczeństwie zasad wolnych i uczciwych wyborów. Prosimy, aby kierując się najlepszą wolą, w swoich działaniach szukali dobra wspólnego, którego wyrazem jest dziś zarówno życie, zdrowie oraz społeczny byt Polaków, jak i szerokie społeczne zaufanie do wspólnie wypracowanych przez lata procedur wyborczych demokratycznego państwa. W tej trudnej sytuacji, jaką przeżywamy, powinniśmy dbać o kultywowanie dojrzałej demokracji, ochronę państwa prawa, budowanie – mimo różnic – kultury solidarności, także w sferze polityki.

(Fragment; źródło „Słowo Rady Stałej Konferencji Episkopatu Polski >Pokój tobie, Polsko!<” z 27 kwietnia 2020, episkopat.pl).

Co ty na to

Będzie zboże na chleb?

„Polska eksportuje rekordowe ilości pszenicy”, pisze „Rzeczpospolita”, powołując się na dane Ministerstwa Rolnictwa, zgodnie z którymi w styczniu Polska wysłała za granicę 311 tys. ton pszenicy. To sześć razy więcej niż przed rokiem. Według analiz Sparks w marcu sprzedała 588 tys. ton (wobec 202 tys. ton w 2019), w kwietniu około 400 tys. ton. W sumie prawie 1 milion 300 tys. ton!

Dziennik przytoczył także opinie ekspertów i polityków opozycji, według których Polska powinna robić zapasy zboża, tym bardziej, że zdaniem hydrologów susza w Polsce może być najdotkliwsza nawet od 100 lat.

„Rzeczpospolita” przypomniała również wypowiedź ministra rolnictwa Jana Krzysztofa Ardanowskiego, który na początku pandemii koronawirusa zapewniał, że w Polsce mamy wystarczające zapasy żywności. Właśnie produktu do podstawowego składnika codziennego pożywienia, chleba, się pozbywamy. Ile będzie kosztował, gdy wyprzedamy zapasy zboża i będzie susza?

■ W Polsce jest 12 415 przypadków zakażenia. Z powodu koronawirusa zmarło 606 ludzi. W Podlaskiem jest 367 zakażonych, zmarło 3 (stan z 29 kwietnia, godz. 15). Jedynym powiatem w województwie bez zdiagnozowanego koronawirusa jest powiat sejneński.

■ Strategię Rozwoju Województwa Podlaskiego 2030 przyjął Sejmik Województwa Podlaskiego w poniedziałek, 27 kwietnia. To najważniejszy dokument, który wyznacza kierunki polityki regionalnej naszego województwa, opartych na hasle „4P”: Podlaskie jest przedsiębiorcze, partnerskie i perspektywiczne. Poprzednia Strategia została przyjęta we wrześniu 2013 roku.

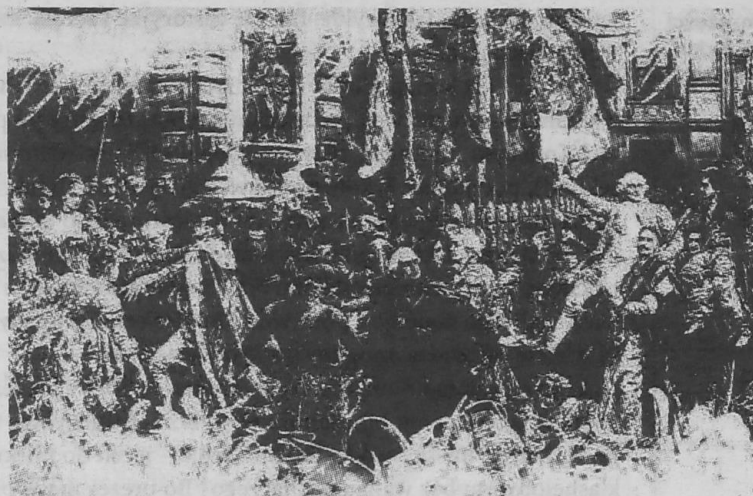
■ Beatyfikacja Prymasa Tysiąclecia kardynała Stefana Wyszyńskiego, urodzonego w Zuzeli i uczącego się w gimnazjum w Łomży, która miała odbyć się 7 czerwca, została bezterminowo zawieszona. Nowy termin ma być ustalony i ogłoszony po ustaniu epidemii, poinformował we wtorek, 28 kwietnia kard. Kazimierz Nycz.

■ Wydzielać pachnący olej, tzw. mirrę, zaczęła ikona „Życiodajne źródło”

MYŚL TYGODNIA:

W przypadku dowolnej epidemii, w pierwszej kolejności izolujemy idiotów u władzy!

Anonim



Skromne obchody majowe

Tegoroczne obchody Święta Pracy, Dnia Flagi i Konstytucji 3 Maja ze względu na epidemię będą miały w całym regionie skromne programy. Podobne do takiego, jak w Kolnie. Tu w święto Konstytucji 3 Maja odprawiona zostanie msza święta w intencji Ojczyzny w kościele Chrystusa Króla Wszechświata (godz. 12.30, zgodnie z obowiązującymi zakazami, może w nim przebywać jednocześnie 38 osób). Po niej władze miasta i powiatu kolneńskiego złożą wieńce pod krzyżem w pobliżu „Dębu Wolności”. Nie będzie uroczystego przemarszu z pocztami sztandarowymi i orkiestrą, ani programu artystycznego. Ale delegacje (instytucji, szkół, zakładów pracy) mogą oddzielnie złożyć kwiaty i znicze pod wybranymi przez siebie miejscami pamięci narodowej.

w monasterze w Supraślu. Ikonę wynoszono zawsze w czasie procesji podczas epidemii i chorób. „Uznaliśmy to za szczególne błogosławieństwo, zwłaszcza teraz, w trudnym czasie epidemii”, mówi przeor monasteru w Supraślu biskup supraski Andrzej. Wierni mogą adorować cudowną ikonę, która znajduje się na środku monasterskiej cerkwi.

■ 620 000 wsparcia dla Ochotniczych Straży Pożarnych, walczących z pożarem w Biebrzańskim Parku Narodowym, udzielił w poniedziałek, 27 kwietnia, Sejmik województwa podlaskiego. Natomiast na zbiórkę internetową, ogłoszoną przez Park, gdy pożar wybuchł, 35 000 osób i firm wpłaciło prawie 3 300 000 zł.

■ Śledztwo w sprawie okoliczności pożaru w Biebrzańskim Parku Narodowym, zagrażającego życiu i zdrowiu ludzi oraz mieniu i spowodowania zniszczeń w przyrodzie w wielkich rozmiarach, w tym na terenie prawnie chronionym, wszczęła Prokuratura Okręgowa w Białymstoku (o nagrodach za pomoc w ujęciu podpalacza, str. 8).

■ Poniżej kosztów chce płacić Narodowy Fundusz Zdrowia za test na obecność koronawirusa. Zapłaci laboratorium 280 zł, wcześniej płacił 400 zł za badanie. „Proponowana cena jest poniżej kosztów”, stwierdził rzecznik Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku Marcin Tomkiel. Grozi to zmniejszeniem ilości wykonywanych testów, których w Polsce i tak wykonuje się bardzo mało.

■ 5 000 maseczek przekazała białostocka kuria Podlaskiemu Urzędowi Wojewódzkiemu. Pieniądze na ich zakup przekazali księża pracujący w kurii i w seminarium. Trafiają do bezdomnych i podopiecznych białostockiego hospicjum oraz do księży salezjanów w Różanymstoku, którzy prowadzą tam ośrodek wychowawczy dla młodzieży.

■ 1 100 000 zł przeznaczył Sejmik Województwa Podlaskiego na wsparcie małych klubów sportowych gier zespołowych. Termin i zasady ubiegania się o pieniądze będą podane na stronie Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku po długim majowym weekendzie.

Znaki czasu

■ „Polskie władze nie w pełni realizują minimalne standardy eliminacji handlu ludźmi”, to pierwsze zdanie raportu o naszym kraju, przygotowanego przez Departament Stanu USA. Z raportu wynika, że „w dalszym ciągu walka ze zjawiskiem pracy przymusowej miała bardzo ograniczony zakres”.

■ Rządy autorytarne powołują się na pandemię koronawirusa po to, by umocnić swą władzę, pisze prestiżowy amerykański dziennik „New York Times”, opisując parcie na przeprowadzenie wyborów prezydenckich przez PiS mimo trwającej epidemii, która uniemożliwia kandydatom opozycji skuteczną kampanię wyborczą.

■ Listy polecone mogą być doręczane do skrzynki pocztowej adresata, natomiast dla przesyłek kurierskich zawieszono obowiązek uzyskania pokwitowania odbioru, podała w środę, 29 kwietnia, Poczta Polska.

■ Nie ma podstaw prawnych do przekazania danych wyborców Poczcie Polskiej, uznali prezydenci 12 miast, tworzących Unię Metropolii Polskich, zrzeszającą największe miasta, jak Warszawa, Poznań, Kraków Gdańsk. Jest wśród nich Białystok. W przyjętym stanowisku oświadczyli, że danych nie prześlą.

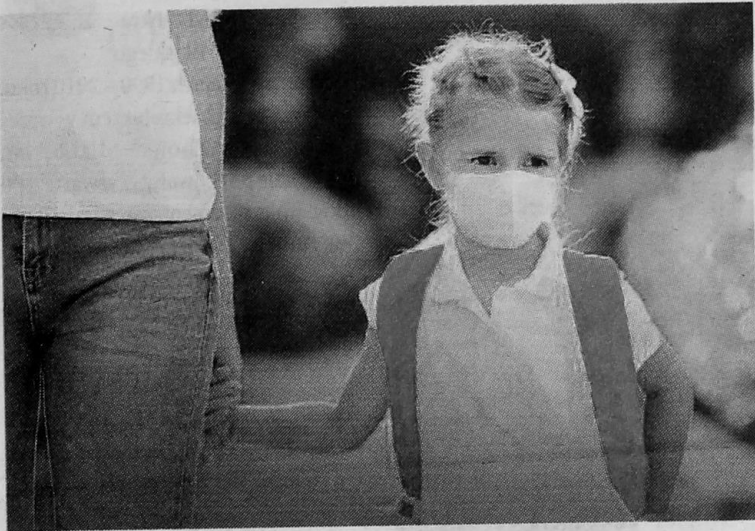
■ Odżył podpalony w czerwcu ubiegłego roku dąb Mieszko na Urynowie, mający około 600 lat. „Wypuścił zielone listki w koronie, czyli żyje!”, poinformował prezes ruchu „Miasto Jest Nasze”.

■ Około 10 400 zł brutto za jedno posiedzenie w Radzie Nadzorczej Totalizatora Sportowego w miesiącu, otrzymuje Ryszard Madziar, szef gabinetu politycznego wicepremiera Jacka Sasina.

■ Błąd był w każdym z 464 wniosków o pomoc w ramach tarczy antykryzysowej, złożony w Powiatowym Urzędzie Pracy we Wrocławiu. W związku z tym ani jedna firma nie uzyskała na razie pieniędzy w ramach przewidzianej w czasie epidemii koronawirusa w Polsce.

■ Wyzdrowiał z koronawirusa mający 100 lat mieszkaniowiec stolicy, ongiś partyzant i strażak. Leczył go Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie. Od początku epidemii za wyleczone uznano w Polsce 2,5 tysiąca osób.

Co otwarte będzie po majówce?



Premier Mateusz Morawiecki poinformował w środę, 29 kwietnia, o zniesieniu niektórych ograniczeń, spowodowanych epidemią.

I tak od poniedziałku, 4 maja, zostaną otwarte hotele i miejsca noclegowe oraz galerie handlowe (na 15 metrów kwadratowych w sklepie będzie mógł przebywać jeden klient) i niektóre instytucje

kultury: biblioteki, muzea i galerie sztuki. Przywrócone zostaną usługi dotyczące rehabilitacji. Nie obejmuje to jednak salonów masażu. Od środy, 6 maja, dopuszczone będzie otwarcie żłobków i przedszkoli. „Proszę o dyscyplinę społeczną. To od niej zależy tempo dalszego znoszenia ograniczeń”, apelował Morawiecki. *Fot. Pixabay*



Pieniądze na kościelne zabytki

2 200 000 zł unijnej dotacji przeznaczył marszałek w tym roku na remonty, prace konserwatorskie, renowacje zabytków w naszym województwie.

Z Łomżyńskiego pieniądze otrzymało 7 parafii: św. Rocha w Le-manie – 50 000 zł, św. Jana Chrzciciela w Turośli – 50 000 zł, NMP Częstochowskiej w Szumowie – 30 000 zł, Przemienienia Pańskiego w Piątnicy – 12 000 zł, św. Wojciecha Biskupa Męczennika w Szczepankowie – 100 000 zł, św. Anny

w Radziłowie na kościół w Kramarzewie -100 000 zł, św. Jana Chrzciciela w Wiźnie – 20 000 zł.

Z Łomży: Katolicka Bursa Szkolna im. Księdza Kardnała Stefana Wyszyńskiego – 40 000 zł, Diecezja Łomżyńska – 50 000 zł, Zakon Mniszek Benedyktyn – 24 000 zł, parafia św. Michała Archanioła – 19 000 zł.

Na jedyny nie sakralny zabytek, budynek dawnego szpitala wojskowego przy ul. Polowej 22 w Łomży, marszałek przeznaczył 10 000 zł.

REKLAMA

eContentLab VR i AR Marketing

#KUPUJWDOMU

#ZOSTANWDOMU

Jak sprzedawać produkty w czasie epidemii?

#KUPUJWDOMU dzięki rozszerzonej rzeczywistości (AR)!

Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:

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

Dlaczego warto zainwestować w aplikację?

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

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

Znajdź nas na Facebooku i LinkedInie

ŁOMŻA

Loteria w Łomży

„W loterii podatkowej mogą wziąć udział ci podatnicy, którzy za ubiegły rok rozliczyli się z Urzędem Skarbowym jako mieszkańcy Łomży. Do rozlosowania między uczestników są atrakcyjne nagrody o łącznej wartości 25 tys. zł”, mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Wśród nagród są m.in. trzy hulajnogi elektryczne, pięć smartfonów, pięć ekspresów do kawy oraz pięć wyciskarek do soku. Co trzeba zrobić? Wskazać miasto Łomża, jako miejsce zamieszkania w swojej deklaracji podatkowej i złożyć ją w Urzędzie Skarbowym w Łomży, bo tylko wówczas pieniądze z naszego PIT trafiają do miejskiej kasy.

Każdy, kto chce wziąć udział w ich losowaniu musi zarejestrować się jako uczestnik loterii na stronie www.pitwlomzy.pl do 5 czerwca.

Losowanie nagród odbędzie się 16 czerwca w ratuszu.

Egzaminy na prawo jazdy

Można już zdawać egzaminy na prawo jazdy w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Łomży od wtorku, 28 kwietnia. Na razie tylko część teoretyczną, w sali, w której jest nie więcej niż 5 zdających. Na egzamin trzeba przyjść w maseczce i rękawiczkach. Tożsamość zdających będzie sprawdzana przed budynkiem (wymaga zdjęcia maseczki).

Egzaminy praktyczne będą wznowione 6 maja, ale tylko na kategorię A, C, C+E, B. W związku z tym, że nie ma możliwości oddzielenia w samochodzie zdającego od egzaminatora, nie może być egzaminów na kategorię B (samochodową). Zdający na kategorię A muszą mieć swój kask. Na wszystkie egzaminy można zapisać się przez telefon.

Mikropożyczki

Prawie 2400 wniosków o mikropożyczkę złożyli mikroprzedsiębiorcy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Łomży (o zasadach jej uzyskania pisaliśmy tydzień temu).

