

Słynny bokser martwi się o ciocię pielęgniarkę z Łomży

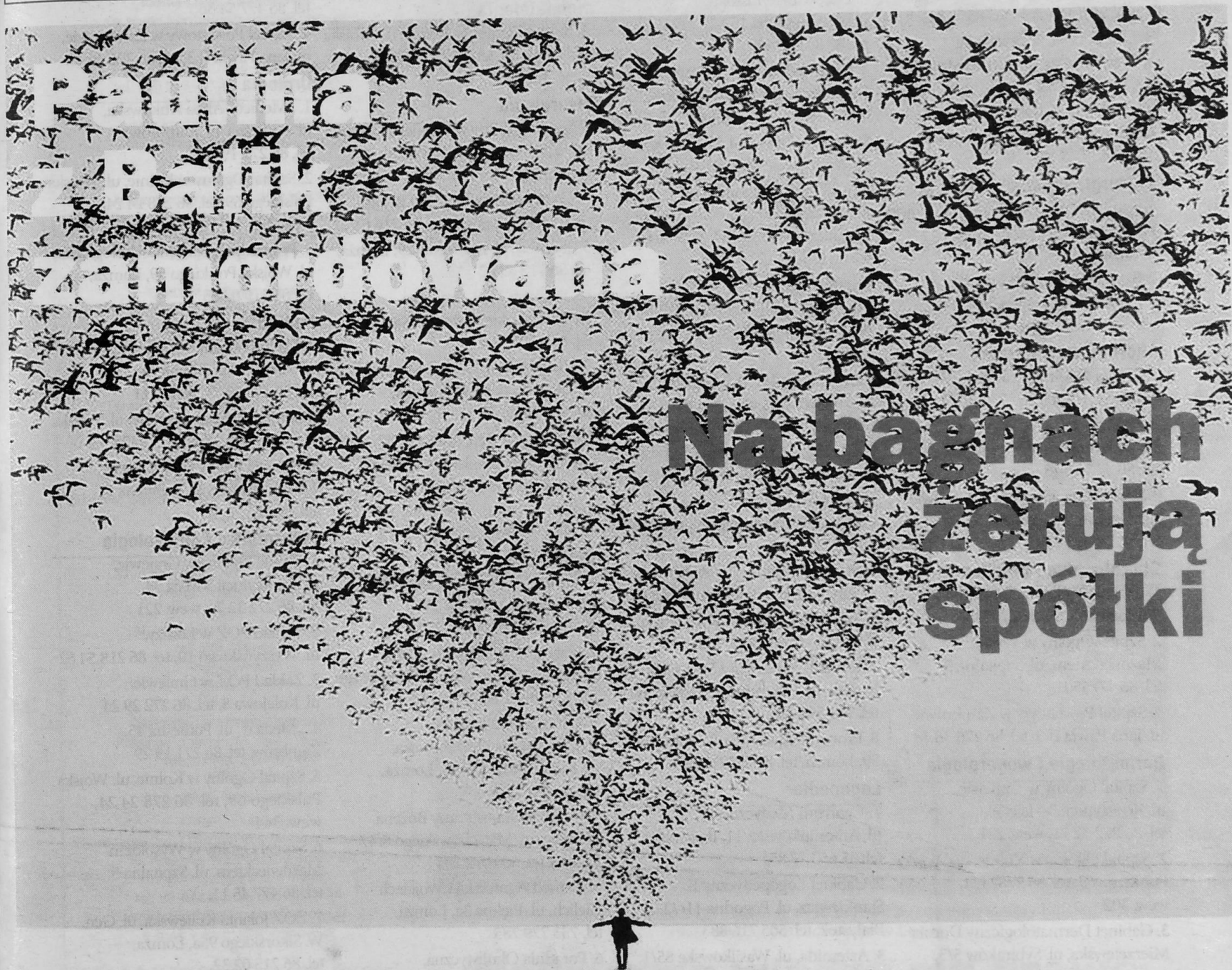
Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 19 (1953)

10 maja 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)



**Gdzie szukać lekarza
specjalisty?**

Ciągle się kłócimy

Po przekształceniu Szpitala Wojewódzkiego w Łomży w szpital zakaźny dla zakażonych koronawirusem ponownie publikujemy na prośbę Czytelników listę poradni specjalistycznych, w których możemy szukać pomocy

Gdzie szukać pomocy?

Audiologia i foniatria

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

Chirurgia ogólna

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

Choroby wewnętrzne

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

Choroby płuc i gruźlica

1. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 23 50
2. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 55 01
3. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 48

Dermatologia i wenerologia

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 302
3. Gabinet Dermatologiczny Dorota Mierzejewska, ul. Sybiraków 5/3, Łomża, tel. 86 218 54 63, wew. 38
4. „Proderm” Elżbieta Kozłowska-Reszc, ul. Szpitalna 5, Wysokie Mazowieckie, tel. 86 477 54 18

Endokrynologia

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

Gastroenterologia

1. Szpital MSWiA w Białymstoku, ul. Fabryczna 27, tel. 85 869 49 67
2. USK w Białymstoku, ul. Żurawia 14, tel. 85 740 94 46
3. USK w Białymstoku, ul. Waszyngtona 15A, tel. 85 831 85 93
4. Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej-Curie 26, Białystok, tel. 85 748 83 01
5. Szpital Miejski, ul. Sienkiewicza 79, Białystok, tel. 85 664 85 19
6. „Chirurgia” Matulewicz, Januszkiewicz, Hapanowicz, Czubek, ul. Choroszczańska 24, Białystok, tel. 85 661 08 12

Kardiologia

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

Logopedia

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

Nefrologia

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

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

Neonatalogia

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

Neurologia

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

Neurologia dziecięca

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

Okulistyka

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71 wew. 221
2. Gabinet Okulistyczny Maria Elżbieta Sendrowska, ul. Milewskiego 36, Kolno, tel. 86 278 44 33
3. Gabinet Okulistyczny Anna Grażyna Romanowska, ul. Kazańska 6 / Lok. 1, Łomża, tel. 86 216 21 21
4. Gabinet Okulistyczny Bożena Siemion, ul. Małachowskiego 8/47, Łomża, tel. 600 072 235
5. Komeda Agnieszka i Wojciech Kielich, ul. Piękna 3a, Łomża, tel. 733 779 785
6. Poradnia Okulistyczna, ul. Szpitalna 2a/1a, Wysokie Mazowieckie, tel. 506 240 036

Onkologia

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

Ortopedia

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

2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 325
3. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 36

4. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 43

Urologia

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

Pediatrica

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 273 93 25
3. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 54 46

Położnictwo i ginekologia

1. Szpital Ogólny w Grajewie, ul. Konstytucji 3 Maja 34, tel. 86 272 32 71, wew. 221
2. Zakład POZ w Łomży, ul. Wyszyńskiego 10, tel. 86 218 54 62
3. Zakład POZ w Grajewie, ul. Kolejowa 8, tel. 86 272 29 24
4. „Medico”, ul. Podleśna 45, Zambrow, tel. 86 271 19 29
5. Szpital Ogólny w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 24 24, wew. 344
6. Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Szpitalna 5, tel. 86 477 45 11
7. ZOZ Jolanta Krajewska, ul. Gen. W. Sikorskiego 95a, Łomża, tel. 86 215 02 32
8. Łomżyńskie Centrum Medyczne, ul. Wyszyńskiego 9, Łomża, tel. 86 215 04 38
9. Gabinet Położniczo-Ginekologiczny Urszula Głuszkowska, ul. Mazowiecka 7A, Łomża, tel. 86 216 03 93
10. Szpital Powiatowy w Zambrowie, ul. Jana Pawła II 3, tel. 86 276 36 00
11. Praktyka Lekarska Izabela Siemion-Pieńczykowska, ul. Magazynowa 9, Zambrow, tel. 86 217 39 32

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

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukść

Felieton: Adam Dobroński

Zdjęcia: Gabor 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
Księgownia:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obrobka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

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

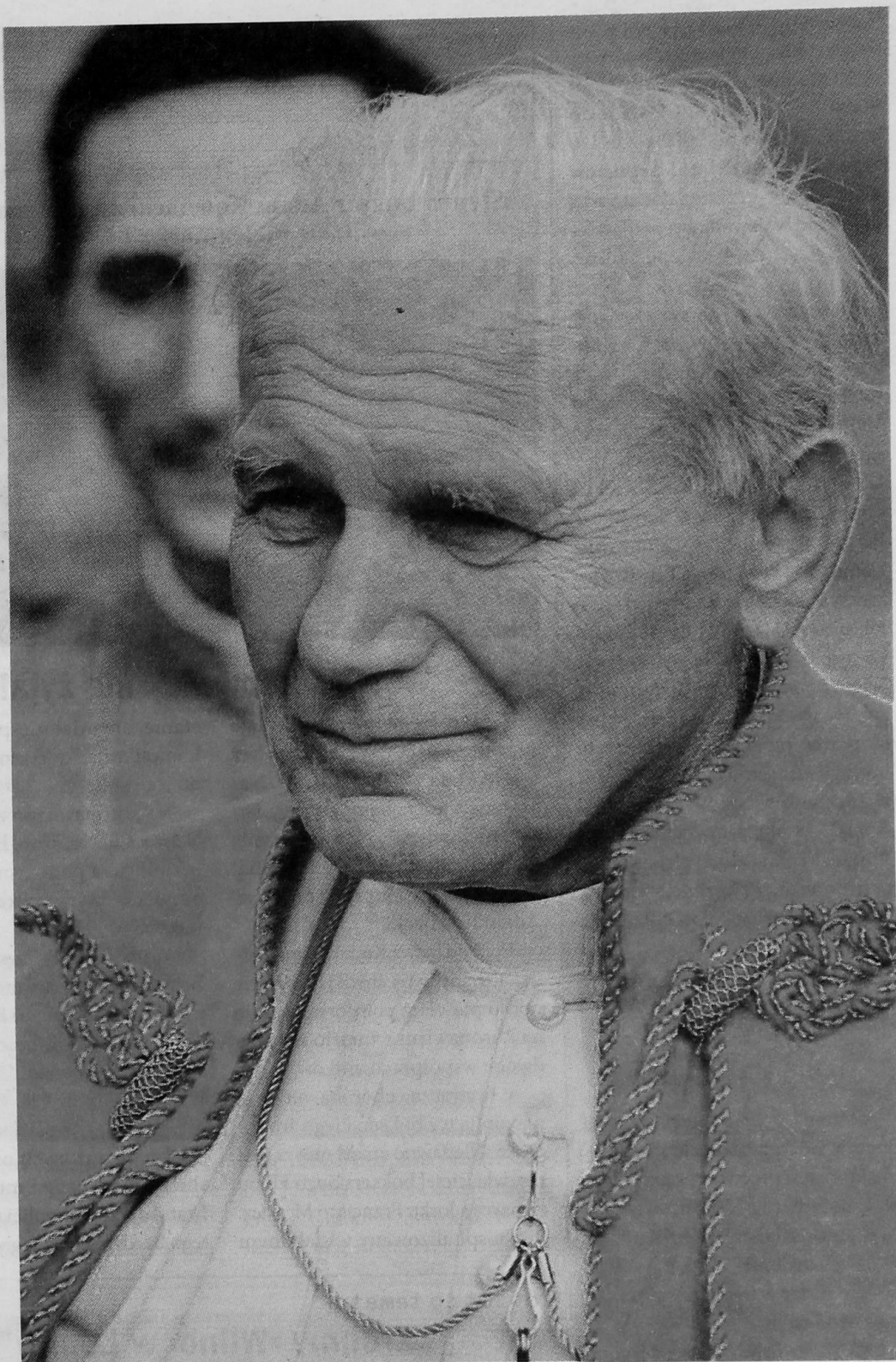
DTP: GroupMedia

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.



Jan Paweł II w Łomży 4 czerwca 1991 roku; w tle łomżyński biskup pomocniczy Edward Samsel (1940 – 2003). Fot. Foto Gabs w Łomży

Najwyższą władzę ma prawo

„Jest wskazane, by każda władza była równoważona przez inne władze i inne zakresy kompetencji, które by ją utrzymywały we właściwych granicach. Na tym właśnie polega zasada państwa praworządnego, w którym najwyższą władzę ma prawo, a nie samowola ludzi”.

Cytowane słowa pochodzą z encykliki „Centesimus annus” papieża Jana Pawła II, ogłoszonej 1 maja 1991 roku.

Jan Paweł II w encyklice wielokrotnie odwołuje się do upadku systemu komunistycznego w 1989 roku. Napisał: „Wydarzenia roku 1989 są przykładem zwycięstwa woli dialogu i ducha

ewangelicznego w zmaganiach z przeciwnikiem, który nie czuje się związany zasadami moralnymi: są zatem przestrożą dla tych, którzy w imię realizmu politycznego chcą usunąć z areny politycznej prawo i moralność”.

Przekazał też ważne wskazanie: „Nie może demokracja sprzyjać powstawaniu wąskich grup kierowniczych, które dla własnych partykularnych korzyści albo dla celów ideologicznych przywłaszczają sobie władzę w państwie”.

18 maja przypada 100 rocznica urodzin Jana Pawła II, a 2 kwietnia obchodziliśmy 15 rocznicę śmierci.

■ Podlaskie wystąpiło z Konferencji Peryferyjnych Regionów Nadmorskich (Conference of Peripheral Maritime Regions – CPMR), do której należało od 2002 roku. Do organizacji należy 155 regionów z 26 państw. Przystępując do niej samorząd województwa podlaskiego liczył na rozwój regionu poprzez lobbing największego w Europie stowarzyszenia. Marszałek Artur Kosicki argumentuje, że przynależność do organizacji kosztowała Podlaskie już co najmniej milion 300 tys. złotych, a nie przełożyło się to na konkretne korzyści.

■ Po 10 000 zł przekazał Zarząd powiatu zambrowskiego Komendzie Powiatowej Policji w Zambrowie, Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie i zambrowskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. Mogły za te pieniądze kupić 3 generatory ozonu, 101 kombinezonów, 1400 sztuk maseczek, 14 par okularów przeciwdopryskowych, opryskiwacz i środki dezynfekcyjne.

■ 18 kombinezonów (Tyvek 500 Xpert), 18 okularów ochronnych, 2 paczki nitrylowych rękawic ochronnych, 200 sztuk maseczek przekazała strażakom OSP gmina Czyżew.

Co ty na to

O pożarze bagien

„Mimo tego, że wystąpił pożar to straty wśród ptactwa, zwłaszcza tego, które jest ptactwem szczególnie chronionym, zagrożonym, są znikome”, powiedział prezydent Andrzej Duda 23 kwietnia 2020, gdy trwał jeszcze pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym.

Minister środowiska Michał Woś: „Mieliśmy do czynienia z największym pożarem od kilkunastu lat. Straty dla przyrody tutaj już na tym etapie ich liczenia są nie do odwołania. Już teraz wiemy, że zagrożone wyginięciem na terenie BPN są co najmniej dwa bardzo ważne gatunki, które chronimy, czyli cietrzewie i orliki grubodziobe”.

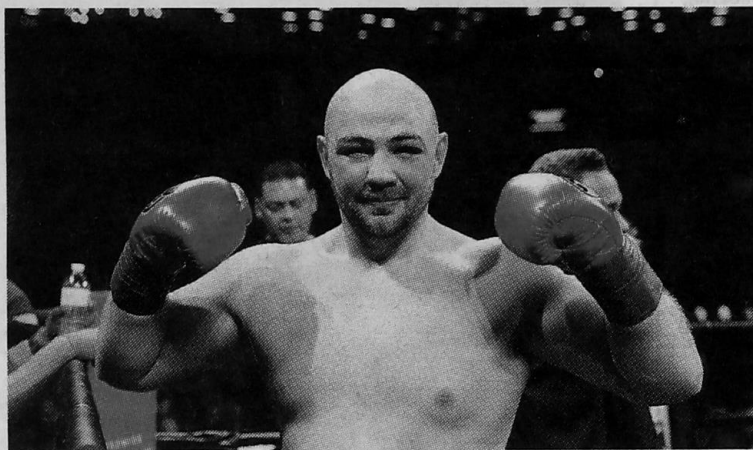
Główna Konserwator Przyrody Małgorzata Golińska: „Już dzisiaj wiemy, że spaleni uległy siedliska niezbędne dla wodniczki, gatunku ptaka, jaki jest zagrożony wyginięciem i którego największa populacja była właśnie w Biebrzańskim Parku Narodowym.

