

Jakie nowe zasady i od kiedy obowiązują? • Plotka

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

Nr 22 (1955)

31 maja 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Za niewygodne  
pytania

Na  
bruk!

Sercem  
w  
nieszczęście



Fot. pixabay

Premier Mateusz Morawiecki i minister zdrowia Łukasz Szumowski poinformowali w środę, 27 maja, o zniesieniu niektórych obostrzeń, związanych z pandemią

## Jakie nowe zasady i od kiedy obowiązują?

■ Od 30 maja zniesione będą limity osób w sklepach, restauracjach, kościołach. Obowiązuje zasada zachowania dystansu dwumetrowego

■ Od 30 maja organizowane będą mogły być koncerty plenerowe, ale do 150 osób. Obowiązuje na nich zasłanianie ust i nosa oraz utrzymanie dystansu dwóch metrów

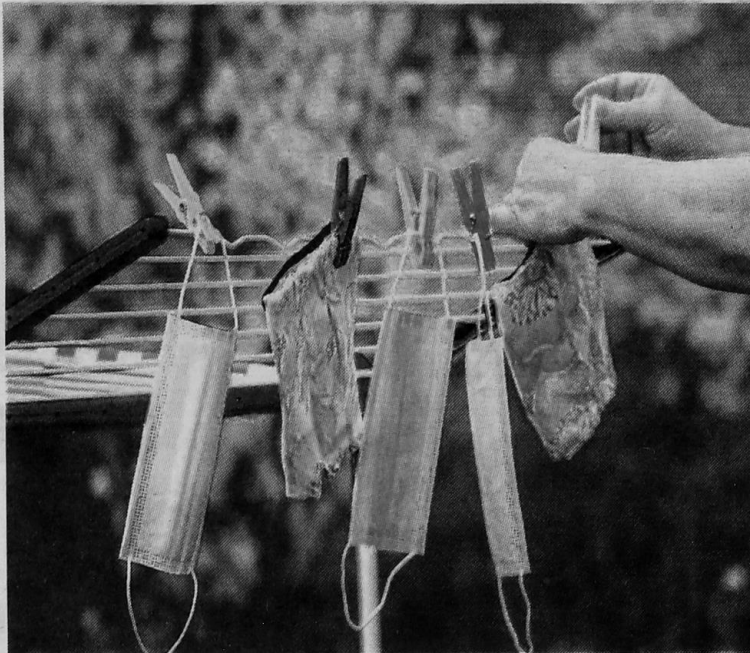
■ Od 30 maja ponownie będzie można organizować zgromadzenia, ale do 150 osób z zachowaniem dystansu społecznego

■ Od 30 maja restauracje i bary hotelowe mogą być otwarte i serwować na sali posiłki gościom. Od 6 czerwca w hotelach mogą zacząć działać baseny, siłownie, kluby fitness

■ Od 6 czerwca wracają kina, teatry, opery, balet oraz cyrki, ale decyzja o ich otwarciu należy do właścicieli. Pojemność widowni ograniczona jest do 50 proc. oraz obowiązkowe będzie noszenie maseczek

■ Od 6 czerwca otwarte ponownie będą siłownie, kluby fitness, baseny, sale zabaw i parki rozrywki. Obowiązywać w nich będzie zasada zachowania dystansu społecznego

■ Od 6 czerwca otwarte będą sauny, salony masażu i tatuażu



■ Od 6 czerwca możliwa będzie organizacja targów, wystaw i kongresów

■ Od 6 czerwca będzie można organizować wesela do 150 gości. Weselnicy nie muszą nosić maseczek

■ Zamknięte pozostają dyskoteki i kluby, gdyż mogą one stanowić ogniska zakażeń.

■ Gdzie nadal należy zasłaniać usta oraz nos? W autobusach i tramwa-

jach, sklepach, kinach i teatrach, salonach masażu i tatuażu, kościołach, urzędach.

■ Ust i nosa nie trzeba zasłaniać w pracy, jeżeli pracodawca zapewni odpowiednie odległości między stanowiskami i spełni wymogi sanitarne. Maseczek nie trzeba mieć w restauracji i barach, ale dopiero po zajęciu miejsc przy stoliku.

### co ty na to?

#### 70 milionów za wybory, których nie było

Prawie 70 mln zł kosztowały przygotowania do wyborów korespondencyjnych 10 maja, pod nadzorem wicepremiera Jacka Sasina. Do ich przeprowadzenia wyznaczona została Poczta Polska. Wybory się nie odbyły, ale jedna firma za samo skompletowanie pakietów wyborczych otrzymała od Poczty Polskiej zlecenie bez przetargu na 30 mln 307 tys. 200 zł (otrzymała już 7 mln zł), druga za to samo na 31 mln 94 tys. zł (dostała już 12 mln zł).

Inna firma za dostarczenie worków, w których miały być przewożone głosy wyborcze, dostała 5 mln 141 tys. 400 zł (zapłacone). Firma Caro Piotr Krajewski z naszego województwa za urny wyborcze 2 mln 354 tys. 220 zł (zapłacone).

#### Konduktorzy mieli donosić

„Szanowni Państwo, zwracamy się z prośbą o przekazywanie informacji do Biura Bezpieczeństwa o stwierdzonych przejazdach osób udających się na Protest Przedsiębiorców w Warszawie, który ma się odbyć w dniu 23.05.2020 r.,” napisał naczelnika Biura Bezpieczeństwa PKP Intercity Waldemara Płońskiego, podając numer telefonu, na który konduktorzy mają to zgłaszać.

Płoński to były komendant komisariatu policji na Dworcu Centralnym w Warszawie. W grudniu 2006 roku wydał dwójce policjantów rozkaz odwiezienia do Siedlec swego kolegi. W drodze powrotnej policyjny polonez wpadł w poślizg, wypadł z drogi i utonął w bagnisku. Policjant i policjantka zginęli.

Sąd skazał Płońskiego na rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata za przekroczenie uprawnień. Po ponownym doświadczeniu PiS do władzy, został naczelnikiem Biura Bezpieczeństwa PKP Intercity.



eContentLab VR i AR Marketing

#KUPUJWDOMU  
#ZOSTANWDOMU

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

Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:

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

Dlaczego warto zainwestować w aplikację?

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

Skontaktuj się z nami: [KONTAKT@ECCONTENTLAB.PL](mailto:KONTAKT@ECCONTENTLAB.PL) / TEL: 505 447 101

Znajdź nas na Facebooku i LinkedInie

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

**Obróbka zdjęć barwnych:** Gabs-Foto,

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

**DTP:** GroupMedia

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński

(\_duszek) [marek.lapinski@data.pl](mailto:marek.lapinski@data.pl)

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

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



## Twoje obowiązki lepsze niż moje

To zdjęcie spowodowało, że „Kontakty” wy-stosowały identyczne listy do powiatowego sa-nepidu w Łomży i wojewódzkiego w Białymsto-ku, by jasno wiedzieć, czy dziennikarze mogą się tak zachowywać, jak premier. Zwłaszcza, że wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński w Radiu Zet komentując je przekonywał, że „obowiązku, aby ten dystans bezwzględnie za każdym razem właśnie w zakładzie pracy zachowywać, nie ma”. „Tak samo nie ma pani obo-wiązku, żeby nosić cały czas maseczkę, kiedy pani jest w pracy. I podobna sytuacja w mojej ocenie ma miejsce w tym przypadku”, a zda-niem Cieszyńskiego „tutaj pan premier ewi-dentnie właśnie wykonywał swoje obowiązki służbowe, a nie prywatne”.

„W związku z tym, że wiele instytucji i firm pracuje zdalnie, po części także redakcja, bez-pośredni kontakt dziennikarzy tygodnika „Kon-takty” jest ograniczony i odbywa się czasami w plenerze. Dotyczy to także Czytelników, któ-rzy mają osobistą sprawę do reportera. Teraz jest możliwość spotkania reportera z nimi w ka-wiarni lub restauracji. Zważywszy na najczę-ściej poufałość odbywanych wówczas rozmów, uprzejmie proszę o informację, mogą się one odbywać bez zachowania dystansu, który po-ufałość tę uniemożliwia? Z poważaniem, Wła-dysław Tocki”.

Niestety, okazuje się, że dziennikarze tak, jak premier, nie mogą! Kierownik Oddziału Epide-miologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epide-miologicznej w Białymstoku Iwona Sienkiewicz nie pozostawiła co do tego żadnych wątpliwości na całych dwóch stronach maszynopisu, puen-tując: „W związku z powyższym zachowanie dy-stansu podczas odbywania rozmów w ramach wywiadów dziennikarskich jest zasadne. Za-chowanie pewnych zasad poufałości może się odbywać za pośrednictwem systemów telein-formatycznych lub systemów łączności, w tym przez telefon”.

Młodszy asystent ds. Higieny Dzieci i Młodzie-ży Julia Gulanowska z Powiatowej Stacji w Łomży postawiła przysłowiową kropkę nad „i”: „według najnowszych wytycznych od 30 maja nie będzie obowiązku zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej, jednak tylko pod warunkiem zacho-wania 2-metrowego dystansu społecznego. W re-stauracji lub kawiarni, gdy zajmiemy już miejsce przy stole, maseczki również nie będą obowią-zkowe, ale konieczne jest zachowanie bezpiecznej odległości (min 1,5 m). Dystans społeczny nie dotyczy jedynie rodziny i osób pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym”.

Wynika z tego, że obowiązki służbowe pre-miera są lepsze, niż obowiązki służbowe dzien-nikarza. Hm!

**REPORTAŻE ŚLUBNE  
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

**PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ**

**foto gabs** ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, [studio@fotogabs.pl](mailto:studio@fotogabs.pl)

**MYŚL TYGODNIA:**

Kto sieje zło, zbiera nieszczęście

Salomon

**Paczki  
na Dzień Dziecka**

Kilkadziesiąt dzieci otrzyma wyprawki z najpotrzebniejszymi artykułami szkolnymi oraz gadzety miejskie od radnych i prezydenta. Paczki zostały przekazane Wspólnocie parafialnej św. Brata Alberta przy Katedrze Łomżyńskiej, która rozdysponuje je w Dniu Dziecka.

– Zbliża się święto dzieci i jako radni chcieliśmy w ten sposób sprawić trochę radości najmłodszym – mówi wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Łomży Andrzej Grzymała.

– 1 czerwca planowaliśmy zrobić miejską imprezę dla dzieci w Parku Jana Pawła II. Nieste-

ty, z powodu epidemii została ona odwołana. Mam nadzieję, że te prezenty wywołają dużo uśmiechu na



■ „Planowane przywrócenie kilku oddziałów szpitalnych nie przyniesie odpowiedniego zabezpieczenia medycznego mieszkańcom Łomży i będziemy ubiegać się o pełne przywrócenie funkcjonowania szpitala”, napisali radni w przyjętym w środę, 27 maja, stanowisku Rady Miejskiej w sprawie przywrócenia pierwotnej funkcji Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży.

■ O 7 nowych przypadkach zakażenia koronawirusem w województwie, potwierdzonych pozytywnymi wynikami testów laboratoryjnych, poinformowali wojewoda podlaski i Podlaski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w środę, 27 maja, o godz. 17.30. W sumie w województwie mamy 439 potwierdzonych przypadków zakażenia.

■ „Wygląda na to, że część rodziców nie ma aż tak pilnej potrzeby powrotu do pracy i jest w stanie pogodzić jej wykonywanie w domu z opieką nad dziećmi”, powiedział minister edukacji Dariusz Piontowski, komentując bardzo mały powrót przedszkolaków i uczniów klas I – III do szkół w całej Polsce i w Podlaskiem.

■ Szczątki samolotu radzieckiego z okresu II wojny światowej odkopał operator ciężkiego sprzętu podczas prac przy budowie trasy

Via Baltica w miejscowości Słobódka (gm. Szypliszki). Zachowały się takie elementy, jak silnik, karabin pokładowy, część urządzeń nawigacyjnych. „Tutaj w okolicy mówiło się, że dwóch jego pilotów przeżyło upadek z wysokości i zdążyli nawet uciec przed Niemcami”, mówi wójt gminy Szypliszki Mariusz Grygień. W ubiegłym tygodniu w okolicach Elku budowa trasy odsłoniła ślady osady z wczesnej epoki żelaza.

■ Przebadani zostali na koronawirusa w Podlaskiem pracownicy domów pomocy społecznej. Testy u 1 200 osób z 38 placówek dały wyniki negatywne (są zdrowi), poinformował we wtorek, 26 maja, wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski. Zbadani zostaną także pracownicy 20 zakładów opiekuńczo-leczniczych (około 1 000).

■ Skuteczne we wczesnych etapach stwardnienia rozsianego są dostępne leki, a dostęp do nich

jest dobry, ocenia prof. Alina Kulałowska z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, sekretarz Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Wspólnota parafialna św. Brata Alberta w Łomży obchodzi w tym roku 25 lat. We współpracy z Miej-

skim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Łomży organizuje liczne akcje charytatywne dla łomżyńskich rodzin.

jest dobry, ocenia prof. Alina Kulałowska z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, sekretarz Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

■ Do 7 wzrosła liczba pracowników urzędu marszałkowskiego w Białymstoku zakażonych koronawirusem, poinformował marszałek województwa podlaskiego Artur Kosicki. 56 osób jest w kwarantannie.

■ Uchwałę o upamiętnieniu pomnikiem Władysława Bartoszewskiego przyjęła Rada Miasta Białystok.

■ Kłody bartne zostaną ustawione w Lesie Zwierzynieckim w Białymstoku, a w pniu drzewa powstanie barć. Wcześniej, by chronić pszczoły, powstała miejska pasieka.

■ Zmarł w wyniku obrażeń właściciel (68 lat) mieszkania w Białymstoku, w którym doszło do wybuchu. Na razie nie wiadomo, co było jego przyczyną.

**Znaki czasu**

■ Zmarł dr Andrzej Szaniawski, ofiara nagonki ministra Ziobry na lekarzy w czasach „pierwszego PiS” (2005–2007). Przesiedział wówczas prawie rok w areszcie wydobywczym. Więzienie zrujnowało mu zdrowie (został aresztowany ze świeżo złamaną szczęką w wyniku upadku, a leczenie umożliwiono mu po miesiącu). Długotrwały proces sprawił, że utracił uprawnienia lekarskie, co go kompletnie załamało. Został uniewinniony po 7 latach.

■ 600 000 zł zarabia w TVP rocznie Magdalena Ogórek. To kandydatka SLD w wyborach prezydenckich w 2015 roku, która po wyborczej porażce została dziennikarką i w tej chwili w TVP ostro zwalcza lewicę. Oprócz państwowej telewizji, występuje także w państwowym radiu. Jej zarobki ujawnił wicemarszałek Senatu Bogdan Borusewicz.

■ Około 30 000 zł miesięcznie będzie zarabiał Jacek Kurski, który ponownie został członkiem Zarządu TVP na życzenie prezesa PiS. Jako szef telewizji zarabiał około 414 tys. zł brutto rocznie (szacunkowe dane z 2018 r.), co oznaczało miesięczne wynagrodzenia w wysokości 34,5 tys. zł.

■ Nauczyciele mogą pracować u rolników, oznajmił minister rolnictwa na konferencji prasowej.



**Nagroda za brutalne popieranie polityki rządu PiS przy wycince Puszczy Białowieskiej**

## Dyrektor „o mentalności zbira”

Dyrektor Generalny Lasów Państwowych Andrzej Konieczny wymienił dyrektorów regionalnych w Katowicach, Wrocławiu, Poznaniu, Szczecinku, Olsztynie i Pile. Największe kontrowersje wywołały zmiany w Szczecinku i w Poznaniu. W szczecineckiej Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych od 12 maja 2020 rządzi Łukasz Maciejunas. To człowiek, który w 2017 roku był komendantem Straży Leśnej w Nadleśnictwie Browśk w naszym województwie. Zasłynął ze szczególnej brutalności wobec blokujących nielegalną wycinkę w Puszczy Białowieskiej.

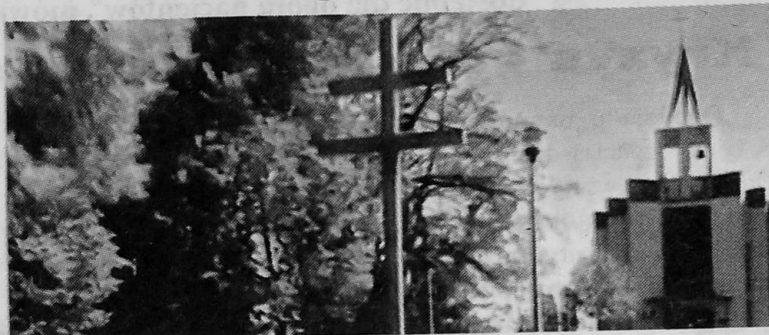
„Podczas jednej z blokad Maciejunas zdenerwowany tym, że po wyniesieniu mnie przez straż leśną powróciłem na miejsce protestu, krzyknął: >Nie będziesz tak

sobie ze mną pogrywał koleżko!<. Po czym usiadł na mnie, dogniatając swym ciężkim ciałem do ziemi. Poczułem dotkliwy ból i, jak się później okazało, skończyło się to pęknięciem mojego zębra”, mówi w materiale prasowym Obozu dla Puszczy Łukasz Synowiecki.