Pierwszy nabór kończy się w czwartek, o godz. 24.00 (wnioski wysłała się drogą elektroniczną). Późniejszy nabór wniosków Urząd ogłosi po rozpatrzeniu tych, które już ma, najprawdopodobniej od 18 maja.

Wspieramy się w biedzie!



Dariusz Pylak z odległego o 550 km Strzegomia wręcza wiceprezydentowi Andrzejowi Garlickiemu (z prawej) bony dla pracowników Domu Pomocy Społecznej w Łomży

Trzy bony podarunkowe, każdy na tygodniowy pobyt z wyżywieniem dla dwóch osób w Obiekcie Stragona w Strzegomiu dla pracowników łomżyńskiego Domu Pomocy Społecznej, przekazał właściciel firmy Granit Dariusz Pylak ze Strzegomia, która wykonuje modernizację nawierzchni Starego Rynku. W bliskim sąsiedztwie Obiektu Stragona znajduje się Zamek Książ, Palmiarnia, Góry Stołowe, niedaleko jest też do Wrocławia i Karpacza.

„To dobre miejsce do wypoczynku po skończeniu okresu pandemii”,

powiedział Dariusz Pylak dodając, że w ten sposób chce wyrazić, jak docenia służbę zdrowia i pracowników domów pomocy społecznej, gdzie jest szczególnie niebezpiecznie. W Polsce zarażenia koronawirusem stwierdzono u personelu i pensjonariuszy w kilkunastu DPS. W Łomży i Łomżyńskim, na szczęście, nie było dotąd żadnego takiego przypadku. Na Starym Rynku, kosztem 6,7 mln zł, będzie posadzka z granitu, fontanna, postument pod pomnik Księcia Janusza I, wyeksponowane zostaną dawne fundamenty średniowiecznego Ratusza.

Idol zagrał przebój w oknie!



Znany z ostatniej edycji „Idola” milionom młodych widzów Adam Kalinowski z Łomży (zajął 5 miejsce), mieszkający obecnie w Gdańsku, kilka dni temu zrobił niespodziankę sąsiadom i mieszkańców dzielnicy Wrzeszcz: w oknie swojego mieszkania zagrał koncert dla przechodniów! „Wideo z koncertu Adama Kalinowskiego w oknie trafiło do sieci i natychmiast zrobiło furorę wśród internautów. Pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy”, informuje Radio Zet. Fot. Facebook

Zmarł Jan Zawistowski



Nie żyje były sekretarz Urzędu Miejskiego w Łomży w latach 1990 – 2010 roku. Wcześniej był sekretarzem w Urzędzie Gminy Zbójna. Miał 67 lat. Zostanie pochowany w czwartek, 30 kwietnia, na cmentarzu parafialnym w Kobylinie Borzymach.

Naukowcy uderzą w smog w Łomży

Naukowcy z Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży rozpoczęli pracę nad bazującym na mechanizmach sztucznej inteligencji (AI) algorytmem, dzięki któremu dowiemy się, jak skutecznie rozmieszczać urządzenia do pomiaru czystości powietrza i jak przewidywać z precyzyjną dokładnością mechanizmy rozprzestrzeniania się smogu w Łomży

Matematycy z laurem

Rozstrzygnięty został X Łomżyński Konkurs Matematyczny, zorganizowany przez Państwową Wyższą Szkołę Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Wystartowało 159 uczestników reprezentujących szkoły województw: podlaskiego, mazowieckiego, warmińsko-mazurskiego, łódzkiego i kujawsko-pomorskiego. Do Finału zakwalifikowało się 89. I miejsce zajęła Wiktoria Koniecko z I LO w Łomży.

Targowisko w Łomży już czynne

Tydzień temu zapowiadaliśmy, zgodnie z informacją z ratusza, że Targowisko Miejskie w Łomży zostanie otwarte po majówce. Tymczasem prezydent „dostał przyspieszenia” otworzył w poniedziałek, 27 kwietnia.

Narkotyki i amunicja

Rutynowe zatrzymanie citrena po przekroczeniu prędkości o 30 km/h na Szosie do Mężenina skończyło się odkryciem przez policjantów w samochodzie narkotyków (amfetaminy, tabletek extasy i marihuany) i 3 sztuk amunicji. W domu pasażera (32 lata), kolejnych 11 sztuk amunicji. I tak to z kolegą kierowcą (22 lata) staną przed sądem z nie byle jakimi zarzutami.

Minister rolnictwa wie, że wkrótce ruszą się pozostawieni sami sobie z epidemią i suszą rolnicy. Że ostro pójdą w górę ceny żywności, co wzburzy mieszczuchów. Dlatego szuka kozła ofiarnego swojej nieudolności

Nóż w plecy



Bez dętej konferencji prasowej, błysku fleszy aparatów fotoreporterów, kamer telewizyjnych OSM Piątница przekazała zaraz na początku pandemii 720 000 złotych (po 360 000) szpitalom w Łomży i Ostrołęce

Czarna lista

W komunikacie zatytułowanym „Jedni wspierają, a dla innych liczy się tylko zysk” czytamy „W warunkach jednolitego rynku nie ma tu oczywiście złamania prawa, ale kwestia patriotyzmu gospodarczego tych podmiotów budzi wątpliwości. Działając w interesie tych wszystkich, którym na sercu leży wspieranie polskiej gospodarki publikujemy listę zakładów sprowadzających mleko i jego przetwory z zagranicy, ograniczając tym samym zakupy od polskich rolników”.

I piętnując publikuje czarną listę „braku patriotyzmu gospodarczego”, a na niej, między innymi, Mlekovitę z Wysokiego Mazowieckiego i OSM Piątnicę.

Kto wbija nóż w plecy najlepszym spółdzielniom mleczarskim nie tylko w regionie i w Polsce, ale w Europie? Kto niszczy jedne z najlepszych marek, których budowanie wymagało wielu lat ciężkiej pracy?

Aż nie do uwierzenia! Minister rolnictwa! Dlaczego to czyni? Bo wie, że wkrótce ruszą się pozostawieni sami sobie z epidemią i suszą rolnicy. Więc z wyprzedzeniem szuka kozła ofiarnego swojej nieudolności!

Wieni sami sobie z epidemią i suszą rolnicy. Więc z wyprzedzeniem szuka kozła ofiarnego swojej nieudolności!

Kłamstwo!

Czy ktoś słyszał, żeby jakiś rolnik nie mógł sprzedać wyprodukowanego w swoim gospodarstwie mleka? Takie pytanie można zbyć propagandowym bełkotem. Ale są twarde fakty.

W OSM Piątница 97,3 proc. mleka wykorzystywanego do produkcji swych wyrobów pochodzi od polskich rolników zrzeszonych w Spółdzielni. Sprowadza mleko ekologiczne, którego w Polsce brakuje, choć od 2012 roku prowadzi kompleksowego wsparcia rolników znad Narwi, by chcieli przejść na ekologiczną hodowlę krów mlecznych. Niestety, choć płaci za takie mleko dużo więcej, chętnych za dużo nie ma. Dlatego decyzja o jego sprowadzaniu z ekologicznych gospodarstw na Litwie, skąd pochodzi niecałe 2,7 proc. całego skupowanego mleka.

W końcu ubiegłego roku Mlekovitę odwiedził prezydent Andrzej

Duda, któremu towarzyszył minister rolnictwa Jan Krzysztof Ardanowski. Podziwiali spółdzielnię. Prezydent mówił o rozsławianiu i budowaniu polskiej gospodarki, bo Mlekovita jest największym eksporterem produktów mleczarskich w Polsce. Relacje z wizyty pokazywała telewizja, pisała o niej prasa.

„Sugerowanie, że zakłady mleczarskie kalkulują i zamiast odbierać mleko od polskich rolników szukają tańszego surowca zagranicą, jest niezgodne z prawdą. Autorzy publikacji zapomnieli również, że import mleka z zagranicy nie zmniejsza skupu w Polsce, bo prywatni przetwórcy i dostawcy są związani umowami, których zapisy określają ilości surowca, jakie trafiają do skupu. Spółdzielnie natomiast mają, wynikający ze statutów, obowiązek odbioru mleka od swoich członków. Poza tym zdecydowaną większość sprowadzonego do Polski mleka stanowiło tzw. mleko ekologiczne, którego produkcja w Polsce jest niewystarczająca dla zaspokojenia popytu rynkowego”, pisze w liście otwartym do ministra Ardanowskiego prezes Związku Polskich Przetwórców Mleka Marcin Hydzik.

Bezmyślność

Łatwo przewidzieć, co może się stać, gdy kraje, do których dziś są sprzedawane polskie produkty mleczarskie, zaczną rozumieć patriotyzm gospodarczy tak, jak polski rząd z ministrem rolnictwa i piętnować swoje firmy. W odwecie może nawet zakazywać im sprowadzać je z naszego kraju. Utopimy się w mleku. Zadławimy polskim serem, masłem i twarogiem. Co wtedy stanie się z polskim rolnikiem?

By wyobrazić sobie katastrofę, nie trzeba być jasnowidzem, wystarczy nie być bezmyślnym.

WŁADYSŁAW TOCKI

POWIAT GRAJEWSKI

Susza!

Na suszę narzekają wszyscy rolnicy. Księża modlą się o deszcz.

„Dla zbóż ozimych był w miarę dobry początek wegetacji. Zatrzymała ją susza. Teraz potrzebny jest systematyczny, równomierny, ale nie gwałtowny deszcz. Jeśli go zabraknie, plony będą zdecydowanie niższe, niż średnia z ubiegłych lat”, powiedział „Kontaktom” starszy specjalista Arkadiusz Kilewski z Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Grajewie.

O plonach kukurydzy za wcześnie mówić, bo jest ona dopiero w okresie siewów. Obecne warunki do jej wysiewu nie są zbyt sprzyjające ze względu na niską temperaturę w nocy. Aby wschody były właściwe, gleba musi być odpowiednio wilgotna, a jej temperatura 8 -10°C na głębokości 8 cm. Podobnych warunków potrzebują ziemniaki, które są wysadzane w maju.

Jeżeli w najbliższych dniach nie spadnie deszcz, rolnictwo czeka dramat, ponieważ ze względu na zimę bez śniegu, bardzo niski jest poziom wód gruntowych.

POWIAT KOLNEŃSKI

„W poniedziałek rozpoczęło się asfaltowanie drogi we wsi. Zaplanowane było w marcu, ale wirus przestawiał wszystkie plany i terminy. Od zakończenia budowy drogi uzależnione są inne inwestycje we wsi”, mówi sołtys Tyszek-Wądołowa Hanna Wszeborowska.

Jest sołtysem pierwszą kadencję. Przed nią 12 lat sołtysował Waldemar Tyska. Hanna Wszeborowska w wyborach nie miała konkurencji. Na ten rok, wspólnie z mieszkańcami zaplanowała przeznaczyć fundusz sołdecki na ogród zabaw dla dzieci.

„Mamy w centrum wsi miejsce, tzw. wygon. Na nim urządzimy plac zabaw. Konieczne ogrodzony, żeby był bezpieczny. Rozmawiałam już o tym z wójtem Józefem Wiśniewskim”, mówi sołtys.

Planowała także odnowienie przystanku autobusowego. Mężczyźni ze wsi zadeklarowali naprawę. Ale właśnie w ubiegły wtorek przyjechał do wsi wójt Wiśniewski. Sołtys powiedziała o planach remontu przystanku. Wójt obejrzał i stwierdził, że napra-



Nagroda za wskazanie podpalacza

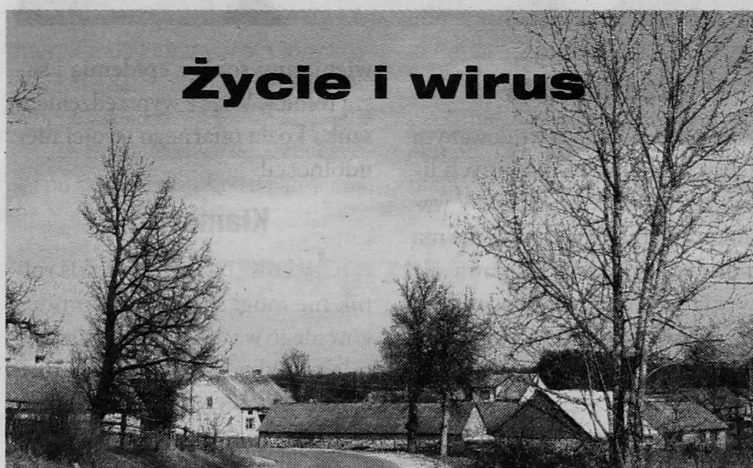
Biebrzański Park Narodowy po pożarze

Około 6 000 hektarów Biebrzańskiego Parku Narodowego spłonęło w pożarze. Za wskazanie podpalacza dyrektor Parku Andrzej Grygoruk ustanowił 10 000 zł nagrody.

Był to już 12 pożar Parku w tym roku. Po wcześniejszym pożarze, 6 kwietnia wójt gminy Sztabin Jarosław Karp ogłosił także, że zapłaci 10 000 zł nagrody za wskazanie podpalacza. Sygnały o pożarach

w kilku oddalonych od siebie miejscach wskazują na podpalenie, a nie, jak bywało, wypalanie traw.

Z ogniem przez tydzień walczyło kilkuset strażaków z całej Polski. W pożarze uszkodzony jest nie tylko BPN, ale także rolnicy okolicznych wsi, którym spłonęły łąki. Śledztwo w sprawie pożaru prowadzi Prokuratura Okręgowa w Białymstoku (szerzej, na str. 19).



Życie i wirus

Tyski-Wądołowo. Fot. Wikipedia

wa będzie kosztowna, nieopłacalna i zdecydował, że wieś dostanie nowy przystanek po zakończeniu wymiany przepustów i wylania asfaltu na budowanej drodze.

Hanna Wszeborowska jest rolniczą emerytką. Mamą czterech dorosłych synów: Rafała, Michała, Sylwestra i Marcina. Gospodarstwo prowadzi Sylwester z żoną Urszulą. Hanna Wszeborowska jest też babcią ośmiorgu wnucząt (dwóch chłopców i sześciu dziewczynek). Z babcią Hanną mieszkają Nikola (lat 7) i Lenka (lat 5). W tym roku w rodzinie będą dwie pierwsze ko-

munie święte (dzieci synów w Kolnie i w Gdyni). Miały być w maju.

„Chcielibyśmy, aby była to prawdziwa uroczystość dla dzieci, żeby z nimi w kościele w czasie przyjmowania tak ważnego sakramentu mogła być cała rodzina. A jak będzie i kiedy będzie, tego jeszcze nikt nie wie”, mówi Hanna Wszeborowska.

Wirus przeszkadza. Tylko przyroda nie zwraca na niego uwagi. Na drzewach rozwijają się liście, w ogrodzie wypuściła cebula, a w majówkę sołtys będzie wysiewała warzywa.

Kasa na punkt odpadów



344 tys. zł unijnej dotacji na modernizację punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych otrzymała gmina Wąsosz z Zarządu Województwa.

Powrót targu

Targowiska w Grajewie i Radziłowie wznowiły działalność.

Maseczki z gminy Rajgród

Maseczki ochronne wielokrotnego użytku zakupiła i przekazała mieszkańcom (powyżej 60 lat) Gmina Rajgród.

Bez Biegu Wilka i Złotu

XXII Międzynarodowy Uliczny Bieg Wilka, który miał się odbyć 9 maja, odwołał Klub Sportowy Maratonka Grajewo. MotoWilki Grajewo odwołały IV Grajewski Złot Motocyklowy, który miał się odbyć 4 i 5 lipca.