MYŚL TYGODNIA:

O wiele łatwiej jest oszukać ludzi, niż przekonać ich, że zostali oszukani

Mark Twain

Słynny bokser Adam Kownacki z USA martwi się o ciocię pielęgniarzkę z Łomży



Współpracownicy nie żyją!

– Martwię się o brata, ale jego praca to misja i wypełnia ją bez względu na to, co się dzieje. Nasza ciocia jest w Łomży pielęgniarzką i martwię się, by nie zakaziła się koronawirusem – powiedział w rozmowie z „Super Expressem” Adam Kownacki.

Pochodzący z Konarzewa najbardziej znany w tej chwili na świecie polski pięściarz poinformował, że na koronawirusa zmarło już jego dwóch współpracowników.

– Ta straszna choroba, niestety, nie omija też bokerskiego środowiska. Niedawno zmarł mój znajomy, właściciel bokerskiego klubu z Nowego Jorku Francisco Mendez. Był hospitalizowany w stabilnym

stanie, ale miał niespodziewane komplikacje, które doprowadziły do jego śmierci.

Na koronawirusa zmarł także Nelson Cuevas, który był w narożniku Polaka podczas walk z Calbertem Lewisem i Excellem Holmesem.

Adam Kownacki często odwiedza Łomżę. Spotyka się wówczas zawsze z młodymi bokserami BKS „Tiger”.

W Stanach Zjednoczonych zarażonych jest ponad 1,2 mln ludzi. Ponad 72 000 zmarło. Tam podobnie, jak na całym świecie, do najbardziej narażonych należą m.in. służby medyczne i mundurowe. Brat Adama jest policjantem, dlatego bardzo się o niego martwi.

Powrót do tematu:

„Zróbmy >Wilno< w Łomży”. „Częściowo” tak?

Tydzień temu napisaliśmy, jak władze Wilna bezpłatnie użyczyły miejskie tereny gastronomom, by mogli otworzyć na nich ogródki gastronomiczne, a tym samym funkcjonować. By wspomóc ich dodatkowo, przekazali pracownikom służby zdrowia bony na posiłki w restauracjach za 400 000 euro jako wyraz wdzięczności. Korzyść podwójna, bo te pieniądze trafiają do wileńskich firm, a po części w postaci podatków od nich, do kasy miasta. O pomysły Wilna pisał brytyjski „The Guardian” i... łomżyńskie „Kontakty” w tekście „Zróbmy >Wilno< w Łomży”. We wtorek, 5 ma-

ja, zwróciliśmy się do prezydenta Mariusza Chrzanoskiego, by odniósł się do wileńskiego pomysłu. W środę otrzymaliśmy odpowiedź: „Większość ogródków gastronomicznych w Łomży lokowanych jest w pasach drogowych. W ubiegłym roku na około 20 takich obiektów, tylko jeden znajdował się poza nimi, na Starym Rynku. W tym roku prowadzona jest jednak rewitalizacja Starówki. Natomiast, jeśli chodzi o ogródki w pasie drogowym, to ustawa o drogach publicznych nie przewiduje zwolnień z opłaty za zajęcie pasa drogowego. Jej zniesienie stanowiłoby naruszenie dyscy-

Znaki czasu

■ 61 sędziów, którzy pierwotnie wyrazili zgodę na zasiadanie w okręgowych komisjach wyborczych, zrezygnowało z tej funkcji, podała w uchwale z 4 maja Państwowa Komisja Wyborcza. Na ich miejsce PKW powołała 39 nowych. Wśród sędziów, którzy zrezygnowali jest troje z Białegostoku: Wojciech Jabłoński, Anna Wołkowycka-Kuźmińska i Iwona Hulko.

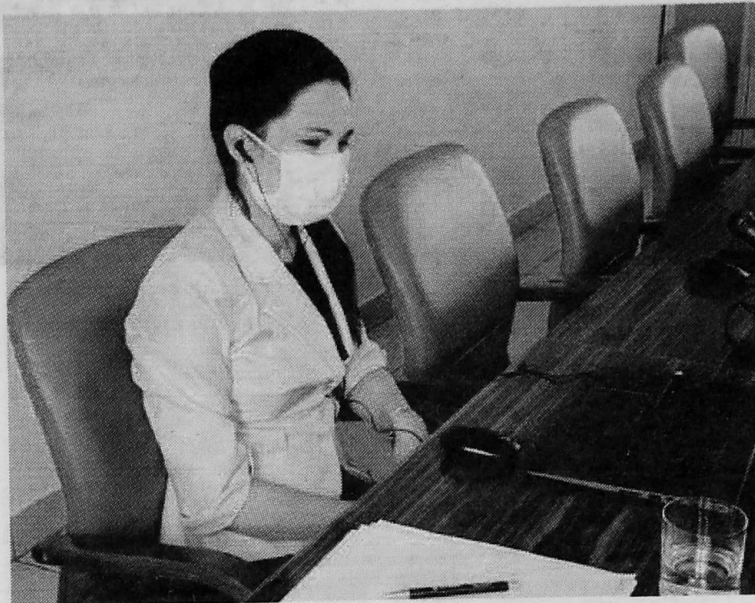
■ „Teza, jakoby stany nadzwyczajne wiązały się z ewentualnością apokaliptycznych odszkodowań, jest błędna. Odszkodowania w stanach nadzwyczajnych są z zasady niższe, niż w wypadku szkód wyrządzonych decyzjami władz w okresie, gdy takiego stanu nie wprowadzono i tak też jest u nas”, stwierdziła była Rzecznik Praw Obywatelskich i sędzia Trybunału Konstytucyjnego w stanie spoczynku prof. Ewa Łętowska.

■ „W tej sytuacji, która jest, wybory 10 maja nie mogą się odbyć”, uważa była szefowa sztabu wyborczego Andrzeja Dudy Jolanta Turczynowicz-Kieryłło. Jej zdaniem „prezydent, jakiego chcą Polacy, to taki, który buduje mosty, a nie buduje wokół siebie mury”.

■ Sejm głosami posłów PiS odrzucił propozycję, by pracownicy medyczni przechodzili testy na koronawirusa. „Kroi się nam tragedia w ciągu kilku, kilkunastu dni w DPS. Więc bardzo się dziwię Sejmowi”, powiedział znany wirusolog prof. Krzysztof Simon.

Pierwszy w historii „zdalny” doktorat

Pierwsza w historii zdalna obrona rozprawy doktorskiej odbyła się na Politechnice Białostockiej. Przed Komisją Dokorską na Wydziale Inżynierii Zarządzania stanęła mgr Aleksandra Maria Gulc (na zdjęciu). Temat jej pracy doktorskiej zyskał na znaczeniu w dobie pandemii koronawirusa: „Relacyjny model systemu kształtowania jakości usług kurierskich w branży e-commerce”. Publiczna obrona obejmowała dwie części: jawną i niejawną. Publiczność mogła dołączyć do części jawnej za pośrednictwem udostępnionego w ogłoszeniu o obronie linku. W sali Rady Wydziału Inżynierii Zarządzania w Kleosinie znajdowały się fizycznie cztery osoby: przewodniczący Komisji Doktor-



skiej, doktorantka, promotor oraz sekretarz Komisji.

Na Wydziale Inżynierii Zarzą-

dzania na początku kwietnia odbyło się też 10 pierwszych zdalnych obron prac inżynierskich.



Sanktuarium w Małym Płocku

Ósme w diecezji łomżyńskiej sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia ustanowione zostało 2 maja w Małym Płocku. Obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem został namalowany w Rzymie w 1738 roku. W kościele zawsze był w głównym ołtarzu, otaczany czcią wiernych, słynął cudownymi łaskami. Zabytkowy obraz przeszedł renowację, w kościele wykonany został nowy ołtarz. O ustanowienie sanktuarium starał się od kilku lat obecny proboszcz ks. Jan Pieńkosz. Napisał nowennę do Matki Boskiej Małopłockiej, którą dekretem zatwierdził biskup łomżyński.

Zaginęła w drodze do pracy



Joanna Kamińska (46 lat) z Ostrołęki 20 kwietnia ok. 15.00 wyszła z domu przy ul. Wincentego Pola. O godzinie 17.00 miała odjechać z dworca PKS w Ostrołęce autobusem do pracy pod Warszawą. Do pracy nie dojechała i od tamtego dnia nie nawiązała kontaktu z rodziną.

Ktokolwiek wie, co dzieje się z zaginioną lub mógłby pomóc ustalić jej los, proszony jest o kontakt z policją, tel. 112 lub 977. Fot. policja



Symboliczny czek na prawie 16 milionów złotych odebrał od wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego starosta kolneński Tade-

usz Kłama (na zdjęciu). 8 milionów trafi bezpośrednio do powiatu. Będzie można za nie wyremontować 5 dróg i ulic: Marii Konopnickiej

– Górskie (około 1,5 km), Świdry – Gnatowo – Siwki – Wilamowo (około 2,4 km), Rudka – Zaskrodzie – Wścieklice do drogi 647 (około 2,4 km), Włodki – Chłudnie (około 1,1 km), droga przez wieś Glinki (około 253 m). Dokumentacja drogi przez Glinki była gotowa na początku obecnej kadencji Zarządu Powiatu. Pozostałe trzeba było przygotować, żeby móc ubiegać się o dofinansowanie. Zarząd Powiatu złożył pięć wniosków o dofinansowanie do Funduszu Dróg Samorządowych i wszystkie zostały rozpatrzone pozytywnie. Z unijnego dofinansowania skorzystają też gminy Grabowo, Stawiski, Turośl, Mały Płock, Kolno i miasto Kolno.

Pomóżmy rodzinie bez domu

Spłonął drewniany dom w Czyżewie-Sutkach. Rodzina z ośmiorgiem dzieci straciła wszystko, co miała. Na szczęście, rodzicom z trójką dzieci nic się nie stało. Piątka starszych mieszka z dziadkami w sąsiednim domu. Teraz tam także mieszkają pogorzelnicy.

„W obliczu tragedii tej rodziny, okażmy naszą solidarność i wsparcie finansowe, aby nasza pomoc pozwoliła na powrót do normalnego życia”, zaapelowała burmistrz Czyżewa Anna Bogucka.

Pieniądze można wpłacać na konto: BS Czyżew 35 8747 0008 0001 5394 3000 0020.



Fot. KP PSP Wysokie Mazowieckie

ŁOMŻA



Stary Rynek w Łomży; środa, 6 maja, godz. 13.00. Zdejmowanie czerwonej kostki brukowej, którą zastąpią szare granitowe z przeszkloniami nad odkrytymi przez archeologów zabytkowymi fragmentami dawnej zabudowy miasta. Fot. Foto Gabs

Miliony na ulice

Ponad 12 mln zł unijnej dotacji otrzymała Łomża na ulice Meblową i Grabową. Wcześniej budowa ulic w mieście została dofinansowana 22 mln zł. „Kolejnych 6 zadań znalazło się na liście rezerwowej. Na dofinansowanie oczekuje budowa ul. Jaworowej, dróg gminnych w rejonie ul. Księcia Stanisława i w okolicy ul. Żabiej, droga na odcinku od ul. Przykoszarowej do ul. Szosa do Mężenina, przebudowa ul. Kazimierza Pułaskiego i ul. Strażackiej, a także rozbudowa ul. Bursztynowej”, mówi prezydent Mariusz Chrzanowski.

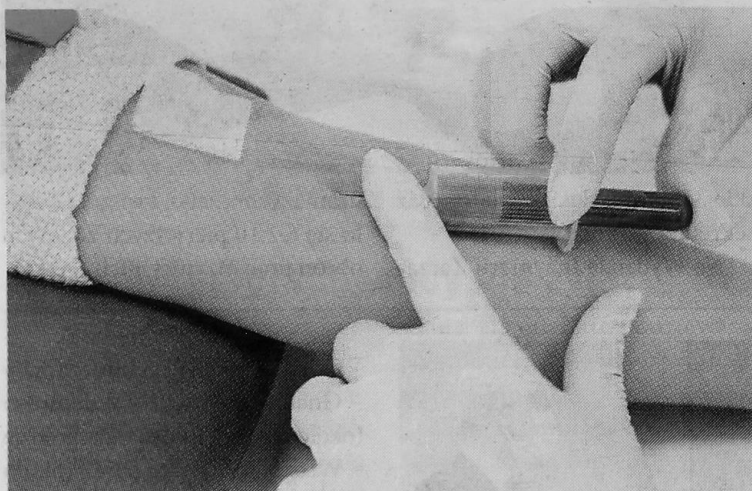
Starostwo i gminy z powiatu łomżyńskiego otrzymały na drogi ponad 23 mln zł.

Nowe stawki za śmieci

Od 1 czerwca opłaty za odbiór śmieci w Łomży naliczane będą od każdego mieszkańca, a nie jak dotychczas od gospodarstwa domowego. Zgodnie z tym, każdy mieszkaniec domu jednorodzinnego za śmieci płacić będzie 22 zł miesięcznie, a lokator mieszkania w domu wielorodzinnym 16 zł. Połowę mniej, czyli 8 zł, członkowie rodzin ubogich, a 20 proc. mniej, czyli 12,80 zł, posiadający Kartę Dużej Rodziny.

Śpiewająco o uczelni

„Muzyka łączy, dociera do nas poprzez wszystkie kontynenty, konstelacje różnych języków i obyczajów. Jest lekiem na stres i nieprzewidywalność świata”, mówi Jolanta Świąszkowska z Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości i zaprasza do obejrzenia klipu o uczelni duetu muzycznego Zuzanna Puchała (studentka) i Jacek Bochenko (pracownik). Można to uczynić przez facebookową stronę „Kontaktów” lub <https://youtu.be/vO6jZZVNH7c>.



Wznowiło pracę laboratorium analityczne Szpitala Wojewódzkiego od poniedziałku, 4 maja. Punkt pobrań od 8.00 do 11.00 i wydawanie wyników od 11.30 do 12.30 funkcjonować będą tam, gdzie mieści się obecnie Poradnia Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej (z wejściem od szczytu budynku). Laboratorium zostało zamknięte w połowie marca, kiedy cały Szpital Wojewódzki został przekształcony w zakaźny.

Wróci „Głos Katolicki”

Tygodnik diecezji łomżyńskiej „Głos Katolicki”, który przestał być wydawany w marcu z powodu pandemii, w maju będzie ukazywał się jako wkładka do tygodnika diecezji warszawsko-praskiej „Idziemy” (pismo wydawane od 2005 r.).

„Głos Katolicki” powołał w 1993 roku ówczesny biskup łomżyński Juliusz Paetz. Jego pierwszym redaktorem naczelnym był ks. Jerzy Samsel, który pismo redagował z ks. Jerzym Sikorą. Po

czterech latach samodzielnej bytności na prasowym rynku, decyzją biskupa Stanisława Stefanka „Głos” stała się wkładką ogólnopolskiego tygodnika „Niedziela”. Redakcyjny „ożenek” trwał 9 lat i bp. Stanisław Stefanek w 2006 roku zdecydował o ponownej samodzielności pisma. W takiej formie ukazywało się do marca.

Pierwszy majowy numer „Idziemy” ukazał się bez łomżyńskiej wkładki.

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami Wójt Gminy Miastkowo podaje do publicznej wiadomości informację, że dnia 6 maja 2020 roku w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo wywieszono na okres 21 dni „**Wykaz lokali użytkowych przeznaczonych do oddania w najem w drodze bezprzetargowej**”. Obejmuje on lokal użytkowy nr 1 wyodrębniony w budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Miastkowie przy ulicy Łomżyńskiej 25/1.

Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod nr 86 217 49 96.