Po zakończeniu protestów w Puszczy Białowieskiej, Maciejunas został w 2018 roku nagrodzony Złotym Kordelasem Leśnika Polskiego, najwyższym odznaczeniem, jakim honoruje się pracowników LP. Z tego tytułu otrzymał również nagrodę finansową. Teraz został dyrektorem regionalnym w drugim końcu Polski.

„Człowiek o mentalności zbira”, tak nowego dyrektora ocenił Michał Książek, pisarz i reporter oraz członek Obozu dla Puszczy.

## Krzyż epidemiczny w Małym Płocku



W kwietniu krzyż epidemiczny stanął przed kościołem w Burzynie (gm. Jedwabne).

Krzyż epidemiczny, zwany też karawaką, stanie w intencji oddalenia epidemii w Małym Płocku. Nazwa karawaka pochodzi od hiszpańskiego miasta Caravaca, w którym w XVI wieku stawiano krzyże, mające chronić od rozprzestrzeniania się zarazy i jako znaki pamięci o tych, którzy na jej skutek zmarli.

Karawaka ma charakterystyczny wygląd: do pionowego pnia przytwierdzone są dwie poziome poprzeczki (równnej długości albo górna jest trochę krótsza od dolnej).

Na poprzeczkach wypisywana była modlitwa (nie zawsze).

W Polsce karawaki stawiane były w XVII-XIX w. w czasie zarazy. Zwane są także krzyżami cholerycznymi, od nazwy choroby, która panowała w Polsce w końcu XIX wieku.

Poświęcenie krzyża w Małym Płocku nastąpi w odpust parafialny, na dzień Podwyższenia Krzyża Świętego (święto obchodzone jest 14 września, ale uroczystość odbędzie się w niedzielę, 13 września).

## Rolnik bez pomocy

Od paru lat w polskim rolnictwie sezonowo pracowało około 300 000 cudzoziemców, głównie Ukraińców. W szklarniach, na plantacjach truskawek, w sadach, przy drobiu, bydło i świniami. W tym roku, ze względu na pandemię, prawie ich nie ma. Owszem, mają od pewnego czasu możliwość przyjazdu, ale koszty obustrzeń rząd w całości przerzucił na rolników.

– Żeby mogli pracować pracodawca, czyli my, musielibyśmy im przeprowadzić 2 badania na obecność koronawirusa. Po przekroczeniu granicy i po 7 dniach. Jednorazowy test za jednego pracownika kosztuje 500 – 600 zł. Każdy cudzoziemiec po przekroczeniu granicy ma 24 godziny na przejazd do miejsca pracy, które przez kolejnych 14 dni będzie także miejscem kwarantanny. Podczas izolacji obcokrajowcy mogą pracować, ale obowiązuje ich całkowity zakaz opuszczania gospodarstwa. Jeśli jest ich wielu, rolnik musi wydzielić oddzielne kwatery dla grup maksymalnie do 10 osób, które nie powinny mieć ze sobą kontaktu – mówi właścicielka pola truskawek, których nie ma kto zbierać.

## Ryszard Modzelewski żegna się z Parkiem



Narwiański Park Narodowy i jego dyrektor Ryszard Modzelewski

Dyrektor Narwiańskiego Parku Narodowego Ryszard Modzelewski odchodzi na emeryturę. Złożył stosowne wypowiedzenie, ale Parkiem będzie kierował do wyłonienia następcy. Zarządzał nim 15 lat, był jego drugim dyrektorem (po Bogusławie Deptule).

Najbardziej znany w Polsce jego pomysł, to kładka (1250 m) z pływającymi pomostami wśród bagien w Kurowie, tarasów widokowych, dostrzegalni ornitologicznych. Organizował Biesiadę Miodowa, ciągle wzbogacaną o program popularno-naukowy i artystyczny. Sam za swoje

największe osiągnięcie uważa stworzenie ośrodka dydaktyczno-muzealnego. W Kurowie, obok dawnego młyna, stała zniszczona „młynarzówka”. Dyrektor Modzelewski uważał, że Park powinien także pełnić funkcję edukacyjną. Stworzył koncepcję, którą Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wsparł 18 mln złotych. Stary budynek został zaadoptowany i rozbudowany. Trwają prace wykończeniowe. Ośrodek „Młynarzówka” zostanie otwarty w lipcu.

– To będzie nowoczesne muzeum przyrody z salami laborato-

ryjnymi, ciekawymi ekspozycjami interaktywnymi. Dzięki multimedialnym urządzeniom, turyści będą podglądać życie owadów i ptaków – mówi „Kontaktom” dyrektor Modzelewski.

Narwiański Park Narodowy, utworzony 1 lipca 1996 r. odwiedza rocznie ponad 20 tys. turystów. Dyrektor Modzelewski wypromował go w Polsce.

W związku z odejściem Ryszarda Modzelewskiego, Ministerstwo Środowiska ogłosiło konkurs na jego następcę. Zgłoszenia przyjmuje do 5 czerwca.

ŁOMŻA

**„Według informacji, które mamy, oddziały noworodkowy i wcześniaków, nefrologii ze stacją dializ, okulistyczny i inne w szpitalu w Łomży, nie będą dostępne dla ogółu pacjentów”, mówi prezes PSL**

## Kryzys + błędne decyzje = katastrofa!

„Decyzja o ustanowieniu w Łomży szpitala jednoimiennego pozbawiła cały subregion bezpośredniego i łatwego dostępu do wielu specjalizacji medycznych, choćby nefrologia, okulistyka, ortopedia, zabiegi rehabilitacyjne, diagnostyka. Przez dwa miesiące mieszkańcy Łomży, powiatu łomżyńskiego nie mieli bezpośredniego, łatwego dostępu do szpitala w ich mieście. Można było wybrać szpital w Białymstoku, ale wybrano szpital w Łomży. Szpital w Białymstoku, jeden z kilku, nie zakłóciłby możliwości funkcjonowania ochrony zdrowia w tak drastyczny sposób. Dziś oczekujemy stanowczych i jasnych decyzji powrotu wszystkich oddziałów do funkcjonowania. A według informacji, które mamy, oddziały noworodkowy i wcześniaków, nefrologii ze stacją dializ, okulistyczny i inne, nie będą dostępne dla ogółu pacjentów. Jeśli nakłada się kryzys epidemiologiczny, gospodarczy, zarządczy i błędne decyzje, dochodzić może do katastrofy”, mówił prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego, kandydat na prezydenta Władysław Kosiniak-Kamysz, we wtorek, 26 maja, na konferencji prasowej, zorganizowanej przed łomżyńskim szpitalem.

Zaprezentował „Pakt dla zdrowia”, opracowany dla PSL przez ze-



Konferencja prasowa Władysława Kosiniaka-Kamysza przed szpitalem w Łomży; z lewej podlaski poseł Stefan Krajewski

spół ekspertów. Zakłada, między innymi, zwiększenie finansowania ochrony zdrowia do 6,8 proc., limitu przyjęć na uczelnie i otwieranie nowych kierunków medycznych, uproszczenie procedury nostryfikacji, zatrzymywanie lekarzy w Polsce, odbudowę przemysłu farmaceutycznego, przyjęcie europejskiego programu walki z chorobami onkologicznymi i zmiany struktur zarządzania ochroną zdrowia.

I puentował: opieka zdrowotna Polaków, to jedna z najważniejszych spraw, jaką trzeba się zająć zaraz po wyborach prezydenckich.

Uważa, że za gigantyczny trud lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, salowe i inni pracownicy ochrony zdrowia oraz pomocy spo-

łecznej, którzy od pierwszego dnia walczą z koronawirusem, powinni otrzymać co miesiąc specjalny dodatek 1500 zł od pierwszego dnia pandemii.

Odnosząc się do informacji, które pojawiły się w mediach, że 300 mln zł trafiło do firm związanych z ministrem zdrowia Łukaszem Szumowskim i jego rodziną, Kosiniak-Kamysz skomentował: – Jeżeli to jest prawda, jeżeli z ministerstwa zdrowia uczyniono przepompownię pieniędzy, to już nie jest to państwo z tektury, to iluzja państwa.

Władysław Kosiniak-Kamysz jest lekarzem, doktorem nauk medycznych, prezesem Polskiego Stronnictwa Ludowego, był ministrem pracy i polityki społecznej (2011–2015).

## Radni sobie nie obcięli

Miejscy radni Łomży nie zgodzili się na zaproponowaną przez „Przyjazną Łomżę” obniżkę diet o 90 proc. Na nic zdało się uzasadnienie „do sumień” radnych, że „uchwała w proponowanym brzmieniu to także gest solidarności z osobami, które już odczuwają skutki epidemii, jak i tymi, którzy będą ich doświadczać w przyszłości”. Podobnie głos radnego Zbigniewa Prosińskiego, który mówił, że w sytuacji zagrożeń, dobrze będzie, jeśli diety zostaną w budżecie, a Rada przekaze pieniądze tam, gdzie są potrzebne. Uchwała została w środę, 27 maja, odrzucona 12 głosami przeciw.



„Dzięki Wam nasze piękne Forty są czyste. Pamiętajmy, aby dbać o nasze otoczenie. Przypominamy, że Fort III jest fortem należącym do gminy, jednak pozostałe, Fort I i II są własnością prywatną, a mieszkańcy często skarżą się na ich zaśmiecanie”, mówi wójt gminy Piątnica Artur Wierzbowski. W sobotę, 24 maja, wielkie społeczne porządki w Fortcie III zrobili strażacy OSP oraz mieszkańcy.

## Odwołać starostę!



Sześciu radnych powiatu łomżyńskiego podpisało się pod wnioskiem o odwołanie ze stanowiska starosty Lecha Marka Szablowskiego. Wniosek złożony do przewodniczącego Rady Powiatu praktycznie nie zawiera uzasadnienia.

## Szczątki szkieletu

Szczątki szkieletu ludzkiego zauważyli pracownicy Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi w czasie lustracji terenu w Starej Łomży przy Szosie. Leżały na nawiezionej ziemi, przygotowanej do rozgarnięcia. Nie wiadomo, ilu osób i z jakiego okresu pochodzą. Ustala to Prokuratura Rejonowa w Łomży, poinformował dyrektor Parku Mariusz Sachmaciński.

## Szczęściarz z losowania

371 196,90 zł wygrał ktoś, kto przed losowaniem Eurojackpot w piątek, 22 maja, wysłał kupon w jednej z łomżyńskich kolektur. Loteria polega na wybraniu 5 z 50 liczb i 2 z 10 liczb (5+2). Szczęśliwiec, który zagrał w Łomży, miał poprawną kombinację 4+2. Oznacza to, że zabrakło tylko jednej liczby do trafienia głównej wygranej. A wynosiła w tym losowaniu około 95 milionów złotych! W styczniu tego roku inny szczęśliwiec wygrał w kolekturze Lotto przy al. Legionów 2B w Łomży 29 007 416,40 zł (najwięcej w historii w naszym mieście). W lutym 2019 w tym samym punkcie padła wygrana w wysokości 6 570 451,50 zł.

W Polsce najwyższa wygrana w Eurojackpot padła w ubiegłym roku w powiecie piotrkowskim i wynosiła 193 396 500 zł.

## Łomża międzynarodowo

99 269 zł otrzymała Łomża na współpracę z samorządami Rejonu Sołecznickiego (Litwa) i miasta Pavlikeni (Bułgaria) ze Stowarzyszeniem „Wspólnota Polska”.

„Wspólnie zamierzamy szukać najlepszych rozwiązań w zakresie ekonomii społecznej”, mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Sprawdź wiarygodne źródła:



[www.pfr.pl/tarcza](http://www.pfr.pl/tarcza)

# U fryzjera, w restauracji

## Zasady bezpieczeństwa w lokalach usługowych

Wszyscy za tym tęskniliśmy. Od kilku dni możliwe są już wizyty w zakładach fryzjerskich, salonach kosmetycznych oraz spotkania w restauracjach, barach i pubach. Poniżej przedstawiamy najważniejsze zasady bezpieczeństwa obowiązujące w tych lokalach zarówno pracowników, jak i klientów.

KPRM



### ZAKŁAD FRYZJERSKI I KOSMETYCZNY

- Przyjmowanie klientów po umówieniu wizyty na konkretną godzinę, telefonicznie lub online.
- Klient nie może oczekiwać na usługę w poczekalni, czyli tyłu klientów ile stanowisk pracy.
- Obowiązek noszenia przez klientów maseczek i rękawiczek (jeśli zabieg na to pozwala).
- Obowiązek noszenia przez obsługę zakładu: maseczek/przyłbic oraz rękawiczek jednorazowych i gogli (niewymagane w wypadku noszenia przyłbicy).
- Używanie rękawiczek jednorazowych.
- Zalecane co najmniej 2m dystansu między stanowiskami pracy.
- Umieszczenie w pomieszczeniach płynów do dezynfekcji w celu odkażenia każdej dotykanej powierzchni co najmniej 2-3 razy dziennie i na koniec każdej zmiany.
- Zalecany zakaz używania telefonów komórkowych w trakcie wykonywania usługi – zarówno przez pracownika, jak i klienta.
- Zalecany pomiar i rejestrowanie temperatury ciała pracowników za pomocą termometru bezdotykowego przed rozpoczęciem pracy.



### RESTAURACJA PUB BAR

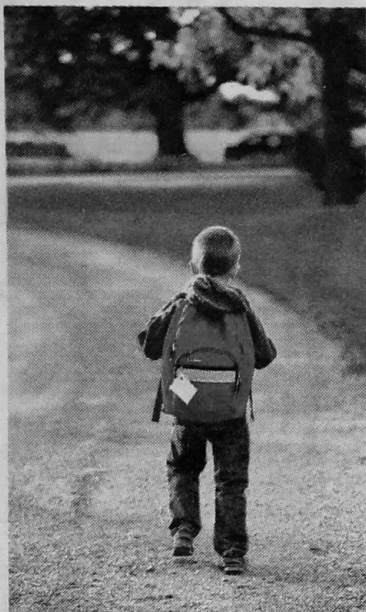
- Limit osób w lokalu – na 1 osobę muszą przypadać co najmniej 4 m<sup>2</sup>.
- Zachowanie 2m odległość między stolikami.
- Obowiązkowa dezynfekcja rąk przez klientów przy wejściu do lokalu.
- Goście restauracji mogą zdjąć maseczkę, kiedy usiądą przy stolikach.
- Liczniej przy jednym stoliku może przebywać rodzina lub osoby mieszkające razem.
- Obowiązkowa dezynfekcja stolika po każdym kliencie.
- Obowiązkowe noszenie maseczek oraz rękawiczek przez kucharzy oraz obsługę lokalu gastronomicznego.
- Należy wyłączyć z użycia przestrzenie samoobsługowe – bary self-service, bufety oraz dozowniki do samodzielnego nalewania napojów.
- Umieszczenie informacji o maksymalnej liczbie gości przy wejściu do lokalu.



Więcej informacji na [gov.pl/tarczaantykrzysowa](http://gov.pl/tarczaantykrzysowa) oraz na stronie internetowej Twojego banku.

KPRM PFR  
Polski Fundusz Ryzykowny

POWIAT GRAJEWSKI



## Nie chcą wracać do szkoły

Egzamin, kończący naukę w szkole podstawowej dla uczniów klas ósmych, ma się odbyć 16–18 czerwca. Od poniedziałku, 25 maja, uczniowie przygotowujący się do egzaminu, mogą korzystać z konsultacji w swoich szkołach. W poniedziałek w Szczuczynie z dwóch klas ósmych zgłosiło się 7 uczniów.

„Od 25 maja rodzice, którzy mają dzieci w klasach I – III, mogą skorzystać z funkcji opiekuńczej szkoły. Dzieci będą miały częściowo zajęcia dydaktyczne, a ci, którzy do szkoły nie wrócą, nadal naucza-

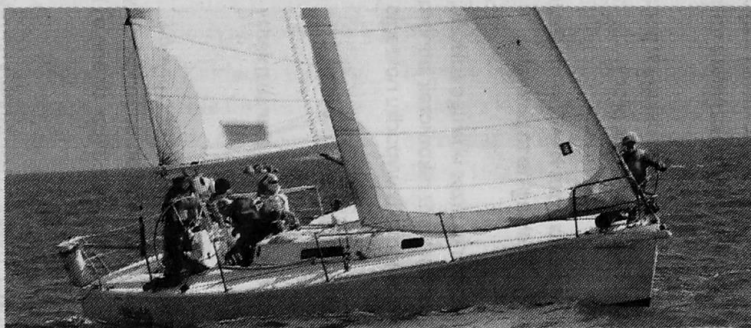
nie na odległość”, informował minister edukacji Dariusz Piontkowski. Szkolne grupy mają liczyć do 12 uczniów.

Ze 150 uczniów klas I–III w Szkole Podstawowej w Szczuczynie, rodzice 35 zadeklarowali, że „skorzystają z funkcji opiekuńczej”.

Zasiłek opiekuńczy dla rodziców sprawujących opiekę nad dziećmi do lat 8 został przedłużony do 28 czerwca.