Unijna kasa dla nauki



70 000 zł unijnej dotacji otrzymał na zakup laptopów i tabletów do nauki zdalnej powiat kolneński. Sprzęt zostanie przekazany szkołom w powiecie.

Auto dla szpitala

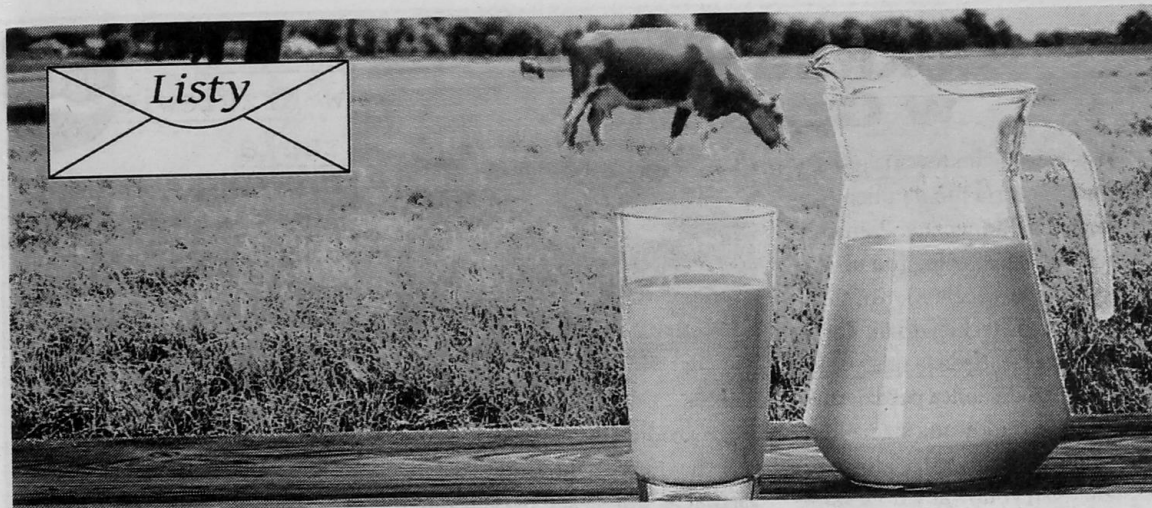
Toyotę Auris otrzymał od PZU Szpital Ogólny w Kolnie. Samochód będzie służył do wożenia próbek do badań od pozostających w domowej kwarantannie. „To bardzo ważna pomoc, bo dzięki dodatkowemu samochodowi nie będą blokowane karetki”, mówi dyrektor Szpitala Krystyna Dobrołowicz.

Słoneczny prąd

Panele słoneczne są instalowane na stacjach uzdatniania wody w Kumelsku i Zabieliu.

Naprawy dróg

Utwardzane z funduszu sołeckiego są pobocza drogi gminnej w Tyszkach-Łabnie, a w Górszczyźnie już zakończone.



Listy

Dlaczego pan szkaluje, ministrze?

„Kłamstwo obiegnie cały świat, zanim prawda zdąży włożyć buty”, Terry Pratchett

Szanowny Panie Ministrze, piszę ten list w związku z opublikowaniem przez Pana, jako ministra rolnictwa, listy zakładów przetwórstwa rolno-spożywczego, które sprowadzają surowce spożywcze bądź produkty gotowe z zagranicy. Muszę przyznać, że z wyjątkowym zdziwieniem, ale również oburzeniem, przyjąłem Pański komentarz, dotyczący polskich spółdzielni mleczarskich, także tych, znajdujących się na terenie województwa podlaskiego. Jak się Pan wyraził, zachowują się one „czasami niezrozumiale, a nawet podle”. Trudno przyjąć ze zrozumieniem tego rodzaju słowa, płynące z ust polskiego ministra rolnictwa, a zarazem polityka od lat, zajmującego się kwestią polityki rolnej i znającego jej realia. Jeszcze trudniej pojąć, dlaczego Pan, polityk odpowiedzialny dziś za polskie rolnictwo i jego rozwój, stosuje w tak trudnym czasie polityczne połajanki, uderzające bezpośrednio w interes polskich spółdzielni mleczarskich.

Podlaskie spółdzielnie przetwórstwa mlecznego to perła naszej regionalnej gospodarki. Niewiele jest tak ewidentnych dowodów na progres gospodarczy ostatnich 30 lat w Polsce. Te zakłady są takim przykładem. Zarządzane przez sprawnych menadżerów, ludzi z pasją i wizją, odniosły gigantyczny sukces na skalę nie tylko polską, bowiem prowadząc szeroki eksport, podbiły wiele europejskich i światowych rynków, stając się ce-

nioną marką. Mlekoop, Mlekovita i Piątница to duma podlaskiego i polskiego rolnictwa. W imię czego szkaluje Pan dzisiaj dobre imię tych spółdzielni? W imię czego zniechęca Pan rodaków do zakupów ich produktów? Jaka właściwie przyświeca temu polityka? A może spółdzielnie mleczarskie, które od lat rozwijają się w niesłychanym tempie, modernizują i wypracowują ogromne zyski powinny pójść w ręce „nowych fachowców” z poparciem Prawa i Sprawiedliwości? Może tych ze stadniny z Janowa Podlaskiego?

Dobrze Pan wie, że jeżeli którakolwiek z tych firm importuje coś zza granicy, to tylko to mleko, którego brakuje w pewnym stopniu na naszym rodzimym rynku, mleko do produktów ekologicznych, posiadające określone parametry. Zamiast więc je piętnować, proszę przyspieszyć prace Pańskiego resortu, prowadzące w kierunku zwiększenia możliwości produkcji ekologicznej w polskich gospodarstwach rolnych. Dzięki temu nie będzie potrzeby importu mleka na coraz chętniej kupowane przez Polaków produkty. Uważam, że w tę stronę powinna podążać Pańska ministerialna praca i polityczna aktywność (...).

Stefan Krajewski
poseł na Sejm RP
Zambrów

Wybory z pocztą

Przed nami korespondencyjne wybory. Zastanawiam się, czy do wszystkich trafią za pośrednictwem poczty wyborcze listy. Nie oskarżam nikogo, mam tylko wątpliwość.

A skąd ta wątpliwość? Otóż stąd, że wysłany przeze mnie list

w Wielki Czwartek (9 kwietnia) z poczty w Łomży nie dotarł do mojej córki, mieszkającej w Warszawie. Listu nie wrzucałam do skrzynki, tylko dałam pracownicze poczty w okienku, do ręki. Ona list zważyła, nakleiła znaczek i zostawiła u siebie. W kopercie (standardowa A5) wysyłałam maseczki, w środek których włożyłam tabletki od tarczycy. List wysyłałam jako zwykły, aby oszczędzić córce wychodzenia na pocztę i kontaktu z innymi ludźmi. Chciałam ochronić ją przed narażeniem na zakażenie. Ponieważ w liście wysyłałam leki, pomyślałam sobie, że może będzie prześwietlany (nie znam procedur, ale tak pomyślałam), wzbudzi czyjś niepokój i może ktoś będzie życzył sobie jakichś wyjaśnień, na odwrocie napisałam swój adres. List do tej pory (28 kwietnia) nie dotarł do adresatki. List do tej pory nie wrócił także do mojej skrzynki. Jest jeszcze w trasie?

M.T.
(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)
Łomża

Dziękuję i przepraszam

Biała koperta w mojej skrzynce pocztowej z napisanym numerem mieszkania. Pomyślałam o jednym: reklamy wyborcze. I się zezłościłam, bo ludzie chorują, boją się, wszystko zatrzymane, a wredna polityka nie ma ceny i z niczym się nie liczy.

Otworzyłam kopertę i nadawcę tej korespondencji, a był nim Urząd Miejski w Łomży, serdecznie przepraszam. W kopercie znalazłam list z Urzędu z prośbą o dbanie o zdrowie i przestrzeganie zasad

bezpieczeństwa, maseczkę wielokrotnego użytku, instrukcję jak ją używać, wykaz poradni specjalistycznych i szpitali (telefony i adresy), w których można korzystać z pomocy medycznej. To bardzo przydatne informacje i przydadzą się także później. Dziękuję za nie, a przede wszystkim za troskę i pamięć. I przepraszam za swoje pierwsze, emocjonalne i niesprawiedliwe, myśli o adresacie tej przesyłki.

Anna B.
(nazwisko do wiadomości redakcji)
emerytka z Łomży

Zostań w domu z grzankami

„Zostań w domu”, przestrzegaliśmy łomżyńska Straż Miejska przez megafony zamontowane na samochodzie, który jeździł osiedlowymi uliczkami. „Zostań w domu”, „przemawiał” do mnie komputer zaraz po odpaleniu. „Zostań w domu”, upominało moje ulubione Radio Białystok. Przeraziłam się. Zrobiłam duże zakupy i zostałam w domu.

Nie nudzę się. Mam co czytać i co robić. A lodówka stała się teraz moim ulubionym meblem, który często odwiedzam. Uważam, aby mi nic nie zepsuło się ze zgromadzonej żywności. I tu chciałam się podzielić pomysłem.

Zrobiłam zapas chleba, który trochę mi się zestarzał i wymyśliłam sposób na pyszność. Na patelni rozgrzałam klarowane masło (używam z Mlekovity). Wrzuciłam na nie pokrojony w kostkę chleb (biały i razowy), który posypałam wiórkami czosnku (można przez wyciskarkę, ja kroiliśmy). Przerzuciłam grzanki na drugą stronę. Lekko podsmażyłam i wysypałam wszystko do miski. Do niektórych grzanek przykleiły się kawałeczki czosnku. Wszystkie miały delikatny czosnkowy smak i zapach. Grzanki jadłam z „kleksem” naturalnego serka „Twój smak” z Piątnicy. Pyszne. Pomyślałam, że będą też dobrze smakować z piknikowym towarzystwem i łomżyńskim piwem. I zatęskniłam. Bo towarzystwa brakuje najbardziej. A tu nadal „zostań w domu”.

Maria Wiśniewska
Łomża
Fot. pixabay

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Odszedł prezes strażaków

Zmarł były poseł IX kadencji Sejmu (1985 -1989) Wojciech Godlewski (72 lata) z Dąbrowy Dzięcieli (gm. Wysokie Mazowieckie). Był nauczycielem, pracował w sejmowej Komisji Edukacji Narodowej i Młodzieży oraz Komisji Rolnictwa, Leśnictwa i Gospodarki Żywnościowej. Od 1980 roku prowadził własne gospodarstwo rolne, a w latach 1990 -2012 Zakład Marsarski w Dąbrowie-Dzięcieli. Przez 24 lata (1984 - 2008) pełnił funkcję prezesa Zarządu OSP w Dąbrowie-Dzięcieli. Z jego inicjatywy została wybudowana nowa remiza OSP.

POWIAT ZAMBROWSKI

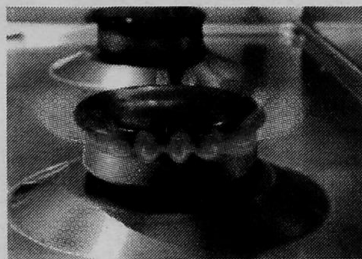
„Izolacja ludzi, zamknięcie w domach, ograniczone kontakty, są szczególnie niekorzystne dla członków naszego Stowarzyszenia. Mogą rodzić się myśli i pokusy, aby szukać uciszenia emocji. I najgorzej byłoby, gdyby tym lekarstwem był właśnie kieliszek alkoholu, pierwszy, kolejny”, mówi Anna Sworska ze Stowarzyszenia Abstynenta Ostoja w Zambrowie.

Stowarzyszenie, które działa w Zambrowie od 23 lat, skupia 30 członków. W siedzibie w budynku Urzędu Miasta ma klub spotkań, który prowadzi Anna Sworska. Z powodu epidemii, także klub zamknął drzwi. Ludzie kontaktowali się ze sobą głównie telefonicznie, nieliczni za pośrednictwem internetu. Tak wspierali się rozmową, podpowiadali sobie różne programy, które można znaleźć w internecie.

„Rozmowy są bardzo potrzebne, ale nie zastąpią spotkań grup samopomocowych. Jak ktoś nie przyszedł do klubu dwa, trzy razy, interesowaliśmy się, co się z nim dzieje. W rodzinach jest różnie, czasami brakuje cierpliwości i zro-

Błękitne paliwo w Czyżewie

W Czyżewie budowana jest sieć gazowa. Dotarła już na ulice Niepodległości, Słoneczną, Polną, Lipową, Wesołą, Szkolną (od ul. Wesołej do Mazowieckiej), Kościelną (od ul. Mazowieckiej do ul. Zarzeczce) i Zarzeczce. Będą ją miały także pozostałe. A do końca października zostanie wybudowana stacja LNG (na ul. Przemysłowej), z której gaz będzie dystrybuowany do wszystkich odbiorców. Odbiorcy indywidualni, którzy chcą przyłączyć się do sieci gazowej i korzystać z czy-



stego źródła energii, a jeszcze nie złożyli wniosku, mogą uzyskać informacje, dotyczące przyłączenia na stronie internetowej www.psgaz.pl (zakładka dla klienta, przyłączenie do sieci gazowej). Fot. pixabay

Kasa płynie do Ciechanowca

1 mln 300 tys. zł unijnej dotacji otrzymał Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu od marszałka województwa na utworzenie nowoczesnej pracowni informatycznej do obróbki filmów i grafiki cyfrowej, modernizację dwóch pracowni, zakup 9 tablic interaktywnych i 42 laptopów, wy-

jazdy uczniów do ośrodków badawczych i wyższych uczelni oraz stypendia 300 - 500 złotych miesięcznie dla osiągniętych wysokie wyniki w nauce. W Zespole uczy się 297 uczniów.

Ponad 391 tys. zł dotacji otrzymało od marszałka Przedszkole w Ciechanowcu na utworzenie nowych miejsc i dodatkowe zajęcia.

Ostoja czeka



Anna Sworska z prezesem Ostoi Andrzejem Wojno

zumienia. Niektórzy zostali sami z problemami. Niepokoiłam się, aby nasi klubowicze, którzy już wyszli zaa pierwszego zakrętu alkoholowych kłopotów, nie cofnęli się z tej drogi”, mówi Anna Sworska.

Z prowadzonych rozmów wynikało także, że ci, którym w normalnym czasie wydawało się, że opanowali chorobę, przy przymusowej kwarantannie musieli bardzo ze sobą walczyć.

Anna Sworska przewiduje, że obowiązujące obecnie „zostań w domu”, czyli izolacja i bierność, będą sprzyjały rozwojowi nałogu.

Zarząd Stowarzyszenia Abstynenta Ostoja w Zambrowie, któremu przewodniczy Andrzej Wojno, zdecydował w poniedziałek, 27 kwietnia, o otwarciu klubu. Należy tylko pamiętać o maseczkach, rękawiczkach i innych zaleceniach służących bezpieczeństwu.

Szkoła w Krzyżewie czeka



Pszczerlarstwo, ogrodnictwo, rolnictwo, stolarstwo, agrobiznes, naukę tych zawodów proponuje Zespół Szkół Rolniczych im. Stefanii Karpowicz w Krzyżewie z ponad stuletnią tradycją. Szkoła jest świetnie wyposażona, ma zaplecze do praktycznej nauki i internat.

Majówka w Kurowie

Szlaki turystyczne piesze i rowerowe, wodne, Narew do amatorskiego połowu ryb, wieże widokowe, zespół dworski w Narwiańskim Parku Narodowym udostępnione turystom. Nieczynne są kładki i pole biwakowe.

Prezent dla dzieci

Urządzenia dla dziecięcych zabaw oraz murawa ze sztucznej trawy powstaną na odnowionym placu zabaw przy Gminnym Przedszkolu w Czyżewie jeszcze w tym roku szkolnym. Dla młodzieży i dorosłych zostanie zamontowanych sześć urządzeń siłowni zewnętrznej.