Dzieci w domu



Ze względu na istniejące nadal zagrożenie epidemiologiczne, przedszkola w Łomży zostają nadal zamknięte. Na otwarciu przedszkola i oddziałów przedszkolnych w gminie Śniadowo oraz punktu przedszkolnego w Szczepankowie nie zdecydował się także wójt Rafał Pstrągowski. Do 24 maja nieczynne będą również oddziały przedszkolne w gminie Miastkowo, poinformował wójt gminy Kazimierz Górski.

Rodzice opiekujący się dziećmi mogą korzystać do 24 maja z zasiłku opiekuńczego.

Kiepsko na tacy

Przed epidemią niedzielna taca w kościele w Wiźnie przynosiła 2000 – 3000 zł, a w czwartą niedzielę miesiąca 3000 – 3500. W czasie epidemii niedzielne tace wyniosły: 80, 120, 150, 190, 250, 290 i ostatnia 1 160 zł, poinformował proboszcz parafii w Wiźnie ks. Piotr Mazurek.

W kościele w Wiźnie trwa remont elewacji.

Laptopy w Piątnicy

23 laptopy i 2 tablety otrzymała gmina Piątnica do zdalnej nauki.

„Sprzęt usprawni funkcjonowanie nauki i wspomże uczniów, którzy nie mają dostępu do komputera. Laptopy zostaną przekazane dyrektorom szkół, którzy najlepiej znają sytuację dzieci i wiedzą, komu jest sprzęt potrzebny”, zdecydował wójt Artur Wierzbowski.

Odnowienie pamięci

Zbiorową mogiłę 26 nieznanych żołnierzy polskich, którzy 2 sierpnia 1920 roku zginęli w walce o niepodległą Polskę, odnowiły władze Śniadowa w roku setnej rocznicy zwycięstwa w wojnie polsko-bolszewickiej. Mogiła znajduje się na cmentarzu parafialnym w Śniadowie.

Place czekają

Kolorowe place zabaw dla dzieci powstały w kwietniu w Śniadowie, Olszewie i Uśniku, a w Śniadowie także siłownia zewnętrzna. Czekają na powrót „normalności” i dzieci.

Maseczka niszcząca wirusa!

– Niedawno wpadła mi w ręce praca sprzed trzech lat z jednego z najpoważniejszych czasopism naukowo-medycznych „Science”. Autorzy tej pracy przebadali zdolność przenikania wirusów grypy i SARS przez popularne maseczki. Okazało się, że można znacznie zwiększyć możliwości ochronne nawet najprostszych maseczek przez namoczenie ich w roztworze soli w proporcji: łyżeczka na pół szklanki wody. Następnie należy wysuszyć taką maseczkę na świeżym powietrzu. Wtedy na powierzchni maseczki utworzą się mikrokryształki soli. Przy zetknięciu z wydychanymi kropelkami aerozolu, zawierającymi wirusa, kryształki soli wchłaniają go i niszczą – informuje epidemiolog prof. Krzysztof Chomiczewski z Wojskowego Instytutu Higieny i Epidemiologii w Warszawie.

Zasady zakupów w galerii

Od 4 maja otwarte są galerie handlowe. Zakupy można robić przy przestrzeganiu reguł.

Obowiązkowe są maseczka, zakrywająca usta i nos oraz rękawiczki. Klienci muszą zachować dwumetrową odległość między pracownikami i innymi klientami.

W strefach gastronomicznych można kupić jedzenie tylko na wynos. Nie można jeść na terenie galerii ani na ulicy. W kolejce po jedzenie obowiązuje także odległość dwóch metrów między klientami.

Klienci, którzy przyjadą samochodami, powinni parkować auta na co drugim miejscu.

W wyjątkowych przypadkach, gdy brak takiej możliwości, zachować ostrożność przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu.

Ważne adresy

Stacje Sanitarно-Epidemiologiczne w Łomżyńskim:

Łomża: ul. Ks. Janusza I 1, tel. 784 170 718. **Grajewo:** pl. Niepodległości 12, tel. 500 424 916. **Kolno:** ul. Wojska Polskiego 4, tel. 692 452 619 i 692 452 624. **Wysokie Mazowieckie:** ul. 1-go Maja 9, tel. 694 828 110. **Zambrów:** ul. Obrońców Zambrowa 50, tel. 695 791 331.

Uważnie przeczytaj, zanim pójdziesz na emeryturę

Mechanizm wyliczania emerytury wygląda tak: ZUS podnosi wszystkie zebrane przez nas składki i kapitał początkowy o dwa wskaźniki waloryzacji: roczny i kwartalny. Wyjątkowy do tej pory był czerwiec, kiedy do wyliczenia emerytury bierze się tylko waloryzację roczną. To oznacza, że kto składał wniosek w czerwcu, dostawał emeryturę niższą nawet o kilkaset złotych, niż ten, kto złożył wniosek w maju! W tym roku czerwcowi emeryci będą mieć świadczenia wyliczone tak, jak majowi, czyli finansowo nie tracą. Mimo to nie warto się jednak spieszyć.

– Jeśli ktoś odłoży moment przejścia na emeryturę do lipca, może sporo zyskać. Wtedy składki zostaną jeszcze zwaloryzowane nowym wskaźnikiem rocznym, a ten może wynieść w tym roku około 7 procent. Co to oznacza? Jeśli ktoś zebrał 500 tys. zł składek i zdecyduje się w lipcu przejść na emeryturę, na jego koncie w ZUS przybędzie aż 35 tys. zł! Taka waloryzacja może sprawić, że ZUS przyzna emeryturę wyższą nawet o 200 zł – wyjaśnia ekspert Konfederacji Lewiatan Jeremi Mordasewicz.

Sprawdź, ile można zyskać, przechodząc na emeryturę w lipcu.

Możesz sporo zyskać!



Przykład I: kobietę 60 lat, w ZUS ma uzbierane 400 tys. zł kapitału emerytalnego. Jeśli przeszłaby na emeryturę w maju lub w czerwcu, mogłaby liczyć na 1 532 zł emerytury miesięcznie. Jeśli poczeka do lipca, jej kapitał wzrośnie o 40 tys. zł. To oznacza, że emerytura wyliczona w lipcu wzrosnąć może do 1 640 zł, czyli o 108 zł.

Przykład II: kobieta 63 lata, w ZUS ma uzbierane 500 tys. zł. Gdyby przeszła na emeryturę w maju lub w czerwcu, dostałaby 2 130 zł emerytury miesięcznie. Jeśli poczeka do lipca, jej oszczędności w ZUS mogą się zwiększyć o 35 tys. zł. Dzięki temu jej emerytura może wzrosnąć do 2 280 zł, czyli o 150 zł.

Przykład III: mężczyzna 65 lat, w ZUS ma uzbierane 700 tys. zł. Gdyby przeszedł na emeryturę w maju lub w czerwcu, otrzymałby 3 217 zł emerytury miesięcznie. Jeśli poczeka do lipca, zebrany kapitał zwiększy się o 49 tys. zł. Dzięki temu emerytura przyznana w lipcu może wynieść 3 443 zł, czyli o 224 zł więcej.

Przykład IV: mężczyzna 67 lat, w ZUS ma uzbierane 600 tys. zł. Jeśli przejdzie na emeryturę w maju lub w czerwcu, może liczyć na 2 984 zł emerytury miesięcznie. Jeśli poczeka do lipca, jego kapitał może wzrosnąć o 42 tys. zł. Dzięki temu jego emerytura przyznana w lipcu może wynieść 3 192 zł, czyli o 208 zł więcej. Fot. pixabay

Węgiel a otępienie umysłowe

Spalanie paliw kopalnych nie tylko odpowiada za zmiany klimatu, ale może także szkodzić naszej zdolności myślenia.

Do takich zaskakujących wniosków doszli amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kolorado w Boulder.

Według ich szacunków, przez rosnące na Ziemi stężenie CO₂, zmniejszy w przyszłości podstawowe umiejętności decyzyjne człowieka o 25 proc. Umiejętność strategicznego myślenia spadnie u ludzi nawet o 50 proc. Dlaczego?

Rosnące stężenie dwutlenku węgla w powietrzu podnosi jego poziom we krwi. Zmniejsza to ilość tlenu docierającego do mózgu, powodując otępienie, senność, ograniczając funkcje poznawcze. Można to porównać do uczucia siedzenia przez godzinę w dusznym pokoju.

„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci”

Wisława Szymborska

**Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie, Bliskim i Przyjaciółom
z powodu śmierci**

EUGENIJUSA ALEKSANDRAVICIUSA

składa

Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA

Dariusz Sapiński

wraz z Radą Nadzorczą oraz Pracownikami

Medale i podziękowania dla strażaków

10 strażaków, którzy brali udział w gaszeniu pożaru Biebrzańskie-go Parku Narodowego uhonorował we Wroceniu Medalami za Ofiarność i Odagę w poniedziałek, 4 maja, prezydent Andrzej Duda. Są nimi: Robert Lenda z OSP w Wąsoszu; Michał Kaliszewski z OSP w Szczuczynie; Adam Jędryś z OSP w Goniądzu; Dariusz Kolenda z OSP w Klewiancie; Karol Brzózka, Michał Łopatowski i Marcin Makowski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie; Stanisław Kotuk i Bogumił Potocki z KP PSP w Mońkach i Sebastian Wołyński z OSP w Downarach.

Wręczył też prezesowi OSP w Goniądzu Józefowi Zawadzkiemu promesę na zakup bojowego samochodu gaśniczego.

„Swoją służbą dajecie dowód niezwykłego człowieczeństwa, humanizmu i bohaterstwa właśnie w służbie drugiemu człowiekowi, po to by pomagać mu w tej niezwy-



Prezes OSP w Goniądzu Józef Zawadzki odbiera od prezydenta promesę na zakup samochodu. Fot. Kancelaria Prezydenta

kle trudnej sytuacji, jaką zawsze jest sytuacja pożarowa”, mówił pre-

zydent i szczególnie dziękował za gaszenie płonącego Parku.



Jest praca, potrzebny deszcz

– Jestem na polu i sieję kukurydzę. Ale mała nadzieja, czy coś z tego będzie. Wczoraj się zachmurzyło, każdy w niebo patrzył, a deszczu spadło niewiele. Ziemia nie ma wilgoci. Po zimie wszędzie można było dojechać ze sprzętem – mówi „Kontaktom” Stanisław Antoszewski z Filipiek Małych (gm. Kolno).

Brak deszczu nie przeszkadza inwestycjom. W tym roku z funduszu sołeckiego mieszkańcy budują ogrodzenie przy świetlicy. Stanisław Antoszewski jest sołtysiem w Filipkach Małych 22 lata. Za poprzedniego wójta wieś nie miała własnego funduszu. Wprowadził go wójt Józef Wiśniewski. Są to pieniądze, o których mieszkańcy sami decydują.

– Nie ma tego dużo, wójt nam dokłada z gminnej kasy. Zawsze kawałek drogi się naprawi. Świetlica była ruiną, a jest odnowiona i wyposażona w kuchnię i naczynia. We wsi pracujemy i decydujemy razem. I zawsze mamy wsparcie wójta – mówi sołtys Antoszewski.



W odnowionej świetlicy było spotkanie z pochodzącym z Filipiek Małych bibliotekarzem i publicystą Marianem Filipkowskim z Olsztyna. Jest autorem „Opowieści znad mitycznej Wincenty”. Utrwalił historię wsi znad granicznej rzeki, dziś granicy województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego, a w przeszłości granicy z Prusami.

O Filipkach pisał także, pochodzący z tej wsi Jan Mocarski w książce „Dzieci pogranicza”.

Stanisław Antoszewski jest rolniczym emerytem. Z żoną Barbarą są rodzicami trojga dzieci. Dorosłe córki, Agnieszka i Anna, mieszkają w Łomży. Gospodarstwo mleczne prowadzi syn Marek. Zawsze może liczyć na pomoc taty. Mają do obsiania kukurydzą sześć hektarów.

– Rolnik zawsze ma pracę i ma chęć do pracy. Ale żeby były plony, potrzebny jest jeszcze deszcz. Przy tej suszy pewnie nie będzie pierwszego pokosu siana – ocenia Stanisław Antoszewski. Fot. wikipedia

Utonął w majówkę



Starszy mężczyzna (lat 78), który w majówkę pływał łódką z kolegą po jeziorze Dreństwie niedaleko Rajgrodu, wpadł do wody. Wyciągnęli go przebywający nad jeziorem ludzie, reanimowali, wezwali pogotowie. Niestety, zmarł.

Urodziny Grajewa

480 rocznicę nadania praw miejskich obchodzi Grajewo. Jubileuszowe uroczystości są zawieszone. W lipcu odsłonięty zostanie w Parku Solidarności głaz z metalowym wilkiem, który jest w herbie miasta.

Biblioteka

otwarta

Biblioteki w Radziłowie i Szczuczynie już otwarte, w Grajewie od 11 maja.

Orlik czeka

Boisko Orlika otworzył Ośrodek Sportu i Rekreacji w Grajewie. Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 21.00, w soboty i niedziele w godz. 12.00 – 20.00.

Komunia w Kolnie



Uroczystość I Komunii świętej odbędzie się w kościele św. Anny w Kolnie w trzech grupach po 11 dzieci w niedzielę 24 i 31 maja oraz 7 czerwca. W uroczystości z dziećmi będą uczestniczyć tylko ich rodzice.

Sesja bez publiczności

XII sesja Rady Miasta Kolno odbędzie się w piątek, 8 maja (godz. 12.00), w sali widowiskowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu, bez udziału publiczności.

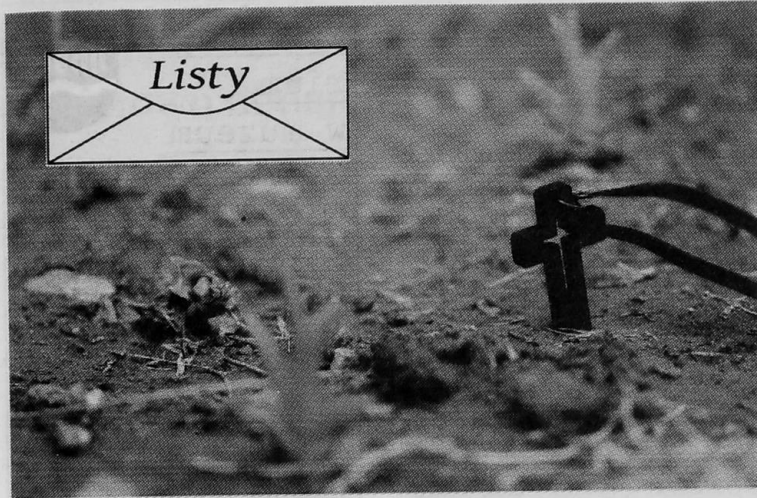
Fundusz na drogi

Będą zwirowane drogi z funduszu sołeckiego w Kozikach (gm. Kolno), powiedziała „Kontaktom” sołtys wsi Danuta Kozikowska.

Biblioteki

otwarte

Miejska Biblioteka Publiczna w Kolnie, Gminna Biblioteka Publiczna w Czerwonym oraz filia w Borkowie i punkty w Lachowie i Zabelu, wznowiły działalność.



Kandydat w kościele

„Mamy nadzieję, że wkrótce zapadnie właściwa decyzja daty wyborów prezydenckich, która jest przez opozycję ciągle negowana. W wyborach każdy z nas jako obywatel ma obowiązek i prawo uczestniczyć, a jako osoba wierząca wybrać kandydata na ten najwyższy urząd w państwie, osobę godną zaufania, kompetentną, uczciwą, z doświadczeniem politycznym, szanującym wartości chrześcijańskie, ceniącym małżeństwo, rodzinę, naród i jego historię; a takim kandydatem bez wątpienia, który spełnia te kryteria jest obecny Pan Prezydent RP – dr Andrzej Duda”.

Takie „kazanie” głosił w niedzielę, 3 maja, nasz proboszcz w kościele w Kuleszach Kościelnych. I zamieścił tę informację na internetowej stronie naszej parafii. Każdy może ją przeczytać.