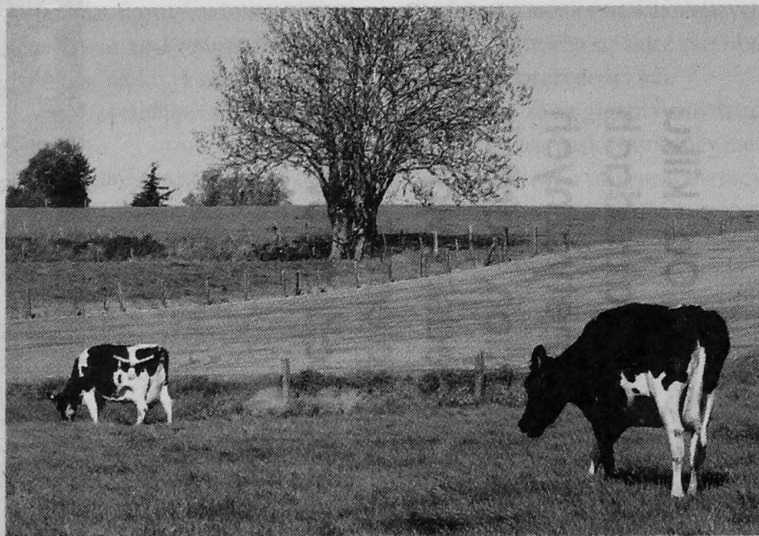
W powiecie grajewskim nie ma zakażonych koronawirusem. Fot. pixabay

Ruch żaglówek można już zauważyć na Jeziorze Rajgrodzkim. Jest jednym z największych jezior, powierzchnia zwierciadła wody ma 1500 ha. I głębokie, w niektórych miejscach aż 52 metry. Można w nim złowić szczupaki, okonie, węgorze i smaczną sielawę, którą latem serwują bary wokół jeziora. Fot. pixabay



POWIAT KOLNEŃSKI

## Rolnik z krwi i kości



„Cała wieś jest zadowolona, że będziemy mieć asfaltową drogę. Obiecywano ją nam przed każdymi wyborami. Mijały kolejne kadencje. Zmieniali się burmistrzowie. I nasza żwirówka na coraz bardziej rozjeżdżoną. Jesteśmy chyba ostatnią wsią w gminie bez asfaltu. I teraz burmistrz Rutkowska, kobieta wszechstronna, słowa dotrzymała, a nawet wystarała się o dotację na budowę. Naprawdę się cieszymy”,

nie ukrywał radości sołtys Budzisk Grzegorz Patalan.

Droga z Budzisk do Porytego ma prawie 4 kilometry. Jest już po przetargu i w tym roku rusza budowa. Będzie miała 5 metrów szerokości i asfaltowe zjazdy. Jej koszt to 3,4 mln zł, ale gmina pozyskała prawie 2,4 mln zł dotacji z rządowego Funduszu Dróg Samorządowych. Po decyzji o budowie drogi mieszkańcy Budzisk przez dwa lata zre-

zygnowali z korzystania z funduszu sołeckiego. Niewielkie pieniądze, bo wieś mała, to raczej gest wdzięczności z wioskowym wkładem.

Grzegorz Patalan jest sołtysiem pierwszą kadencją. Poprzednia pani sołtys rezygnowała i sąsiad namówił Grzegorza. Urodzony w Budziskach, zna wszystkich i wszystkie sprawy rolników. Gospodarstwo prowadzi od dzieciństwa.

„Jestem rolnikiem z krwi i kości”, mówi o sobie.

Gdy zmarł jego ojciec, Grzegorz miał 10 lat, a jego brat 4 lata. Pomagał mamie we wszystkich pracach domowych, a także w orce, zasiewach, w oborze, przy krowach. Rósł z coraz to nowymi gospodarskimi obowiązkami. Gdy dorósł, przejął ojcowiznę. „Właśnie sięje nawozy pod trawę. Będzie we wrześniu dla krów. Kukurydza posiana i sprawdzam każdego dnia, ale jeszcze nie weszła. I dobrze, bo nocą jest mróz. Sąsiadom pomarzała i mają kłopot”, mówi sołtys.

Grzegorz i Hanna Patalanowie są rodzicami Arkadiusza (uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych w Łomży) i Aleksandry (uczennica siódmej klasy).

## 30 lat „Echa”



Miesięcznik „Rajgrodzkie Echa”, wydawany przez Towarzystwo Miłośników Rajgrodu, ma już 30 lat. Pismo stworzyli i tworzą Janusz Sobolewski i Jan Tarnacki. Gratulujemy!

## Papierosy z przemytu

400 paczek papierosów z przemytu znalazła policja w mieszkaniu jednej grajewianki i 80 paczek w mieszkaniu drugiej. Obie staną przed sądem.

## I Komunia w Grajewie

Do I Komunii świętej dzieci w parafii MBNP w Grajewie przystąpią 6 czerwca.

## Na książki

4 000 zł dotacji otrzymał Zespół Szkół w Szczuczynie na książki do szkolnej biblioteki.

## Sesja w Rajgrodzie

Obrady XX sesji Rady Miejskiej w Rajgrodzie odbędą się w piątek, 29 maja (godz. 12.30) w hali sportowej (ul. Stanki 14).

## Wniosek z „tarczy”



Wnioski o dofinansowanie z tzw. tarczy antykryzysowej można składać w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kolnie do 4 czerwca. Dodatkowe informacje, tel. 86 278 95 18, 86 278 95 33 i 86 278 95 30.

## Remonty szkół

Rozpoczęła się modernizacja szkół w Małym Płocku i Kątach, na którą wójt Józef Dymerski uzyskał 6,3 mln zł unijnej dotacji.

## Remont drogi w Zabieliu

Trwa remont drogi wojewódzkiej w centrum Zabiela od szkoły do kościoła.

## I Komunia przełożona

I Komunia święta dzieci w Małym Płocku została przełożona na 28 czerwca.

## Teatr w Czerwonym

Na „spotkania z teatrem” Biblioteka Publiczna w Czerwonym uzyskała 12 tys. zł dotacji.



Listy



## Rynek Artura Odnowiciela w Szczuczynie

Inspiracją do napisania tego listu była lektura publikacji zamieszczonych na stronach tygodnika „Kontakty” nr 52 (1936) z 29 grudnia 2019 roku, „Po co drugi Szczuczka” oraz nr 4 (1939) z 26 stycznia 2020 r. „Nie chcą placu Szczuczki”, dotyczących propozycji burmistrza Szczuczyna zmiany nazwy „Plac 100-lecia” na „Rynek Szczuczki” w Szczuczynie.

Przeprowadzono konsultacje, a ich wyniki (51 przeciw, 3 za) mogą sugerować, że to nie tylko ze

względów technicznych (adresowych) było takie rozstrzygnięcie.

W związku z powyższym, po licznych rozmowach wśród przyjaciół i znajomych, proponuję nowego patrona dla dotychczasowego Placu 100-lecia oraz nazwę „Rynek Artura Odnowiciela”.

Artur Kuczyński, bo o nim mowa powyżej, to Wielka Postać. Nie tylko ze względu na wzrost (ponad 200 cm), ale na dokonania, które są jego udziałem. Mając wsparcie pracowników podległego mu UM oraz we współpracy z radnymi w kilka lat odmienił oblicze naszej małej, lokalnej Ojczyzny. Ten obdarzony charyzmą czterdziestolatek, wizjoner, magister (polonista) plus

kształcenie podyplomowe, posiada tę umiejętność, że wszelkie plany i zamierzenia konsekwentnie realizuje. Parafrazując słowa poety: „nie licząc godzin i lat – pan burmistrz zmienia nasz świat”.

Uprzedzając ewentualne zastrzeżenia co do proponowanego patronatu (wyjaśniam, że istnieją precedensowe rozstrzygnięcia – oto one: Adam Małysz jest patronem skoczni narciarskiej w Wiśle, a Lech Wałęsa portu lotniczego w Gdańsku) wyrażam przekonanie, że Pan Artur powinien być patronem Rynku.

Szanowna redakcjo, mając na względzie czas i cierpliwość państwa redaktorów, nie rozpisuję

się o wynikach pracy burmistrza Szczuczyna. My, mieszkańcy, widzimy i odczuwamy to codziennie. Wyrażamy szacunek, podziękowanie, uznanie i podziw. Na poparcie też zawartych w liście, wysyłam materiały (rzetelne – bo pochodzące od burmistrza), pokazujące sposób i tło jego pracy. Z poważaniem.

**Jan Bednarczyk**

Jambrzyki (gm. Szczuczyn)

## Polska polityka

To miał być rząd  
prawa i sprawiedliwości  
Zostało tylko „i” oraz kupa złości  
Naród jest podzielony  
i skłócony

Ale prezes jest z siebie  
bardzo zadowolony.

Na Nowogrodzką wszyscy się  
meldują

Jak zmienić termin wyborów  
debatują

Nie ważne, jakie jest zagrożenie  
Ważne by ich kandydat miał  
prowadzenie

Ale tym się nie przejmuj  
szary obywatelu

Pracuj i słuchaj poleceń  
rodem z PRL-u

Jedyna słuszna partia  
się tobą opiekuje

A zwyczajny, szeregowy poseł  
wszystkim steruje

Morał z tego podany na tacy  
Bądźcie mądrzy przed szkodą  
Polacy

Nie zapominajcie o przeszłości  
Wiercie w przyszłość

i prawo do życia w wolności.

**Tadeusz**

(nazwisko do wiadomości redakcji)

Łomża



POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY  
NAWET DO**

**-70%**

#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki

Ebooki  
i Audiobooki

i coś więcej...

WWW.NEXTO.PL

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

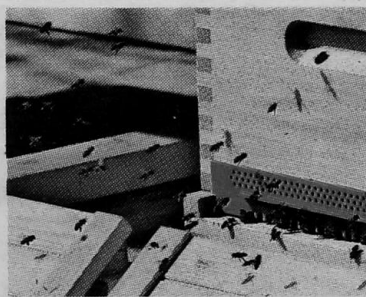
## Pszczoly w szkole, pszczelarz technikiem

Pasieka, przy Zespole Szkół Rolniczych im. Stefanii Karpowicz w Krzyżewie otwarta została w piątek, 22 maja. Na jej utworzenie Szkoła otrzymała 10 tys. zł unijnej dotacji z Podlaskiego Urzędu Marszałkowskiego. Uczniowie mogą już zapisywać się na nowy kierunek: technik pszczelarstwa.

Szkoła w Krzyżewie wnie realizuje inicjatywy podjęte w 1913 roku przez jej założycielkę i patronkę Stefanię Karpowicz. W 1929 roku inżynier Jan Mazanowski pisał w łomżyńskim tygodniku „Życie i Praca” o Krzyżewie: „Ci, co ukończyli szkołę nie tylko radzą sobie w życiu doskonale, lecz często wybijają się ponad swych rówieśników i zdobywają lepsze zawody społeczne. (...) Poza rolnictwem, obejmującym naukę o budowie i życiu roślin, o rodzajach i własnościach różnych gleb, o nawożeniu, melioracjach, uprawie roli i roślin oraz łąk i pastwisk, wykładane są również inne, nie

mniej ważne przedmioty, jak hodowla zwierząt domowych, weterynaria, ogrodnictwo, sadownictwo, warzywnictwo, pszczelarstwo oraz przedmioty ogólnokształcące”.

Szkolną pasiekę otworzyli: dyrektor szkoły Joanna Karpowicz, starosta wysokomazowiecki Bog-



dan Zieliński i duszpasterz rolników diecezji łomżyńskiej ks. Ryszard Niwiński. Fot. pixabay



105 lat skończyła Helena Staniaszek z Krzczkowa Nowych Bieniek 19 maja. O jej urodzinach pamiętała burmistrz Czyżewa Anna Bogucka, która złożyła jej życzenia. Helena Staniaszek jest najstarszą mieszkanką gminy i powiatu wysokomazowieckiego. ((Zdjęcie z wcześniejszych urodzin, kiedy nie panowała epidemia. Fot. UG Czyżew).

POWIAT ZAMBROWSKI

„Dzięki tarczy finansowej udało się w tej firmie uchronić 200 miejsc pracy, firma ma zamiar zatrudniać nowych pracowników i szukać nowych rynków zbytu”, mówił premier Mateusz Morawiecki w ubiegłym tygodniu w firmie Monolit w Zambrowie.

Przedstawił formy pomocy dla przedsiębiorców, dotkniętych skutkami pandemii: pożyczki, zwalnianie z płacenia składek na ubezpieczenie, subwencje. Firma Monolit w Zambrowie powstała w 2007 roku, zajmuje się produkcją okien dachowych, drzwi zewnętrznych

## Premier w Zambrowie



i bram garażowych na rynek krajowy i eksport. Na zdjęciu: premier

Mateusz Morawiecki w zakładzie w Monolicie. Fot. KPRM

## Chciwcy orzą asfalt!

„Ludzie orzą drogę, z pługami wjeżdżają w asfalt. To musi się skończyć”, mówił na sesji Rady Gminy Rutki Kossaki wójt Dariusz Modzelewski.

Przekonywał, iż bezprawne zajmowanie pasa drogowego przez niektórych mieszkańców, przesuwanie granic i pokoleniowe konflikty o granice, narażają gminę na zbędne koszty i przedłużają czas budowy dróg. Sytuacje takie dotyczą wsi: Nowego Zalesia, Świą-

tek-Wiercic, Szlas-Mieszek, Ożar Wielkich, Górskich Ponikieł-Stoku. Rozgraniczenie drogi do pól w Szlasach-Mieszkach kosztowało 6 200 zł, w Świątkach Wiercicach 3 175 zł, okazanie granic trzech dróg w Ożarach Wielkich – 9800 zł.

„Nie możemy pozwolić sobie na takie wydatki. Nie może być tak, że przez jednego, ogarniętego chciwością człowieka, który zaorze metr drogi, są hamowane inwestycje, bo



trzeba wskazać geodezyjne granice”, mówił wójt.

Poinformował, że prace nad regulaminem, według którego, jeśli ktoś, po uprzednim upomnieniu, będzie zajmował pas drogowy, będzie płacił kary.

W gminie jest ponad 100 km dróg do pól. Właśnie trwają ich remonty.

Pamięć  
1920 roku



Stanie obelisk w centrum Jabłonki Kościelnej (gm. Wysokie Mazowieckie) upamiętniający setną rocznicę wojny polsko-bolszewickiej 1920 roku.

Woda w młynie

Remont młyńskiego zbiornika wodnego i konserwacja rzeki Nitka na terenie Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu zostaną wykonane do 10 czerwca za 350 tys. zł.

Wystawa  
odwołana

XXVII Regionalną Wystawę Zwierząt Hodowlanych i Dni z Doradztwem Rolniczym, które miały odbyć się 27 i 28 czerwca, odwołał z powodu pandemii Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie.

Parkingi  
przy stacji

40 miejsc parkingowych przy dworcu kolejowym w Szepietowie wybuduje gmina, a w budowę kolejnych miejsc włączy się starostwo.

Kłamliwe  
deklaracje



14 ton żywności z programu pomocy żywnościowej rozdzielił w gminie Rutki Kossaki GOPS. Przy deklaracjach o pomoc niektórzy napisali, iż jest 5 członków rodziny, a przy oświadczeniach za opłaty komunalne w tych samych rodzinach występowały 2 osoby.

Gminne  
przedszkole

Przedszkole dla 100 dzieci ze żłobkiem dla 25 maluchów za 6 mln zł wybuduje w Zambrowie przy ulicy Fabrycznej gmina Zambrów. 2 maja została podpisana umowa z wykonawcą.

Chodnik do szkoły

Trwa budowa chodnika przy drodze powiatowej w Grądach Wonięcku.

Plac zabaw

Plac zabaw powstanie na wiejskiej działce w Kossakach Falkach (gm. Rutki) po usunięciu drzew, samosiejek.

# Sercem w nieszczęście

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

## Ludzie są tak dobrzy!

– Nowy dach już jest. Teraz majstry komin obstalowują. I w środku wszystkie remonty są robione. Nowa elektryka, hydraulika, posadzki. Zostało jeszcze do zrobienia miejsce, gdzie stał piec i inne remonty. Bo teraz będzie centralne ogrzewanie – mówi Jolanta Reluga z Zagrobów-Łętownicy.

Relugom 8 kwietnia spalił się dom. Czego nie zniszczył ogień, zniszczyła woda przy gaszeniu pożaru. Doprowadziła do niego stara instalacja elektryczna. Nikomu, na szczęście, nic się nie stało.

Relugowie mają czworo dzieci: córka Monika mieszka w Łomży i pracuje w restauracji McDo-

nald's, syn Tomasz jest uczniem Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu, syn Adam uczy się w Technikum Budowlanym w Zambrowie, a córka Anna ma 8 lat i jest uczennicą Szkoły Podstawowej w Osowcu. Z rodziną mieszka Jolanta Reluga mama, która jest po udarze.

Po pożarze, za zgodą wójta gminy Zambrów Jarosława Kosa, zamieszkali w wiejskiej świetlicy. A odbudowywany dom, dzięki pomocy sąsiadom i gminy, zmienia się całkowicie.