Krople życia



3,6 litra krwi oddało 9 pracowników Zakładu Karnego w Grądach Woniecku.

Zdalna klasa

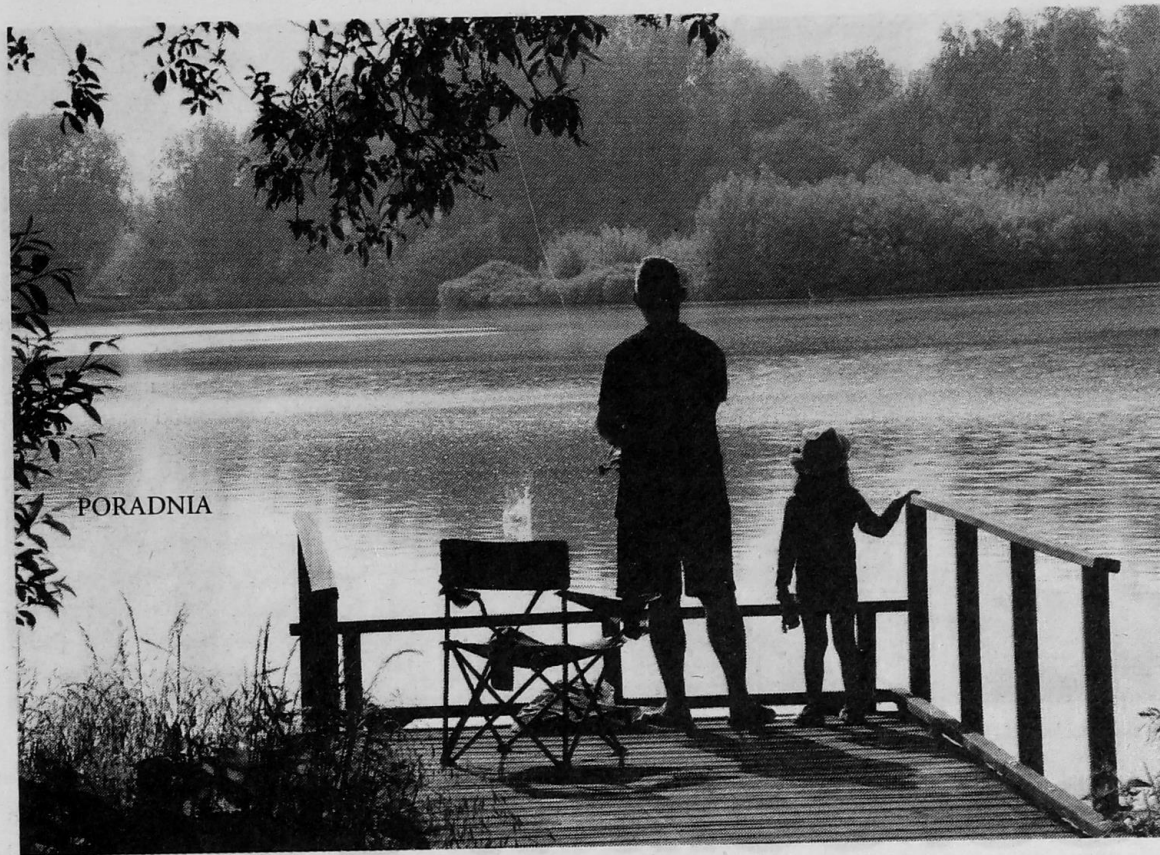
40 laptopów z zestawami słuchawkowymi dla nauczycieli i uczniów, kupił Zambrow za 80 tys. zł unijnego grantu na realizację zdalnego nauczania.

Klub w Rutkach

Nie będzie gminnego żłobka w Rutkach-Kossakach, ale powstanie prywatny klub malucha dla dzieci w wieku 1-3 lat, zapowiedział wójt gminy Dariusz Modzelewski.

Wirus „odwołuje”

Z powodu pandemii odwołane zostały w Zambrowie obchody uchwalenia Konstytucji 3 Maja (3 maja), Rajd Rowerowy do Tybor Kamianki (10 maja), festyn z okazji Dnia Dziecka (28 maja), VI Maraton szosowy (21 czerwca), obchody Dnia Matki (26 maja), Dni Zambrowa (6 - 7 czerwca), Parada Orkiestr Dętych (27 - 28 czerwca).



PORADNIA

Co możemy w Wielką Majówkę?

W tym roku majówka wypada w piątek, sobotę i niedzielę.

Czy można się przemieszczać?

Zgodnie z obowiązującymi od dnia 20 kwietnia przepisami, nie ma już ograniczeń w swobodnym przemieszczaniu się samochodami osobowymi.

Kogo można odwiedzić?

Odwiedzić można tylko osobę najbliższą lub najbliższą osobie, z którą jest się we wspólnym pożyciu. Definicję osoby najbliższej definiuje prawo. Są to: małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu.

Mówiąc językiem mniej prawniczym, chodzi o odwiedziny małżonków i partnerów, dzieci (również przybranych) i rodziców, dziadków i wnuczków, a także rodzeństwa. Również podobnie bliskich osób małżonka lub partnera (teściów, szwagrow).

Czy można grillować?

Można rozpałcić grilla, ale spotkać się przy nim z bliskimi, jak wy-

żej. Dotyczy to nie tylko działek, ale także własnego podwórka. Na swoim ogródku przy domu można grillować w rodzinnym gronie. Z sąsiadami tylko pogadać przez płot, zachowując odstęp.

Czy można być na działce?

„W związku z pojawiającymi się w przestrzeni medialnej sprzecznymi informacjami na temat prawa działkowca do przebywania na działce informujemy, że na gruncie obowiązującego prawa brak jest podstaw dla formułowania wniosku, aby obowiązywał zakaz przebywania na działkach ROD. W szczególności wskazać należy na fakt, że działkowiec posiada tytuł prawny do indywidualnej działki. Co więcej, działkowcowi przysługuje prawo własności do naniesień i nasadzeń zlokalizowanych na tej działce”, informuje Krajowy Zarząd Polskiego Związku Działkowców. A to znaczy: można spędzać czas na działce!

Czy można łowić ryby?

Można wędkować na stawach, jeziorach, rzekach i innych zbiornikach zaporowych. W oficjalnym komunikacie Polski Związek Wędkarski przypomina: „Należy mieć

na uwadze, że amatorski połów ryb może uprawiać osoba posiadająca dokument uprawniający do takiego połowu (kartę wędkarską lub kartę łowiectwa podwodnego), a jeżeli połów ryb odbywa się w wodach uprawnionego do rybactwa, posiadać ponadto jego zezwolenie”.

Czy można wejść do lasu?

Można wyjść do lasu lub parku. Ale tu uwaga! Niektóre nadleśnictwa wprowadziły zakaz wstępu do lasu ze względu na suszę i zagrożenie pożarowe. Wówczas, rzecz jasna, do lasu objętego takim zakazem, wchodzić nie można. Na wszystkich terenach leśnych nadal nie wolno korzystać z miejsc biwakowania, wiat i urządzeń przeznaczonych do zabawy dzieci. Place zabaw także wciąż są zamknięte!

Czy można wyjechać w góry lub nad morze?

Przemieszczanie się w celach typowo rekreacyjnych jest już dozwolone, czyli można jechać w góry i nad morze. Jednak szlaki turystyczne, parki lub lasy mogą być zamknięte i może być do nich ograniczony dostęp. Do plaż jest wolny dostęp, jedynie należy pamię-

tać o obowiązku noszenia maseczek oraz zachować bezpieczny dystans od drugiej osoby.

Czy można jeździć na rowerze?

Można jeździć na własnym rowerze, natomiast korzystanie z wypożyczalni rowerów miejskich jest na razie zabronione (są zresztą z tego powodu zamknięte). Rowerzyści muszą pamiętać o obowiązkowym zakrywaniu ust i nosa w przestrzeni publicznej, za wyjątkiem lasów, gdzie nakaz noszenia maseczek nie obowiązuje.

Kto może bez maseczki?

Zakrywać usta i nos muszą co do zasady wszyscy. Jednak ministerstwo zdrowia wprowadziło kilka wyjątków. Wśród nich znajdują się: dzieci do 4 lat; osoby, które mają problemy z oddychaniem (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane); osoby, które same nie mogą założyć lub zdjąć ochrony z twarzy z powodu stanu zdrowia (okazanie orzeczenia lub zaświadczenia nie jest wymagane); osoby poruszające się samochodem (jeżeli kierowca jedzie sam, z dzieckiem do lat 4 lub pasażerowie mieszkają ze sobą); kierowcy publicznego transportu zbiorowego i przewoźnicy prywatni (pod warunkiem, że są oddzieleni od pasażerów przesłona); duchowni sprawujący obrzędy religijne; rolnicy wykonujący prace w gospodarstwie; żołnierze polscy i wojsk sojusznicych, a także funkcjonariusze Służby Kontrwywiadu Wojskowego i Służby Wywiadu Wojskowego, wykonujących zadania służbowe.

Udanego weekendu! (źródło: gov.pl) Fot. pixabay



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

Grajewo

Do wszechobecnego koronawirusa dołączył się wielki pożar Biebrzańskiego Parku Narodowego. Ogień gasili strażacy z wielu jednostek. Pracownicy Przedszkola nr 6 w Grajewie (które teraz nie pracuje) kupili suchy prowiant (konserwy, chleb) i wodę i zawieźli strażakom. „Chociaż w taki sposób chcieliśmy docenić ich ciężką i niebezpieczną pracę”, powiedzieli.

200 sztuk konserw mięsnych i 100 litrów paliwa przekazał OSP w Grajewie, gaszący pożar biebrzańskich bagien Zarząd spółki Pfeleiderer Grajewo.

Rajgród

87 strażaków z PSP z województwa warmińsko-mazurskiego w czasie pożaru Parku kwaterowało w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Rajgrodzie. Posiłki przygotowywały im panie z Koła Gospodyń Wiejskich, pracownicy Domu Kultury i mieszkanki miasta.

Harcerze z 4RDH Ora et labora z Rajgrodu, której drużynowym jest Kacper Bućko, z własnych składek kupili 100 butelek wody i ciastek i zawieźli strażakom. Następnego dnia przed Biedronką zorganizowali spontaniczną zbiórkę artykułów żywnościowych. W zbiórce przed sklepem uczestniczyli druhny i druhowie: Kacper Bućko, Karolina Dobrydnio, Urszula Dylewska, Lidia Rutkowska i Marcin Policha (wymieniali się,



Harcerze z Rajgrodu z plonem swojej zbiórki dla strażaków

Sercem w ogień i zarazę!



Szycie maseczek w szkole w Sokołach

bo mogły stać tylko trzy osoby). Przez 6 godzin zebrali: 49 zgrzewek wody (po 6 butelek), 103 konserwy (szynka, mielonka, pasztet), ok. 50 kg kielbasy, 30 paczek kabanosów, 30 czekolad, 11 chlebów, ciastka, cukierki, napoje energetyczne. Pracownicy Biedronki dołożyły od siebie dla strażaków konserwy i karton jabłek.

Druh Aleksander Perelka z siostrą Anią upiekli ciasto, a Angelika Ołdak i Dominik Krzyżewski pomagali rodzicom przy wypiekach ciast i bułek dla strażaków. Harcerze zawieźli przyczepkę żywności strażakom na Czerwone Bagno i do punktu zbiorcze-

go przy leśniczówce w Grzędach.

Strażaków, walczących z ogniem w Biebrzańskim Parku Narodowym, wspierali mieszkańcy wielu miast.

Kibice Jagiellonii Białostok zawieźli do Goniądza i Osowca mnóstwo butelek wody, chleba, wędliny, banany.

Samorząd województwa opłacił 150 obiadów, dostarczanych codziennie.

Trudno wymienić wszystkich angażujących się w bezpośrednią pomoc.

Mieszkańcy gmin Grajewo, Goniądz, Mońki, Elk, Rajgród udostępniali swoje ciągniki, wozy te-

renowe, przyczepki, quady do transportu sprzętu, żywności, przewozu strażaków na bagna.

Kobylin Borzomy

„Razem możemy więcej”, mówi wójt gminy Kobylin-Borzomy Dariusz Sikorski, informując o uszytych maseczkach przez mieszkanki gminy. W czwartek, 23 kwietnia, przekazał 700 maseczek dyrektor Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem Marioli Kucharewicz.

Gmina zakupiła materiał i panie, które posiadają maszyny, mogą zgłaszać się do szycia maseczek dla mieszkańców i szpitala.

Jeziorko

Maseczki z materiału w gwiazdeczki szyli strażacy OSP KSRG w Jeziorku z mieszkańcami. Płótno kupił wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski. W gminie Piątnica mieszka około 3000 seniorów. Oni właśnie pierwsi zostali obdarowanie maseczkami. Chętni, którzy chcą się włączyć do szycia, proszeni są o kontakt z Urzędem Gminy (tel. 86 215 21 60).

Grądy Woniecko

Zbiórkę pieniędzy na zakup materiału na maseczki oraz słodycze dla dzieci z domu dziecka w Zambrowie zorganizowali funkcjonariusze Zakładu Karnego w Grądach Woniecku.

„Idea pojawiła się spontanicznie, z potrzeby serca. Wystarczyło jedno hasło i znalazły się pieniądze”, informuje mjr Joanna Puchalska.

Funkcjonariusze uszyli 150 kolorowych maseczek, dołożyli do nich słodycze oraz drobne upominki i w miniony piątek, 24 kwietnia, wręczyli prezenty dyrektorowi placówki Markowi Dąbrowskiemu. W zambrowskim domu dziecka przebywa obecnie 56 dzieci.

Natomiast 250 maseczek dla mieszkańców gminy Rutki-Kosaki pracownicy Zakładu Karnego przekazali wójtowi Dariuszowi Modzelewskiemu.

Sokoły

„Dziś maseczki potrzebne są wszystkim. Kupiliśmy do szkoły dwie maszyny do szycia z całym oprzyrządowaniem”, poinformował dyrektor Szkoły Podstawowej w Sokołach Waldemar Kikolski.

Materiał na maseczki kupił Urząd Gminy. Szkoła zamknięta, ale panie z administracji i obsługi szyją maseczki dla pracowników i uczniów szkoły, dla gminnych instytucji i tych, którzy będą potrzebować.

Popowo

Pracownicy Stacji paliw Orlen 7189 pod Popowem (gm. Grajewo) przekazali Pogotowiu Ratunkowemu w Grajewie 40 butelek środka do dezynfekcji osobistej, kilkadziesiąt litrów płynu dezynfekującego i 60 sztuk pochłaniaczy węglowych A1 Secura3000. (ME)

1 Maja

Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, popularnie zwany Świętem Pracy lub 1 Maja, to międzynarodowe święto pracowników najemnych, obchodzone zawsze 1 maja od 1890 r. dla upamiętnienia wydarzeń 1886 r. w Chicago w USA. 16 lutego rozpoczęły się tam strajki o wprowadzenia osmiogodzinnego dnia pracy w fabryce maszyn rolniczych McCormicka. Przyłączyli się robotnicy innych zakładów stanu Illinois. 3 maja odbył się wiec przed fabryką McCormicka, zaatakowany przez policję, która otworzyła ogień. Zginęło 4 robotników, kilkunastu zostało rannych. Kolor przelanej krwi demonstrantów dał pomysł do przyjęcia czerwieni, jako symbolu walki przeciw wyzyskowi robotników.

W Polsce 1 Maja obchodzone było po raz pierwszy w 1890 r.