Nie podoba mi się takie nachalne namawianie. Nie trzeba nam palcem wskazywać, co mamy robić. Niech każdy głośuje, jak chce. U nas i tak większość zagłosuje na Dudę. Był w Kuleszach, ładnie mówił, ludzie bili brawo. Polityki są pełne ekrany w programach telewizji i w internecie. Wszędzie tylko o wyborach. I nawet w naszym kościele. Nie chcę polityki w kościele.

Zbuntowana
(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)
Kulesze Kościelne

Przywrócić poradnie!

(Interwencja poselska, dotycząca przekształcenia Wojewódzkiego Szpitala im. Kardynała Stefana

Wyszyńskiego w Łomży w szpital jednoimienny).

Panie Wojewodo, po doświadczeniach płynących z półtoramiesięcznego funkcjonowania szpitala, należałoby zmienić wyżej wymienioną decyzję poprzez przywrócenie części szpitala i poradni specjalistycznych do jego funkcji sprzed okresu pandemii, wydzielając tylko część szpitala dla pacjentów zakażonych koronawirusem. Taki model funkcjonowania sprawdził się w pobliskim szpitalu w Ostrołęce. Dzięki temu zabezpieczone zostało świadczenie usług zdrowotnych, diagnostycznych i szpitalnych pacjentom nie dotkniętym chorobą koronawirusa.

Na 420 łóżek w szpitalu w Łomży zajętych na potrzeby pandemii było maksymalnie około 40 łóżek.

Proszę o wyznaczenie wspólnie

uzgodnionego terminu spotkania w tej sprawie, abym mógł przedstawić aktualną trudną sytuację zdrowotną społeczności Łomży i okolicznych gmin po przekształceniu szpitala łomżyńskiego w szpital jednoimienny.

(W załączeniu plik dokumentów). Z poważaniem

Lech Antoni Kolakowski
poseł na Sejm RP
Łomża

Widziane z Chicago

Siedzę sobie na kwarantannie (wczoraj dowiedziałem się, że nie mam już pracy), więc choć zawsze interesowałem się tym, co dzieje się w Polsce, teraz mam na to aż nadmiar czasu. Od trzech tygodni oglądam, słucham i czytam chyba wszystko, co w USA jest o moim kraju dostępne. Także o wyborach wyłącznie korespondencyjnych. Na marginesie: czy Polacy w Ameryce będą mogli i jak głosować nikt, nawet w konsulacie, nie wie. W każdym razie oglądam, słucham, czytam i zastanawiam się, czy komuś w Polsce chodzi o to, aby ludzie padali na sławetnego wirusa, jak w USA? Bo jak inaczej myśleć o tym parciu na wybory, gdy się dowiaduję, że zakażony koronawirusem został pracownik prywatnej firmy z Piotrkowa Trybunalskiego, która na zlecenie Poczty Polskiej zajmuje się konfekcjonowaniem pakietów

wyborczych? W dodatku nie wiadomo dokładnie, z iloma ludźmi blisko się kontaktował? Że w spółce w Wieliczce, podwykonawcy firmy z Piotrkowa Trybunalskiego, która zajmuje się pakowaniem pakietów wyborczych, doszło do wycieku pakietu. Że żaden z około tysiąca lokali mieszkalnych, które Poczta Polska wykorzystuje pod wynajem, nie posiada zamontowanej skrzynki pocztowej, choć innym grozi za to kara do 10000 zł? Że zarażony wirusem listonosz, który przechodził chorobę bezobjawowo i podczas niej pracował na poczcie w Płaszowie, według wstępnych wyliczeń mógł chory obsłużyć ponad 3 500 ludzi? Że prezes Poczty Polskiej, wyznaczony przez kierownictwo PiS do przeprowadzenia wyborów korespondencyjnych Tomasz Zdzikot zarobi za miesiąc pracy 49 tysięcy złotych brutto, jego pięciu zastępców, 47 tys. zł brutto miesięcznie, a przeciętne wynagrodzenie listonosza wynosi ok. 2 750 zł brutto (dane ze stycznia 2020 r.).

Przyznam się uczciwie, że w czasie tych prawie 20 lat w Chicago nie zawsze głosowałem. Czasem z lenistwa. Ale teraz chcę i muszę oddać głos, bo tak dalej chyba być nie może.

Janusz Gronostajski
(z Wysokiego Mazowieckiego)
Chicago
Fot. pixabay

Takie niezwykle stado batalionów spotkał 30 kwietnia nad rzeką Gać (lewostronny dopływ Narwi) czytelnik „Kontaktów” Zdzisław Owczarek z Zambrowa. W Polsce bataliony występują głównie na bagnach Biebrzańskiego Parku Narodowego. Odleciały stamtąd po pożarze? (O autorze zdjęcia, których więcej można obejrzeć na www.facebook.com/kontaktytygodnik, emerytowanym geodecie, wędkarzu i fotografiku amatorze, czytaj obok, na str. 10).

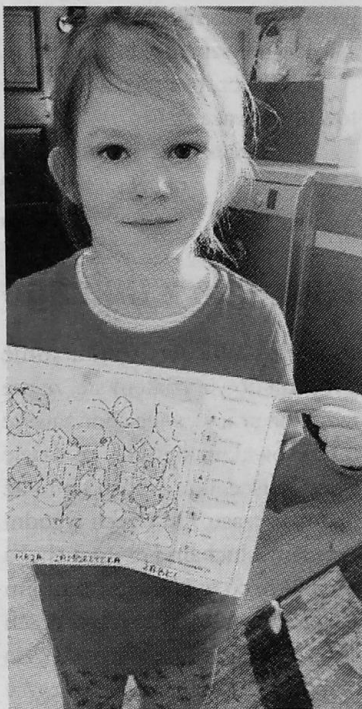


Nie idzie (na razie) Ola do przedszkola

„Kapitan ze statku schodzi ostatni. I chociaż przedszkole pracowało zdalnie, przychodziłam i przychodzę do pracy każdego dnia. To inne przedszkole. Bez gwaru, śmiechu, radości dzieci. Brakuje tego wszystkiego. Dzieci przysyłają nam swoje zdjęcia, rysunki, piszą kartki, dzwonimy do siebie. Ale to nie to samo. Tęsknimy”, mówi „Kontaktom” dyrektor Gminnego Przedszkola w Czyżewie Maria Krystosiak.

Od 30 kwietnia do 4 maja rodzice mogli zgłaszać dzieci, które będą przyprawiać do przedszkola. Zgłosili 3 dzieci na 150 uczęszczających w tym roku szkolnym. W rozmowach rodziców z dyrektorem Krystosiak powtarzała się troska o dzieci, babcię, dziadków.

„O terminie otwarcia przedszkola zdecyduje burmistrz. My spełnimy wszystkie warunki, aby było bezpiecznie”, zapewnia dyrektor Krystosiak.



Swoją pracę zdalnie prezentuje Maja Zambrzycka z Przedszkola w Czyżewie

O otwarciu dwóch przedszkoli w Wysokim Mazowieckiem już zdecydował burmistrz Jarosław

Siekierko. Do Miejskiego Przedszkola nr 1 „Świat Malucha” zgłoszonych zostało do wtorku, 5 maja, 4 dzieci. W tym roku szkolnym do tego przedszkola uczęszcza 181 dzieci.

„Stosujemy się do wszystkich zaleceń sanitarnych, ogłoszonych przez sanepid. Całe przedszkole zostało dwa razy zdezynfekowane. Przygotowujemy ciąg komunikacyjny i salę dla dzieci”, powiedziała „Kontaktom” dyrektor MP nr 1 Elżbieta Grabińska.

Do Miejskiego Przedszkola nr 2 rodzice zapisali 45 dzieci na 179.

W Ciechanowcu nie ma jeszcze decyzji o uruchomieniu przedszkola w mieście i oddziale przedszkolnego przy Szkole Podstawowej w Łempicach.

Rodzice, opiekujący się dziećmi w domach mogą do 24 maja korzystać z zasiłków. Otrzymują je także rodzice tych miejscowości, w których przedszkola i żłobki zostały już otwarte.

Izolatorium

w muzeum



Zamknięte dla turystów pozostaje Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu, które wojewoda wyznaczył na izolatorium dla mieszkańców powiatu na kwarantannie.

Kłaski otwarte

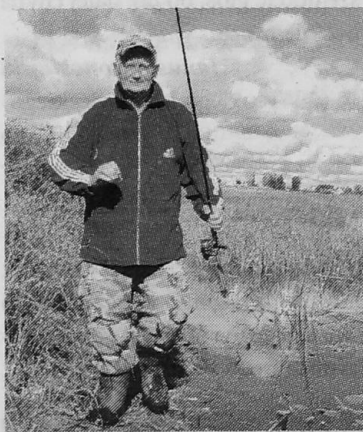
Można korzystać z kłaski w Narwiańskim Parku Narodowym. Dyrektor Parku Ryszard Modzelewski prosi o przestrzeganie obowiązujących przepisów: maseczki, odległości, rękawiczki i absolutny zakaz palenia.

Biblioteka czeka

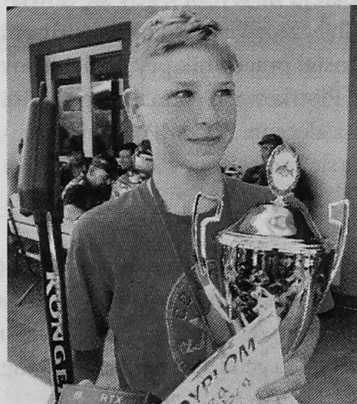
Biblioteki w Nowych Piekutach, Czyżewie i Wysokim Mazowieckim wznowiły działalność. Obowiązują: maseczki, odległości, a książki zwracane przez czytelników będą na kwarantannie

Tężnie w Sokołach

Tężnie solankowe planują wybudować przy centrum kultury w Sokołach władze gminy.



Zdzisław Owczarek



Olek Anuszkiewicz z trofeami po zawodach pod Wizną



Grzegorz Anuszkiewicz ze wzdregą

Na rodzinnych rybach

„Wędkuję od kołyski. Ale na razie wędkowanie wstrzymane. Wykupilem karty na połowy w Narwi i w Biebrzy”, mówi Zdzisław Owczarek z Zambrowa.

Pasję wędkowania przejął od ojca. Był oficerem wojska i został przeniesiony z Gliwic do garnizonu w Gołdapi. Po pracy wędkował z synem. Później Zdzisław na ryby chodził z kolegami ze szkoły, bo gdy uczył się w Technikum Geodezyjno-Drogowym w Białymstoku, koledzy przyjeżdżali do Gołdapi i najlepszą rozryw-

ką były wspólne połowy. Dorosły Zdzisław Owczarek (geodeta) nadal wędkował i swą pasję przekazał wnukom: Grzegorzowi (lat 8) i Olkowi (lat 17). Zabierał ich od małego nad wodę, kupił im pierwsze wędkę, nauczył. Skutecznie. Grzegorz złowił dorodną wzdregę, miała prawie 30 cm. Olek, najmłodszy zawodnik ubiegłorocznych zawodów wędkarskich pod Wizną wyciągnął z Narwi największą rybę, leszcza o wadze 2,30 kg. W zawodach startowały trzyosobowe drużyny. Olkowi towarzyszy-

szyl dziadek i jego kolega Marek Gulik.

„To były dwudniowe, nocne zawody. Olek wyciągnął leszcza przed wschodem słońca, metodą gruntu. Złapał też inne ryby. Mój kolega Marek złowił chyba 6 kg ryb. W sumie było 12 kg, bo ja nie miałem brania, słabo wypadłem”, opowiada Zdzisław Owczarek.

Olek, oprócz pucharu, otrzymał kartę wędkarską na 2020 rok. Z powodu epidemii wędkowanie było zabronione, ale już znowu można wybrać się z wędką nad rzekę.

Zmarł w szpitalu



Zmarł w Szpitalu Powiatowym w Zambrowie mężczyzna (86 lat), który trafił do niego z bólami brzucha i ze względu na zagrożenie życia był operowany. Zmarł kilka godzin po operacji. Okazało się, że był zakażony koronawirusem.

Imprezy odwołane

Gminne obchody Dnia Strazaka (8 maja), IX Gminny Konkurs Piosenki Dziecięcej „Mały Solista” (13 maja), Gminny Konkurs Języka Angielskiego (22 maja) i XXII Gminny Festiwal Profilaktyki – Dzień Rodziny (28 maja) odwołał z powodu epidemii wójt gminy Zambrow Jarosław Kos.

Komputery w szkołach

18 komputerów spośród 40, które kupiło miasto Zambrow do zdalnej nauki, otrzymali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 w Zambrowie, po 9 uczniowie z SP 4 i SP 5, a 4 ich nauczyciele, poinformował burmistrz Kazimierz Dąbrowski.

Zabił, ciało
częściowo obdarł
ze skóry,
rozcłonkował
i rozrzucił na
powierzchni
kilometra.
Śledczym dwa
dni zajęło
odnalezienie
wszystkich
częstek.
Wszystko, co
czynił, nagrywał
telefonem

1.

Patryk D. ma 20 lat. Mieszka w Nowym Dworze Gdańskim. Przyznał się do zbrodni. Wcześniej podejrzewano, że stoi za nią wątek romantyczny, związany z chorobliwą zazdrością. Tymczasem prawdopodobne, że zabójca poszukiwał ofiary, na której będzie mógł zrealizować swoje chore fantazje. Jak ustalił „Fakt”, od najmłodszych lat wykazywał bardzo dziwne zainteresowania. W internecie zamieszczał rysunki i zdjęcia narzędzi zbrodni i na przykład, odarte ze skóry kobiety. Szukał kontaktu podobnymi, jak on.

Paulina z Balik zamordowana



Tu, we wsi Piotrowo koło Nowego Dworu Gdańskiego morderca wskazał miejsce, w którym bestialsko zabił Paulinę. Fot. policja

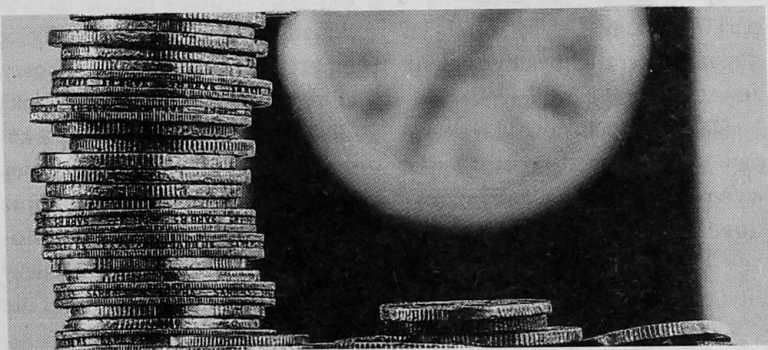
Jeden z jego szkolnych kolegów powiedział dziennikarzom: „Chodziłem z nim do szkoły, ubierał się na czarno, nocą szlajał po lasach. Słyszałem, że ćwiartowanie zwłok ćwiczył na zwierzętach”.

Jak twierdzi znany psychiatra, dr Jerzy Pobocho, po umieszczaniu w internecie zdjęciach i obrazkach widać, że morderca nie tylko rozmyślał, ale wręcz marzył o zrobieniu czegoś podobnego. Fascynowała go krew. Związek emocjonalny z dziewczyną mógł być tylko iskrą, która popchnęła go do wcielenia chorego planu w życie. Uważa, że policja powinna mieć pod lupą ludzi, którzy publikują podobne rzeczy.

2.

Paulina przed zaginięciem mieszkała w Warszawie. 7 marca wyszła z mieszkania, które wynajmowała z koleżanką w na Białoleńce, zabierając swoje osobiste rzeczy. Dzień później, 8 marca zjawiała się

u swojego byłego chłopaka w Nowym Dworze Gdańskim. Wtedy został też wysłany SMS do mamy Pauliny, lecz nie jest pewne, czy jego treść była napisana przez Paulinę. Od tego czasu telefon był wyłączony, portale społecznościowe usunięte, a kontakt się urwał.



Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU

Czy można starać się o kilka różnych dofinansowań?

Na podstawie tarczy antykryzysowej przedsiębiorcy mogą korzystać z co najmniej kilku różnorodnych instrumentów finansowych. Należy jednak pamiętać, że otrzymanie wsparcia na konkretny cel wyklucza ponowne wsparcie tego samego celu z innego źródła.