– Nie było łazienki i kanalizacji, już prawie zrobiona. Nie było centralnego ogrzewania, już jest. Są nowe podłogi. Nowa instalacja elektryczna. Chodziłem od domu do domu, zbierałem pieniądze na remont i wyprowadzamy ten dom, jak się należy – mówi sołtys Zagrobów-Łętownicy Janusz Krasowski.

Gdyby nie pandemia, sołtys poprosiliby proboszcza, żeby ogłosił w kościele zbiórkę. Ale akurat po pożarze nadeszły koronawirusowe zaostrożenia i w kościele mogło przebywać tylko 5 ludzi. Sołtys zwrócił się o pomoc do Urzędu Gminy i kolegów sołtysów: Mariusza Uszyńskiego z Grzymał, Sławomira Michałowskiego z Czartos, Mirosława Sutkowskiego z Krajewa-Korytek, Beaty Przychoźdeń z Nowego Borku, Marcina Przeździeckiego z Sasin. Sołtysi zorganizowali zbiórkę w swoich wsiach. Finansowo włączył się też zambrowski Caritas, Marek Rytlewski, Tadeusz Sadłowski, Łukasz Laskowski, koledzy z pracy córki

Moniki, nauczycielka córki Anny ze szkoły w Osowcu Marzena Milczewska.

Instalację elektryczną w całym domu wymienił nauczyciel ze szkoły Adama, Romuald Babiński.

– Chciałam zapłacić, ale od razu powiedział „Broń Boże!” – mówi Jolanta Reluga.

Tak samo za darmo Grzegorz Gosiewski z Grzymał z pomocnikami zbudowali więźbę dachową, a Bogdan Pieńkowski i Mariusz Krasowski pokryli dach blachą. Pomagali im z dźwigiem: Oponowicz, Zaręba, Łoszewski, Jaworowski, sąsiedzi ze wsi.

Przy remoncie w środku domu pracowali: Leszek Warych, Piotr Kalinowski, koledzy syna ze szkoły w Zambrowie. Ktoś podarował lodówkę, drzwi wejściowe, urządzenie do łazienki.

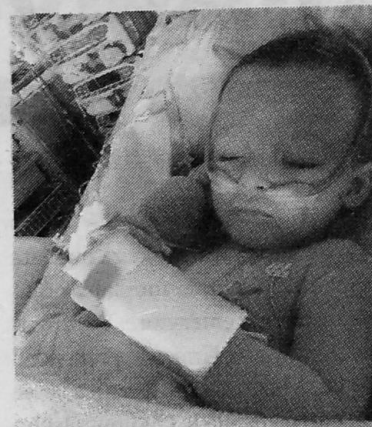
Za pieniądze od ludzi i z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Jolanta Reluga kupiła potrzebne materiały budowlane i hydrauliczne, zapłaciła za postawienie komina i za kontener na śmieci.

Zbiórkę żywności, odzieży i pościeli zorganizowały dyrektor Ośrodka w Długoborzu Katarzyna Jakimiuk-Baran i wychowawczyni syna Jolanta Dłużniewska.

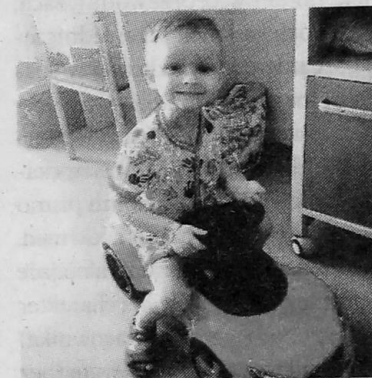
– Nie wiedziałam, że ludzie są tak dobrzy. Wielu nawet nie znam i nie mogę ich wymienić. Cała nasza rodzina jest wszystkim wdzięczna, a szczególnie naszemu sołtysowi. Zbierał pieniądze, pomaga cały czas, podpowiada, jest z nami zawsze. Chciałam jakoś ludziom podziękować i zamówiłam w intencji wszystkich, którzy nam pomagali i pomagają Mszę świętą. Będzie odprawiona we wrześniu – nie kryje wzruszenia Jolanta Reluga.

## Serducho dla Wiktora

„Kochani, myślę, że śmiało możemy odetchnąć z ulgą... Wiktor to nasz mały Bohater, najdzielniejszy i najsilniejszy człowiek, jakiego znam! 8 godzin po tak ciężkiej operacji był już w stanie samodzielnie oddychać. Zawalczył dla Was równie pięknie, jak Wy dla niego! Dzie-



Wiktor w austriackiej klinice zaraz po operacji...



.. i 6 dni później

kujemy Bogu za wszystkich wspaniałych ludzi, dzięki którym tutaj jesteśmy, za lekarzy i pielęgniarki, którzy otaczają Wiktora cudowną opieką, za każdą wspaniałą osobę, postawioną na naszej drodze. Dziękujemy za życie dla naszego dziecka!”, pisała 5 maja na Facebooku z austriackiej kliniki w Linzu Karolina Grabowska z Kolna.

Jest mamą dwuletniego Wiktora, na którego skomplikowaną operację serca w Austrii przez dziesięć dni życzliwi ludzie zebrali w internetowej zbiórce 455 000 zł. (Pisaliśmy o tym, „Kontakty” nr 16/2020).

4 maja Wiktor przeszedł pomyślnie operację (tzw. zabieg Rashkinda, przełożenie dużych naczyń). W ubiegłym tygodniu wrócił z mamą do Kolna.

„Dziękujemy raz jeszcze Wam wszystkim Kochani, za Wasze dobre serducho i wsparcie w tej niezwykle trudnej walce... Jeszcze płaczemy ze szczęścia i wzruszenia... jesteście wspaniali!”, napisała Karolina Grabowska.



Dom rodziny Relugów z nowym dachem, remont w środku jeszcze trwa

# Na bruk za niewygodne pytania

1.

Krystyna Łepkowska za dwa lata z małym okładem mogłaby pójść na zasłużoną emeryturę. W Szpitalu Ogólnym w Grajewie pracuje od 35 lat. Ma duszę społecznika, więc od dawna działa w Ogólnopolskim Związku Zawodowym Pielęgniarek i Położnych. Najpierw jako członek, potem wiceprzewodnicząca, od dwóch kadencji przewodnicząca organizacji związkowej w grajewskim szpitalu.

Kilkanaście dni temu poszła na zwolnienie lekarskie. W tym czasie dostała pocztą do domu pismo podpisane przez dyrektora lek. med. Sebastiana Wysockiego zwalniające ją z pracy. Zwolnienie ma charakter dyscyplinarny (z winy pracownika) ze skutkiem natychmiastowym (bez zachowania okresu wypowiedzenia).

– Nogi się pode mną ugięły. Poczułam się tak jakbym zrobiła krzywdę pacjentowi albo wręcz go zabiła. Pan dyrektor szukał na mnie haka, bo jako związkowiec zadawałam niewygodne pytania. W pismach kierowanych do pana dyrektora upominałam się o prawa pracownicze, o normy zatrudnienia, o pieniądze należne pracownikom – mówi Krystyna Łepkowska.

Szpital Ogólny im. dr Witolda Gineła w Grajewie jest sporą placówką. Jest w nim 9 oddziałów plus SOR i blok operacyjny. Przy Szpitalu działa 17 poradni specjalistycznych, a także nocna i świąteczna opieka i Zespół Leczenia Środowiskowego.

Szpital jest zadłużony na ok. 33 mln zł. Jego właścicielem jest starostwo. Poprzedni dyrektor zrezygnował z funkcji jesienią 2019 roku. Starosta w październiku ubiegłego roku powołał na to stanowisko lekarza ortopedę Sebastiana Wysockiego.

2.

Nowy dyrektor odziedziczył placówkę w nie najlepszym sta-

nie, ale też od samego początku dał się poznać jako despotyczny, trudny do współpracy i mało kulturalny zarządca.

– Na samym początku zdarzył się przykry incydent. Dyrektor zaraz po objęciu stanowiska wyrzucił dokumenty z pokoju związkowego na korytarz. Powiadomiła nas o tym pracująca w naszym biurze pani radna. Musiałyśmy biec, żeby je szybko zabezpieczyć. Przecież tam były wszystkie akta sądowe. Przeżyłam już wielu dyrektorów, ale takiego jeszcze nie spotkałyśmy. Nie ma spotkań, nie ma rozmów. Z poprzednimi dyrektorami zawsze sześliśmy jako związkowcy na ustępstwa. Wiadomo, mamy dług. Rozumiemy to, bo to jest nasz zakład pracy. Ale pracownik nie może być traktowany w taki sposób, jak przy obecnym dyrektorze. Nawet wody już nam nie kupuje, bo stwierdził, że to za dużo kosztuje. Za to zlecił firmie zewnętrznej za duże pieniądze promocję zdrowia – opowiada Krystyna Łepkowska.

15 lutego, tuż przed samą epidemią, zwolnił doświadczoną pielęgniarkę epidemiologiczną. Teraz naczelną pielęgniarką jest na pół etatu naczelną i na pół etatu epidemiologiczną. Pozwalał część pielęgniarek emerytek na oddziale zakaźnym. Dowiedziały się o nie przedłużeniu umowy w dzień wigilijny. Można było chociaż poczekać ten czas, żeby święta spędziły normalnie. Nie wiem, z jakiego powodu dyrektor zwalnia emerytki. One nas bardzo wspierają. Gdyby nie ich obecność, niektóre oddziały trzeba by zamknąć. Ale o tym, kto będzie miał przedłużoną umowę a kto nie, zależy wyłącznie od wdzimisię pana dyrektora.

3.

W piśmie z 2 marca 2020, podpisanym przez wszystkie związki zawodowe w Szpitalu (różnych

PRZEWODNICZĄCA  
ZAKŁADOWEJ ORGANIZACJI  
ZWIĄZKOWEJ OZZPIP  
W SZPITALU OGÓLNYM  
W GRAJEWIE ZWOLNIONA  
DYSCYPLINARNIE.

ZADAWAŁA ZA DUŻO  
PYTAŃ.

STAŻ PRACY 35 LAT  
DO ZASŁUŻONEJ  
EMERYTURY  
OKOŁO 2 LATA.



Ogólnopolski Związek Zawodowy Pielęgniarek i Położnych

związków jest tu 6, często mają rozbieżne interesy, w tym wypadku jednak podpisały się zgodnie) jest aż 27 pytań i 11 żądań. Wśród pytań są m.in. takie:

„Dlaczego pielęgniarki i położne pełniące dyżury w macierzystych oddziałach są zmuszane do zabezpieczenia i pomocy innych oddziałów? (...) stwarza to zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta”.

„Dlaczego dyrektor nie podjął z NFZ pieniędzy, które należały się pielęgniarkom i położnym z tytułu rozporządzenia Ministra Zdrowia, pomimo komunikatów rozesłanych przez NFZ dnia 4 lutego do poszczególnych szpitali. Dla naszego szpitala byłaby to kwota 180,974,62 zł”.

Na liście wiele pytań i postulatów dotyczy pielęgniarek i położnych. To chyba najaktywniejszy związek w Szpitalu, a jego przewodnicząca Krystyna Łepkowska nie odpuszcza i pisze w imieniu koleżanek liczne pisma.

– W jednym z nich prosiliśmy o wyjaśnienie sprawy z oddziałem kardiologii i interny. W marcu 2020 z interny wyodrębniono nowy oddział kardiologiczny, ale pielęgniarki nie dostały nowych angaży i nie wiadomo, do którego oddziału przynależymy. Prowadzimy więc we 2 pielęgniarki ponad 40 pacjentów i musimy uważać w papierach, czy jest to pacjent kardiologiczny, czy internistyczny. Musimy to odpowiednio stemplować, uważać na badania, dietę, itd.

4

Pytań i wątpliwości było wyraźnie za dużo. Dyrektor Wysocki postanowił coś znaleźć na przewodniczącą. I znalazł. Okazało się, że pod koniec stycznia 2020 Krystyna Łepkowska zamieniła się z koleżankami na trzy dyżury.

– Mam córkę w Niemczech. Jest wdową, ma dwoje małych dzieci, 6 i 4 lata. Trafiła do szpitala. Ma dobre sąsiadki, zaopiekowały się dziećmi, ale natychmiast pojechałam na miejsce, by tę opiekę przejąć. Pobyt córki w szpitalu, niestety, się przedłużył i nie mogłam wrócić na 3 dyżury, 25, 26 i 31 stycznia. Zadzwoiłam do koleżanek. Zgodziły się pomóc. Zawiadomiłam oddziałową, powiedziała „Wszystko załatwione, nie musisz się martwić o zastępstwo”. Takie rzeczy zdarzały się już w naszym szpitalu. W innych zresztą też – mówi Łepkowska.

Jak w końcu było z oddziałową, wiedziała czy nie?

– Wszystko z nią uzgodniłam, ale przez telefon, nie mam tego na piśmie. Pracownicy są u nas zastraszeni. Może z tego powodu tak teraz powiedziała dyrekcji?

5.

– Dyrektor spytał z jakiego powodu nie stawiała się pani w pracy?

– Nie, nie rozmawiał ze mną. Wezwał tylko koleżankę, która wzięła za mnie dyżur i opowiadała mi, że poczuła się, jakby oglądała film z czasów PRL: „Weszłam do gabi-

netu i usłyszałam »Proszę nie kłamać, bo tutaj już były 3 osoby. Proszę powiedzieć, jak było«. Mówi, że owszem, pełniła dyżur za koleżankę, która zadzwoniła i powiedziała, że ma pilną sprawę rodzinną. Kazał jej pójść do innego pokoju i napisać to w obecności pani kadrowej i pana inspektora. Napisała. Powiedział, że ona też poniesie konsekwencje. Spytała, jakie. Nie uzyskała odpowiedzi.

- I co teraz?

- Czasem zastanawiam się, czy nie odpuścić. Ale z drugiej strony mam taki bój w sobie. Nie może być przecież takiej niesprawiedliwości. Co bym chciała? Żeby to wyszło na światło dzienne. Nie wiem, jak się potoczy mój los, ale może przynajmniej inni pracownicy ulgę będą mieli. Może im się poprawi?

## 6

Aneta Szulc, położna ze szpitala w Grajewie, wiceprzewodnicząca związkowej organizacji pielęgniarzek i położnych: -To jakaś rażąca bzdura. Nie było zagrożenia życia, nie było wyłudzenia pieniędzy. Takie rzeczy mają miejsce, zamieniamy się. Zawsze są jakieś losowe, życiowe sytuacje. Myślę, że to ogólna nagonka na przewodniczącą Związku. Powstały 2 oddziały, nie ma angaży. Są różne niedociągnięcia prawne, a ona pisała pisma, upominała się. Dyrektor chciał to zamieść pod dywan. Chciał się pozbyć niewygodnej osoby i to zrobił. W tej konkretnej sytuacji nie było żadnego zagrożenia dla pacjentów, bo na to samo miejsce weszła druga pielęgniarka z tą samą specjalizacją. Większym niebezpieczeństwem jest to, jak pozostawiają nas na dyżurach pojedynczo. I musimy ciągnąć ten dyżur same, niezależnie od tego, ile mamy zabiegów operacyjnych. Musimy zawieźć pacjentów na zabieg, przywieźć. Musimy wychodzić do laboratorium. Nie mamy centralnej sterylizatorni, więc musimy chodzić do sterylizacji. W moim przypadku muszę zabezpieczać jeszcze blok porodowy. Bywa tak, że zostawiamy pacjentki na oddziale bez żadnej opieki nawet na godzinę, bo nie przewidzisz, jak długo będzie trwał drugi okres porodu. Mamy też pacjentki po cięciach cesarskich, które ja mam uruchamiać po zabiegu. A w jaki sposób ja sama mam uruchomić pacjentkę, która waży 150 kg?

Praktyka zamiany dyżurów

w szpitalu istnieje i dyrektor świetnie o tym wiedział.

Byłam na starostwie, tłumaczyłam całą sytuację. Wiem, że starosta rozmawiał z dyrektorem.

Jako związek napisaliśmy długie pismo do dyrektora w obronie koleżanki, żądając przywrócenia jej do pracy i tłumacząc, że decyzja była niezgodna z prawem z wielu względów. Dyrektor nie dotrzymał m.in. obowiązku konsultacji tej decyzji ze związkami.

Od kilku dni nasz Związek i inne organizacje ze szpitala staramy się o spotkanie z dyrektorem. Dwukrotnie już je odwołał. Podobno ma do niego dość w przyszłym tygodniu.

## 7.

Krystyna Ptok, Przewodnicząca Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych (na kraj): - Ta sprawa jest wygrana w sądzie pracy z prostego faktu: pracodawca w ogóle nie powiadomił o zamiarze zwolnienia pracownika organizacji związkowej. Nawet gdyby pani Łepkowska nie była przewodniczącą związku, co już w ogóle jest sytuacją kuriozalną, bo przewodniczący są szczególnie chronieni przed zwolnieniem i tak dyrekcja w sprawie każdego pracownika jest zobowiązana konsultować takie decyzje ze związkami.

- Były już podobne sytuacje w Polsce?