W PRL było jednym z najważniejszych świąt państwowych i stało się dniem wolnym od pracy. Odbywały się pochody pierwszomajowe, w których udział był często obowiązkowy lub premiovany możliwością zakupu atrakcyjnych towarów.

Po zmianach ustrojowych 1989 r., 1 Maja świętują w Polsce już tylko partie lewicowe i organizacje robotnicze.

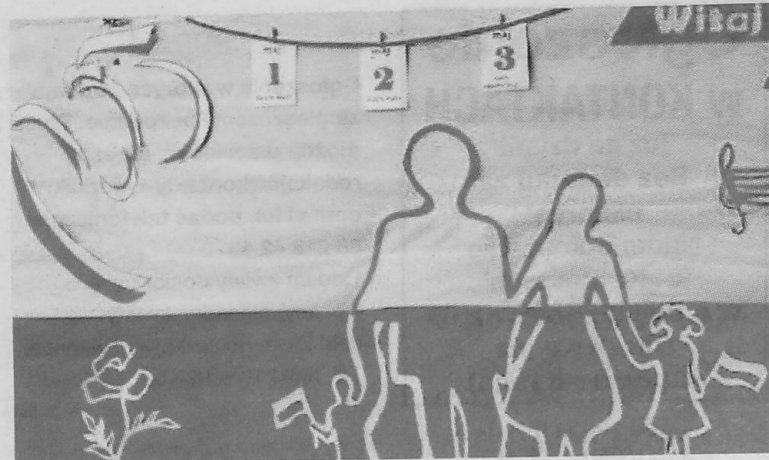
Święto Pracy nadal obchodzone jest 1 maja na całym świecie.

2 Maja

2 maja obchodzimy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej od 2004 roku.

Chorągwie i sztandary pojawiły się pierwotnie jako znaki bojowe. Chodziło o to, aby w czasie bitewnego chaosu łatwiej można było odróżnić swoich od wrogów. Tak identyfikowały się starożytne armie Babilończyków, Egipcjan, Rzymian, Persów, Słowian.

Chorągwie powiewały nad oddziałami wojów Mieszka I. Od XIII wieku na piastowskich sztandarach pojawił się biały orzeł na czerwonym polu (jako pierwszy umieścił go książę wielkopolski Przemysław II). Odtąd biel i czerwień zdominowały barwy chorągwi i proporców. Było to w pewnym sensie nawiązanie do wierzzeń starożytnych Słowian, którzy biel utożsamiali



z czystością i szlachetnością, czerwień z odwagą i męstwem.

Biel i czerwień, jako nasze oficjalne barwy narodowe, uznane zostały po raz pierwszy 3 maja 1792 roku, w pierwszą rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Sejm odrodzonej Polski 1 sierpnia 1919 roku uchwalił: „Za barwy Rzeczypospolitej Polskiej uznaje się kolor biały i czerwony w podłużnych pasach równoległych, z których górny – biały, dolny zaś – czerwony”.

Obowiązująca flaga Rzeczypospolitej to prostokąt o proporcjach 5 : 8. Jeśli wisi pionowo, biała barwa powinna znajdować się po lewej stronie lub przy drzewcu.

2 maja nie jest świętem państwowym z dniem wolnym od pracy.

Co ciekawe, 2 maja w 1945 r. polscy żołnierze Ludowego Wojska Polskiego, zdobywający stolicę hitlerowskich Niemiec, umieścili biało-czerwoną flagę na Kolumnie Zwycięstwa Reichstagu w Berlinie. Dziś, ze względu na wykreślanie z historii LWP fakt ten, choć okupiony został śmiercią dziesiątków tysięcy naszych żołnierzy na szlaku od Oki do Berlina, się przemilcza.

3 Maja

Dwa dni po uchwaleniu Konstytucji przez Sejm Wielki, 5 maja 1791 roku, dzień 3 maja został uznany Świętem Konstytucji 3 Maja. Była pierwszą w Europie i drugą na świecie (po konstytucji amerykańskiej z 1787 r.) nowoczesną, spisana konstytucją. Wprowadziła zrównanie mieszczan i szlachty oraz stawiła chłopów pod ochroną państwa, łagodząc najgorsze nadużycia pańszczyzny. Zniosła zgubne szlacheckie liberum veto, które dawało możliwość unieważnienia wszystkich przyjętych przez Sejm uchwał jednemu posłowi. W ten

sposób każdy poseł, przekupiony przez magnatów lub obcych agentów, mógł blokować wszelkie reformy państwa, zmierzające do ukroczenia prywaty i anarchii. Wkrótce w obronie swych interesów, spisek przeciw Konstytucji, zwany konfederacją, zawiązali w Targowicy opłacani przez Rosję polscy magnaci, co skończyło się I rozbiorem Polski. Gorącymi zwolennikami konfederacji byli prymas Michał Jerzy Poniatowski, biskup chełmski Wojciech Skarszewski, biskup żmudzki Jan Stefan Giedroyc, biskup poznański Antoni Onufry Okęcki, biskup łucki Adam Naruszewicz, biskup wileński Ignacy Jakub Massalski, biskup inflancki Józef Kazimierz Kossakowski.

W czasie Powstania Kościuszkowskiego 1794 r. większość przywódców Targowicy zostało skazanych na śmierć i powieszonych w Warszawie i Wilnie, wśród nich biskupi Massalski i Kossakowski.

Po III rozbiórce Polski, świętowanie zostało zakazane przez zaborców. Po odzyskaniu niepodległości w 1918 r., Sejm Ustawodawczy ustanowił w kwietniu 1919 r. dzień 3 maja świętem narodowym II Rzeczypospolitej.

Zdelegalizowane przez hitlerowców i sowietów podczas okupacji Polski w czasie II wojny światowej, po jej zakończeniu obchodzone było tylko w 1945 r., gdyż z powodu antykomunistycznych demonstracji 3 maja w 1946 r. zostało zakazane, a w styczniu 1951 r. oficjalnie zdelegalizowane przez władze PRL.

Po zmianie ustroju w 1989 r., Święto Konstytucji 3 Maja stało się od 1990 r. dniem wolnym od pracy i jest jednym z najważniejszych polskich świąt państwowych.

W roku 2007 po raz pierwszy obchodzone było także na Litwie.

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)

FINANSE

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

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”
zamieszczamy bezpłatnie. Treść
można przelać na adres:
redakcja@kontakty-tygodnik.
com.pl 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

ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Sprzedam działkę rolną nr 78/1 o
powierzchni 1,139 ha, położoną
w obrębie Nagórki, gmina
Piątnica. Cena 162 000 zł.

Tel. 604 – 727 – 272,
516 – 272 – 660

(p-001267-o)

Rzeźnia kupi bydło ze
świadczeniem weterynaryjnym do
uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,
662 – 396 – 670

(fak.00083/20-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam płyty wodoodporne MFP
15 mm, duży format 1.83x2.80.
Posiadam 50 sztuk. Cena sklepowa
270 zł, sprzedam po 140 zł oraz
mam 27 sztuk 22 mm 1.83x2.50 po
120 zł. Nie sprzedaję po 2-3 sztuki
tylko więcej.

Tel. 600 – 588 – 666

(fak/sms)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

KONSTAL PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIONE

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

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

plus kolorowy
magazyn
telewizyjny
w prenumeracie



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



Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:

tel. (86) 216-42-43, (86) 216-57-11
Kom. 506-448-884

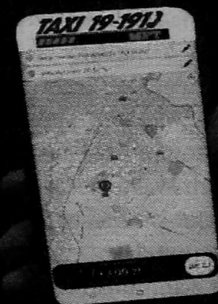
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl



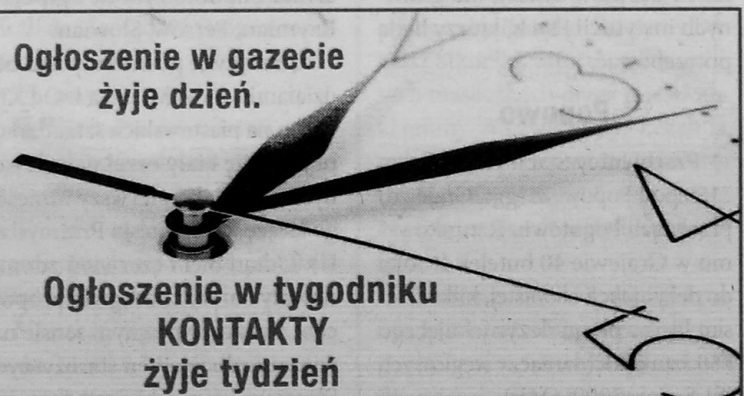
Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam przyczepkę samochodową Sam, zarejestrowana, po kapitalnym remoncie, z nadbudówką blaszaną zdejmowaną, cena 2 600 zł, tel. 694 - 332 - 607

Sprzedam Renault Kangoo, (2008), diesel, auto zarejestrowane, opłacone, przebieg 192 000 km, cena 11 500 zł do negocjacji, tel. 798 - 381 - 593

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

Sprzedam Volkswagen Golf, (2002), auto świeżo sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, 101 KM, cena 6 900 zł do negocjacji, tel. 505 - 958 - 869

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (2005), 2.0 tdi, stan wizualny idealny, stan techniczny bardzo dobry, auto w ciągłej eksploatacji, cena 14 999 zł do negocjacji, tel. 605 - 122 - 141

Sprzedam Fiat Grande Punto, (2007), stan bardzo dobry, drugi właściciel od nowości, wspomaganie kierownicy, hak, cena 8 800 zł, tel. 798 - 591 - 128

Sprzedam Peugeot Partner, (2005), diesel, kolor biały, 2-osobowy, cena 4 900 zł, tel. 660 - 636 - 023

Sprzedam Opel Zafira B, (2006), po wymianie rozrządu, 100 KM, diesel, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 725 - 260 - 860

Sprzedam Citroen Xsara Picasso, (2004), 1.6 HDJ, szary metalik, rejestracja w kraju w 2014 r., cena 6 200 zł, tel. 660 - 636 - 023

Sprzedam Mazda 2, (2004), 1.4 diesel, przebieg 270 000 km, kolor srebrny, cena 5 400 zł, tel. 500 - 580 - 332

Sprzedam Seat Leon, (2004), 1.9 TDI, 130 KM, stan bardzo dobry, auto użytkowane przez kobietę, w ciągłej eksploatacji, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 696 - 253 - 615

Sprzedam Kia Sorento, (2002), diesel, 140 KM, przebieg 230 000 km, auto w dobrym stanie technicznym i wizualnym, cena 11 800 zł, tel. 538 - 456 - 888

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kombajn Bizon Z-056, z kabiną, mało używany, pierwszy właściciel, na szerokich oponach, cena 32 000 zł do uzgodnienia, tel. 663 - 961 - 026

Sprzedam owijkę do bel, duża folia, cena 3 000 zł, tel. 502 - 711 - 983

Sprzedam rozrutnik 2-osiowy Czarna Białostocka, mało używany, cena 4 500 zł, tel. 669 - 009 - 383

Sprzedam prasę Metal Fach, (2009), pierwszy właściciel, cena 25 000 zł, tel. 784 - 075 - 106

Sprzedam brony 5, cena 450 zł, tel. 669 - 009 - 383

Sprzedam kombajn zbożowy New Holland 1550, nowe opony, heder 4 m, stan bardzo dobry, przygotowany do sezonu, cena 33 000 zł do negocjacji, tel. 692 - 653 - 491

Sprzedam owijkę do bel, garażowana, mało używana, cena 5 800 zł, tel. 663 - 677 - 453

Sprzedam młynek Bąk, silnik 7,5 kW, cena 950 zł, tel. 609 - 320 - 169

Sprzedam kultywator, 11 zębów, szerokość 2 m, cena 300 zł, tel. 517 - 267 - 374

Sprzedam talerzówkę 16 Grudziądz, cena 1 600 zł, tel. 609 - 320 - 169

Sprzedam kosiarkę, rotacyjna, czeska, sprawna, cena 1 000 zł, tel. 517 - 267 - 374

Sprzedam opryskiwacz Promar, (2017), w bardzo dobrym stanie, mało używany, cena 2 200 zł do negocjacji, tel. 505 - 517 - 258

Sprzedam rozsiewacz do nawozów, (2014), 2-talerzowy, hydraulicznie zamykany, cena 2 400 zł, tel. 690 - 656 - 353

Sprzedam kombajn do ziemniaków Anna, garażowany, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 790 - 280 - 107

Sprzedam ciągnik C-330, (1978), zarejestrowany, po lekkim remoncie, nowe opony, cena 17 500 zł do negocjacji, tel. 665 - 801 - 522

Sprzedam siewnik do kukurydzy, nowe nożyki i talerzyki, stan bardzo dobry, cena 6 500 zł do negocjacji, tel. 697 - 913 - 882

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

PREFBET
ŚNIADOWO

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów

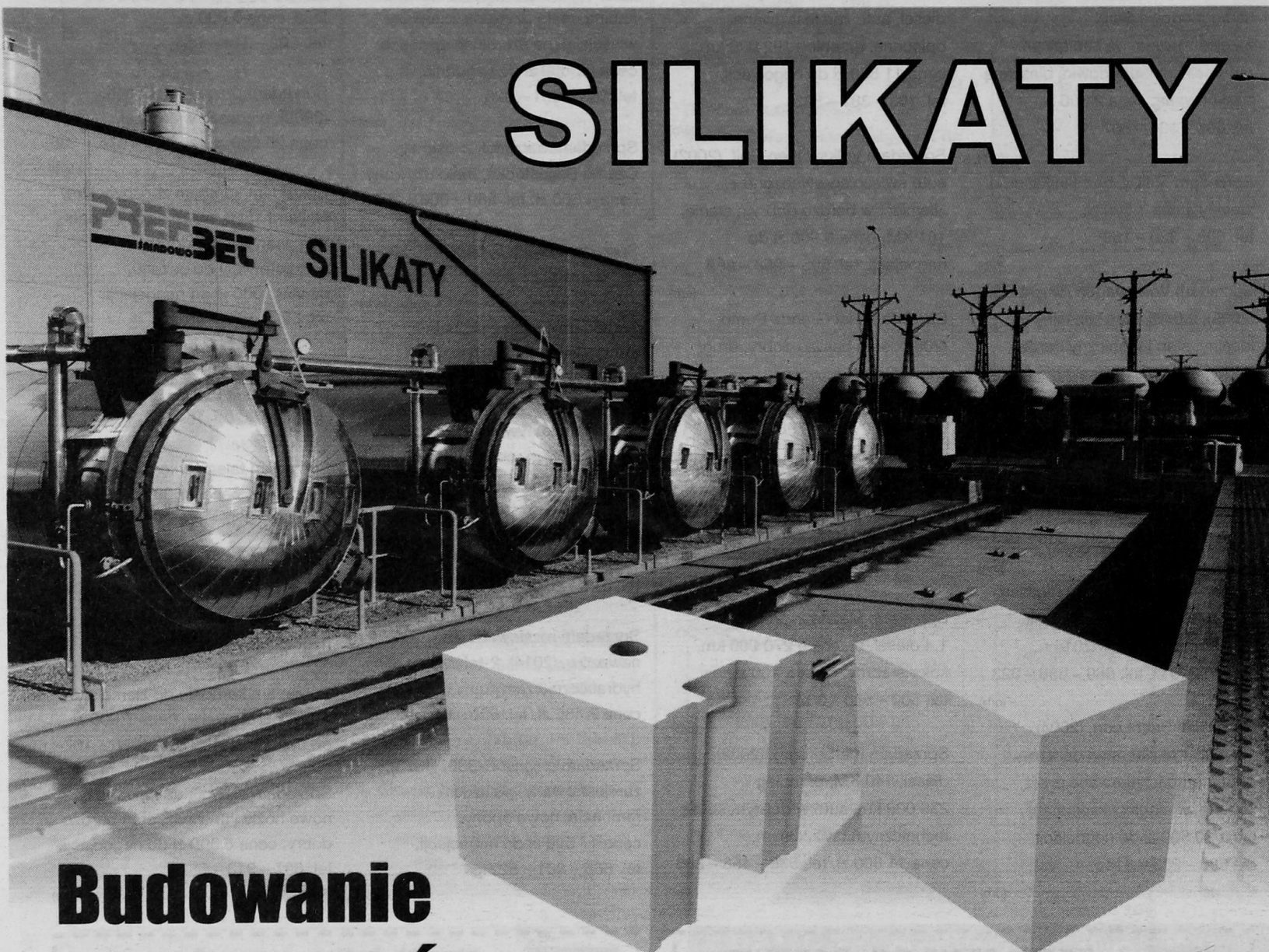
PPB „PREFBET” sp. z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17