Samozatrudnieni i mikroprzedsiębiorcy mogą jednak starać się jednocześnie o zwolnienie ze składek ZUS, postojowe, po-

życzkę dla mikroprzedsiębiorców na bieżące potrzeby przedsiębiorstwa (a nie, na przykład, wsparcie finansowania wynagrodzeń pracowniczych).

Jedno jest pewne: ubiegający się o różne formy wsparcia z tarczy antykryzysowej powinni zastanowić się, która da im największe korzyści (w przypadku świadczeń, o których wnioskowanie wzajemnie się wyklucza). Fot. pixabay

I

Tragiczny pożar bagien biebrzańskich sprawił, że zaczyna się przebijać głos zasiedziały tu od wieków ludzi. Wysłuchał ich reporter gazety.pl Marcin Wójcik. I puścił ich głos w świat!

II

Irena: – Piszą, że wypalamy trawy. Że trzeba nas edukować. Ciemnogród. Katogród. Kaczogród. My to czytamy. Nie wiecie, co piszecie. Tyle powiem.

By spotkać się z dziennikarzem Krzysztof Mocarski i Artur Korytkowski przyjechali z Plut. Krzysztof ma 20 krów, Artur 40. Ich krowy są bohaterkami filmu na YouTube. To materiał promocyjny Biebrzańskiego Parku Narodowego. Krowy przepływają przez Biebrzę, na początku płynie przewodniczka stada, pomrukuje, dodając animuszu mniej odważnym krowom. Jednak nie o tym chcą opowiadać.

Krzysztof: – Nie dogadujemy się z parkiem. O łąki poszło.

Artur: – W moim przypadku tak samo.

Irena: – Nasi dziadkowie wypasali bydło i kosili siano nad Biebrzą. Dzięki chłopom przetrwało ptactwo i cała ta przyroda. Nikt tej ziemi nie nazywał parkiem, a żyła i mieliśmy do niej szacunek. Teraz chłop traktowany jest jak intruz na parkowej ziemi. Gdyby zostało jak dawniej, nie mielibyśmy spaleniżny za oknem.

Dariusz Ciochanowski w desperacji wywalił przed siedzibą Parku wywrotkę obornika, żeby uzmysłowić władzom problem dzierżaw. Do niedawna hodował świnię i bydło. Teraz uprawia zboża.

– Rolnikom trudno startować w przetargach na dzierżawę łąk parkowych. Czynsz wynosi od 600 do 1200 złotych za hektar. Wystawiają kompleksy łąk po 100, 300, 400, a nawet ponad 1000 hektarów. Nikogo nie stać, żeby wyłożyć 200 czy 400 tysięcy plus zabezpieczenie, 100 procent wartości dzierżawy. I zazwyczaj rolnicy nie potrzebują 400 hektarów, tylko 5, 10, 50. Kompleksy powinny być mniejsze. Spółce z Warszawy i Krakowa siano nie jest potrzebne. Rolnikowi tak. Jest susza, a skoszone przez spółki siano gnije w belach albo się pali.

Spółki jeśli w ogóle koszą, to pół metra nad ziemią. Pięknie się to teraz paliło. Nie skosili suchego, bo szkoda im kasy, mówią rolnicy z nadbiebrzańskich miejscowości



© Jakub Szymczuk / KPRP

Na bagnach żerują spółki!

– Po co warszawskim spółkom dzierżawa? – pyta reporter.

– Dla ptaszkowego.

– Czyli?

– Dopłat unijnych.

Rolnicy mówią, że Biebrzański Park Narodowy dzierżawi łąki spółkom z Warszawy, Krakowa, Sopotu, Radzimina. Park dostaje rocznie od spółki około 1000 złotych od hektara. A spółki biorą co roku dopłaty unijne, 2400 złotych za hektar. Jedna z nich dzierżawi ponad 1000 hektarów. Rzuciły się na program rolnośrodowiskowy, który ma chronić ptactwo oraz łąki. Obowiązkiem dzierżawców jest koszenie łąk raz w roku lub rzadziej. Częstotliwość ustalają Park oraz Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Kosić należy nie wcześniej, niż w sierpniu i nie później niż w lutym.

Krzysztof Mocarski: – Przez rok dzierżawiłem 10 hektarów. Park ukarał mnie, bo ktoś przed sierpniem skosił moją trawę. Kazali mi zapłacić karę, z odsetkami to już 25 tysięcy. Nie ściałem tego, policja ustaliła, kto ściał, ale Parku to nie obchodzi. W umowie jest zapis, że winę za osoby trzecie ponosi dzierżawca. Jak ktoś w nocy przyjedzie i zetnie trawę albo turysta wyrzuci peta i się łąka zapali, ukarany zostanie rolnik dzierżawca. Kary w umowach są tak wysokie, że rolnikom odechciewa się dzierżaw. Ale firmy i koledzy pra-

cowników Parku się tym nie przejmują. Czemu parkowi wolą, żeby to spółki siadły na naszej ziemi?

Artur: – Mnie ukarali za to samo. Mam zapłacić 50 tysięcy. Wydrukowałem dla sądu kolorowe zdjęcia satelitarne. Widać na nich, jak trawa leży ścięta pokosem, kilka dni przed tym, nim podpisałem umowę dzierżawy.

III

Czarne są teraz okolice Biebrzy. Czarne połacie ciągną się kilometrami. Gdzieniedzie oazy zieleni. Na nich zatrzymywał się ogień, obchodził i szedł dalej, co dawało czas strażakom, opisuje Marcin Wójcik widok zza okna domu gospodarzy.

Irena: – Ta na lewo Barzaka. Ta na prawo Kowalczyka. Tamta za drzewami Sowińskiego.

Dlaczego ogień ich nie ruszył?

Krzysztof Mocarski: – My kosimy do samej ziemi, bo nam zależy na sianie i ściółce. Spółki, jeśli w ogóle koszą, to ścinają pół metra nad ziemią. Pięknie się to teraz paliło. Paliło się to suche, co spółki nie skosiły, bo szkoda im kasy. O całym fakcie informowałem prezesa Agencji Restrukturyzacji w Warszawie. I co? W tym roku miałem już dwie kontrole gospodarstwa. Sprawdzali nawozy, mierzyli na nowo pola. Nigdy wcześniej takiego najazdu nie miałem. I jeszcze chciałem dodać, że spółki, zamiast kosić, przejeżdża-

ją ratrakami. Miażdżą wszystko razem z żabami, ślimakami i Bóg wie czym jeszcze. Ubita ziemia długo się nie odradza. To ma się nazywać ochrona przyrody?

Przed epilogiem

W poniedziałek, 4 maja, zwróciliśmy się do dyrektora Parku Andrzeja Gawryluka: „W nawiązaniu do tekstu „Rolników zastąpiły spółki żerujące na unijnych dotacjach. Czemu zapaliła się Biebrza?” w gazeta.pl z 3 maja 2020, tygodnik „Kontakty” zwraca się o ustosunkowanie do zarzutów rolników miejscowości okalających Biebrzański Park Narodowy wobec dyrektora Parku oraz odpowiedź, czy ratraki wykorzystane do koszenia, niszczą biebrzańskie tereny Parku Narodowego”.

Po przypomnieniu się dyrektorowi we wtorek, w środę przed zamknięciem wydania, otrzymaliśmy mail od kierownika działu opinii i uzgodnień środowiskowych Urszuli Biereznaj: „Kontaktuje się na prośbę pana Andrzeja Grygoruka Dyrektora Biebrzańskiego PN. Uprzejmie proszę o sprecyzowanie pytań do BPN, wówczas będzie nam łatwiej odnieść się do treści i stawianych zarzutów względem władz parku”.

Po wysłaniu, pani kierownik zadzwoniła do redakcji. Uzgodniliśmy, że „Kontakty” prześlą pytania i opublikują je z odpowiedziami w następnym numerze.

Fot. Jakub Szymczuk/KPRP

Otworzyliśmy
„Stronę dobra”,
by zapisywać
w „Kontaktach”
dobre czyny
w niedobrych
czasach. Piszcie
o wszystkich
działaniach
z serca:

redakcja@
kontakty-
tygodnik.com.pl;
dzwońcie,
tel. 86 216 42 43

Zambrów

500 maseczek rozdali seniorom przed kościołem św. Józefa Rzemieślnika w Zambrowie ratownicy z zambrowskiego oddziału Grupy Ratowniczej „Nadzieja” w niedzielę, 3 maja.

Ratownicy z „Nadziei” pobierają na zlecenie sanepidu wymazy od mieszkańców powiatu zambrowskiego zarażonych lub podejrzanych o zakażenie wirusem, ambulansem przewożą chorych ze szpitala w Zambrowie do szpitala w Łomży, pomagają także starszym w robieniu zakupów.

Grupę „Nadzieja” przy parafii Krzyża Świętego w Łomży powołał w 2008 roku ks. dr Radosław Kubel. Poza Łomżą oddziały „Nadziei” są m.in. w Zambrowie, Kolnie, Grajewie, Ostrołęce, Miastkowie, Białymstoku.

Kolno

„Odwiedziliśmy pana Jana Truskowskiego w Kolnie. Opowiedział nam o swojej syberyjskiej historii. O przeżyciach, które słuchałem z wielkim zaciekawieniem. Pan Truskowski cieszył się, że mógł z kimś porozmawiać”, powiedział „Kontaktom” podchorąży starszy szeregowy Maciej Wyszyński z Kompanii Saperów Jednostki WOT w Łomży.



Żołnierze WOT z wójtem gminy Piątnica Arturem Wierzbowski (trzeci od lewej) i pracownikami Urzędu Gminy

W czasie pandemii żołnierze WOT odwiedzają kombatantów, sybiraków, akowców i pomagają im w realizacji zakupów i leków. Maciej Wyszyński został do Łomży skierowany z Warszawy.

„Po wizycie u pana Truskowskiego przekonałem się, że wielu samotnym ludziom bardziej niż zakupy potrzebna jest rozmowa z drugim człowiekiem. Pragnę, aby ktoś ich wysłuchał. I to też jest pomoc”, mówi podchorąży Wyszyński.

Czyżew

W szycie maseczek w Czyżewie włączyły się panie z Klubu Seniora, Kół Gospodyń Wiejskich: „Kobietkowo” w Rosochacie Kościelnym, „Herbasianki” w Kaczynie Herbasach i Dmochach Wypychach, Stowarzyszenie Kulturalne Ziemi Czyżewskiej, pracownicy Urzędu Miejskiego, Gminnego Ośrod-

ka Kultury. Materiał na maseczki kupiła burmistrz Czyżewa Anna Bogucka. Uszyte zostały rozdane mieszkańcom gminy i przekazane Szpitalowi Ogólnemu w Wysokim Mazowieckiem.

Grabowo

Ponad 700 maseczek uszyły dla szkoły i gminy pracownice Szkoły Podstawowej im. Antoniego i Jakuba Wagów w Grabowie.

Grajewo

3 432 maseczki wielorazowego użytku rozdały władze Grajewa 1 716 seniorom (każdy otrzymał dwie). Obecnie w mieście realizowany jest drugi etap „maseczkowej” akcji pod hasłem: maseczka dla każdego. Przygotowanych jest już 2 000 maseczek. Szyją je pracownicy przedszkoli nr 1, 2, 4 i 6, szkół podstawowych

nr 1 i 4 oraz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Maseczki rozprowadzają członkowie Klubu Morsów, Towarzystwa Przyjaciół 9 Pułku Strzelców Konnych i pracownicy miejskiego żłobka. Każdy mieszkaniec Grajewa, który chce otrzymać maseczkę, proszony jest o wysłanie email-a na adres sekretariat@um.grajewo.pl z podaniem adresu zamieszkania. W Grajewie uszytych już zostało ponad 5 500 maseczek.

Piątnica

Ponad 300 paczek żywnościowych podarowali gminie Piątnica żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej. Pracownicy Urzędu Gminy oraz Ośrodka Pomocy Społecznej dostarczyli je uprawnionym do skorzystania z pomocy społecznej oraz bezdomnym, niepełnosprawnym, imigrantom.



Ks. dr Radosław Kubel (z lewej) przekazuje maseczki wikariuszowi parafii św. Józefa Rzemieślnika w Zambrowie ks. Łukaszowi Brzostowskiemu

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)

Sprzedam działkę o powierzchni
30 arów z domem drewnianym
i budynkami gospodarczymi
w miejscowości Bienduszka, gmina
Zbójna, 30 km od Łomży. Okolica
bardzo cicha i spokojna. Cena
130 000 zł. Tel. 880 – 181 – 839
(fak/sms)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00094/20-o-i)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor,
New Holland, Same Landini,
Massey Ferguson, Renault,
Foton, Farmtrac, Deutz Fahr,
John Deere, Pronar, Farmer itd.
każdy stan oraz prasy, belarki
Sipma, Maschio Feraboli,
Galignani, Morra Carraro itd.
Gotówka od ręki. 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
świadectwem weterynaryjnym do
uboju z konieczności.
Tel. 511 – 075 – 866,
662 – 396 – 670

(fak.00083/20-o)

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

(fak.00095/20-o)

SPRZEDAM

Sprzedam płyty wodoodporne MFP
15 mm, duży format 1.83x2.80.
Posiadam 50 sztuk. Cena sklepową
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/Menem i okolice
– soboty, środy, 85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-i)

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



GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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



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

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



OGŁOSZENIE WÓJT GMINY PIĄTNICA

działając zgodnie z art. 34 i art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia
1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 r. poz. 65)
informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Piątnica, 18-421 Piątni-
ca Poduchowna, ul. Stawiskowska 53, w dniu 5 maja 2020 r. zo-
stał wywieszony wykaz nieruchomości, stanowiącej własność
Gminy Piątnica, przeznaczonej do sprzedaży w 2020 r. w dro-
dze ustnego przetargu ograniczonego.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.



Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

PIATNICA

SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO BO SKĄD.

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



**NAJLEPSZE
 COŚ BY SIĘ ZJADŁO**



**PO PROSTU Z MLEKA.
 BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW**



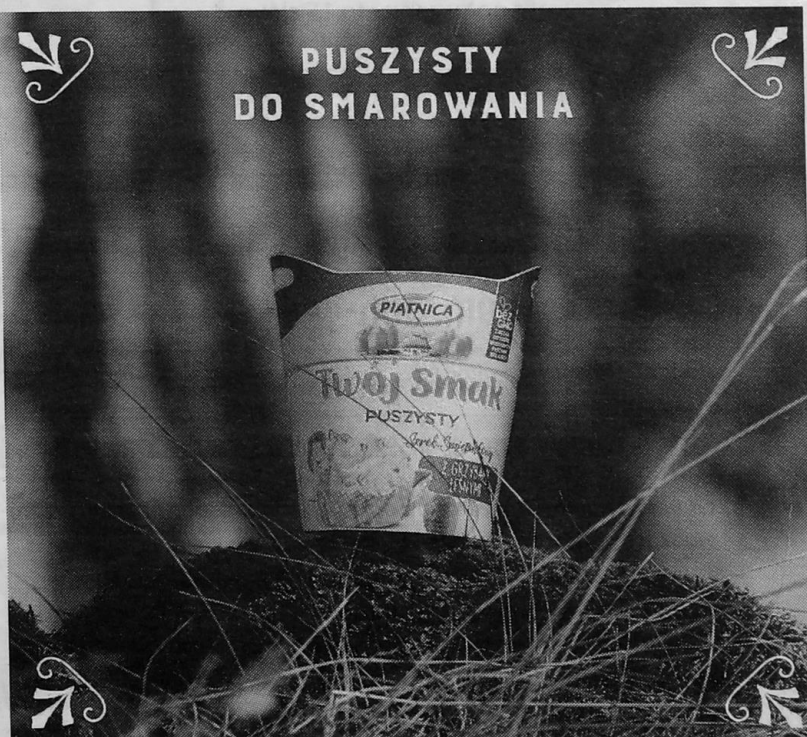
**SYCĄCA PRZEKĄSKA
 DLA AKTYWNYCH**



**IDEALNA
 DO UBIJANIA**



**PUSZYSTY
 DO SMAROWANIA**



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes E200,
benzyna, stan bardzo dobry,
cena 11 000 zł do uzgodnienia,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Fiat Siena, (2000), gaz,
hak, kolor niebieski, cena 1 500 zł,
tel. 737 - 271 - 005

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
2.0 TDI, 170 KM, pierwszy
właściciel, salon Polska, stan
idealny, cena 39 900 zł,
tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018),
benzyna, auto salonowe,
zarejestrowane, bezwypadkowe,
2 komplety kół, cena 38 500 zł,
tel. 502 - 729 - 020

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V,
(2009), 1.9 TDI, 105 KM, kolor
srebrny, diesel, auto sprowadzone
z Francji w 2016 r., cena 10 900 zł,
tel. 505 - 091 - 184

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran,
(2003), 1.9 TDI, 105 KM, stan
bardzo dobry, nie wymaga wkładu
finansowego, cena 9 500 zł,
tel. 889 - 471 - 598

(o/b)

Sprzedam Audi A3, (2003), 150 KM,
benzyna, auto zadbane, wszystko
sprawne, cena 10 900 zł,
tel. 515 - 933 - 046

(o/b)

Sprzedam Toyota Yaris, (2009),
stan bardzo dobry, auto
bezwypadkowe, zadbane,
benzyna, cena 18 000 zł,
tel. 517 - 113 - 675

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Transporter
T4, (1999), 2.5 TDI, diesel, przebieg
490 000 km, cena 10 800 zł,
tel. 608 - 084 - 458

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2003),
1.9 TDI, 110 KM, auto sprawne,
nabita klimatyzacja, cena 4 700 zł,
tel. 513 - 972 - 276

(o/b)

Sprzedam Opel Astra 2, (2000),
stan jak na ten rok bardzo dobry,
diesel, opłaty aktualne,
cena 3 999 zł, tel. 603 - 054 - 981

(o/b)

Sprzedam Rover, (1995), stan
techniczny dobry, benzyna,
przebieg 289 000 km,
cena 2 500 zł, tel. 512 - 551 - 269

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2001),
auto wymaga lekkich poprawek,
diesel, kolor srebrny, diesel,
cena 1 700 zł, tel. 508 - 813 - 159

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam krajową z motorkiem,
cena 1 000 zł do uzgodnienia,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam słomę w kostce,
cena 4 zł za kostkę,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam
przewracarko-zgrabiarkę 7,
cena 600 zł, tel. 694 - 714 - 856

(o/b)

Sprzedam kultywator, gotowy do
pracy, szerokość robocza 1,75 m,
cena 500 zł, tel. 797 - 782 - 396

(o/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany
Anna, stan bardzo dobry, pierwszy
właściciel, cena 13 000 zł,
tel. 504 - 958 - 451

(o/b)

Sprzedam jałoszkę, mięsna,
cena 850 zł, tel. 514 - 272 - 392

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną,
1,65 m, stan bardzo dobry,
cena 1 250 zł, tel. 505 - 603 - 916

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,
800 litrów, cena 2 500 zł,
tel. 516 - 586 - 593

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas
46 RC, owijanie siana,
cena 25 000 zł, tel. 660 - 266 - 603

(o/b)

Sprzedam przyczepę Autosan
D-47, wywrotka, trójstronny
wywrot, cena 7 900 zł,
tel. 508 - 585 - 394

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Fella,
2,80 m, stan bardzo dobry,
cena 16 900 zł, tel. 508 - 585 - 394

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone
ZAM-1001, pojemność 100 litrów,
stan dobry, cena 4 500 zł,
tel. 531 - 846 - 333

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Metal
Fach Z-562, mało używana,
pierwszy właściciel, stan bardzo
dobry, cena 19 900 zł,
tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 3320, stan
bardzo dobry, pierwszy właściciel,
cena 45 000 zł, tel. 507 - 960 - 008

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,
produkcji polskiej, cena 3 100 zł,
tel. 505 - 380 - 188

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa
Laval, samomyjący, stan bardzo
dobry, cena 10 000 zł,
tel. 661 - 737 - 639

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

Oświadczam, że zamieszczam ogłoszenie jako osoba fizyczna niepro-
wadząca 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 niepro-
wadząca 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.

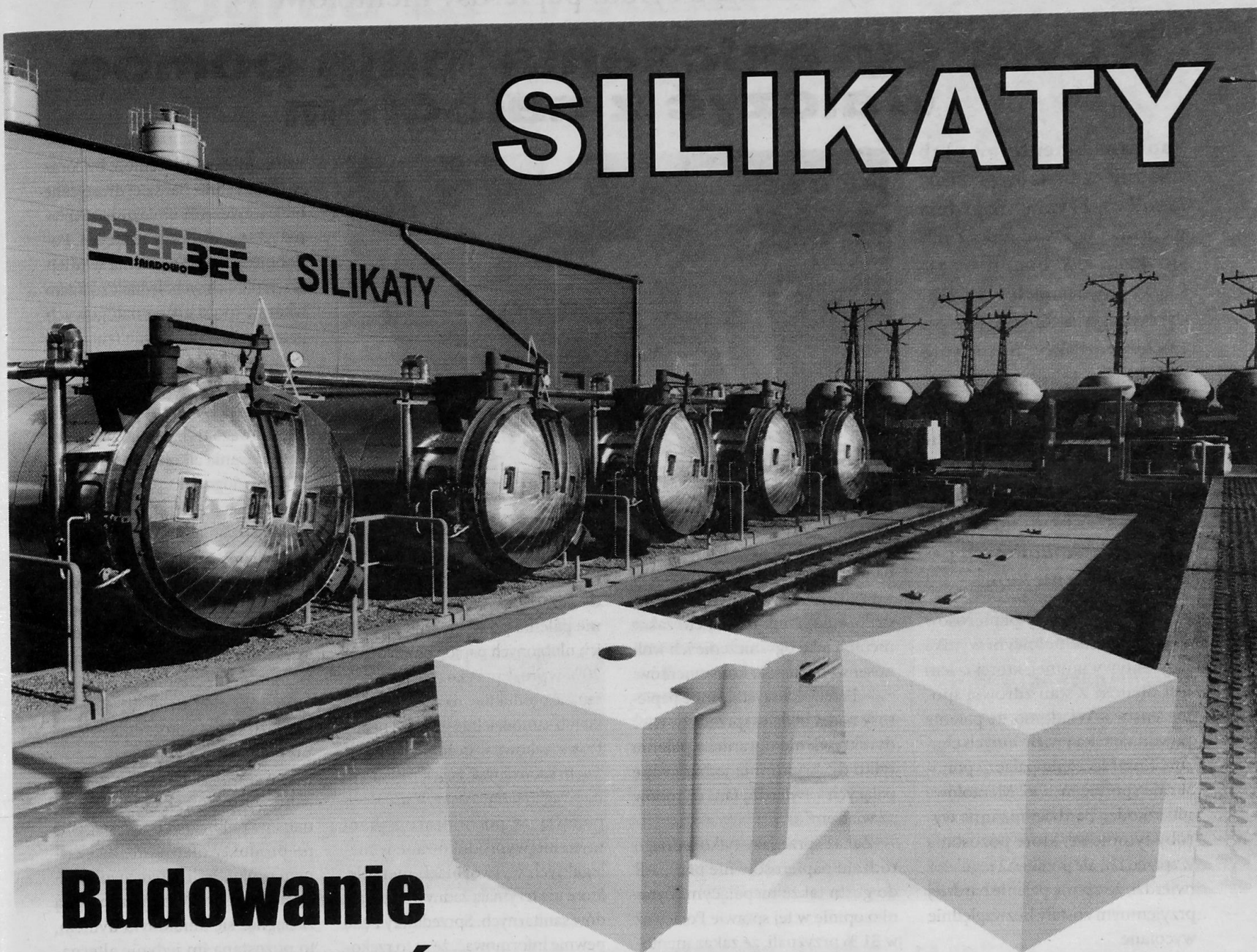
PREFBET
ŚNIAĐOWO

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów

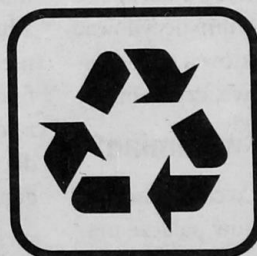
PPB „PREFBET” sp. z o.o.

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 ŚNIAĐOWO

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

20 maja znikają z rynku papierosy mentolowe

Nowe ograniczenia mają pomóc walczyć z nałogiem

Papierosy mentolowe lub z kapsułką smakową 20 maja znikają z rynku. Tego dnia wchodzi w życie zakaz ich sprzedaży. Z badań wynika, że prawie połowa palących sięga dziś właśnie po takie produkty, potocznie określane, jako „papierosy z wiatrem”. Aż 65 proc. palaczy nic nie wie o tym zakazie i tyle samo nie rozumie o co w nim chodzi? Po 20 maja będą zmuszeni zmienić swoje nawyki, bo ulubionych papierosów już nie kupią.

Zakaz sprzedaży papierosów o aromacie mentolowym wynika z dyrektywy unijnej, której celem jest dbałość o stan zdrowia społeczeństwa. Wiadomo, że palenie powoduje raka i wiele innych chorób. Koszt leczenia palaczy ponosi całe społeczeństwo. Mentolowe nie szkodzą bardziej niż inne wyroby tytoniowe, które pozostaną w sprzedaży, ale ponieważ regulator twierdzi, że czynią palenie bardziej przyjemnym zostały bezwzględnie wycofane.

Kto rzuci palenie?

Wydawałoby się, że pozbawienie przyjemności palacze odejdą od nałogu.

– Na pewno część osób palących potraktuje zmianę przepisów jako impuls do rzucenia palenia, ale mało kto jest w stanie poradzić sobie z wieloletnim nałogiem z dnia na dzień – uprzedzają lekarze, wśród których też ciągle występuje niewielki odsetek palących. Ich zdaniem skuteczniejsze w walce z nałogiem są akcje informujące o negatywnym wpływie palenia na zdrowie i budowanie przekonania, że palenie nie jest atrakcyjne, zwłaszcza dla młodzieży.

Badania opinii publicznej przeprowadzone przez firmę Maison and Partners na zlecenie Federacji Konsumentów pokazują, że palacze negatywnie odnoszą się do zakazu



handlu papierosami mentolowymi i z kapsułką. Ponad 60 % z nich stwierdziło w badaniu, że odbiera zakaz mentoli jako ograniczenie ich wolności wyboru jako konsumentów.

– Przecież wszystkie inne papierosy nadal będą w sprzedaży, więc dyrektywa nie ogranicza palenia tylko dyskryminuje jedną grupę palących – twierdzą fani wyrobów „z wiatrem”.

Zakaz sprzedaży tylko jednego rodzaju papierosów nie przypadł do gustu także niepalącym. Pytani o opinię w tej sprawie Polacy aż w 81 % przyznali, że zakaz mentoli nie zmniejszy liczby palaczy i że to sami palący powinni decydować o wyborze produktów a nie administracja państwowa, czy unijna.

Czy jest coś w zamian?

Prócz dostępu do całej gamy pozostałych papierosów palacze mają też do wyboru papierosy elektroniczne i podgrzewacze tytoniu typu IQOS. Te legalne alternatywy wybierze prawie 70% pytanym o opinię palaczy mentoli.

Czy pozostali rzucą palenie? Jedynie 10% palących rozważa rzucenie palenia po wycofaniu z rynku ich ulubionych papierosów. Niemal 20% wprost przyznaje, że będzie szukać produktów na czarnym rynku lub samodzielnie wykona papierosy smakowe w domu. Można się zatem spodziewać, że już niebawem na straganach w naszych miastach pojawią się pochodzące z przemytu lub wyprodukowane w nielegalnych wytwórniach mentole, które nie trzymają żadnych standardów sanitarnych. Sprzedawcy będą pewnie informować, że są to rzekomo wyroby autentyczne, wycofane z handlu. Żaden konsument sam nie sprawdzi, co zawierają. W konfiskowanych wcześniej papierosach z kontrabandy znajdowano groźne dla zdrowia chemikalia i cząstki organiczne.

Ważne ostrzeżenia

Od 1994 roku na każdym opakowaniu papierosów znajdują się ostrzeżenia zdrowotne informujące o szkodliwości palenia. Obowiązek

nałożony na producentów, by coraz większe i coraz bardziej drastyczne takie ostrzeżenia umieszczać, wpłynął na spadek liczby palących. Podobnie, jak zakaz palenia w miejscach publicznych. Jednak zdaniem lekarzy, spora grupa nałogowych palaczy nie jest w stanie rzucić nałogu. Dotyczy to często narażonych na zachorowanie na raka także z powodów genetycznych i prowadzenia niezdrowego trybu życia, zwłaszcza nadużywania alkoholu.

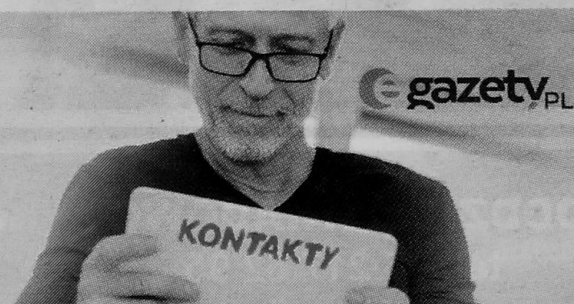
Dla nałogowych palaczy alternatywą mogą być terapie odwykowe z zastosowaniem produktów leczniczych dostarczających do organizmu nikotynę w kontrolowanych, coraz mniejszych dawkach. Nowoczesne produkty, takie jak papierosy elektroniczne, czy podgrzewacze tytoniu są proponowane osobom, które chcą palić dalej, ale nie chcą szkodzić sobie i otoczeniu więcej, niż to konieczne.

Na pewno najgorszym rozwiązaniem dla zdrowia, ale też dla finansów publicznych jest sięganie po produkty oferowane na czarnym rynku. Jeśli zatem zwolennicy mentoli po 20 maja zapragną zaciągnąć się ulubionym dymem, to pozostaną im jedynie alternatywne produkty, choć one akurat nie wytwarzają dymu, tylko imitujący dym aerosol, zawierający czystą nikotynę, w 95 procentach pozbawioną substancji szkodliwych w porównaniu do dymu papierosowego. W e-papierosach jest to gotowy płyn, a w podgrzewaczach IQOS prawdziwy tytoń, który zamiast spalania, jak w tradycyjnych papierosach, jest podgrzewany do temperatury nieprzekraczającej 350 stopni Celsjusza.

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



Ogród za kratami

Więźniowie z Czerwonego Boru z najdłuższymi wyrokami pozbawienia wolności (25, 20, 15 lat) wyszli do... ogrodu.

Warzywnik z grządkami, skalniakiem i kwiatowymi rabatami stworzyła w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze, jako jedną z metod terapii, psycholog mjr Marta Perkowska (o jej ciekawym programie pisaliśmy w „Kontaktach” w ubiegłym roku).

Skazani sieją warzywa, pielęgnują je, jesienią zbierają. Prace te budzą uczucia chęci dbania o coś, refleksje, pragnienia powrotu do normalnego życia na wolności. Kontakt z przyrodą jest też sposobem na wyciszenie emocji i chwilą zapomnienia o miejscu, w którym



Skazani rozpoczęli pracę w więziennym ogrodzie

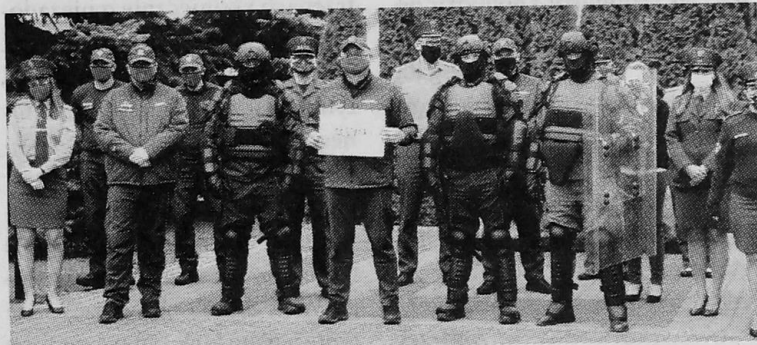
przebywają. A to ważne szczególnie teraz, gdy z powodu epidemii ograniczone są widzenia.

Mjr Marta Perkowska autorskim programem Psycho-BHP (bezpieczeństwo i higiena psy-

chiczna) zwyciężyła w IV Ogólnopolskim Konkursie na Program resocjalizacji, sprzyjający readaptacji społecznej osób pozbawionych wolności. Z jej programu korzystają także inne zakłady karne w kraju.

2520 zł zebrali pracownicy i funkcjonariusze Zakładu Karnego

w Czerwonym Borze dla Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Wcze-



śniej niemal natychmiast zorganizowali szwalnię, która wspiera maseczkami potrzebujące placówki. Wyrazem solidarności z pracownikami szpitala był klip, nakręcony spontanicznie z udziałem więźniaków z Czerwonego Boru i przekazany na płycie z wyrazami wdzięczności dla personelu medycznego, złożonymi w ich imieniu przez szefa ZK w Czerwonym Borze ppłk. Zbigniewa Jankowskiego. Fot. kpt. Dariusz Śmiechowski

Ptaki otrute!



Martwe ptaki znalezione w okolicach Drohiczyzna (pisaliśmy o tym w nr 17) zostały otrute, poinformował białostocki oddział Towarzystwa Ochrony Ptaków. Bielika, bociana i 11 kruków znalazł trzy tygodnie temu jeden z mieszkańców miasta. Badania potwierdziły, że w mięsie zjedzonym przez ptaki znajdowała się trucizna, która nazywa się karbofuran. Wchodzi w skład preparatu stosowanego kiedyś w rolnictwie. W żołądku bociana wykryty został boczek, zatruty tą substancją. Mieszkańcy gminy Drohiczyń mają zdjęcia, dokumentujące takie zdarzenia już w 2018 roku. Za zatrucie zwierząt grozi 2 lat więzienia. Fot. lasy.gov

Trójka rannych na S8

Na ekspresowej S8 kierowca mercedesa wyprzedzając dodge z przyczepką między Mężeninem a Zambrowem prawdopodobnie stracił panowanie nad samochodem i uderzył w przyczepę. Zarówno on, jak i kierowca oraz pasażer dodge trafili do szpitala.

#NajwiększaKsięgarniaInternetowa

#CzytamBoLubię

Książki Ebooki i Audiobooki

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO
-70%**

i coś więcej...

Poradnia psychologa

Ciągle się kłócimy!

Czasami potrzebuję bliskości, ale jak mówię mężowi, że mnie nie przytula, nie kupuje mi kwiatów itd., to się obraża. Odpowiada, że mam do niego ciągle pretensje i że się czepiam. Bywa, że odwraca się i wychodzi. Ogarnia mnie wtedy wściekłość. Dawniej rozumieliśmy się doskonale, a teraz on twierdzi, że mam do niego cały czas pretensje i ciągle się kłócimy. A ja tylko chcę, żeby on o mnie dbał.

Jola

Pani wyraża swoje potrzeby w formie negatywnej, a nie pozytywnej. Dlatego mąż odbiera je jako pretensje. Chce Pani być przytulona, ale mówi Pani do niego: „Ty mnie nie przytulasz”, zamiast „Przytul mnie, powiedz mi coś miłego”. Formę negatywną bar-

dzo łatwo odczytać jako pretensję, a wtedy naturalnym odruchem jest obrona. I tak błahe powody stają się zaczynem kłótni, która może przybrać rozmiar kataklizmu.

Dlaczego Pani wyraża swoje potrzeby w ten sposób? Być może dlatego, że jest to Pani obrona przed ewentualnym odrzuceniem? Gdyby Pani zaryzykowała i powiedziała: „Zaproś mnie gdzieś dziś wieczorem”, mąż mógłby to zrobić lub nie. Pojawia się wtedy ryzyko, że nie zrobi tego, co Pani chce. Natomiast, jeśli zamiast wyrażania swoich pragnień mówi Pani: „Ty nigdzie ze mną nie chodzisz”, nie ryzykuje Pani odrzucenia. Niestety, szansa, że dostanie Pani to, czego Pani chce, jest wtedy znikoma.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG

wody, mąkę i łyżeczkę cukru. Mieszamy końcem drewnianej łyżki, zakrywamy czystą ściereczką i pozostawiamy na ok. 10 minut do wyrośnięcia.

Ciasto: mąkę przesiewamy do miski, dodajemy 60 g miękkiego masła, łyżeczkę soli, 200 ml letniej, przegotowanej wody, wbijamy 1 jajko i dodajemy wyrośnięty rozczyń. Wszystko razem starannie łączymy, następnie ręcznie wyrabiamy ciasto, aż stanie się elastyczne i zacznie odchodzić od ręki. Wyrobite ciasto pozostawiamy w misce, nakrywamy czystą ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia na 60 – 90 min. w ciepłym miejscu (powinno podwoić objętość).

Wyrośnięte ciasto wykładamy na oprószonej mąką stolnicę, zagniatamy raz jeszcze, następnie dzielimy na 12 mniej więcej równych części. Każdą rozwałkowujemy, powinniśmy otrzymać placki o grubości ok. 1 cm. Drugie rozkładamy. W środku każdego z placków tworzymy wgłębienie (najłatwiej zrobić to przy pomocy łyżki lub spodka szklanki), w którym umieszczamy cebulowy farsz. Brzegi placków smarujemy masą jajeczną. Placki rozkładamy na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia i pozostawiamy na 30 min. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni, wkładamy blachę z cebularzami, pieczemy ok. 20 min.



Przysmak podlaski

Cebularz

Składniki:

Na farsz – 3 cebule, 2 łyżki maku, 3 łyżki oleju, 1 łyżeczka soli.

Na rozczyń – 25 g świeżych drożdży, 1 łyżeczka cukru, 50 ml letniej, przegotowanej wody, 30 g mąki pszennej.

Na ciasto – 50 dag mąki pszennej, 1 szklanka ciepłego mleka, 2 jajka, 60 g miękkiego masła, 1 łyżeczka soli, szczypta cukru.

Farsz należy przygotować kilka godzin przed szykowaniem ciasta (optymalnie – dzień wcześniej). Cebule obieramy, myjemy, kroimy w piórka lub w kostkę. Pokrojoną wrzucamy do garnka z wrzącą wodą. Po kilkunastu sekundach cebulę odcedzamy i łączymy w miseczce z trzema łyżkami oleju, makiem, łyżeczką soli i szczyptą cukru. Gdy cebula całkiem przestygnie (nie wcześniej!), wkładamy całość do słoika i zakręcamy go. Umieszczamy w lodówce i chłodzimy przynajmniej 2 godziny.

Rozczyn: drożdże kruszymy, umieszczamy w szklance, dodajemy 50 ml letniej, przegotowanej



Pytanie intymne

Czasami obserwuję, jak mój mężczyzna w pracy jest zdecydowany, stanowczy i konkretny. Na początku naszego związku był taki sam w łóżku. Niestety, teraz w sypialni nie przejawia żadnej inicjatywy, jakby nie miał temperamentu. Ja jestem energiczna i spontaniczna. Często coś wymyślam, żeby go sprowokować przynajmniej do kochania, ale zaczyna mnie to już męczyć. Co się mogło stać, jak go obudzić i pobudzić do aktywności erotycznej?

Agata

Jednym z powodów takiego zachowania mężczyzny może być

zbyt absorbująca i wyczerpująca praca. Spała się w niej i potem nie ma już ochoty na nic, bo jest zbyt zmęczony. Bywa też, że mężczyzna popada w swego rodzaju erotyczną stagnację, gdy czuje się bezpieczny w związku. Wtedy wydaje mu się, że już nie musi o nic zabiegać, o nic się starać, niczego udowadniać. Czuję się pewien i jest mu wygodnie z aktywnością kobiety. Żeby to zmienić, trzeba powiedzieć o swoich potrzebach i koniecznie o niezadowolaniu (bo sam się nie domyśli). Nie rezygnować z aktywności, tylko włączyć w nią rozleniwionego kochanka.

Lekarz domowy

Czasami drętwieją mi ręce i nogi. To nie boli, ale jednak przeszkadza. Czy to nic poważnego?

Andrzej

Człowiek czuje się dobrze, gdy nic mu nie dolega. Także drętwienie nóg i rąk. Gdy zdrętwieje ręka albo noga z powodu długiej niewygodnej pozycji, można to zbagatelizować. Ale drętwienie może być objawem różnych chorób. Drętwienie rąk występuje przy problemach z odcinkiem szyjnym kręgosłupa, a drętwienie nogi przy

kłopotach z odcinkiem lędźwiowym lub krzyżowym. Występuje także przy przeciążeniu kręgosłupa. Wiele chorób, objawiających się drętwieniem kończyn ma podłoże neurologiczne.

Nogi drętwieją też z powodu niedoborów witamin i minerałów, zwykle magnezu lub/i wapnia. Wtedy także pojawiają się drżenia mięśni i bolesne skurcze. Aby stwierdzić, co nam naprawdę dolega, potrzebna jest diagnoza, czyli trzeba skontaktować się z lekarzem.

Pod paragrafem

Czy muszę płacić alimenty pełnoletniej córce?

Karol

Obowiązek alimentacyjny rodzica nie kończy się automatycznie z chwilą osiągnięcia przez dziecko pełnoletniości. Nadal istnieje, gdy dziecko nie jest w stanie samodzielnie się utrzymać, bo nie ma własnego majątku, nie pracuje, cały swój czas poświęca nauce w szkole lub studiom. Ale kształcenie dziecka nie powinno być pozorne, czyli dziecko nie może co

roku zmieniać kierunków kształcenia albo ciągle powtarzać roku. Obowiązek alimentacyjny rodziców wobec dziecka istnieje także wówczas, gdy dziecko zakończyło naukę, a nie ma żadnych źródeł utrzymania. Gdy dorosłe, wykształcone dziecko nie chce pracować, nie dokłada starań w celu uzyskania możliwości samodzielnego utrzymania się, można wystąpić do sądu o zwolnienie z alimentów.

Dziecko niepełnosprawne, które nie jest w stanie utrzymać się gdziekolwiek, może korzystać z alimentów.

Co mówi o Tobie rok urodzenia?

Jaka jest ostatnia cyfra roku Twojego urodzenia? Jeśli urodziłeś/łaś się w 1975 roku, Twoją cyfrą jest 5, jeśli w 1990 Twoją cyfrą jest 0 itp.

0 – jesteś lubiana/y w towarzystwie. Nie zwracasz wielkiej wagi na pieniądze. Szybko się nudzisz i nie masz oporów, by zaczynać wszystko od nowa. Czasami nie wychodzi Ci to na dobre, ale w ostateczności osiągasz swój cel. Można Cię zranić, ale nie przestraszyć.

1 – w wielu sytuacjach stawiasz wyłącznie na siebie, a pomoc innych jest zbędna. Zazwyczaj się nie mylisz, ale Twoje zachowanie może negatywnie wpływać na relacje międzyludzkie. Jeśli można o kimś powiedzieć, że dąży po trupach do celu, to jedynkom jest do tego najbliższe. Nie ulegaj złudzeniu, że zawsze wyjdiesz na tym dobrze.

2 – nie wyobrażasz sobie działania wyłącznie na własną rękę. Nawet, jeśli nie lubisz podejmować wspólnych decyzji i masz przekonanie o swojej nieomyślności, lubisz się upewnić u innych. Wydaje Ci się, że zawsze kontrolujesz sytuację, ale bez poklepania po plecach i przyznania Ci racji. Wyciążasz mądre wnioski.

3 – na co dzień nie przejmujesz się przyziemnymi sprawami, które mogłyby popsuć Twoje samopoczucie. Wolisz unosić się nad ziemią i marzyć o niebieskich migdałach. Prawdopodobnie nie będzie z tego ogromnych pieniędzy, ale na realizację kilku marzeń powinno wystarczyć. Jest w Tobie romantyzm, ale nie dasz sobie w kaszę dmuchać. Nie lubisz sprowadzania na ziemię przez ludzi, dla których liczą się tylko konkrety, wyniki, pieniądze. Wychodzisz z założenia, że życie to suma pięknych chwil, a nie ciągła walka o każdy szczegół. Masz rację, ale zadbaj także o swój byt.

4 – jesteś chodzącym ładunkiem nuklearnym, który może być wykorzystany do różnych celów. Czasami zarażasz swoją ogromną energią i zaangażowaniem, ale kiedy ktoś nadepnie Ci na odcisk potrafisz eksplodować, raniąc wszystkich wokół. Postaraj się wyciszyć, bo to bywa męczące dla in-

nych. Wyłącz negatywną energię, a pociągniesz za sobą innych. Jeśli się w coś angażujesz, to na poważnie i do końca. Jeśli sobie odpuszczasz, to nie ma już o czym mówić. Nie zmienisz zdania.

5 – „piątki” są niespokojne i żywiołowe. Mają wielką potrzebę wolności, niezależności i zmian. Są impulsywne i niecierpliwe, odważne i zuchwałe, kochają ryzyko. Skłonne zrobić wiele dla przygody. Ich osobistym wyzwaniem jest zwalczanie własnego temperamentu. Dają się lubić, ale miewają problemy przy bliższych relacjach.

6 – Twoją cechą główną na pozór jest rozsądek. Respektujesz ustalone prawa i zwyczaje. Jednak wobec tych, których kochasz, przekraczasz granice hojnie ich obdarowując, ale też okazując zazdrość, zaborczość i zachłanność. Twoim wyzwaniem jest nauka, jak być bardziej aktywnym i walecznym oraz jak zrównoważyć emocje i uczucia.

7 – jest w Tobie indywidualizm i poczucie niezależności, ale też nieufność wobec nieznanego, nieśmiałość. Rodzi to powściągliwość i zdystansowanie, co może być postrzegane jako wyniosłość. Prawda jest taka, że jesteś wrażliwa/y i w taki sposób próbujesz chronić delikatność własnej natury. Twoim wyzwaniem jest nauczyć się komunikować swoje myśli i emocje oraz dzielić się nimi z ludźmi, by w ten sposób uniknąć izolacji i samotności.

8 – masz w sobie ambicję i siłę woli, energiczność i bojowość. Twoje marzenia nigdy nie są małe. Masz dobrą rękę do spraw finansowych. Dzięki umiejętności samokontroli potrafisz zachować zimną krew w obliczu zagrożeń. Brakuje Ci równowagi między materialną i duchową częścią siebie.

9 – przy rozwiniętej intuicji, masz szeroki umysł. Czujesz spełnienie, gdy możesz pomóc innym. Przy tej wrażliwości, masz charakter silny, władczy i czasem wybuchowy. Nie lubisz ograniczeń. Brakuje Ci czasem chwil wyciszenia.



Stowarzyszenie Psychiatrów informuje, że rozmawianie podczas kwarantanny z kwiatami, ptakami i lodówką jest całkiem normalne. Prosimy o kontakt tylko w przypadku, gdy doczekacie się państwo odpowiedzi.

Wystartował samolot. Po chwili z głośników rozlega się głos: „Dzień dobry, mówi kapitan. Z powodu epidemii pracuję dziś zdalnie. Życzę państwu przyjemnej podróży”.

– Co może zrobić ateista, poproszony o odmówienie modlitwy?

– Odmówić i nie odmówić albo nie odmówić i odmówić.

– Wytłumacz mi, rebe, bo nie rozumiem: przychodzisz po pomoc do biednego, pomaga ci, jak tylko może. Przychodzisz do bogacza, udaje, że cię nie widzi. Czemu tak się dzieje? – pyta Abram.

– Spójrz, Abram, przez okno. Co widzisz? – pyta rabin.

– Sara z Ickiem idzie ze sklepu. Josel na bazar jedzie. Rapaport z Rywką rozmawia...

– Dobrze, Abram. A teraz spójrz w lustro. Co widzisz?

– Cóż mogę widzieć, rebe. Siebie samego widzę.

– Widzisz, Abram, okno jest ze szkła i lustro ze szkła. Wystarczy dodać odrobinę srebra i już widzisz tylko siebie...

Do lekarza przychodzi nastolatek i drżącym głosem zaczyna:

– Panie doktorze, mój przyjaciel przespał się z nieznajomą dziewczyną i teraz boi się, że zaraził się jakąś chorobą weneryczną...

– To niech pan ściągnie spodnie i pokaże mi tego przyjaciela – mówi lekarz.

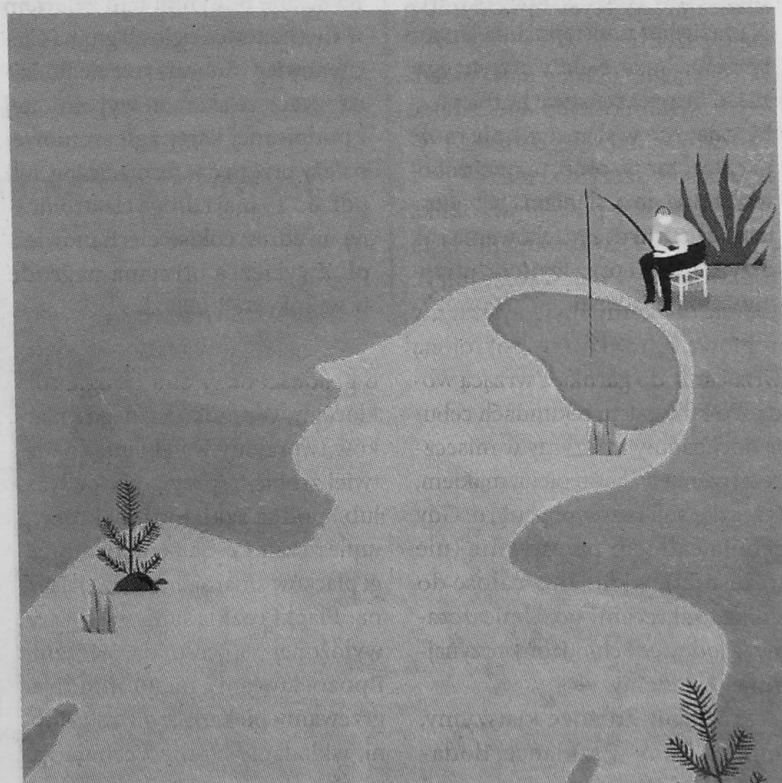
Młode małżeństwo u ginekologa dowiaduje się, że będą mieli dziecko. Młody żonkoś pyta:

– Panie doktorze, a jak z „tymi” sprawami w czasie ciąży, można czy nie?

– W pierwszym trymestrze można bez obaw, normalnie po bożemu, w drugim trymestrze proponuje na pieska, od tyłu bo bezpiecznie dla przyszłej mamusi, a w trzecim trymestrze to tylko i wyłącznie na wilka.

– A można wiedzieć, panie doktorze, jak to jest na wilka?

– Leżysz pan koło nory i wyjesz!





Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży i jej filie zostały otwarte w środę, 6 maja.

A oto na jakich zasadach będzie na razie działać (podobnie większość bibliotek w regionie, więc warto wiedzieć):

1. Będzie funkcjonowała wyłącznie jako wypożyczalnia.

2. Może w niej przebywać maksymalnie jeden czytelnik na stanowisko obsługi. Pozostali czytelnicy proszeni będą o czekanie na zewnątrz, w bezpiecznej od siebie odległości.

3. Czytelnik wchodzący do biblioteki ma obowiązek noszenia maseczki i zdezynfekowania rąk.

4. Czytelnie i stanowiska komputerowe nie będą udostępniane. Nie ma możliwości wypożyczenia czasopism.

5. Czytelnicy nie mają wolnego

dostępu do półek, zbiory biblioteczne podaje wyłącznie bibliotekarz.

6. Wszystkie książki zwrócone przez czytelników poddawane będą kwarantannie.

7. Zachęca się czytelników do składania zamówień telefonicznie (tel. 86 216 54 81) oraz za pomocą maila (wypożyczalnia@mbp-lomza.pl).

8. Wszystkie placówki biblioteczne otwarte będą od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 z przerwami po 30 minut na dezynfekcję, w czasie której biblioteka będzie nieczynna: od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 – 11.30 i 14.00 – 14.30 (w sobotę biblioteki będą nieczynne).

9. Nie będzie także możliwości korzystania z toalet w budynkach biblioteki.

Fot. pixabay

Skansen otwarty

Skansen Kurpiowski (na zdjęciu poniżej) w Nowogrodzie otwarty. Na razie bez udostępniania wnętrza i przewodnika. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa: liczba przebywających w skansenie nie może przekraczać 60 osób, turyści zobowiązani są do zasłaniania ust i nosa maseczkami, dezynfekowania rąk przy wejściu i przy wyjściu, utrzymywania dystansu.

Konkurs na mural

Konkurs na projekt muralu na ścianę budynku nad zalewem w Ciechanowcu ogłosili gmina Ciechanowiec i Stowarzyszenie Rodzina. Prace ze skanem wypełnionej i podpisanej karty zgłoszeniowej należy przesłać w formacie jpg. lub pdf. do 15 maja drogą elektroniczną na adres: cokis@ciechanowiec.pl. Zwycięzca otrzyma nagrodę w wysokości 1 000 zł.



HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): przed Tobą pozytywne zmiany, zwłaszcza korzystne rozwiązanie czegoś, nad czym od dłuższego czasu pracujesz. W uczuciach postępuj uczciwie, przed Tobą wiele prób. Jeśli im sprostasz, czeka Cię wiele dobrego: nowe przyjaźnie, zauroczenia, możliwe nawet coś poważniejszego.

BYK (20 IV – 21 V): w sprawach sercowych bez zmian, a nawet stagnacja. W sumie pozwoli Ci to spokojnie ocenić całą sytuację. Możliwe rozczarowania, gdy Twoje zawodowe działania nie przyniosą upragnionych skutków. Lepiej ograniczyć się na tym polu tylko do planowania.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): nic na siłę! Niczego nie przyspieszaj, nie szukaj dróg na skróty, poryw uczuć odezwie się sam. W pracy możliwe nowe możliwości, korzystaj z nich zanim ktoś inny Cię uprzedzi. Możesz liczyć na czyjąś radę, pomoc w trudnej sytuacji.

RAK (22 VI – 22 VII): w uczuciach to Ty możesz rozdawać karty. Zachowaj jednak cierpliwość i kieruj się jasnymi, prostymi zasadami. Nie podejmuj decyzji, do których brak Ci przekonania w stu procentach. Opóźnienie i w tym przypadku wyjdzie na Twoją korzyść.

LEW (23 VII – 22 VIII): przed Tobą dużo pracy, ale tylko dzięki wysiłkowi sytuacja ulegnie poprawie. Wystrzegaj się decyzji podejmowanych w pośpiechu, działaj z rozważą. Mimo wielu obowiązków, dbaj o kondycję, złe emocje mogą rodzić depresję.

PANNA (23 VIII – 22 IX): tydzień uczuciowej huśtawki. Jeśli doświadczasz niespełnionej miłości, jesteś w związku bez przyszłości, właśnie teraz możesz dokonać wyboru, choć nie będzie Ci łatwo.

W pracy mogą pojawić się jakieś możliwości. Aby z nich ewentualnie skorzystać, otwórz się na nowe, porzuć schematy.

WAGA (23 IX – 23 X): dobry okres w Twoim życiu. Nie hamuj zbyt swoich emocji, szczególnie pozytywnych. Uwierz we własne siły, a rozwiążesz swoje problemy. Pamiętaj, chcesz to móc!

SKORPION (24 X – 21 XI): konieczna zmiana przyzwyczajeń, porzucenia starych, utartych ścieżek. Bez obaw, bo wyjdzie Ci to na dobre. W sferze emocji możliwe otarcie się o szaleństwo, nie bój się ryzyka.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): nieuniknione zmiany, ale wejdiesz w lepszy etap. Możesz doświadczyć nawet porażki, która stanowić będzie początek czegoś znacznie lepszego. Wystrzegaj się podpisywania umów, nie inwestuj i nie pożyczaj pieniędzy.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): wszystko zacznie zmieniać się na lepsze. Tydzień zaczniesz z niskim poziomem energii i wiele przeszkód będzie stało na Twojej drodze. Nie zrażaj się jednak. Z każdym dniem będą pojawiały się zauważalne zmiany i w miarę upływu czasu poprawi się Twoje samopoczucie.

WODNIK (21 I – 20 II): wystrzegaj się intryg i zachowaj umiar, nie goń za wszelką ceną za dobrami materialnymi. Pomyśl, czy nie zaniedbujesz innych sfer, bliskich, uczuć. Poświęć im trochę czasu i uwagi.

RYBY (21 II – 20 III): Twoje nadzieje mogą się nie spełnić, obietnice nie znajdą pokrycia. W uczuciach kłopoty, ale może pozwolić Ci to dostrzec kogoś, na kogo dotąd nie zwracasz uwagi. Uważaj na fałszywych ludzi, mogą działać za Twoimi plecami.

Salonik Fryzjerski



O wypadaniu włosów

Beata Lemańska, fryzjer stylistka:

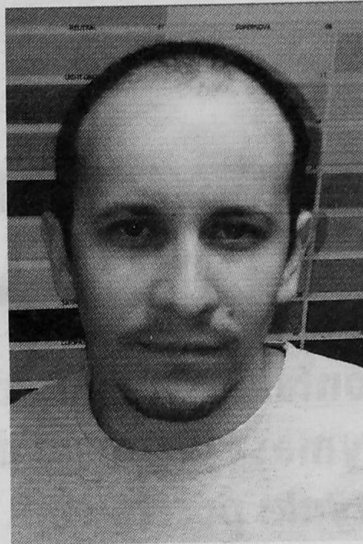
– Na co dzień tracimy około 50 włosów, a jesienią liczba ta podwaja się. I jest to normalne. Odczuwają to jednak dość dotkliwie kobiety, ponieważ zmienność pór roku determinuje również pracę układu hormonalnego i zmniejsza produkcję estrogenów. Ich poziom wzrasta wiosną i latem sprawia, że cera staje się promienna, a włosy gęste i mocniejsze. „Ponadlimitowe” wypadanie włosów może być efektem zatrucia różnego rodzaju substancjami, rtęcią, złotem lub toksycznymi chemikaliami. Silne pogorszenie bywa także symptomem chorób, na przykład nadczynności lub niedoczynności tarczycy, chorób nadnerczy i jajników. W takim przypadku proponuje wizytę u lekarza i wykluczenie osłabienia włosów spowodowane chorobą.

Oslabienie włosów silnie związane jest także z naszą dietą. By włosy były silne i lśniące, potrzebują zastrzyku składników odżywczych, zawierających siarkę, cynk, żelazo, witaminy grupy „B”, nienasycone kwasy tłuszczowe. Możemy nawet godzinami kąpać je w dobroczynnych olejach, miodzie i żółtkach jaj, ale minerały naprawdę skutecznie wnikają w strukturę włosów dopiero, gdy trafią do nich z wnętrza organizmu. Modyfikacja diety pod kątem polepszenia kondycji włosów i skóry przynosi znakomity efekt. Co spożywać, by przyspieszyć wzrost włosów, zapewnić im połysk oraz sprężystość i nawilżenie? Niezbędnych mikroelementów i witamin szukamy w następujących produktach: siarki – w cebuli, czosnku, fasoli, kalafiorze, brokułach, kapuście, papryce, jajach, przetworach mlecznych; cynku – w rybach i owocach morza, nasionach roślin strączkowych; żelaza – w wołowinie, podrobach, warzywach zielonolistnych; krzemu – w cebuli, burakach czerwonych, otrębach pszennych, ciemnym pieczywie; nienasyconych kwasów tłuszczowych – w tłustych rybach, orzechach, nasionach oleistych, olejach roślinnych; witaminy z grupy „B” – w orzechach, pełnych ziarnach zbóż, kalafiorze, kapuście, szpinaku, cytrusach, podrobach.

Za tydzień: jak sobie radzić z łupieżem.

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

Salonik Remontowy



Jak zadbać o drewno w ogrodzie?

Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany:

– Drewniane płoty, altany, tarasy oraz meble ogrodowe będą służyć nam długo, jeśli wybierzemy prawidłowe produkty do ich ochrony. Zabezpieczenie drewna ogrodowego zaczynamy od odpowiedniego przygotowania powierzchni. W tym celu przecieramy je papierem ściernym oraz odpylamy. Gdy się z tym uporamy, nakładamy preparat gruntujący, który ochroni drewno przed grzybami, sinizną oraz organizmami, powodującymi rozkład drewna i jego przebarwienia. Bardzo ważne, by drewno było suche. Powłoki naniesione na mokre będą nietrwałe i szybko ulegną zniszczeniu, tym samym cała nasza praca i pieniądze pójdą na marne. Impregnaty grun-

tujące nie tworzą na drewnie powłoki i nie zmieniają koloru drewna, jednak są ważne, bo ochrony przed grzybami nie dają preparaty dekoracyjne. Po wyschnięciu gruntu pora na zastosowanie preparatu, który nada naszemu drewnu ostateczny wygląd i dodatkowo zabezpieczy jego powierzchnię przed czynnikami atmosferycznymi. Najczęściej wybieranymi produktami są impregnaty do drewna, lakierobejce oraz lakiery zewnętrzne.

Impregnat ma przede wszystkim działać od wewnątrz, tzn. wnikać głęboko w strukturę drewna i wzmacniać ją. Dzięki temu drewniane elementy są wytrzymalsze. Poza tym, zastosowanie impregnatu pozwala na zredukowanie chłonności drewna.

Lakierobejce z kolei tworzą powłokę nawierzchniową, chroniąc drewno od zewnątrz przed oddziaływaniem negatywnych czynników atmosferycznych, takich jak zmienne temperatury, deszcz czy promienie UV.

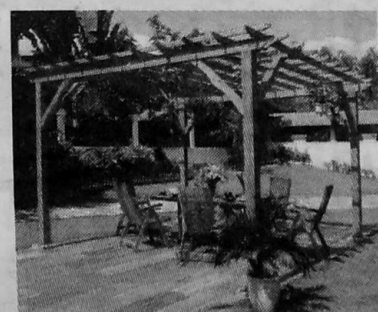
Oba produkty różni efekt dekoracyjny.

Impregnat tworzy powłoki matowe, natomiast lakierobejca półmatowe lub o lekkim połysku.

Lakiery zewnętrzne występują głównie w formie bezbarwnej o różnych stopniach połysku. Zabezpieczają powierzchnię drewna przed nadmierną eksploatacją, a przy okazji nie zakrywają oryginalnego koloru materiału.

Pamiętajmy, że odpowiednie przygotowanie oraz zagruntowanie podłoża jest gwarancją prawidłowego zabezpieczenia drewnianych elementów stosowanych na zewnątrz. Należy zrobić to dokładnie, a przez długi czas będziemy cieszyć się wspaniałym efektem.

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



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

Napar z mięty

Rośnie najczęściej nad brzegami rzek, na wilgotnych obrzeżach lasów i zarośli. Dla celów leczniczych uprawia się u nas najczęściej tzw.

„Boża apteka” wzmocni odporność



miętę pieprzową, zwaną też czarną. Zbierać należy pojedyncze liście lub nie kwitnące jeszcze szczyty pędów z liśćmi. Suszyć szybko w cieniu o dużym przepływie powietrza i temperaturze do 35 ° C. Liście i pędy porażone rdzą należy odrzucić. Najważniejszymi składnikami mięty pieprzowej są olejek lotny, garbniki, gorycze i kwasy organiczne. Mięta działa bakteriobójczo,

przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, żółciotwórczo i żółciopędnie. Pobudza także cały układ trawienny do wydzielania soków wzmagając trawienie, poprawia apetyt i obniża ciśnienie krwi.

Sporządzanie naparu z mięty: 4 gramy liści zalać szklanką wrzątku, odstawić na kilka minut do naciągnięcia i pić po pół szklanki 2 razy dziennie.

„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