- Tak, ludzie się zamieniają na dyżury. To odbywało się też zwyczajowo w szpitalu w Grajewie, tylko nie było na to procedur. W moim szpitalu przy zmianie grafiku składałam informację, podpisuję się, podpisuje się moja bezpośrednia przełożona, to idzie do pielęgniarki naczelniej i ona albo wyraża zgodę albo nie. Jeśli się zgodzi, wprowadza to do grafiku. W Grajewie to nie było opracowane i zwyczajowo pielęgniarki oddawały sobie dyżury. W takiej sytuacji właściwsze jest to, że w dokumentacji medycznej wpisana jest koleżanka, która wzięła dyżur. I dlatego nie widzę tu fałszerstwa. (...).

## 8.

*P.S. Szpital Ogólny w Grajewie poszukuje pielęgniarzek i pielęgniarzy do pracy. Takie ogłoszenie można przeczytać na stronie internetowej placówki. „Oferujemy wsparcie zespołu i przyjazną atmosferę”. (oko.press)*

ŚLAWOMIR ZAGÓRSKI

# Zniszczyła mnie plotka!

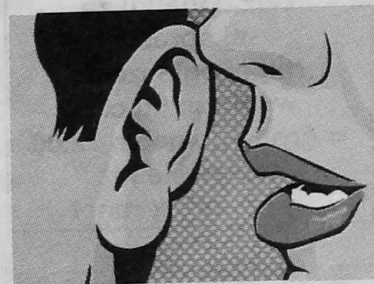
## Ta która zabiła!

Iwona z Kolna: - Zerwałam z chłopakiem po tym, jak wyznaczyliśmy datę ślubu kościelnego. Oboje doszliśmy do wniosku, że ślub był chwytaniem się brzytwy przez tonącego. Zerwaliśmy, bo Marek pił, a jak się upijał, bezceremonialnie dobierał się nawet do moich koleżanek. Tłumaczył się, że to nic takiego, bo nawet pamięta dziewczyny, do której się przystawiał. Myślałam, że ślub coś zmieni, ale kilka dni po wizycie w USC nakryłam go w dwuznacznej sytuacji z moją, co najgorsze, najlepszą przyjaciółką. Tłumaczył jak zwykle: za dużo wypił, no i przecież do niczego nie doszło. To prawda. Nie doszło, ponieważ się pojawiłam, ale obrazu, że się z nią całuje, trzymając rękę między jej nogami, nie mogę zapomnieć do dzisiaj, choć upłynęło wiele lat. Myślę, że był uzależniony nie tylko do alkoholu, ale i od seksu.

Tamtego dnia, jakieś pół roku po naszym rozstaniu, wjechał do garażu, ale był tak pijany, że zasnął za kierownicą, zanim wyłączył silnik. Jego śmierć to był wypadek, a nie samobójstwo. Nawet jego rodzice mówili, że bym się nie obwiniała. Oni wiedzieli, jak było naprawdę. Po rozstaniu zamieszkał z nimi, ale matka źle znosiła jego pijaństwo. Czasami spał więc w garażu. Zatrul się spalinami.

Na pogrzebie czułam, że atmosfera wokół mnie gęstnieje. Znajomi niechętnie ze mną rozmawiali. Moja mama przyniosła wieść, że podobno Marek popełnił samobójstwo, bo z nim zerwałam. Wkrótce było jasne: Marek zabił się przede mną! Nie miałam ani siły, ani ochoty się tłumaczyć. Po co, skoro oni już swoje wiedzą. Szkoda mi tylko było rodziców, bo ciągle słyszeli, co mówią ludzie.

Po tym wszystkim wyprowadziłam się na drugi koniec województwa. Nie było łatwo, musiałam wynająć mieszkanie, znaleźć pracę. Ale jeszcze parę lat później, gdy przyjechałam do mamy (tato już nie żył), usłyszałam syczący szepc za sobą: „Mówię ci, to ona! Przez nią się otrul mój kuzyn”.



Po śmierci mamy sprzedałam piękny drewniany domek mojego dzieciństwa, który tak kochałam i nigdy więcej już tam nie byłam.

## Dziwka z Dojczlandu

Ewa z Zambrowa: - W jeden wieczór zostałam dziwką z Dojczlandu. Na domowej imprezie wyraziłam pogląd, że prostytutkę można zgwałcić i facet powinien iść za to do więzienia. Dyskusja o tym wzięła się stąd, że było to w czasie, kiedy o gwałt na prostytutce został oskarżony europoseł z Samoobrony. Zapomniałam o tej rozmowie, a tu po jakiś dwóch tygodniach mój chłopak zapytał mnie, w jakiej roli pracowałam w Niemczech. Zgodnie z prawdą powiedziałam, że opiekowałam się starszą panią. A on na to, że podobno byłam prostytutką. Pokazałam mu zdjęcie z moją podopieczną. Wiem, że mi uwierzył. Czułam się urażona, że w ogóle mogło mu przyjść do głowy, że zarabiałam jako prostytutka.

Zrobiłam małe dochodzenie i dowiedziałam się, kto rozsiewa takie bzdury. Zapytałam ją, dlaczego to robi? Powiedziała, że sama się przyznałam, bo skoro tak zaciekle bronię prostitutek, to mam w tym jakiś interes. A ona wie, co dziewczyny robią w Niemczech. Próbowaliśmy tłumaczyć, ale im więcej mówiłam, tym bardziej czułam, że to nie ma sensu.

Mój chłopak wiedział, że mam rację. Myślę, że nie wytrzymał presji. Nie chciał być narzeczonym dziewczyny, o której mówią, że jest dziwką z Dojczlandu. Mówił, że mi wierzy, ale zaczął sam chodzić na spotkania ze znajomymi. Jakby się mnie wstydził. Powiedziałam mu, żebyśmy się już ze sobą nie męczyli. Rozstanie przebolełam, ale zaufanie do ludzi nadal leży w gruzach.

## 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!

**KONSTAŁ**  
PRODUCENT

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

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

**GARAŻE**  
WZMOCNIONE

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

## BUDOWNICTWO

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

(fak.00082/20-o-i)

## NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

## ODDAM

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

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

(o/b)

## 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](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)  
lub podać telefonicznie:  
86 216 42 43

## ROLNICTWO

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)

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

(fak/sms)

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

(fak/sms)

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

(fak.00083/20-o)

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

(fak.00095/20-o)

## TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

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

(fak.00036/20-o-i)

# Nie musisz wychodzić z domu!



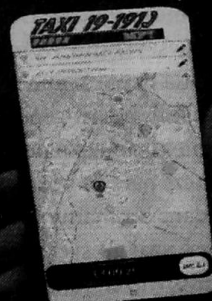
Pobierz e-kontakty z [www.egazety.pl](http://www.egazety.pl)  
i czytaj na komputerze, tablecie lub telefonie.

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w miesiącu



Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień



# 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  
COS BY SIĘ ZJADŁO



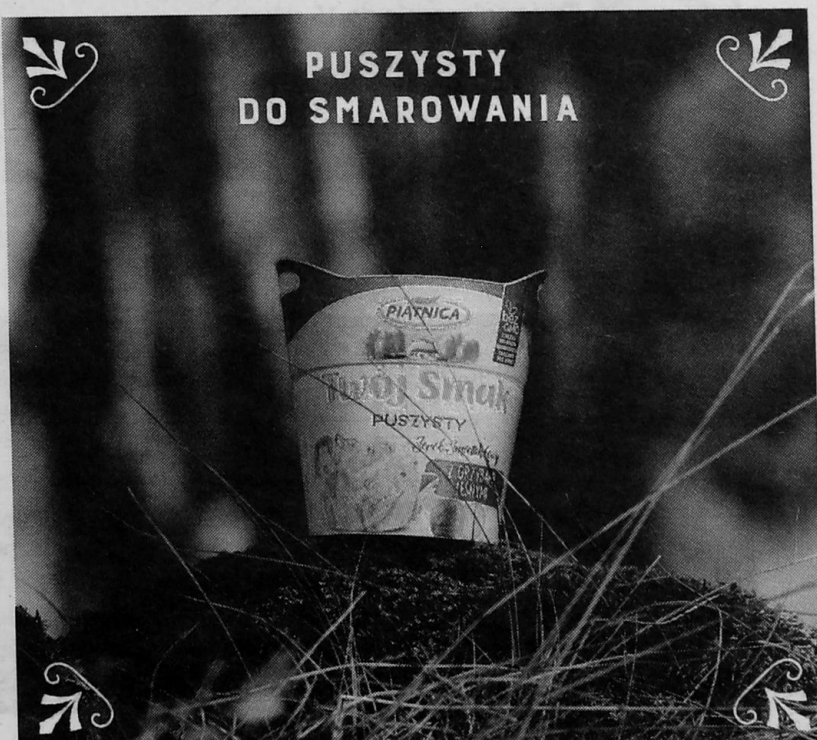
PO PROSTU Z MLEKA,  
BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW



SYCĄCA PRZEKĄSKA  
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA  
DO UBIJANIA



PUSZYSTY  
DO SMAROWANIA

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

BEZPŁATNE ROLNICZE

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

Sprzedam skuter, (2012), stan bardzo dobry, cena 1 600 zł, cena 1 600 zł, tel. 797 - 679 - 494

Sprzedam Toyota Yaris, (2011), 1.4 D4D, czarna perła, klimatyzacja, halogeny, 2 kluczyki, 2 komplety kół, stan idealny, cena 19 700 zł, tel. 862 - 732 - 102

Sprzedam Opel Zafira, (2001), 1.6 benzyna, stan blacharski i mechaniczny bardzo dobry, wnętrze czyste i zadbane, cena 4 000 zł, tel. 694 - 044 - 700

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

Sprzedam Polonez Truck, (1998), długa paka, ładowność 1 tona, cena 4 500 zł, tel. 660 - 636 - 023

Sprzedam Opel Zafira, (2005), 2.0, 101 KM, wszystkie opłaty aktualne, klimatyzacja, centralny zamek, cena 4 400 zł, tel. 512 - 576 - 250

Sprzedam Volvo V40, (2003), 1.8 benzyna, stan bardzo dobry, klimatyzacja sprawna, opłaty

aktualne, cena 4 200 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

Sprzedam Opel Astra 2, (2000), opłaty aktualne, diesel, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

Sprzedam skuter, do remontu, zarejestrowany, cena 999 zł, tel. 573 - 972 - 300

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1998), 1.9 tdi, ubezpieczenie i przegląd ważne pół roku, hak, klimatyzacja, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 516 - 550 - 307

Sprzedam Toyota Avensis, (2004), 2.0 D4D, auto sprawne, w jednych rękach od około 10 lat, diesel, cena 10 500 zł do negocjacji, tel. 791 - 217 - 115

Sprzedam Opel Tigra, (1997), benzyna, 2 poduszki powietrzne, elektryczne szyby, przegląd ważny do sierpnia, OC do września 2020 r., cena 1 500 zł do negocjacji, tel. 883 - 556 - 556

Sprzedam Renault Grand Senic, (2011), 1.6, 130 KM, stan bardzo dobry, hak, centralny zamek z pilotem, cena 25 500 zł do negocjacji, tel. 607 - 553 - 299

Sprzedam Volkswagen Golf IV, (2000), 1.9 TDI, 110 KM, diesel, przebieg 288 000 km, ubezpieczenie do grudnia 2020 r., przegląd do marca 2021 r., cena 5 100 zł, tel. 516 - 069 - 773

Sprzedam Hyundai Tucson, (2008), 2.0 benzyna, skórzana tapicerka, ABS, ASR, centralny zamek, cena 18 000 zł, tel. 501 - 147 - 358

Sprzedam Ford Mondeo MK4, (2007), z nową instalacją gazową, auto serwisowane na bieżąco, zadbane, bezwypadkowe, pełna elektryka, data 1 rejestracji 2008 r., cena 18 500 zł, tel. 519 - 570 - 508

Sprzedam motocykl Suzuki GSX-S125, (2018), 125 cm<sup>3</sup>, cena 13 000 zł, tel. 505 - 174 - 424

Sprzedam Toyota Corolla, (2005), benzyna, cena 12 000 zł, tel. 512 - 183 - 467

Sprzedam Opel Astra 2, (2000), stan jak na ten rok bardzo dobry, opłaty aktualne, diesel, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 603 - 054 - 981

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2005), 2.0 diesel, 130 KM, przebieg 307 000 km, cena 5 999 zł do negocjacji, tel. 505 - 343 - 296

Sprzedam las 3,30 ha, Gmina Łomża, cena do uzgodnienia, tel. 604 - 128 - 382

Sprzedam ciągnik C-330, cena do uzgodnienia; obsypnik do ziemniaków, fabryczny, cena do uzgodnienia, tel. 503 - 862 - 612

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa Laval, 650 litrów, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 781 - 028 - 188

Sprzedam przetrząsaczo-zgrabiarkę karuzelową, szerokość robocza 4 m, cena 3 700 zł do negocjacji, tel. 781 - 028 - 188

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, szerokość 1,50 m i wycinak do kukurydzy, cena 1 500 zł, tel. 606 - 505 - 501

Sprzedam kosiarkę rotacyjną Famarol Słupsk, 1,65 m koszenia, stan dobry, cena 1 300 zł, tel. 693 - 146 - 788

Sprzedam belarkę Metal Fach z rotorem, cena 25 000 zł, tel. 798 - 896 - 158

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy, (1990), w oryginale, mało używany, cena 5 800 zł, tel. 663 - 723 - 655

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



Sprzedam prasę belującą Sipma Classic, stan bardzo dobry, pierwszy właściciel, cena 18 300 zł, tel. 504 – 958 – 451

(o/b)

Sprzedam jałówkę cielną HF, wycielenie lipiec, cena 4 100 zł, tel. 783 – 297 – 418

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z 244/1, w pełni sprawna, w oryginale, z przeciwwagą i wałkiem przekątnika mocy, aparaty oryginalne, cena 6 500 zł, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam ładowacz Troll, sprawny technicznie, cena 3 000 zł, tel. 695 – 730 – 208

(o/b)

Sprzedam siewnik do zboża, szerokość 3 m, sprawny, cena 1 100 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną, po kapitalnym remoncie, garażowana, sprawna, cena 1 600 zł, tel. 699 – 459 – 298

(o/b)

Sprzedam mieszalnik paszowy, cena 12 000 zł, tel. 606 – 645 – 857

(o/b)

Sprzedam kultywator Grudziądz, 2,70 m, cena 1 090 zł do negocjacji, tel. 502 – 266 – 117

(o/b)

Sprzedam kosiarkę, 135 cm, w bardzo dobrym stanie, idealna do małego ciągnika, cena 1 450 zł, tel. 516 – 535 – 582

(o/b)

Sprzedam beczkowóz 7 000 litrów, ocynkowany, stan bardzo dobry, w komplecie wałek i wylewka, cena 13 800 zł, tel. 691 – 027 – 196

(o/b)

Sprzedam kosiarkę czotową Fella, 2,60 m, stan bardzo dobry, przygotowana do sezonu, cena 4 500 zł, tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Mascar, (2001), sprawna, cena 12 500 zł do negocjacji, tel. 660 – 529 – 185

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Leboulch, 10 ton, dwa wały pionowe, kłapa, talerze, posuw hydrauliczny, oświetlenie sprawne, cena 35 500 zł do negocjacji, tel. 573 – 966 – 658

(o/b)

Sprzedam belarkę Metal Fach, sprawna, przygotowana do sezon, cena 14 500 zł do negocjacji, tel. 508 – 941 – 081

(o/b)

## OBWIESZCZENIE

### o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Piątnica wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 11 pkt 7 i 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293), w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r. poz. 283, ze zm.) oraz Uchwałą Nr 74/XIII/2019 z dnia 27 listopada 2019 r. o przystąpieniu do zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Piątnica zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Piątnica wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w zakresie wyznaczenia terenów powierzchniowej eksploatacji kruszywa naturalnego w granicach udokumentowanego złoża piasków „Kisielnica I” położonego w obrębie Kisielnica, gm. Piątnica.

Z projektem zmiany studium wraz z prognozą będzie można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Piątnica przy ul. Stawiskowskiej 53, pokój nr 4 w dniach od 5 czerwca do 26 czerwca 2020 roku w godzinach 8.00 – 15.00.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie zmiany studium odbędzie się w dniu 19 czerwca 2020 roku w siedzibie Urzędu Gminy w Piątnicy w godz. 13.00 – 15.00.

Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany

studium, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Piątnica z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej oraz adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 10 lipca 2020 roku.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w postaci elektronicznej skrzynki pocztowej, opatrzone kwalifikowanym podpisem, podpisem zaufanym, albo podpisem osobistym na adres: [ugpiatnica@gminapiatnica.pl](mailto:ugpiatnica@gminapiatnica.pl)

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Piątnica. Uwagi złożone po upływie terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) informujemy o zasadach przetwarzania Państwa danych osobowych oraz o przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Piątnica z siedzibą ul. Stawiskowska 53, 18-421 Piątnica Poduchowna.

2. Inspektorem ochrony danych w Urzędzie Gminy Piątnica jest Pan Łukasz Mertin, adres email: [ochronadanych@gminapiatnica.pl](mailto:ochronadanych@gminapiatnica.pl).

3. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie zgody w celach kontaktowych i informacyjnych zgodnie z art. 6 ust 1 lit.a) rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w spra-

wie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przesyłu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

4. Odbiorcą Pani/Pana danych osobowych mogą być: Wójt Gminy Piątnica, Rada Gminy Piątnica, inne organy publiczne, sądy i inni odbiorcy legitymujący się interesem prawnym w pozyskaniu danych osobowych.

5. Pani/Pana dane osobowe **nie będą przekazywane** do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

6. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane zgodnie i przez okres przewidziany w Instrukcji kancelaryjnej, stanowiącej załącznik nr 1 do rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.

7. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody i usunięcia dowolnym momencie **bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania**.

8. W przypadku gdy uzna Pan/Pani iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.; ma Pan/Pani prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą przy ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

9. Podanie przez Pana/Panią danych osobowych jest dobrowolne.

**Wójt Gminy Piątnica**  
**Artur Wierzbowski**

TA NATURALNA METODA CHUDNIĘCIA ROBI FURORĘ NA ŚWIECIE!

# Przełomowe odkrycie Amerykanina PREPARAT Z INDYJSKIEJ ROŚLINY LECZNICZEJ

POZWALA ZDROWO ZRZUCIĆ NAWET 26 KG MIESIĘCZNIE!

Preparat prof. Edwarda Pearsona zawsze rozwiąże twoje problemy z nadwagą. Jak? Szybko i naturalnie dzięki nieznannej przedtem formule, za sprawą której już 276 tys. osób na całym świecie pozbyło się zbędnych kilogramów bez ćwiczeń i morderczych diet.

## Prof. Edward Pearson (46 l.)

naukowiec z Uniwersytetu Missouri, w wieku 46 lat dowiedział się o grożącej mu cukrzycy. "Byłem „puszysty”, ale czułem się dobrze. Dopiero fatalne wyniki badań uświadomiły mi, że muszę coś zmienić – opowiada. Prof. Pearson postawił na walkę z nadwagą poprzez specjalne suplementy diety, tzw. spalacze tłuszczu.

– Dużo pracowałem, nie miałem czasu na siłownię, czy gotowanie „fit” posiłków – dodawał. Prof. Pearson próbował wszystkiego: chemicznych tabletek, plastrów, pasów na odchudzanie. Nic nie pomagało, waga stała w miejscu. Wtedy wpadł na pomysł stworzenia własnego preparatu.

– Kilka miesięcy wcześniej uczestniczyłem w sympozjum naukowym w Indiach dotyczącym nowoczesnych metod odchudzania. Trafiłem na wykład o specjalnej odmianie pewnego drzewa, moringi olejodajnej, która rośnie wyłącznie u podnóża gór w stanie Uttarakhand. Indyjcy uczeni potwierdzili, że stosowanie wyciągu z liści tej rośliny wprowadza organizm w stan wyęźżonego czerpania energii z tłuszczu, czyli po prostu jego spalania. Stwierdziłem, że muszę pójść w tę stronę.

## 8 kilogramów mniej w 7 dni? To możliwe!

Po kilku miesiącach wyęźżonej pracy prof. Pearson uzyskał bardzo silny koncentrat z liści moringi – 11-krotnie silniejszy niż ten uzyskany przez naukowców z Indii. Preparat trafił do fazy testów w niezależnym ośrodku badawczym Oxford Metabolic Center w Wielkiej Brytanii. W badaniach udział wzięły osoby w wieku 26-75 lat, które stosowały nową metodę przez 4 tygodnie. Uczestnicy badań nie mogli zmieniać swoich diet oraz ćwiczyć. Efekty testów przeszły najsmielsze oczekiwania zespołu prof. Pearsona. Okazuje się, że aż 93,1% badanych osób zrzuciło do

8kg po 7 dniach. Po 30 dniach średnia wynosiła aż 21,7 kg, ale u niektórych zanotowano spadek wagi na poziomie nawet 26 kg. Oprócz tego osoby biorące udział w testach zwracały uwagę na przyływ energii, poprawę jakości snu, stanu skóry i włosów, zmniejszenie dolegliwości bólowych w stawach. Nie zaobserwowały skutków ubocznych, a wyniki ich badań krwi i moczu były lepsze niż przed testami.

## Natura sposobem na szczupłą sylwetkę

Zagadka tych znakomitych rezultatów kryje się w zastosowaniu bardzo silnego wyciągu z liści moringi, przygotowanego przez prof. Pearsona – to koncentrat o mocy aż 55%. Moringa jest bogata m.in. w witaminy A, C i E, potas, żelazo, mangan, chrom, bor, wapń, cynk czy miedź. Zawiera 26 substancji hamujących procesy zapalne, 46 antyoksydantów, posiada świetny stosunek kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6. Już od dawna roślina ta była używana w leczeniu wielu schorzeń, m.in. cukrzycy, bo przyspiesza metabolizm glukozy nawet siedmiokrotnie. – Ponadto wyniki wzmacniają wyjątkowe, niestosowane wcześniej połączenie wyciągu z moringi z ekstraktem z agrestu indyjskiego i nasion guarany – mówi prof. Pearson.

## Rozmowa z Prof. E. Pearsonem twórcą przełomowego suplementu na odchudzanie:

Stworzył pan preparat z moringi z myślą przede wszystkim o sobie. Udało się panu osiągnąć zamierzony efekt?

Oczywiście! Gdy tylko moja formuła pomyślnie przeszła badania kliniczne, przeprowadziłem kurację na sobie. W zaledwie 14 dni moja waga zmalała ze 110 do 95 kg. Po miesiącu było to już

Po trzeciej ciąży przytyłam do 80 kg. Pewnego dnia zauważyłam jak mąż odwraca wzrok, gdy się przebiegam... Wtedy przejrzałam na oczy, przed pierwszą ciążą ważyłam zaledwie 52 kg! Przyjaciółka poleciła mi preparat prof. Pearsona. Byłam nieufna, bo przecież takich „cudownych” środków są setki. Cena była jednak atrakcyjna, więc postanowiłam spróbować. To była świetna decyzja! Po 20 dniach moja waga spadła do 68 kg, a po 35 dniach było to już zaledwie 55 kg. Po 8 tygodniach wróciłam do wagi sprzed pierwszej ciąży – schudłam w sumie 28 kg! Czuję się cudownie, a mąż znów patrzy na mnie tym samym wzrokiem, jak wtedy, gdy się poznailiśmy!



Jadwiga R., 43 lata  
Lębork

tylko 86 kg i taką wagę utrzymuję do dziś. Pozbyłem się tłuszczu i zagrożenia cukrzycą, znów zacząłem biegać.

## Dla kogo jest pana formuła?

Dla każdej osoby z nadwagą. Niezależnie od tego ile masz lat, czy chcesz zrzucić 10 kg czy 50 kg – mój preparat pomoże ci uzyskać naturalną sprawność i zdrową sylwetkę. Nie trzeba ćwiczyć, można jeść co się chce – substancje aktywne zawarte w morindze stymulują organizm do samodzielnego pobierania energii z tłuszczu.

## Pański preparat nie jest dostępny w aptekach czy marketach. Dlaczego?

Z powodu obniżenia kosztów. Nie sprzedajemy go koncernom farmaceutycznym czy hurtowniom. W każdym kraju wiążemy się umową wyłącznie z jednym dystrybutorem, który posiada swój magazyn centralny i stamtąd prowadzi wysyłkę. Pomijając rozwożenie produktu do tysięcy aptek i sklepów oszczędzamy bardzo dużo pieniędzy, dzięki czemu utrzymujemy bardzo atrakcyjną cenę.



## Wystarczy 30 dni, by zrzucić zbędne kilogramy

Zapomnij o nieskutecznych, drogich suplementach, morderczych treningach i jedzeniu „zieleniny” bez smaku. Dzięki życiodajnym liściom moringi olejodajnej już po miesiącu pozbędziesz się fałd na brzuchu, podwójnego podbródka, wiszącego tłuszczu na udach i rękach.

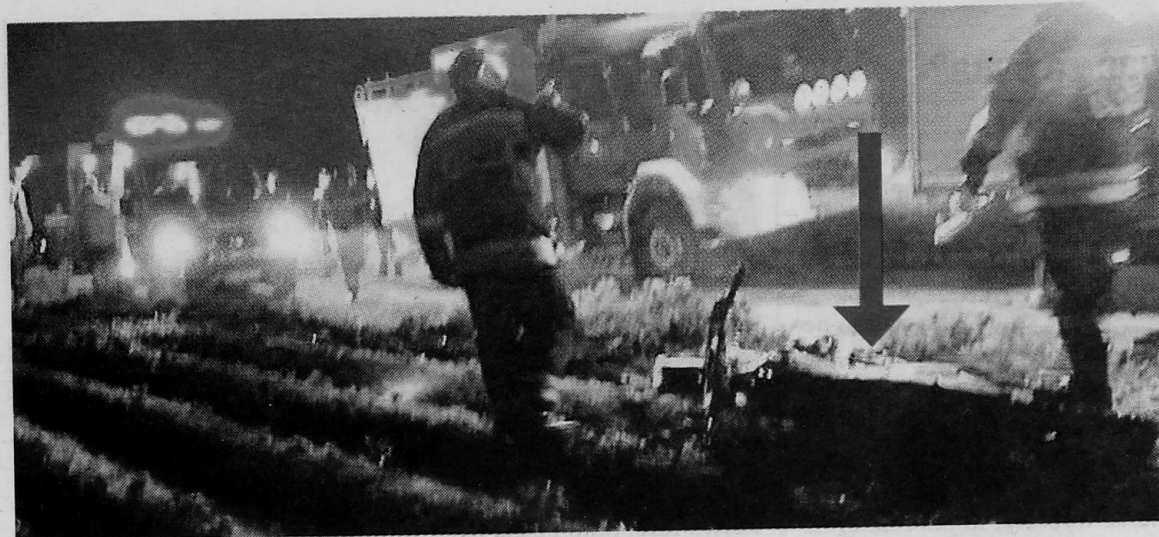
Zamów już teraz, aby znaleźć się w gronie pierwszych 120 osób, które na odchudzający preparat prof. Pearsona uzyskają aż 73% zniżki. Promocja przewidziana jest wyłącznie do 2 czerwca 2020 r. Decyduje kolejność zgłoszeń.



**ZADZWOŃ: 81 300 33 43**

(PRZESYŁKA GRATIS!)

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:00  
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)



## Tragiczne zderzenie przyjaciół

Polna, szutrowa droga na obrzeżu Jeniek i dwóch nastolatków, pędzących po zmroku na motocrossach bez oświetlenia.

Kamil (15 lat) z Kurowa-Kolonii (gm. Kobylin Borzymy) uczył się w szkole rolniczej w Białymstoku. Od wielu lat pasjonował się motoryzacją, lubił majsterkować w przydomowym garażu, jeździł quadem, a od roku także motocrossem. Dzięki tej pasji zaprzyjaźnił się z miesz-

kającym we wsi Jeniki o rok starszym Konradem, którego tata prowadzi warsztat mechaniczny. Chłopcy spędzali w nim całe godziny, „dłubiąc” przy swoich warczących maszynach.

W niedzielę, 24 maja wyjechali na polną drogę na obrzeżach Jeniek. Zbliżała się godz. 22.00, było już ciemno, a ich motocykle nie miały reflektorów.

A potem był suchy policyjny komunikat: „15-letni kierujący nie-

oświetlonym motorowerem, podczas wyprzedzania samochodu osobowego zderzył się czołowo z innym nieoświetlonym motorowerem, którym kierował 16-latek. W wyniku zderzenia młodszy z chłopców zginął na miejscu. Drugi trafił do szpitala”.

Ci, którzy przybiegli na miejsce tragedii widzieli, że Konrad miał otwarte złamanie uda, noga pękła, także w kolanie. Został przewieziony do szpitala w Białymstoku.

## Zmiażdżony przez tira

Do potwornego wypadku doszło na trasie Łomża – Grajewo między Budami Czarnockimi a Cydzynem: na miejscu zginął kierowca opla, który wjechał wprost pod jadącego z przeciwka tira. Jego zwłoki ze zmiążdżonego wraku wyciągali przybyli na miejsce strażacy. Na skutek uderzenia tir zjechał do rowu i przychylił się na bok.

## Zbrodnia bez przełomu

Kilka dni po odkryciu zwłok noworodka na wysypisku śmieci w Czerwonym Borze, media obiegła informacja o zatrzymaniu dwóch osób. Nie stanowiło to przełomu w śledztwie. „Osoby te zostały przesłuchane w charakterze świadków; nadal poszukiwana jest matka dziecka”, powiedział PAP zastępca szefa Prokuratury Okręgowej w Łomży Rafał Kaczyński. Zaznaczył, że śledztwo prowadzone jest w sprawie, a nie przeciwko konkretnej osobie (czy osobom). Nadal poszukiwana jest matka dziecka.

Zwłoki chłopca znalazł 8 maja pracownik Zakładu Przetwarzania i Unieszkodliwiania Odpadów

w Czerwonym Borze. W poniedziałek, 18 maja, odbył się pogrzeb, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zambrowie. Na mogile na cmentarzu komunalnym postawiono tablicę „Noworodek NN”.

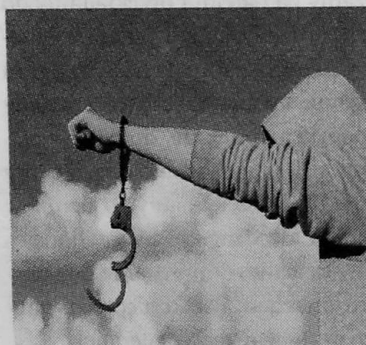
Z ustaleń policji i sekcji zwłok wiadomo, że chłopczyk został zamordowany. Policja prosi o kontakt wszystkich, którzy mogą pomóc w wyjaśnieniu tej sprawy, tel. 112 lub 997.

## Poród pod eskortą

Policjanci z łomżyńskiej „drogówki”, jadący przez jedną z miejscowości w gminie Miastkowo, zauważyli stojącego obok samochodu mężczyznę, który machał ręką w sposób zwracający uwagę. Okazało się, że przewoził rodzącą żonę i bał się, że nie jest w stanie na czas dojechać do szpitala w Ostrołęce. Policjanci natychmiast włączyli w radiowozie sygnały świetlne i dźwiękowe i ruszyli, jako „pilot” do szpitala. Po przejechaniu kilkunastu kilometrów spotkali się z jadącym w ich kierunku wezwanym pogotowiem ratunkowym. Rodząca bezpiecznie trafiła na porodówkę.

## Złodziej czyha na okazję!

Właściciel fiata zjechał na podwórko i poszedł do domu. Był u siebie, mógł się czuć bezpiecznie. Pewnie dlatego nie zamknął samochodu. Na takie okazje czyha złodziej. Tak było i tym razem: z auta ukradł poziomicę laserową, portfel z pieniędzmi, dokumentami oraz kartę bankomatową. Na kartę próbował wypłacić gotówkę i dokonać płatności za zakupy w Wysokim Mazowieckiem, Zambrowie oraz Łomży, ale mu się nie udało. Zamierzonego celu jednak nie osiągnął. Wysokomazowieccy policjanci namierzili go (26 lat) w Łomży. Usłyszał już zarzuty kradzieży oraz usiłowania kradzieży z włamaniem. Stanie przed sądem. Fot. pixabay



## Jak rozpoznać kłamcę?



Jest kilka sposobów, dzięki którym poznasz, że Twój rozmówca nie mówi prawdy. A przynajmniej całej prawdy.

**Szybkie mówienie** – na Twoje pytania odpowiada tak szybko, że czasem masz wrażenie, że nie może złapać tchu? Może to świadczyć o tym, że jak najszybciej chce skończyć tę rozmowę, a w duchu modli się, aby nie usłyszeć kolejnego „niewygodnego” pytania. Dlaczego? Wymyślenie dobrej odpowiedzi wymaga jednak czasu.

**Ton głosu** – niepokojąco często zmienia go podczas rozmowy z niższego na wyższy i odwrotnie.

**Kontakt wzrokowy** – większość ludzi praworęcznych, gdy przypomina sobie prawdziwe zdarzenie, angażuje lewą półkulę mózgu i spogląda w prawo. Natomiast, kiedy zmyśla, a więc tworzy obraz jakiegoś zdarzenia, spogląda w lewo, gdyż uaktywnia prawą półkulę.

**Uśmiech** – jeśli uśmiechamy się szczerze, zmienia się wyraz naszej twarzy. Jeżeli ten uśmiech jest wymuszony, sztuczny, twarz nie jest w to zaangażowana.

**Nadmierna gestykulacja** – mocna gestykulacja ma bardzo proste zadanie: odwrócić naszą uwagę od treści rozmowy.

**Bawienie się czymś** – jeśli rozmówca bawi się w czasie rozmowy ubraniem lub jakimś przedmiotem, chce uspokoić osobę, którą właśnie okłamuje jak z nut.

**Brak wątpliwości** – jeśli relacjonuje wydarzenia bez absolutnie żadnego zająknięcia, nie wróży to dobrze. Prawdopodobnie już wcześniej dokładnie przygotował sobie scenariusz, który teraz próbuje ci „sprzedać”.

**Uniki** – jeśli oczekujesz krótkiej odpowiedzi „tak” albo „nie”, od kłamcy jej nie usłyszysz. Zamiast tego opowie całą historię raz jeszcze, bardzo często zawierającą niepotrzebne usprawiedliwienie.

Poradnia psychologa

Mam zdecydować za syna?

Mój syn kończy szkołę podstawową. Nie wie, gdzie dalej iść, nie ma sprecyzowanych zainteresowań. Jak mądrze pomóc mu przy podjęciu decyzji? Zdecydować za niego, czy niech sam decyduje?

Jola

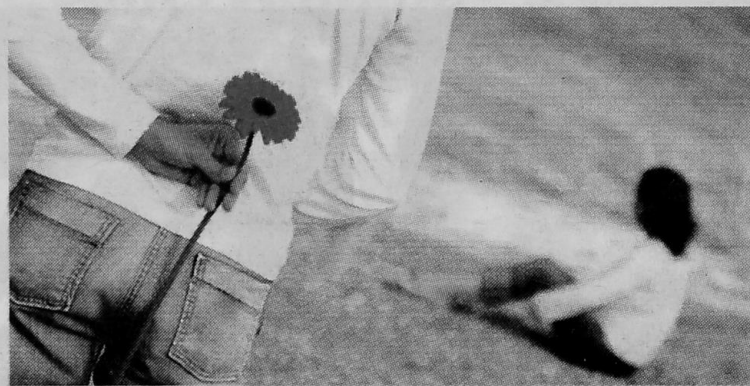
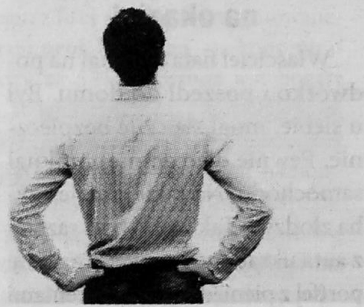
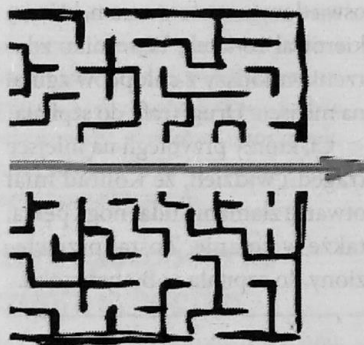
Zalecam zgłoszenie się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Specjaliści zbadają zainteresowania i uzdolnienia syna: w czym ma smykałkę, a w czym nie ma; w czym będzie mu łatwiej, a w czym trudniej, poziom zdolności itp. To jest rzetelna informacja, na podstawie której można sensownie planować przyszłość. Druga ważna rzecz, to zebranie maksymalnej ilości informacji o dostępnych szkołach, wymaganiach, jakie stawiają kandydatom, kierunkach, w których kształcą, opiniach uczniów, rodziców. Im więcej informacji, tym trafniejszą decyzję można podjąć.

Jestem zdecydowanie przekonany, że rodzic powinien służyć dziecku raczej radą, niż narzucać mu rozwiązania. Może mówić, jaka decyzja jest według niego najlepsza, ale z zastrzeżeniem „ja tak myślę, ale decyzja jest twoja”. Jeśli jednak decyzja młodego człowieka nie jest według rodziców dobra, trzeba mu to otwarcie powiedzieć i sensownie uargumentować. Na przykład, jeśli dziecko kieruje się modą lub idzie do jakiejś szkoły „bo koledzy tam idą”. Trzeba mu

powiedzieć, że mody mijają, znajomości szybko się zmieniają, dlatego wybór szkoły nie powinien być podejmowany pod wpływem takich zmiennych i nieważnych w gruncie rzeczy czynników.

Wybór szkoły jest ważną decyzją, ale nie jest to decyzja nieodwracalna. Tak należy stawiać sprawę w rozmowie z młodym człowiekiem, by nie budzić w nim niepotrzebnie obaw „jeśli coś źle teraz wybiorę, to już całe życie zmarnowane”. Jeśli wybór okaże się błędny, nic wielkiego się nie stanie, będzie to można naprawiać.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG



Pytanie intymne

Mam kierownicze stanowisko, pieniądze, mieszkanie. Niestety, wieczorami puste. Bardzo chciałbym mieć stałą dziewczynę, a później żonę. Ale wszystkie po jakimś czasie ode mnie odchodzą. Czy są jakieś reguły, których przestrzeganie gwarantuje dobry seks w stałym związku?

Mariusz

Nie ma takich sztywnych reguł. Ale wiadomo, co prowadzi do szczęścia w związku: musi być miłość. To tak niewiele, a jednocześnie ogromnie dużo, bo oznacza absolutną akceptację siebie. W takim związku, choćby zajmowało się najwyższe kierownicze stanowisko,

nie może być dominacji i podległości, podporządkowywania sobie kogoś i próby zmiany jego zachowań. Partnerzy są sobie równi i szanują swoje pragnienia, zasady i wrażliwość. Nie muszą mówić o uczuciu, żeby wiedzieć, że istnieje. Będą je sobie okazywać w każdym spojrzeniu i geście. Będą dla siebie zawsze ważni. A w czasie miłosnego spotkania w łóżku najlepiej wolno smakować siebie. Nie spieszyć się, uczyć od siebie wzajemnie dawania i brania. Udana życie erotyczne jest nie tylko źródłem wspólnych przeżyć, ale także buduje zaufanie, rodzi poczucie bezpieczeństwa, sprzyja równowadze psychicznej.

Lekarz domowy

Chciałbym dowiedzieć się, czy na raka jelita grubego chorują tylko ludzie starsi i jak wyglądają badania jelita grubego. Odczuwam bóle w brzuchu, mam kłopoty z wypróżnianiem.

Andrzej

Choroba nie wybiera wieku. Do niedawna uważano, że na nowotwór jelita grubego chorują ludzie po 50 roku życia. Wcześniejsze analizy liczby i wieku zachorowań potwierdzały tę opinię. Ale od kilku lat granica znacznie się obniżyła. Rak jelita grubego nie jest rzadkością u ludzi zbliżających się do trzydziestki. Bar-

dziej narażeni na tę chorobę są ci, w których rodzinach wystąpił już rak jelita grubego. Dziedziczna jest tzw. polipowatość rodzinna. Polipowatość trzeba leczyć, bo prowadzi do rozwoju raka. Można samego kupić w aptece test do badania krwi utajonej w kale i wykonać go w domu. Jeśli wynik będzie dodatni, trzeba pójść do lekarza.

Badanie, tzw. kolonoskopię, polega na wprowadzeniu przez odbytnicę endoskopu i obejrzeniu całego wnętrza jelita. O skierowanie na badanie należy poprosić lekarza rodzinnego. Szansa na wyleczenie raka jelita grubego jest duża.

Pod paragrafem

Mam studia, pewną i dobrze płatną pracę, samodzielne własne mieszkanie. Jestem samotna i po trzech nieudanych związkach (nie wychodziłam za mąż) nie planuję małżeństwa. Czy mogę ubiegać się o adopcję małego dziecka? Gdzie powinnam się zgłosić i od czego zacząć starania?

Anna

Zwykle dzieci adoptują małżeństwa, ale prawo nie wyklucza osoby samotnej lub żyjącej w kon-

kubinacie (wtedy dziecko też zaadoptuje jedna osoba, a nie para). Ważny jest wiek przyszłego rodzica adopcyjnego. Nie powinno go dzielić od dziecka mniej niż 18 lat i więcej niż 40. Należy zgłosić się do ośrodka adopcyjno-opiekuńczego, który dokona wstępnej oceny predyspozycji do wychowania małego dziecka. Opinia ośrodka na temat możliwości adopcji przez przyszłą matkę adopcyjną jest bardzo ważna, ale ostateczną decyzję o adopcji zawsze podejmuje sąd.



Przysmak podlaski

Syta zupa cygańska  
Składniki:

- 1,5 l wywaru warzywnego
- 25 dag kielbasy wiejskiej
- 5 dużych ziemniaków
- 1 czerwona duża papryka
- 1 duża cebula
- 2 pomidory
- 2 łyżki ostrego ketchupu
- 2 duże ząbki czosnku
- kilka ziarenek pieprzu
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

- 1 płaska łyżeczka papryki mielonej
- garść majeranku

Paprykę, cebulę, obrane ziemniaki i pomidory po zdjęciu skórki kroimy w kostkę. Ziemniaki zalewamy wywarem, dodajemy pieprz, ziele angielskie i liść laurowy i gotujemy 5 minut. Kielbasę kroimy w pół lub ćwierć plasterki, przesmażamy na patelni i przekładamy do ziemniaków. Na tłuszczu z kielbasy przesmażamy na małym ogniu cebulę z papryką i czosnkiem. Gdy papryka zmięknie, dodajemy pomidory i paprykę mieloną, dusimy chwilę i przekładamy do ziemniaków. Całość zagotowujemy, dodajemy ketchup, doprawiamy do smaku, mieszamy. Pod koniec dodajemy roztarty w rękach majeranek.

# HOROSKOP

**NIEMIERNIK** (urodzeni w styczniu): kwiat ten, odporny na zimno, długo zachowuje piękny wygląd. Podobnie Ty potrafisz bez szwanku wyjść z najtrudniejszej sytuacji. Twoje poczucie humoru sprawia, że umiesz rozweselić każdego ponuraka. Nadchodzi czas, że ktoś będzie Tobie chciał sprawić radość...

**MIMOZA** (urodzeni w lutym): jak mimozę cechuje Cię delikatność i wrażliwość. Możliwe, że właśnie dlatego często się nad sobą rozczulasz. Marzycielstwo, bujanie w obłokach, miłość... Nie przegap jej, właśnie się zbliża...

**LILIA** (urodzeni w marcu): często ukryta w zaroślach, zniewala wonnością. Każdy, kto Cię bliżej pozna, jest Tobą oczarowany. Choć nie narzekasz na brak adoracji, trudno wybrać. W życiu starasz się bowiem unikać konkretnych odpowiedzi i najchętniej mówisz „może”. Jeśli zaufasz intuicji, staniesz przed szansą zdecydowanej decyzji, która rozświetli wiele dni...

**DALIA** (urodzeni w kwietniu): osadzona głęboko w ziemi dalia zachwyca różnobarwnymi kwiatami. Realistycznie patrzysz na świat i rzadko decydujesz się na nieprzemysłane eskapady. Bardzo ambitnie i zawsze konsekwentnie dążysz do celu. Tym razem „cel” zbliży się do Ciebie. Romaniczny...

**KONWALIA** (urodzeni w maju): podobnie jak konwalia, zwracasz na siebie uwagę skromnością i niezwykłym urokiem. Masz czułe serce i zawsze przejmujesz się cudzą krzywdą. Twoim jedynym marzeniem jest żyć z dala od zgiełku. Jeśli nie rozminiesz się z kimś, kto tęskni za tym samym, poznasz prawdziwe spełnienie...

**STOKROTKA** (urodzeni w czerwcu): Niepozorna, a nikt nie mija jej obojętnie. Ta cecha stokrotki to Twój atut, którego często nie doceniasz. Pozwól się nie „minąć”, a poczujesz wszystkie barwy życia...

**RÓŻA** (urodzeni w lipcu): urzeka nieokiełzaną witalnością, lecz jej liczne kolce chronią ją przed

intruzami. Ci, którzy zabiegają o Twoje względy, mogą się nieźle poranić, zanim pozwolisz im się do siebie zbliżyć. W życiu pociąga Cię ryzyko. Ktoś, kto pokona Twój „kolcowy” dystans, może Cię przekonać, ile wart jest także codzienny spokój serca...

**SŁONECZNIK** (urodzeni w sierpniu): jak słonecznik, zdecydowanie wyróżniasz się wśród innych. Przyczynia się do tego nie tylko Twój ujmujący wygląd, ale i dobrotliwa natura. Masz ciągoty do niepodzielnych rządów, jednakże Twój szacunek wobec innych Ci to uniemożliwia. I oto ktoś, kto pozna się na tych cechach, powie: jestem tylko dla Ciebie...

**ASTER** (urodzeni we wrześniu): aster budzi podziw pięknym wyglądem, Ty również potrafisz oczarować. Masz przy tym dobre serce, fantazję uporządkowaną, niczym płatki astra, śmiało dążenie do celu. Znajdujesz radość w sukcesach, ale i drobiazgach codzienności. Niebawem ktoś może podzielić Twój uśmiech...

**FREZJA** (urodzeni w październiku): Twoja natura, podobnie jak różnobarwna frezja, ma zmienne oblicze. Potrafisz zachować kamienną twarz w najtrudniejszych okolicznościach. W rzeczywistości jesteś kipiącym wulkanem, który nie wiadomo, kiedy wybuchnie. Nieoczekiwanie Twój „wulkan” tryśnie gorącą lawą uczucia, którego ktoś wcale nie będzie chciał studiować...

**PIWONIA** (urodzeni w listopadzie): wbrew krzykliwej urodzie piwonii, cechuje Cię skrytość. Masz intuicję, którą potrafisz wykorzystać w różnych sytuacjach, ale czasem brakuje Ci odwagi, by ujawnić pragnienia. Jeśli dostrzeżesz okazję, by dać o nich sygnał, możesz przeżyć ich spełnienie...

**SZAROTKA** (urodzeni w grudniu): można ją odnaleźć na niedostępnych stokach górskich, które ożywia niezwykłym wyglądem. Choć i Ciebie cechuje niedostępność, masz gotowość do pomocy i dawania. Otwórz się na branie, a zobaczysz, jak ktoś czymś cudownym chce obdarować Ciebie...



Z powodu kryzysu ekonomicznego wielu milionerów zostało bez jachtu nad głową.

– Wiesz, że na koronawirusa najlepszy jest czosnek? – mówi kolega koledze.

– Podnosi odporność?  
– Nie, ale sprawia, że nikt się do ciebie nie zbliży na mniej niż dwa metry.

Tylko jakiś skończony kretyń mógł jechać przez miasto 190 kilometrów na godzinę. Ledwo go wyprzedziłem!

Wywiad z solenizantem.

– Jak pan dożył 100 lat?

– Raz w roku urządzam organizmowi alkoholową terapię szokową.

– I ile wtedy pan wypija?

– Tego dnia nie piję.

Na lekcji religii ksiądz mówi

przedszkolakom, kto i za co może trafić do piekła.

– Mój dziadek na pewno nie trafi do piekła – mówi w pewnym momencie młec.

– Dlaczego?

– Tam ma być „płacz i zgrzytanie zębów”, a on zębów nie ma.

– Ciepło sprawia, że rzeczy zwiększają swoją objętość a zimno że się kurczą. Dlatego wakacje latem są dłuższe od ferii zimowych – wyklada nauczycielka fizyki w „Szkołe TVP”.

Wchodzi mocno zdenerwowany mężczyzna do apteki i cicho mówi:

– Nervosoll poproszę...

– Co proszę?

– Nervosol, k...wa!

Moja dziewczyna cały dzień płakała, ponieważ zdechł jej pies. Postanowiłem więc kupić jej identycznego. To tylko pogorszyło sprawę. Nawet krzyknęła na mnie:

– Co ja mam zrobić z dwoma zdechłymi psami?

Poszedłem oddać krew. Szok, ile zadawali pytań: czyja to krew? Skąd ją masz? Dlaczego we wiadrze?

Spotkanie z prof. Miodkiem, z sali pada pytanie:

– Panie profesorze, czy forma „porachuje” jest poprawna?

– W zasadzie tak, ale o ileż zgrabniej zabrzmiałoby: „Już czas, panowie”.



## Aktorka ze Szczuczyna „W głębi lasu”



Nowy polski serial fabularny platformy Netflix „W głębi lasu” w reżyserii Leszka Dawida i Bartosza Konopki, będzie można oglądać od 12 czerwca. W filmie gra urodzona w Szczuczynie młoda aktorka Elżbieta Nagel.

Jest studentką IV roku Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, występowała w serialu „Barwy szczęścia”, w teatrze The Globe w Londynie, zdobyła pierwszą nagrodę na Festiwalu Singing Mask w Petersburgu.



Serial „W głębi lasu” powstał na podstawie książki współczesnego amerykańskiego pisarza Harlana Cobena. Nakład jego powieści kryminalnych „Bez pożegnania”, „Nie mów nikomu”, „Jedyna szansa”, tłumaczonych na 43 języki, przekroczył 70 mln sztuk.

Film przedstawia losy warszawskiego prokuratora Pawła Kopińskiego, którego siostra zginęła w niewyjaśnionych okolicznościach w czasie letniego obozu.

(O Elżbiecie Nagel pisaliśmy w „Kontaktach”, nr 14/2019)

## Koncert „Viva Vivaldi”

Filharmonia Kameralna im. Lutosławskiego w Łomży pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego zagra kolejny koncert online. W programie utwory A. Vivaldiego, A. Marcellego, F. Geminianiego, T. Albinoniego, A. Corelliego. Orkiestrze towarzyszyć będą znakomici instrumentalisci: Anna Maria Staśkiewicz (skrzypce), Cezary Gójski (skrzypce), Piotr Sawicki (skrzypce), Adrian Stanciu (altówka), Zuzanna Sosnowska (wiolonczela) i Sylwester Sobola (obój).

Transmisję koncertu na żywo obejrzyć można w sobotę, 30 maja, o godz. 18.30 na stronie internetowej [www.filharmonia.lomza.pl](http://www.filharmonia.lomza.pl).



Wiolonczelista  
Zuzanna Sosnowska

## Z „Diamentowym piórem”

Tadeusz Charmuszko z Suwałk zdobył pierwszą nagrodę (w kategorii dorosłych) w ogólnopolskim konkursie „O diamentowe pióro”, zorganizowanym przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Drugie miejsce ex aequo zdobyli Anna Czartoszewska z Plewek (gm. Szepietowo) i Henryk Liszkiewicz z Piły, a trzecie Piotr Mrozowski z Warki. Wyróżnieni zostali autorzy: Mariola Kruszewska z Mińska

Mazowieckiego, Anna Kobylińska z Warszawy i Andrzej Wróblewski z Warszawy.

Do konkursu zgłoszonych zostało 11 utworów. Wśród szkół ponadpodstawowych było tylko zgłoszenie Dominiki Liszkiewicz z Piły, która zdobyła pierwsze miejsce.

Komisję konkursową tworzyły: Jolanta Chrostowska-Sufa, Marta Konopka, Katarzyna Kulesza i Magdalena Nowowiejska.

## Laureaci konkursu „Tradycje kurpiowskie” w Turośli

Konkurs plastyczny „Tradycje wielkanocne na Kurpiach”, zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Turośli, został z powodu epidemii rozstrzygnięty dopiero w maju.

Do konkursu zgłoszonych zostało 97 prac.

Wśród uczniów szkół podstawowych klas IV-VI, nagrody za wycinanki otrzymali: I – Dżesika Remiszewska (SP w Ptakach), Klaudia Remiszewska (SP w Ptakach) i Szymon Zadroga (SP w Lemanie); II – Tomasz Lemański (SP w Lemanie) i Wiktoria Ruszczyk (SP w Lemanie); wyróżnieni zostali – Julia Staniszevska i Aleksandra Żukowska (obie SP w Lemanie). Za palmę wielkanocną I miejsce nie przyznano, II miejsce uzyskała – Magdalena Parda (SP w Turośli), III miejsce – Kacper Kaczmarczyk (SP w Lemanie) i Dominika Orzołek (SP w Ptakach), a wyróżnienie – Szymon Zadroga i Karolina Nicewicz (oboje z SP w Lemanie). Za pisanek:

I miejsce – Klaudia Remiszewska (SP w Ptakach), Dżesika Remiszewska (SP w Ptakach) i Julia Lewandowska (SP w Turośli). Za bukiet kwiatowy: I miejsce nie przyznano, II miejsce – Magdalena Parda (SP w Turośli), III miejsce – Klaudia Remiszewska i Zuzanna Orzołek (SP w Ptakach), Wyróżnienie – Dżesika Remiszewska (SP w Ptakach).

Wśród uczniów klas VII – VIII laureatami za wycinankę zostali: I miejsce – Dominika Remiszewska (SP w Ptakach), II miejsce – Oliwia Malczyk (SP w Turośli) i Maciej Cieloszczak (SP w Lemanie). Za pisanek: I miejsce – Dominika Remiszewska (SP w Ptakach). Za bukiet kwiatowy: I miejsce – Dominika Pardo (SP w Turośli) i Dominika Remiszewska (SP w Ptakach).

Autorzy najlepszych wycinanek wśród uczniów szkół ponadpodstawowych: I miejsce – Julia Bałdyga, Wiktoria Lemańska, Angelika Remiszewska i Anita Remiszewska



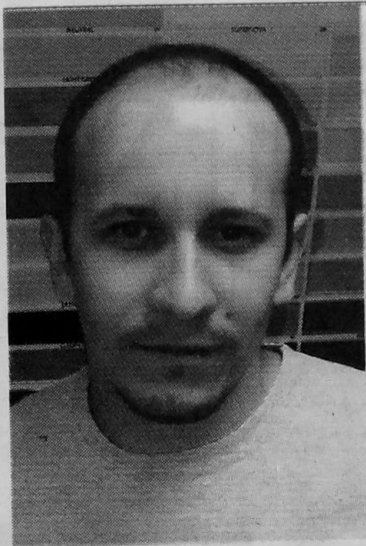
Konkursowe prace można oglądać w Gminnym Ośrodku Kultury w Turośli

(wszystkie z LO w Kolnie). Najpiękniejszych bukietów kwiatowych: I miejsce – Julia Bałdyga, Natalia Bałdyga, Angelika Remiszewska i Anita Remiszewska (wszystkie z LO w Kolnie). Pisanek: I miejsce – Anita Remiszewska i Angelika Remiszewska (obie LO w Kolnie). Za palmy wielkanocne I miejsca nie przyznano; II miejsce zdobyli – Natalia Bałdyga i Angelika Re-

miszewska, III miejsce – Wiktoria Lemańska (wszystkie z LO w Kolnie). Nagrodą specjalną za bukiet uhonorowana została Natalia Bałdyga (LO w Kolnie).

Komisji konkursowej przewodniczył nauczyciel wychowania plastycznego Józef Zawalich, a tworzyły ją jeszcze twórczyni ludowa Elżbieta Cieloszczak i animatorka kultury Grażyna Rolka.

## Salonik Remontowy



### Wymiana zapleśniałej spoiny

**Wiesław Grzymkowski, ekspert budowlany:** – Spoiny przy wannie, brodziku lub umywalce w łazience często pokrywają się ciemnymi plamami pleśni. Główną przyczyną jest użycie złego silikonu, który nie zawierał środków grzybobójczych. Ale nawet odpowiedni silikon po pewnym czasie może stracić swoje właściwości. W takim przypadku musimy wymienić go na nowy.

Będziemy do tego potrzebować kilku prostych narzędzi oraz materiałów takich jak: nożyk (najlepiej tapetowy z wysuwającym ostrzem), specjalny preparat do usuwania silikonu, pędzelek, taśma maskująca, kostki do rozprowadzania silikonu, spryskiwacz z płynem do mycia rąk, gąbka do zmywania, aceton do odfuszczenia powierzchni, wyciskacz do silikonu oraz nowy silikon sanitarny.

Usuwanie jak najwięcej starego silikonu za pomocą nożyka. Odcinamy go od powierzchni, uważając na elementy, które łatwo uszkodzić. W przygotowane po wycięciu silikonu miejsce nakładamy specjalny preparat, który usunie resztki pozostałej spoiny. Preparaty są różne, dlatego przed użyciem musimy przeczytać instrukcję obsługi, by wiedzieć, po jakim czasie możemy wykonać dalsze prace. Nakładamy preparat dosyć obficie, szczególnie w tych miejscach, gdzie zostało nam więcej silikonu. Czekamy odpowiednią ilość czasu, by preparat zaczął działać. Następnie płynem oraz gąbką zmywamy pozostałości po preparacie oraz si-

likonie. Czystą powierzchnię zostawiamy do wyschnięcia. Teraz możemy przystąpić do odfuszczenia miejsca, w którym będziemy nakładać nową spoinę. Aby efekt końcowy był zadowalający, musimy odpowiednio dobrać wielkość spoiny. Do szczeliny przykładamy kostki do rozprowadzania silikonu, by sprawdzić, która wielkość całkowicie ją zakryje. Aby ułatwić sobie pracę, przyklejamy taśmę maskującą do obu powierzchni w takiej samej odległości. Dzięki temu mamy pewność, że nowa spoina będzie równa i nie pobrudzi innych elementów. Nakładamy silikon równomiernie na całej szczelinie. Następnie dobraną wcześniej kostką do silikonu zbieramy jego nadmiar. Teraz spryskujemy silikon płynem lub mydłem z wodą i odrywamy taśmę. Tak przygotowaną spoinę delikatnie wygładzamy palcem, by pozbyć się delikatnych nierówności. Zostawiamy ją na około dobę do wyschnięcia. Możemy w tym czasie korzystać z wanny, brodzika lub umywalki. Ważne, byśmy spoiny w czasie schnięcia nie dotykali.

Za tydzień: odnawianie starych kaloryferów.

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

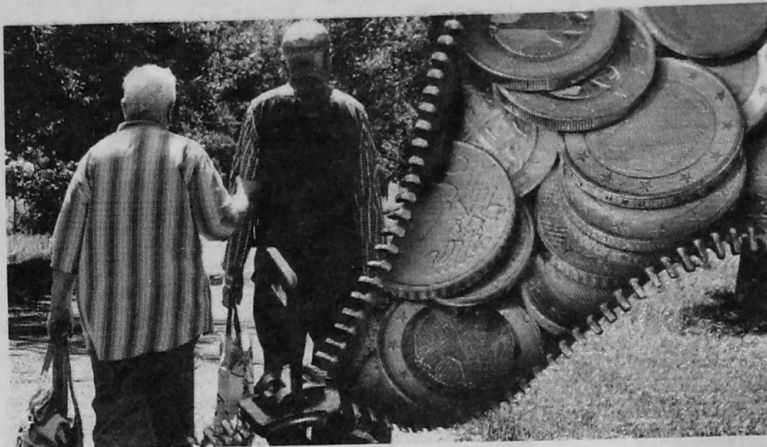
**Specjaliści mówią, że przy jakiegokolwiek epidemii, także obecnej, bardzo wielką rolę odgrywa odporność organizmu. Najważniejsze wówczas, by naturalnej odporności nie osłabiać. Najlepiej próbować swoją odporność wzmocnić!**

### Witaminowa „bomba”!

100 g owocu czarnej porzeczki zawiera od 50 – 800 mg witaminy C, czyli 5 razy więcej, niż owoce cytrusowe! Ponadto: witaminę P (rutynę), prowitaminę A, witaminę H (biotynę), witaminę K, nieco witaminy B1, B2, B6 i PP oraz fosfor, magnez, wapń, żelazo, potas i siarkę, a także rzadko spotykany w roślinach bor, cynk i mangan!

Podobne właściwości mają także liście czarnej porzeczki, z których sporządzić można napar, a z owocami, syrop. Napar stosuje się w chorobach gośćcowych, zapaleniu miedniczek nerkowych i ka-

## Od 1 czerwca zmieniają się limity zarobków dla emerytów, którzy nie osiągnęli wieku emerytalnego oraz rencistów



### Ile dorobić może emeryt?

Aby nie narazić się na zmniejszenie emerytury lub renty, przychód nie może przekroczyć 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od 1 czerwca to 3732,10zł.

Jeśli przychód przekroczy 70 proc., ale nie będzie wyższy, aniżeli 130 proc. tego wynagrodzenia (6931 zł), to emerytura zostanie zmniejszona o wartość przekroczenia, nie więcej jednak, niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. W przypadku emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wynosi ona 620,37 zł, renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy – 465,31 zł, a renty rodzinnej

dla jednej osoby – 527,35zł. Natomiast do zawieszenia emerytury lub renty dochodzi wówczas, gdy przychód przekroczy górną kwotę graniczną, czyli 6931zł.

Inaczej jest w przypadku renty socjalnej, która zostanie zawieszona po przekroczeniu 3732,10 zł przychodu.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń. Wyjątek od tej zasady stanowią ci emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, która od marca wynosi 1200 zł brutto. Fot. pixabay

## „Boża apteka” wzmocni odporność



micy nerkowej, niezżytach pęcherza moczowego, przy bolesnym i utrudnionym oddawaniu moczu (spowodowanym obecnością nagromadzonego grysiku w jego przewodach), w niezżytach żołądka i jelit, kolkach, puchlinie wodnej i przeciw bólowi różnych części ciała.

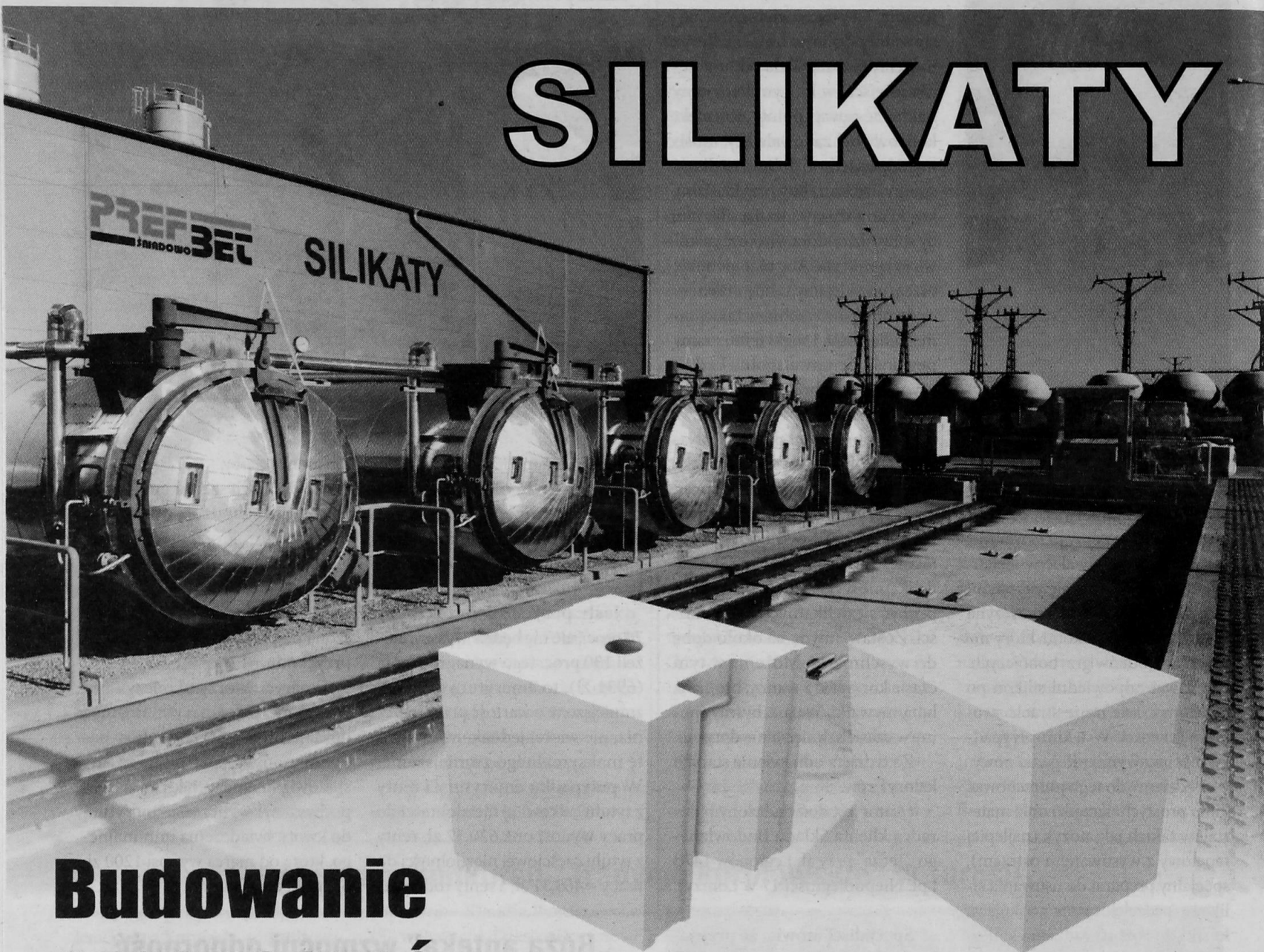
Napar z liści: kopiastrą liść zerkę wysuszonych (nie suszyć w słońcu) i sproszkowanych liści zalewa się szklanką wrzątku, odstawia pod nakryciem na 10 minut i przecedza. Można pić 2 – 3 razy dziennie po 1 szklance.

Syrop z owoców i liści: 1 kg owocu, 50 świeżych liści, 6 szklanek cukru, 6 szklanek wody. Owoce i liście

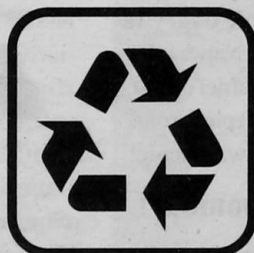
dokładnie myjemy pod bieżącą ciepłą wodą. Gotujemy na małym ogniu 30 minut (bez przykrycia), nie doprowadzając do wrzenia. Odczujemy sok, dodajemy cukier i gotujemy jeszcze 30 minut. Zlewamy do słoików, szczelnie je zamykamy i pozostawiamy odwrócone „do góry dnem” do wystygnięcia. Tak pozostawione słoje, powinny się samoczynnie zamknąć. Przechowywać chłodnym miejscu.

Liście czarnej porzeczki (z koprem, liśćmi winogron, wiśni i chrzanem) stosuje się do kiszenia ogórków, jako dodatek smakowy i antibakteryjny, ułatwiający dłuższe przechowywanie.

# SILIKATY



**Budowanie  
czas zacząć...**



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

**ODDZIAŁ ŚNIADOWO**

tel. 86 217 62 95

poczta@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ŁOMŻA**

tel. 86 218 06 72

handel@prefbet.pl

**ODDZIAŁ ZAMBRÓW**

tel. 86 475 04 24

www.prefbet.pl