tel. 86 217 62 95 fax 86 217 61 29

www.prefbet.pl poczta@prefbet.pl

SILIKATY



**Budowanie
czas zacząć...**



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

ODDZIAŁ ŚNIADOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl



SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

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



NAJLEPSZE
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



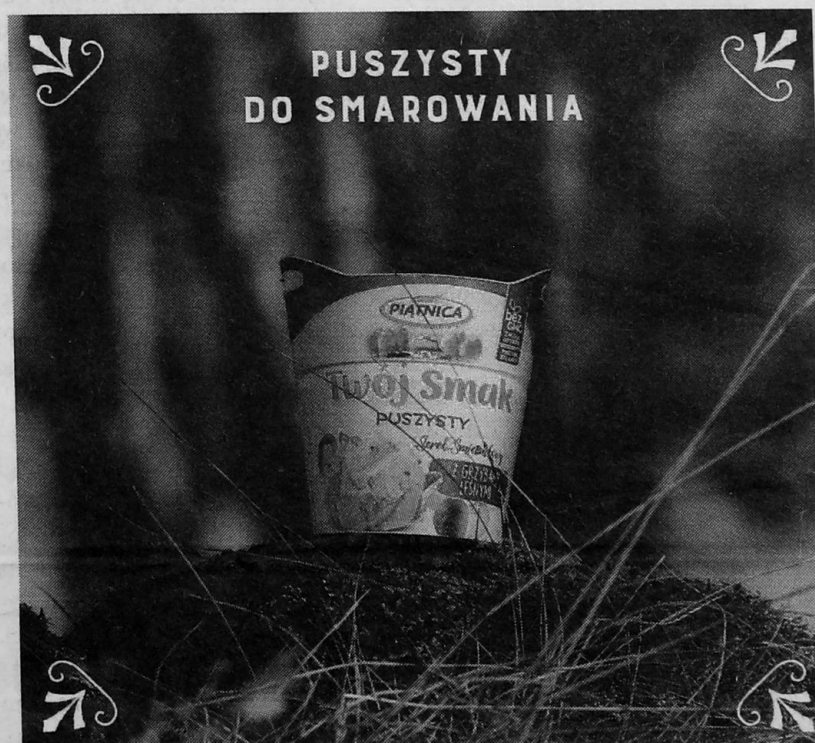
PO PROSTU Z MLEKA,
BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW



SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA

Już 20 maja ze sklepowych półek znikną tzw. „mentole”. Czy zastąpią je e-papierosy i czym różnią się od tych tradycyjnych?

Papieros odchodzi do lamusa Walka z nałogiem przechodzi do ofensywy

Czy symbol XX wieku bezpowrotnie znika z półek sklepowych? Jeszcze nie, ale póki co wycofywane są papierosy mentolowe. Definitywnie ich koniec nastąpi już 20 maja tego roku. Po tej dacie żaden palacz, a palących jest w Polsce ponad 8 mln, nie kupi papierosów z tym dodatkiem smakowym w żadnym kraju Unii Europejskiej, czyli także nie będą one dostępne w pobliskim sklepie czy na stacji benzynowej. To wynik wdrożenia założeń dyrektywy unijnej z 2016 roku, mającej na celu walkę z nałogiem palenia poprzez wycofanie tych wyrobów tytoniowych, które uznano za bardziej atrakcyjne dla konsumentów. Na tym etapie zabraknie papierosów aromatyzowanych, ale można się spodziewać, że to jedynie pierwszy krok. Zdecydowana większość palaczy mentoli deklaruje bowiem, że nie rzuci palenia po 20 maja, a jedynie wybierze inne papierosy lub produkty alternatywne zawierające oczyszczony tytoń, a więc papierosy elektroniczne tzw. e-papierosy.

Potencjał redukcji szkód, mniej pożarów

Firmy tytoniowe od lat szukają mniej szkodliwej alternatywy dla swoich produktów. Prowadzone są setki badań w niezależnych laboratoriach na całym świecie, w tym w Polsce. Prowadzi je m.in. prof. Andrzej Sobczak, ekspert w dziedzinie ochrony zdrowia, który stwierdził, że e-papierosy są 23 razy mniej szkodliwe od tradycyjnych. Są też skuteczniejsze w ograniczaniu nałogu palenia od np. zastępczej terapii nikotynowej.

– Jeżeli nie możemy zmusić pacjenta do odstawienia tytoniu, to powinniśmy stosować redukcję ryzyka. Z badań Amerykańskiej Agencji Leków i Żywności oraz Narodowego Instytutu Zdrowia w Wielkiej Brytanii wiemy, że poziom sprawdzanych 53 substancji rakotwórczych jest w niektórych przebadanych substytutach niższy o 99,99 proc. – mówi dr Piotr Kuna, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i alergologii z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy



i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Rezygnację z papierosów na rzecz e-papierosów popierają też strażacy. Statystyki Straży Pożarnej mówią, że aż 30 tys. pożarów rocznie wywołują niezgaszone i niekontrolowane niedopałki papierosów. Ekologowie również zwracają uwagę na miliardy filtrów po papierosach zaśmiecających naszą planetę.

Co wdychamy?

W e-papierosach palacz wdycha odparowany przez podgrzanie płyn – aerozol zawierający nikotynę i substancje aromatyczne z podgrzewanego płynu (liquidu). Nie jest to dym, choć powstająca przy okazji para wyglądać może podobnie do dymu nikotynowego. Nie zawiera ona jednak substancji smolistych.

Wśród użytkowników papierosów elektronicznych ich używanie określa się jako „wapowanie”. Podkreślają oni w ten sposób, że nie zaciągają się dymem. Płyny do papierosów elektronicznych są wytwarzane także w Polsce. Fabryka eSmoking Liquids pod Ostrzeszowem to część globalnego koncernu tytoniowego BAT, który zleca i prowadzi własne badania bezpieczeństwa nowych produktów w centrach badawczych i laboratoriach Quality Control. Firma stosuje także rygorystyczne procedury GMP (Good Manufacturing Practice). Wypuszczane na rynek liquidy bazują na oryginalnych recepturach i wyłącznie dopuszczalnych do konsumpcji składnikach i dodatkach.

Jednym z nowszych e-papierosów jest Vype-ePen. Składa się

z urządzenia do podgrzewania płynu oraz zamkniętych, wymiennych wkładów, do których nikotyna została przygotowana w formie soli nikotynowych. Produkt został wielokrotnie przebadany i dopuszczony do użytkowania nawet na tak rygorystycznych rynkach jak USA czy Unia Europejska.

Lepiej rzucić palenie

Każda okazja jest dobra, by rzucić palenie. Nawet zakaz sprzedaży papierosów mentolowych. Jednakże nie każdy palacz jest w stanie z dnia na dzień pozbyć się nałogu, nad czym ubolewają lekarze, przy czym wielu z nich zgadza się z opinią, że lepiej wprowadzić potencjalnie mniej szkodliwą alternatywę, a następnie we własnym tempie, stopniowo przyzwyczajając organizm pacjenta do uwolnienia się od nikotyny.

Najgorszym rozwiązaniem dla palaczy jest sięganie po papierosy pochodzące z nielegalnych wytwórni lub z przemytu. Ich skład jest niekontrolowany i pozostaje wielką niewiadomą, a tym samym stanowią realne i niemal pewne zagrożenie dla zdrowia i życia.

E-papieros może być alternatywą, która ogranicza skutki tradycyjnego palenia, także dla otoczenia, dla domowników.

Osoby poniżej 18. roku życia nie mogą ich kupić tak samo, jak tradycyjnych papierosów.

Ewa za kierownicą „mustanga”

„Kontakty sławę czują, gdy w rajdzie pań startują”, pod takim hasłem, przyklejonym do fiata 126p wystartowała drużyna „Kontaktów” w wiosennym rajdzie kobiet „Ewa za kierownicą” wiosną 1983 roku.

Rajd z Łomży do Czartorii zorganizowali Zarząd Wojewódzki Ligi Kobiet Polskich i łomżyński Automobilklub, przy współpracy redakcji „Kontaktów”, Wojskowego Koła Motoryzacyjnego i Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego.

Zgłosiło się 25 załóg (za kierownicą siedziała kobieta, pilotem mógł być mężczyzna). Na trasie były próby sprawnościowe, testy ze znajomości zasad ruchu drogowego, quiz dotyczący wiedzy o sławnych kobietach i problematyki alkoholowej.

Wygrała załoga fiata 125p Elżbieta Bałazy z pilotem Ryszardem



Lipińskim. Komisja oceniająca uznała, że pod względem technicznym najlepsza była ówczesna przewodnicząca Zarządu Miejskiego Ligi Kobiet Polskich w Łomży Dominika Brzózka.

Załoga „Kontaktów”, Nina Omelczenko za kierownicą i Maria Tocka pilot, rajd ukończyła, ale medalowego miejsca nie zajęła.

„Wszystkie Baby uciekajcie, bo nasz mustang jest na starcie”, to hasło z rajdowego malucha. Rajdowcom kibicowały rodziny, przyjaciele, znajomi.

A na zakończenie rajdu w Czartorii ognisko... Każdy opowiadał o emocjach z trasy. Fajna impreza.

Kto by pomyślał, że nadejdzie wiosna z hasłem „Zostań w domu!”

Śmierć pod Dębnikami

Na miejscu zginął młody (22 lata) motocyklista na drodze Łomża – Łyse pod Dębnikami (gm. Zbóna), który uderzył we fiata pandę, po czym roztrzaskał się na drzewie przydrożnego lasu w niedzielę, 26 kwietnia. Z ustaleń policji wynika, że jadąca w kierunku Zbójnej fiatem kobieta, za skrzyżowaniem na Jurki skręcała w leśną drogę w lewo. W tym czasie auto usiłował z dużą prędkością wyprzedzić motocykl, co doprowadziło do zderzenia. Siła uderzenia we fiata była tak duża, że wyrwane zostało jego lewe przednie koło, a motocykl przeleciał około 20 metrów dalej w drzewa.

Śmierć policjanta

Radiowóz, który wracał na posterunek w Ciechanowcu, zderzył się na ostrym zakręcie we wsi Szepietowo Żaki czołowo z samochodem osobowym. Oba samochody natychmiast stanęły w płomieniach. Kierowcy osobówki udało się wydostać z auta o własnych siłach. Niestety, kierowca radiowozu st. post. Damian Kryński (28 lat) zginął na miejscu. Kondolencje rodzinie i bliskim zmarłego przekazała Komenda Główna Policji: „Rodzinie, bliskim, przyjaciołom oraz znajomym kondolencje, wyrazy szczerego żalu i współczucia z powodu śmierci, w imieniu własnym, kierownictwa oraz policjantów i pracowników Policji składa Komendant Główny Policji gen. insp. Jarosław Szymczyk, kierownictwo Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku oraz Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem”.

Przedłużenie ważności praw jazdy

18 kwietnia weszły w życie przepisy, wydłużające ważność prawa jazdy w przypadku, gdy tę ważność teraz utraciło. Przedłużenie obowiązuje do 60 dni od dnia zakończenia stanu epidemii, poinformowało Ministerstwo Infrastruktury. Poza prawem jazdy, wydłużony termin ważności mają m.in. zezwolenia na kierowanie pojazdem uprzywilejowanym lub przewożącym pieniądze, świadectwa kierowcy, legitymacje instruktora nauki jazdy, legitymacje egzaminatora i świadectwa instruktora techniki jazdy.

Przemycić usiłował prawie kilogram wysuszonych gruczołów bobra Białorusin przez przejście graniczne w Kuźnicy Białostockiej. Jak wyjaśnił, miał to być prezent dla znajomego jako lekarstwo. Chodzi o tzw. strój bobrowy, czyli wydzielinę, zwaną kastoreum, wytwarzaną właśnie w tych gruczołach, która służy bobrom do natłuszczenia futra i oznaczania terytorium. Dawniej uważana była za uniwersalny środek leczniczy na różne dolegliwości. To substancja wykorzystywana także w przemyśle perfumeryjnym do wzmacniania zapachu. Ponieważ bóbr objęty jest w Polsce częściową ochroną, jego przywóz lub wywóz (także ciała) bez zezwolenia jest nielegalny. Fot. KAS



Jak bezpiecznie odebrać przesyłkę?



W związku z zamknięciem sklepów i w obawie przed zakażeniem zaczęliśmy więcej artykułów kupować przez Internet z dostawą do domu. Jak bezpiecznie odebrać paczkę, mając świadomość, że zanim do nas trafiła, była przekazywana z rąk do rąk?

1. Poproś o bezkontaktową dostawę. Większość firm kurierskich oferuje już usługę zostawienia paczki pod drzwiami, bez bezpośredniego kontaktu z kurierem. Nie trzeba też podpisywać jej odbioru. Jeśli płaci się przelewem, można w ogóle

nie widzieć się z kurierem. Będzie to bezpieczne dla ciebie, ale też dla niego. Kurierzy codziennie dostarczają kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt przesyłek.

2. Jeśli możesz, otwórz paczkę na zewnątrz. Ostatnie badania wskazują, że wirus może utrzymywać się na papierowej (tekturowej) powierzchni do 24 godzin. Nie do końca wiadomo, jak duże jest ryzyko „złapania” wirusa w ten sposób, dlatego lepiej przestrzegać wszystkich obostrzeń. Zaleca się otwierania paczek na

zewnątrz przy użyciu rękawiczek, również wtedy, gdy zabieramy ją z punktu odbioru.

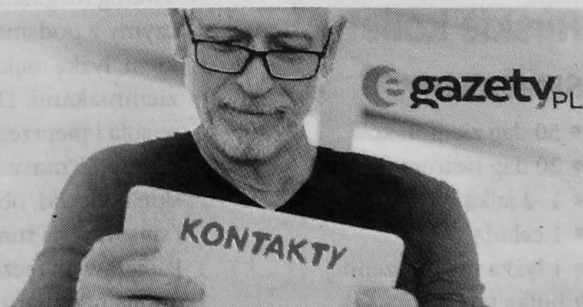
3. Szybko zutylizuj opakowanie. Jeśli nie możesz rozpakować paczki na zewnątrz, jak najszybciej pozbyć się z domu opakowania, zdezynfekuj też wszystkie powierzchnie, które dotykały paczki.

4. Umyj ręce. Po odebraniu i rozpakowaniu paczki oraz pozbyciu się opakowania, od razu umyj ręce. To jedna z najskuteczniejszych metod ochrony przed wirusem. Fot. Fotolia

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



Poradnia psychologa

Jak się uczyć, żeby „wchodziło”?

Uczę się do matury. Czy są jakieś sposoby, żeby to szło jak najłatwiej?

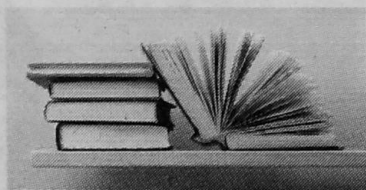
Patryk

Owszem, są. Należy, na przykład, uczyć się „od góry do dołu”. Chodzi o to, żeby zaczynać naukę od najbardziej ogólnych informacji i stopniowo przechodzić do szczegółowych. Powinniśmy najpierw wiedzieć, czego chcemy się nauczyć, o co ogólnie chodzi w materiale, który wkuwamy. Dlatego zaczynamy od przeczytania spisu treści, „obejrzenia” książki itd. Dobrze na samym początku sformułować pytania, wiedzieć na jakie zagadnienia szukamy odpowiedzi. Taka nauka daje lepsze wyniki, niż mozolne wkuwanie szczegółów, bowiem im lepiej coś rozumiemy, tym łatwiej się tego uczymy.

Druga zasada jest taka, że należy zaczynać naukę od tego, co nas najbardziej interesuje, pozostawiając na końcu to, co nie wzbudza naszej ciekawości. Należy tak robić z kilku powodów. To, czym się interesujemy „zapamiętuje się samo”. W dodatku jak już zapamiętamy to, co lubimy, okazuje się często, że i inne informacje nabrały nowego znaczenia i stały się nieco ciekawsze.

Należy podzielić materiał, na odpowiednie porcje. Nie uczyć się wszystkiego na raz. Te porcje powinny mieć swoją sensowną całość i nie mogą być zbyt duże. Naukę należy także rozłożyć w czasie. Lepiej uczyć się po dwie godziny przez trzy dni, niż sześć godzin jednego dnia.

Podczas nauki wielu spostrzega, że ich myśli „uciekają” i nie potra-



fią się skoncentrować na tym, czego się uczą. To dobry moment na przerwę. Przez odwracanie uwagi nasz mózg informuje, że się zmęczył. U większości ludzi taki czas na przerwę powinien nastąpić po ok. 40 – 50 minutach pracy umysłowej. Przerwa powinna trwać ok. 10 – 15 minut.

Każdy z nas ma taką porę dnia, w której przyswaja nową wiedzę najlepiej. Niektórzy lubią uczyć się rano, inni w nocy, przy muzyce lub w ciszy itd. Warto poeksperymentować, aby zauważyć, w jakich warunkach uczy się nam najefektywniej.

Podczas nauki trzeba przepytwać siebie tak, jakby się było nauczycielem.

Ważna jest także forma robienia notatek. Jeśli to możliwe, dobrze jest „bazgrać” po książce. Większość ludzi najlepiej zapamiętuje tak zwane mapy pamięciowe. Są to notatki w formie rysunków, z użyciem jak największej ilości kolorów, znaczków, wykrzykników, różnego rodzaju podkreśleń, ramek etc. Takie „obrazki” nasz mózg łatwiej sobie przypomina, niż notatki robione w tradycyjnej formie.

Tuż przed samym egzaminem nie należy się uczyć. Dobrze jest zostawić sobie jeden dzień, może nawet dwa na zupełne rozluźnienie.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

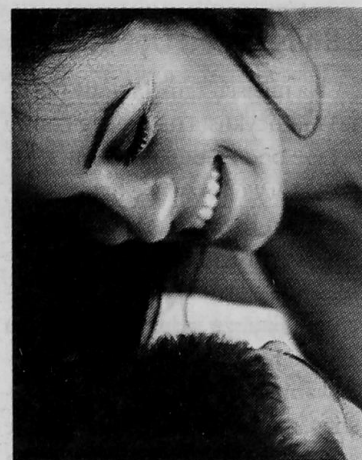
Pytanie intymne

Koledzy mówią, że ciekawa jest pozycja „pleść warkocz”. Nie wiem, na czym polega, proszę o opis.

Andrzej

Każda odmiana może przynieść nowe doznania. Trzeba tylko pamiętać, aby przy nowościach nie skupiać się głównie na sprawach technicznych. Ważna jest spontaniczność, wzajemna akceptacja poszukiwań. Przy własnej ciekawości sami możecie odkryć nowe układy, które zwiększą intensywność przeżyć. Jeśli wprowadzacie coś nowego i za pierwszym razem nie będzie szalu, nie zrażajcie się. Trzeba się do siebie dopasować, ułożyć, nauczyć.

Przy „warkoczu” kobieta kładzie się na plecach i szeroko rozkłada uda. Mężczyzna kładzie się na niej na brzuchu, ale z głową zwróconą w przeciwnym kierunku. Jego nogi leżą po dwóch stronach głowy kobiety. On wspiera się na łokciach i kolanach. Kobieta nogi zakłada na plecy mężczyzny. Ten układ jakby przeplecionych nóg,



przypomina splot warkocza. W takiej pozycji mężczyzna członkiem najpierw pieści dół brzucha kobiety, wargi sromowe i lechtaczkę. Kobieta może pieścić pośladki i jądra mężczyzny. Nowa pozycja podnieca i rozbudza. W czasie takiego zbliżenia mężczyzna może dokonywać niezbyt głębokich ruchów, pobudzając obszary pochwy, których nie można pobudzić w innych pozycjach. Przy „warkoczu” nie ma kontaktu wzrokowego kochanków, nie tulą się też do siebie, ale kobieta doświadcza nowych, głębokich doznań.

Lekarz domowy

Na piętach tworzą mi się bolesne pęknięcia. Pięty smaruję kremem do stóp, ale to niewiele pomaga. Co robić?

Alicja

Pęknięcie pięt związane jest z rogowaceniem naskórka, a także z niedoborem w organizmie witaminy A. Witaminę należy spożywać w tabletkach przynajmniej dwa miesiące. Bołące pięty smarować maścią z witaminą A (do nabycia w aptece bez recepty). Poza tym nie trzeba

dopuszczać do stanu, kiedy skóra na piętach robi się twarda. W czasie kąpieli, gdy po moczeniu nóg naskórek staje się bardziej miękki, należy ścierać go systematycznie pumeksem. I dołożyć do „talerza” bogate w witaminę A wątrobę, marchew, zielone warzywa.

Popękana skóra na piętach może być też objawem grzybicy, łuszczycy lub egzemy. W tych przypadkach nie pomoże witamina i maść, trzeba skontaktować się z lekarzem, bo leczenie będzie nieco dłuższe.

Pod paragrafem

Planuję kupić działkę pod budowę domu. Co sprawdzić przed zakupem, żeby nie mieć kłopotów?

Andrzej

Koniecznym jest sprawdzić osobliście księgę wieczystą nieruchomości, wszystkie cztery działy. Są tam informacje, kto jest właścicielem działki (albo użytkownikiem wieczystym), czy działka nie jest obciążona hipoteką (czyli, że nie jest zadłużona z tytułu kredytu zaciągniętego przez właściciela), prawem pierwokupu albo służebnością drogi koniecznej (w takim wypadku sąsiad będzie miał prawo jeździć i przechodzić przez działkę). Jeśli

działka jest w użytkowaniu wieczystym, należy sprawdzić w umowie, ile lat zostało do wygaśnięcia użytkowania (w momencie wygaśnięcia własność budynku przechodzi na właściciela gruntu, czyli gminę lub Skarb Państwa). Następnie sprawdzić w urzędzie miejscowy planu zagospodarowania przestrzennego (lub studium zagospodarowania, jeśli plan nie jest opracowany). Z tego dokumentu można dowiedzieć się, czy planowana do kupna działka ma status działki budowlanej i jakie są plany urzędu na zagospodarowanie sąsiednich gruntów (może okazać się, że w sąsiedztwie planowana jest budowa ruchliwej drogi).



Ruskie kotlety

Składniki:

- 50 dag ziemniaków
- 20 dag twarogu
- 1-2 jajka
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki pszennej
- bułka tarta

- olej
- sól, pieprz

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, tłuczemy, studzimy, przecieramy na tarce. Cebulę kroimy bardzo drobno i szklimy na oleju. Twaróg rozgniatamy widelcem, łączymy z podsmażoną cebulą, jajkiem, łyżką mąki i wystudzonymi ziemniakami. Doprawiamy masę solą i pieprzem, starannie mieszamy. Z masy formujemy płaskie kotleciki, obtaczamy w bułce i smażyjemy na rumiano z obu stron. Papierowym ręcznikiem pozbywamy się nadmiaru tłuszczu.



Co mówi Twoja twarz?

1. Poziome linie na czole – pojawiają się, gdy się martwimy. Mogą również oznaczać, że nie mamy za dużo cukru, wody i tłuszczu w organizmie.
2. Prawa linia pionowa między brwiami – możesz mieć problemy z wątrobą.
3. Lewa linia pionowa między brwiami – możesz mieć problemy ze śledzioną.
4. Głęboki poziomy rowek w górnej części nosa – masz predyspozycje do alergii lub niski apetyt seksualny.
5. Kurze łapki – mogą oznaczać, że masz słaby wzrok, marszczysz oczy, bo słabo widzisz. Mogą też oznaczać problemy z wątrobą.
6. Torby i ciemne kręgi pod oczami – nadmiar wody w organizmie, słabe krążenie krwi, może problemy z nerkami.
7. Delikatny obszar w środku policzków – oznacza przekrwienie zatok lub problemy trawienne.
8. Głęboka pionowa linia przy ustach – oznacza słabość systemu reprodukcyjnego.
9. Widoczne linie uśmiechu – lubisz się śmiać, ale również mogą pokazywać problemy z trzustką lub cukrzycę.
10. Pionowe linie nad górną wargą – jesteś ostrym palaczem lub masz słaby popęd płciowy (co idzie w parze – palenie osłabia popęd).
11. Plamy na ustach: białawe – mogą wskazywać na pasożyty w jelicie grubym; niebiesko-fioletowe – oznaczają słabe krążenie; ciemne – mogą również wskazywać na problemy jelita grubego.
12. Podwójny podbródek – często jest oznaką nadwagi, ale również może wskazywać na problemy tarczycy.
13. Pierścień wokół tęczówki – jest oznaką wysokiego poziomu cholesterolu.
14. Zauważalne żyły skroniowe – są oznaką wysokiego ciśnienia krwi, spowodowane przez pobudzenie lub stres.
15. Głęboki rowek na brodzie – oznaką depresji, frustracji lub może też wskazywać na silny apetyt seksualny.
16. Czerwony nos – sygnalizuje problemy z sercem, zmęczenie.



Jak się okaże, że w kierunku Ziemi leci asteroida, rząd każe nam chodzić w kaskach?

Wchodzę dzisiaj do banku, a ochroniarz do mnie: „Tu są kamery, proszę założyć maskę”.

– To na czym polegają te problemy łóżkowe. – pyta seksuolog.
– Ja się staram, żona stara...

– Cześć, kochanie, jestem w sklepie. Coś wziąć?
– A masz maskę?
– Mam.
– To weź pieniądze z kasy!

Nareszcie podczas kontroli drogowej policjant, życząc szerokiej drogi, pochwalił mnie, że ładnie pachnie u mnie w samochodzie spirytusem.

– Na jakim etapie są przygotowania do wyborów prezydenckich? – pyta dziennikarz partię rządzącą.
– Zlecieliśmy druk Państwowej Wytwórni Papierów Wartościowych: „Andrzej Duda dziękuje”.

Przedłużenie kwarantanny wcale nie znaczy, że zwariujesz. Konsul-

towałem to z lodówką. Zaleca na każdą sprawę chłodne spojrzenie.

Rok 1492 Europejczyk odkrywa Amerykę. Rok 1917 – Rewolucja bolszewicka. Rok 1961 – człowiek ląduje na Księżycu. Rok 2019 – człowiek chodzi do fryzjera. Rok 2020 – nic z tych rzeczy.

Ginekolog: – Nie rozumiem, dlaczego niektórych ojców irytuje, że nie mogą być teraz przy porodzie. Przecież wielu z nich nie było nawet przy poczęciu...

Janusz żegna się przed domem ze swoją Grażynką.

– Wielka miłość w czasie pandemii to coś wspaniałego, czyż nie?
– Tak, owszem, ale z tobą też jest miło.

Pan Bóg zdenerwował się tym, co dzieje się na świecie i postanowił: koniec świata. Ale, żeby nie było totalnego zaskoczenia, wezwał trzech przywódców, by im to oznajmić: Trumpa, Putina i Kaczyńskiego.

Trump wystąpił w telewizji i oznajmił Amerykanom:

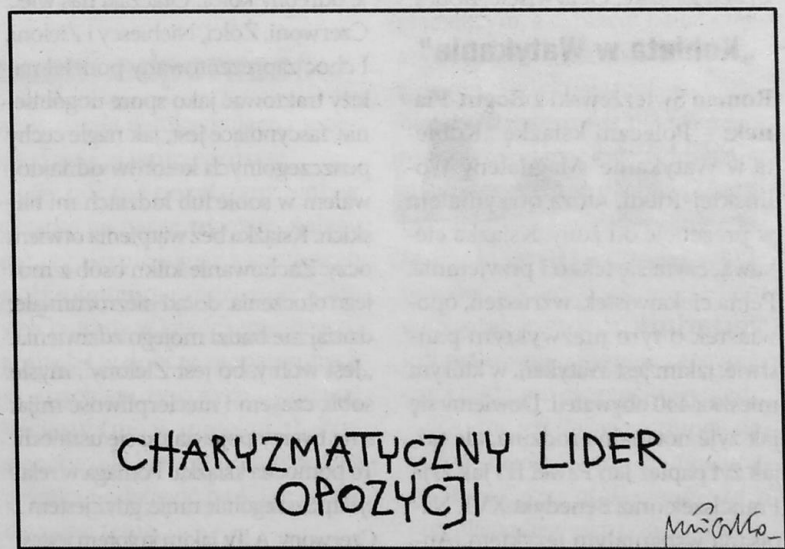
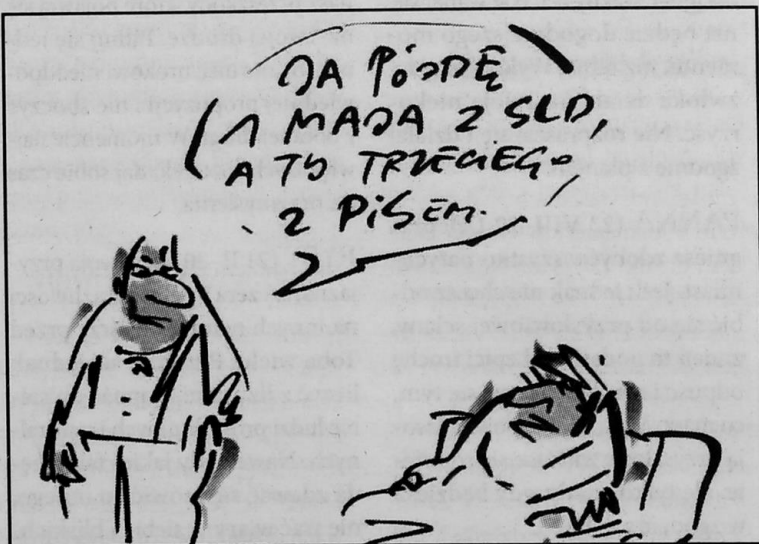
– Mam dla was dobrą i złą wiadomość: Bóg istnieje i za dwa tygodnie będzie koniec świata.

Putin wystąpił w telewizji i oznajmił:

– Mam dla was dwie złe wiadomości: Bóg istnieje i za dwa tygodnie będzie koniec świata.

Kaczyński wystąpił w TVP i oznajmił Polakom:

– Suwerenie, mam dla ciebie dwie doskonale wiadomości. Po pierwsze, rozmawiałem z Bogiem. Po drugie, będziemy rządzić do końca świata!

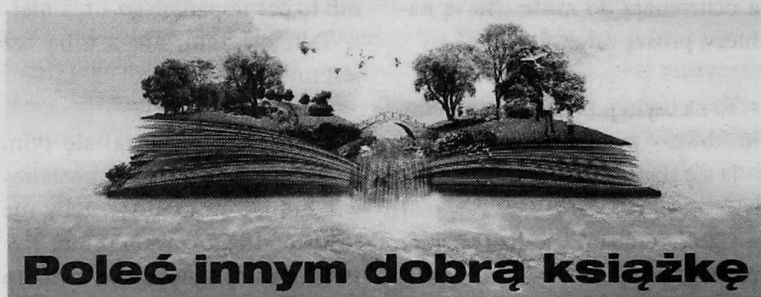


Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs
Diamantowe pióro

Otwarty Ogólnopolski Konkurs Literacki „O Diamantowe Pióro” dla młodzieży szkół ponadpodstawowych i dorosłych ogłosił Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Każdy autor może przesłać od 3 do 5 nigdzie dotąd niepublikowanych utworów literackich w 3 egzemplarzach do 11 maja, wyłącznie pocztą elektroniczną (mok.zambrow@interia.pl z tematem „Diamantowe pióro”). Prace należy opatrzyć pseudonimem artystycznym oraz dopiskiem, określającym kategorię,

w której mają być ocenione. Dodatkowo, w oddzielnej zamkniętej kopercie, opatrzonej takim samym pseudonimem, należy podać imię i nazwisko autora, dokładny adres, numer telefonu, wiek oraz ewentualne dane o przynależności do klubów i stowarzyszeń literackich. Utwory oceniane będą w trzech kategoriach: wiersz o dowolnej tematyce uczniów szkół ponadpodstawowych, wiersz o dowolnej tematyce dorosłych, debiut literacki.

Regulamin i karta zgłoszeniowa na www.mokzambrow.pl.



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!

„Kobieta w Watykanie”

Roman Świerżewski z Bogut-Pianek: – Polecam książkę „Kobieta w Watykanie” Magdaleny Wolińskiej-Riedi, którą otrzymałem w prezencie od żony. Książka ciekawa, czyta się lekko i przyjemnie. Pełna ciekawostek, wzruszeń, opowiada o tym niezwykłym państwie, jakim jest Watykan, w którym mieszka 440 obywateli. Dowiemy się jak żyje normalna rodzina, ale też, jak żył papież Jan Paweł II i jak żyją Franciszek oraz Benedykt XVI. Napisała wspomniałam językiem. Au-

torka, to obywatelka Watykanu i sąsiadka trzech papieży.

„Otoczeni przez idiotów”

Mikołaj Jakub z Łomży: – Polecam książkę „Otoczeni przez idiotów”. Wbrew dość złowieszczo brzmiącej diagnozie, zawartej w tytule, autor Thomas Erikson pomaga zrozumieć, że otaczający nas ludzie, których działanie nierzadko wydaje nam się nielogiczne lub zwyczajnie dziwne, wcale idiotami nie są. Kim zatem? Są po prostu inni. Erikson dzieli ludzi na cztery dominujące typy osobowości, a osi podziału czyni stosunek do innych ludzi oraz stosunek do realizacji zadań. Każdej grupie przypisuje odrębny kolor. Otaczają nas więc: Czerwoni, Żółci, Niebiescy i Zieloni. I choć zaprezentowany podział należy traktować jako spore uogólnienie, fascynujące jest, jak nagle cechy poszczególnych kolorów odnajdowałem w sobie lub ludziach mi bliskich. Książka bez wątplenia otwiera oczy. Zachowanie kilku osób z mojego otoczenia, dotąd niezrozumiałe, dzisiaj nie budzi mojego zdziwienia. „Jest wolny, bo jest Zielony”, myślę sobie czasem i niecierpliwość mijają, a na twarzy pojawia mi się uśmiech. To pomocna książka. Pomaga w relacjach. Szczególnie mnie, gdyż jestem... Czerwony. A Ty, jakim kolorem jesteś?

HOROSKOP

BARAN (21 III–19 IV): nie trzymaj się zbyt kurczowo starych przyzwyczajęń. Nie bój się podejmować nowych wyzwań, a może nawet zmieniać poglądy. Krótko mówiąc: wszystko, co nowe, przyniesie Ci radość i szczęście! Nieoczekiwanie, choć niby czas nie po temu, możesz poznać kogoś niezwykle interesującego.

BYK (20 IV–21 V): pomogą Ci spontaniczność, otwartość i pragnienie realizacji marzeń. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa i odważnie wchodź w każdą nową sytuację. Trochę gry w życiu od czasu do czasu też nie zaszkodzi, a może dodać nieco kolorytu. Gdy czynić to będziesz z wdziękiem zyskasz, nawet gdyby gra została odkryta.

BLIŹNIĘTA (22 V–21 VI): pozwól sprawom toczyć się ich własnym torem. Słuchaj swojej intuicji i nie staraj się kontrolować wszystkiego w najdrobniejszych szczegółach. Nie znaczy to, że masz poddać się bierności. Po prostu trochę odpuść, dobrze Ci to zrobi.

RAK (22 VI–22 VII): bądź bliżej... bliskich! W nowej sytuacji Twoja niezawodność zaprocentuje na wiele sposobów. Doprowadzenie odkładanej sprawy do końca sprawi Ci przyjemność, nawet jeżeli będzie wymagało wytrwałości i poświęcenia. Możliwy ważny, zarazem miły kontakt.

LEW (23 VII–22 VIII): możesz osiągnąć ważny cel. Nie wahaj się, nie będzie dogodniejszego momentu, niż teraz. Wykorzystaj to, zwłoka działa na Twoją niekorzyść. Nie rozpraszać się i działaj zgodnie z planem.

PANNA (23 VIII–22 IX): pragniesz zdobyć wszystko natychmiast. Jeśli jednak nie chcesz odbić się od przysłowiowej ściany, zmień to podejście. Lepiej trochę odpuść i spróbuj cieszyć się tym, co masz. Mgła, która spowija Twoją przyszłość, wkrótce się rozwieje, ale tylko wtedy, gdy będziesz w zgodzie z sobą.

WAGA (23 IX–23 X): zastanów się, jakie są Twoje prawdziwe potrzeby i czego naprawdę pragniesz od życia. Odpowiedz sobie na to, a będzie i Tobie, i z Tobą łatwiej. Bo dryfujesz po niespokojnym morzu. Możesz stanąć przed wyborem między dwiema ścieżkami.

SKORPION (24 X–21 XI): sytuacja jest sprzyjająca, ale Tobie wciąż brak odwagi. Nie wahaj się wyważyć drzwi tabu, a możesz przeżyć coś niepowtarzalnego! Czasem chwila szaleństwa jest więcej warta, niż byle jaki tydzień, miesiąc, rok.

STRZELEC (22 XI–21 XII): czas na wiosenne porządki w Twoim życiu. Musisz odseparować się od niektórych spraw i na pewne sytuacje spojrzeć z dystansem. Nie będziesz żałować. Tylko w ten sposób zyskasz nową energię i z optymizmem spojrzysz w przyszłość.

KOZIOROŻEC (22 XII–20 I): jeśli jesteś w przejściowym momencie, nie trać już ani minuty i skacz na głęboką wodę. Wbrew sytuacji, to odpowiednia chwila, by zacząć działać. Wreszcie może Ci się udać zrzucić balast, który wcześniej Cię obciążał i zrobić krok naprzód lub zacząć coś całkiem nowego. Wciąż masz wątpliwości i obawy? Nie myśl o nich więcej, spójrz z ufnością w przyszłość i podejmij wyzwania, które przed Tobą stoją.

WODNIK (21 I–20 II): pokonasz przeszkody, które pojawią się na Twojej drodze. Pilnuj się jednak, by nie ulec urokowi nieodpowiedniej propozycji i nie zboczyć z obranej drogi. W momencie największych rozterek, daj sobie czas na przemyślenia.

RYBY (21 II–20 III): Twoja przyjazna, szcera i pełna wrażliwości natura, otworzy przed Tobą wielu. Przestań się jednak liczyć z lizusami, dopuść do siebie ludzi prostolinijnych i naturalnych. Nawet, gdy jakieś fakty będą zdawać się mówić co innego, nie trać wiary w siebie i bliskich.

Salonik Fryzjerski



Co zrobić z odrostami?

Beata Lemańska, fryzjer stylistka:
– W domowej koloryzacji włosów ważne jest wybranie odpowiedniej farby oraz koloru. Każdy fryzjer powinien prowadzić kartotekę, w której są zapisane proporcje i kolory farb. Proponuję zadzwonić do swojego fryzjera i poprosić o udostępnienie numerów farb lub konkretnej farby, którą możemy same nałożyć na odrosty w domu. Jeżeli fryzjer udostępni nam farbę i oxydant, sprawa jest prosta. Jeżeli z jakiś przyczyn nie może tego zrobić, trzeba wybrać się do sklepu fryzjerskiego lub drogerii, poprosić o paletę z kolorami i wybierać bardzo zbliżony do koloru nakładanego w salonie fryzjerskim. Stosujemy

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

Herbatka z czystka

Czystek to bez wątpienia jedno z najzdrowszych ziół. Doskonale działa na cały nasz organizm: oczyszcza go z toksyn, wzmacnia jego odporność i zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób. Wykazują silne działanie antybakteryjne. Warto

się dokładnie (także, jeżeli chodzi o czas) do instrukcji, zapisanej na opakowaniu farby. Farbę należy przygotować wyłącznie w szklanej lub plastikowej miseczce. Nie używamy przyborów metalowych.

Dzielimy głowę na separacje:

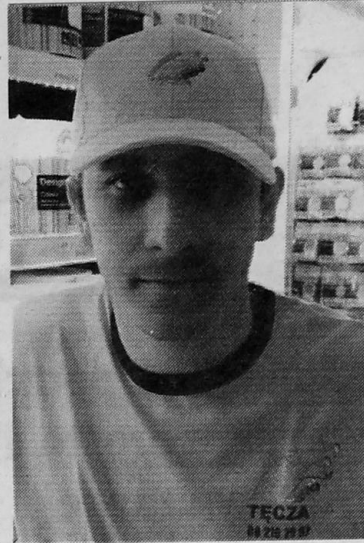
1. Korona głowy – spinamy klipsem. 2. Boki głowy od skroni do 4 cm za uszami – również spinamy. 3. Potylicy – czyli tył głowy.

Tak przygotowaną głowę zaczynamy koloryzować od potylicy. Wybieramy drobne pasma przy karku grubości nie większej, niż jeden centymetr i dokładnie wklepujemy farbę na odrosty. Po potylicy przechodzimy na skronie, czyli boki. Następnie na koronę głowy. Ważne, aby farba była nałożona tylko na odrosty. Dlatego miło widziana jest pomoc domownika. Samej trudno nałożyć farbę nawet bardzo manualnym osobom. Zaczynamy koloryzację od tyłu, ponieważ włosy na potylicy są zdecydowanie mocniejsze, niż na skroniach i koronie głowy. Po upływie czasu, wyznaczonego w instrukcji (od 30 – 35 min), bardzo dokładnie płuczemy włosy, aż woda będzie zupełnie czysta, następnie nakładamy szampon z pH 5,5, po nim maskę uszczelniającą na ok. 3 min.

Za tydzień: przyczyny wypadania włosów.

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

Salonik Remontowy



Patynowanie mebli

Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany: – Patynowanie polega na postarzeniu mebli lub innych elementów z drewna przez nadanie im cech dawności. Efekt ten można zastosować na starych, zabytkowych powierzchniach oraz całkiem nowych.

Aby uzyskać pożądaną efekt, na początku musimy dokładnie oczyścić i przygotować powierzchnię. Dobrze jest usunąć stare powłoki, które będą nam przeszkadzać w dalszych pracach. Możemy to zrobić mechanicznie (papierem ściernym) lub specjalnym preparatem, który znacznie ułatwia usunięcie starej farby lub lakieru. Wszelkie pozostałości usuwamy

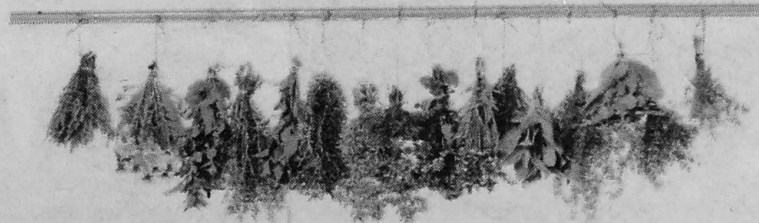
papierem ściernym, aby nadać odpowiednią gładkość powierzchni. Wszelkie niechciane ubytki wypełniamy szpachlą akrylową do drewna, którą po wyschnięciu szlifujemy papierem ściernym.

Ciemną, akrylową farbą do drewna (kolory wedle uznania) malujemy wszystkie krawędzie oraz elementy dekoracyjne, czyli miejsca najbardziej narażone na naturalne przetarcia podczas użytkowania. Po wyschnięciu ciemnego koloru, malujemy cały mebel jasną farbą tego samego typu. Miejsca, które wcześniej malowaliśmy ciemną farbą szlifujemy (papier ścierny o gradacji 150 – 220) w celu odsłonięcia pierwszej warstwy. Lekkie przetarcia farby powierzchniowej pozwolą na uzyskanie efektu postarzanego drewna. Dla zabezpieczenia możemy użyć lakieru akrylowego o różnych stopniach połysku w zależności od potrzeb.

Innym sposobem jest dekoracyjne przecieranie drewna, czyli nałożenie na mebel dwóch, kontrastujących ze sobą farb (cały mebel malowany dwiema warstwami), a następnie przetarcie wierzchniej warstwy w taki sposób, aby zaczęła wychodzić warstwa spodnia (pamiętając o przygotowaniu podłoża tak, jak w pierwszej metodzie). Po wyschnięciu pierwszej warstwy, zabezpieczmy powierzchnię woskiem do mebli, by uniemożliwić kolejnym warstwom farby przenikanie do drewna. Następnie malujemy całość jasnym kolorem (często białym). Teraz przecieramy całość papierem ściernym, aż efekt będzie zadowalający. Całość zabezpieczamy lakierem akrylowym o wybranym stopniu połysku.

Kolejnym bardzo ciekawie wyglądającym, a zarazem najłatwiejszym efektem, jest szczotkowanie drewna. Dzięki starciu wierzchniej warstwy drewna powstaną na nim nieregularne rysy i złobienia, charakterystyczne dla mebli, które były użytkowane przez długie lata. Po szczotkowaniu powierzchnie przecieramy wełną stalową. Ostatni etap to lakierowanie, woskowanie lub malowanie, które je zabezpieczy i nada mu elegancki wygląd.

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



„Boża apteka” wzmocni odporność

stosować go przy różnego rodzaju infekcjach i stanach zapalnych. By odczuć efekty jego działania, należy pić napar a także przecierać nim zainfekowane miejsca na skórze. Działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, łagodzi objawy zatrucia, blokuje wzrost złego cholesterolu we krwi, wspomaga leczenie przewlekłych chorób skóry. Mowa o trądziku, egzemie i łuszczycy.

Ponadto, czystek dodaje energii, wzmacnia odporność organi-

zmu, działa detoksykująco i przeciwdziała atakom wirusów.

By odczuć pozytywny wpływ czystka na nasze zdrowie, należy pić regularnie napar z suszonego zioła minimum raz dziennie. Czystek kupimy w każdej aptece, drogeriach i w dobrze zaopatrzonych sklepach spożywczych. Najlepiej liściasty (nie w torebkach). Wystarczy zalać wrzątkiem łyżeczkę czystka i odstawić na kilka minut do zaparzenia.

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Prenumeratę można zamówić przez
www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz
u listonoszy i w placówkach pocztowych.

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl