

CZYTELNIĄ MBP

Ciąża prawdę ci powie • „Boża apteka” • Horoskop

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

30 (1963)

26 lipca 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Dla kogo, ile,
jak i gdzie korzystać?**

Bon turystyczny

Frywolne wakacjuszki

Zaginiona obrona Łomży

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286



9 1770208 684005 30

„Bon turystyczny”: dla kogo, ile, jak i gdzie korzystać?

1. Kto może otrzymać bon turystyczny?

Bon turystyczny przysługuje na każde dziecko do 18 lat. Także dzieci, których rodzice pracują za granicą i pobierają tam zasiłki na dzieci wyższe, niż 500 złotych.

2. Ile wynosi bon turystyczny?

Wartość bony wynosi 500 zł netto na każde dziecko oraz 1000 zł netto na dziecko niepełnosprawne.

3. Kto otrzyma pieniądze, gdy rodzice sprawują opiekę naprzemienną?

W przypadku opieki naprzemiennej (gdy rodzice opiekują się dzieckiem w takim samym wymiarze), każdemu z rodziców przysługuje połowa świadczenia, czyli po 250 złotych lub, w przypadku niepełnosprawności dziecka, po 500 zł.



Fot. pixabay

4. W jakiej formie jest bon?

Bon jest w formie elektronicznej, a jego obsługa jest realizowana w systemie teleinformatycznym, za który odpowiadać będzie Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Nie otrzymamy żadnego papierowego potwierdzenia.

5. Jak dostać bon?

Aby otrzymać bon, rodzice muszą załogować się do systemu ZUS (np. za pomocą profilu zaufanego, kwalifikowanego podpisu elektronicznego lub niektórych systemów bankowości internetowej), a następnie potwier-

dzić bądź zaktualizować swoje dane. Po dokonaniu tej czynności bon turystyczny zostanie aktywowany, a jego numer zostanie przesłany na numer telefonu komórkowego lub adres poczty elektronicznej.

6. Gdzie można „płacić” bonem?

Bonem można zapłacić za pobyt w hotelu lub innym ośrodku noclegowym albo wydać na inne imprezy turystyczne (na przykład, organizowane przez biura podróży). Warunek jest jeden: na terenie Polski. Lista miejsc, z których można skorzystać, będzie

opublikowana na stronie Polskiej Organizacji Turystycznej (ma znaleźć się na niej ok. 100 tys. firm).

7. Czy bon będzie można wymienić na gotówkę?

Bonu nie można wymienić na gotówkę, inne środki płatnicze ani na inne środki wymiany.

8. Czy bon będzie trzeba wykryzać za jednym razem?

Nie. Jego wartość będzie można rozłożyć na kilka opłat.

9. Kiedy można wykorzystać bon?

Konkretna data nie została jeszcze (do środy, 22 lipca) przez rząd podana (ZUS zakłada, że na przełomie lipca i sierpnia). Bonem będzie można płacić do 31 marca 2022 roku. Wtedy wygasa jego ważność.

10. Czy bon będzie przyznawany w kolejnych latach?

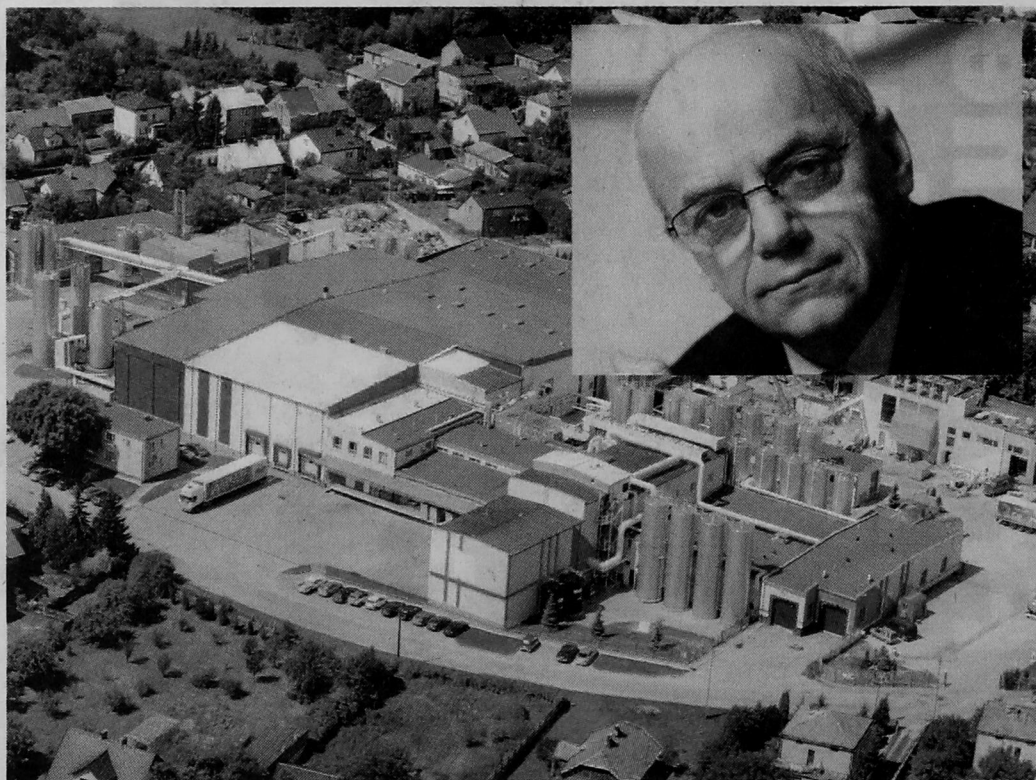
Nie.

OSM Piątница z laurem „Rzeczpospolitej”

Za nieustanny rozwój i konsekwentne umacnianie pozycji na rynkach krajowym oraz zagranicznych OSM Piątница otrzymała wyróżnienie „Rzeczpospolitej” w rankingu dziennika „Najważniejsze firmy dla Polski”.

Ranking jest odzwierciedleniem istotnych trendów we współczesnym biznesie i ma na celu wyłonienie najbardziej zaangażowanych i przyjaznych firm dla ogólnopolskiego biznesu. Kapituła konkursowa, tworząc zestawienie, brała pod uwagę czynniki ekonomiczne oraz rolę, jaką firma odgrywa w rzeczywistości społecznej od kwestii podatkowych, przez poziom zatrudnienia, działania na rzecz lokalnej społeczności, po aktywności podejmowane dla ochrony klimatu. W trakcie opracowywania rankingu jurorzy brali pod uwagę także prospołeczne i propracownicze działania firm, podjęte podczas pandemii koronawirusa. Ranking został opracowany z okazji 100 lat dziennika „Rzeczpospolita”, który od lat jest wiarygodnym źródłem informacji w sprawach gospodarczych oraz rynkowych w Polsce.

Działając w bardzo konkurencyjnej i dynamicznej branży,



OSM Piątница i jej prezes Zbigniew Kalinowski

w której liczy się jakość produktów oraz podążanie za potrzebami konsumentów, OSM Piątница od ponad 40 lat konsekwentnie buduje pozycję marki na rynku ogólnopolskim z poszanowaniem i zachowaniem lokalnego koloru-

tu Podlasia, północy Mazowsza i Kurpi.

– Cieszymy się, że możemy jednocześnie spełniać oczekiwania naszych konsumentów i wspierać rozwój ponad 2 000 rolników, należących do naszej

Spółdzielni. Jesteśmy dumni, że zarówno klienci, jak i nasi partnerzy doceniają te działania i jest to dla nas najlepsza motywacja do dalszej pracy – podkreśla prezes OSM Piątница Zbigniew Kalinowski.

KONTAKTY**Tygodnik Podlaski**

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

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

Rysunki: Waldemar Rukś**Felieton:** Adam Dobroński

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

Wydawca:

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

Adres:

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

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,

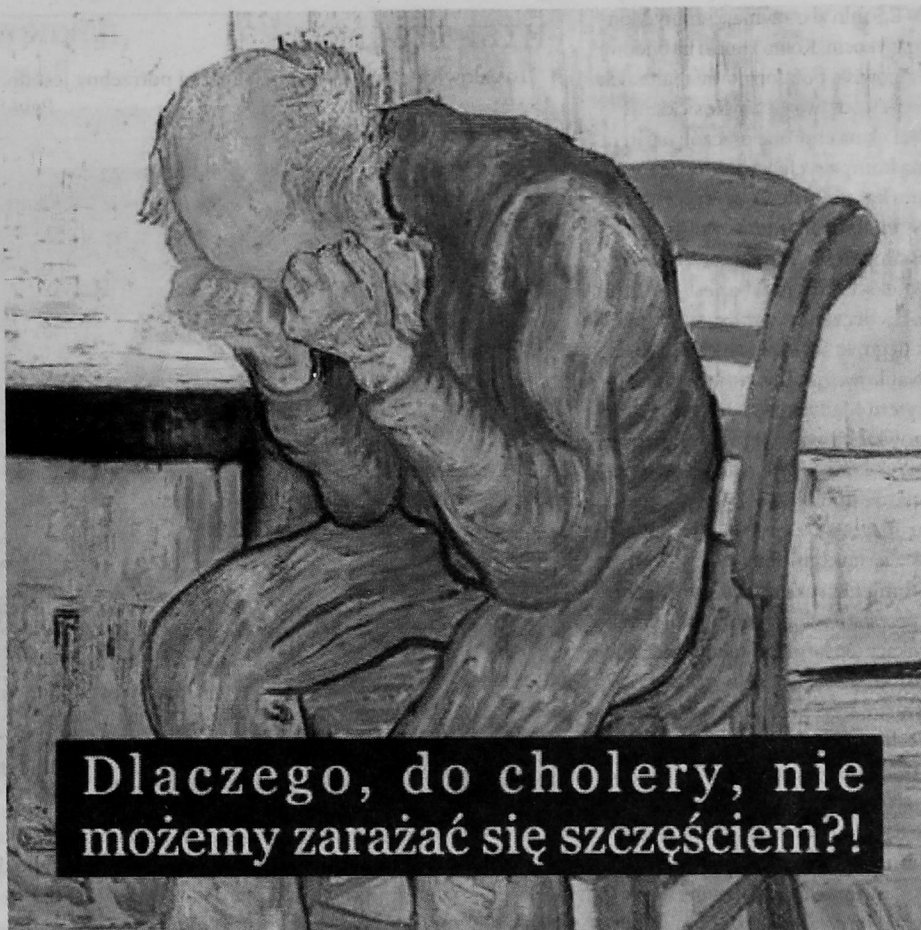
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

DTP: Green Flow Joanna Białecka-Rybacka**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki**Wersja www:** Marek Łapiński

(duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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



**Dlaczego, do cholery, nie
możemy зараżać się szczęściem?!**

**W czasach, które nie skłaniają do dalekich wyjazdów,
proponujemy bliskie rodzinne wyprawy w niezwykle
miejsca w regionie. Wystarczy kilka, kilkanaście godzin
w sobotę lub niedzielę, by przeżyć naprawdę
wspaniałą przygodę!**

Magia w cieniu monasteru

Supraśl. Nie wiem, jak dla was, ale dla mnie sama nazwa tego miasteczka brzmi magicznie! Miasteczko wygląda cudnie i ma status uzdrowiska. Najlepiej zatrzymać się tu na spacer i na obiad, chociaż można również przenocować w okolicy i spędzić w Supraślu magiczny wieczór.

My nasz spacer zaczęliśmy od monasteru, czyli od Cerkwi Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny. To jeden z 5 prawosławnych męskich klasztorów w Polsce. Już sama brama i dzwonnica klasztoru z cerkwią w tle wygląda imponująco! Historia monasteru jest długa i zawiła. Po drugiej wojnie światowej wcale nie pełnił funkcji religijnych, w zabudowaniach klasztornych działała szkoła rolnicza. Dopiero od lat 80. tereny klasztoru zostały zwrócone Kościołowi Prawosławnemu. Tutaj mieści się również Muzeum Ikon (pamiętajcie tylko, że w poniedziałki jest zamknięte). Jeżeli myślicie, że to tylko większa ilość świętych obrazków, jesteście w błędzie!

Idąc od Klasztoru ulicą Konarskiego, konieczne zwróćcie uwagę na malowniczy Dom Ogrodnika, który przez lata pełnił różne funkcje: był kie-

dys karczmą, ale potem... pocztą. Zatrzymajcie się przy Pałacu Bucholtzów, a potem skręćcie w ulicę 3 maja. To tam znajdziecie najwięcej restauracji, barów i knajpek, ale również totalnie klimatyczne Domy Tkaczy. Te domy pochodzą z pierwszej połowy XIX wieku, a w dawnych latach mieszkali tu właśnie chałupnicy, zajmujący się tkactwem.

Na ulicy Kościelnej koniecznie zajdźcie do Teatru Wierszalin. Jeżeli traficie na spektakl (grają w piątki, soboty, czasem także w niedziele), będziecie już do końca wiedzieć, dlaczego Supraśl jest miejscem magicznym! A w lipcu Teatr wystawia jeszcze jeden z najlepszych swoich spektakli „Wierszalin. Reportaż o końcu świata” w piątek i sobotę, 24 i 25 lipca (godz. 21.00) oraz w piątek, 31 lipca (godz. 21.00).

Jeśli nocujecie w Supraślu lub w okolicy, warto wybrać się na tzw. Szwędaczki Suprańskie. To wycieczki z pochodniami, organizowane po zmroku. Zwiedzanie połączone jest z opowieściami, podaniami ludowymi, legendami. Brzmi bosko, prawda? Podrzućcie namier telefoniczny: 666 238 280. (źródło: natemat.pl).

■ 2,5 mln zł otrzymają gminy Mońki, Tykocin, Kolno i Boćki na budowę targowisk, poinformował marszałek województwa Artur Kosicki.

■ Lek na chorobę pszczoł: o patent na kompozycję leczniczą ze złoto-porka niemiłego wystąpił prof. Stanisław Bakier z Politechniki Białostockiej. Badania wykazały, że ekstrakt z grzyba jest skuteczny w leczeniu zgnilca amerykańskiego, który dziesiątkuje pasieki. Naukowcy Politechniki i Uniwersytetu Medycznego odkryli też, że powszechny w Polsce i Europie grzyb korzeniowiec sosnowy, może stać się podstawą leku na raka jelita grubego.

■ Za nakłanianie wychowanka Domu Dziecka do zrobienia sobie i przesłania zdjęć pornograficznych wikary (35 lat) z Zabłudowa skazany został przez Sąd Rejonowy w Białymstoku na pół roku prac społecznych i 5 lat zakazu pracy z dziećmi. Tuż przed rozpoczęciem procesu białostocka kuria poinformowała, że decyzją arcybiskupa został zwolniony z posługi kapłańskiej.

■ Za złamanie kwarantanny skazany został na rok więzienia w zawieszeniu na 2 lata oraz zapłatę 1 tys. zł dla Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz pomocy postpenitencjarnej mieszkańców Białegostoku. W kwietniu po powrocie z Niemiec poszedł w czasie kwarantanny do sklepu. Okazało się, że był zakażony.

MYŚL TYGODNIA:

To człowiek człowiekowi najbardziej potrzebny jest do szczęścia
Paul Holbach



Malowniczo położony na wzniesieniu Kościół pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Niedźwiadnej (gm. Szczuczyn) pochodzi z XVI wieku. Poprzedni proboszcz ks. Jarosław Stefaniak (był proboszczem w latach 2000-2013, obecnie jest proboszczem w Tykocinie) zdobywał unijne i rządowe pieniądze i prowadził gruntowny remont wnętrza, elewacji oraz obejścia kościoła. W kościele warto zwrócić uwagę na odrestaurowany ołtarz z XVII wieku i obraz Trójcy Przenajświętszej z XIX wieku. To unikatowe dzieło przedstawiające w jednym obrazie Boga Ojca, Ducha Świętego i Świętą Rodzinę (zwykle są to pojedyncze obrazy). Obok kościoła jest drewniana dzwonnica z 1760 roku.

Mijając Szczuczyn, warto zjechać z trasy 7 km do Niedźwiadnej!

■ Uchwałę o wyborze na prezydenta odebrał Andrzej Duda na Zamku Królewskim z rąk przewodniczącego Państwowej Komisji Wyborczej. Na uroczystość spóźnił się Jarosław Kaczyński, który pierwszy ją opuścił. „Znam zasady protokołu dyplomatycznego. Wiem, że najważniejsza osoba w państwie przychodzi na spotkanie ostatnia”, skomentował poseł PSL Władysław Teofil Bartoszewski. „Nie wiem, czy dalsze upokarzanie i stwarzanie wrażenia takiej przewagi to jest najlepsza polityka”, powiedział poseł Konfederacji z Podlaskiego Robert Winnicki.

■ O 20 proc. wzrosły przeciętne ceny podstawowych artykułów żywnościowych w Polsce w stosunku do lata 2019. Takiego wzrostu cen nie było w naszym kraju od 2001 roku.

■ 165 osób utonęło w Polsce od 1 kwietnia, wynika z danych Komendy Głównej Policji.

■ Pobity został w Wieliczce nauczyciel, który stanął w obronie zaatakowanego przez dwóch rasistów młodego czarnoskórego.

■ 10 kolonii dziecięcych, które na letni wypoczynek przyjechały pod Tatry w gminie Poronin, gminie Białą Dunajec oraz do Zakopanego, zostało objętych kwarantanną. Dotychczas w kierunku koronawirusa przebadano około 670 osób, ale wszystkie wyniki są negatywne, powiedziała w poniedziałek, 20 lipca, szefowa zakopiańskiego sanepidu Beata Trojańska.

■ Prawie 92 proc. ankietowanych uważa, że emerytury księży powinny być finansowane wyłącznie ze składek własnych Kościoła, wynika z badania, przeprowadzonego przez „Super Express”. Obecne finansowanie akceptuje 6 proc., pozostali nie mają zdania. Księża otrzymują w Polsce dwa rodzaje emerytur. Pierwszą, z funduszu kościelnego, zasilanego przez państwo, otrzymują proboszcze po ukończeniu 75 roku życia. Drugą, z ZUS, otrzymują księża, którzy ukończyli 65 lat. W praktyce oznacza to, że emerytura kapłanów jest też podwójnie waloryzowana.

Co ty na to?

Kto okłamuje Polaków?

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen: „Zapisy o praworządności zostały wzmocnione. Jest bardzo jasne zobowiązanie do ochrony rządów prawa. W przypadku naruszenia zgłosi je Komisja i decyzja zostanie podjęta w głosowaniu większością kwalifikowaną”.

Premier Mateusz Morawiecki: „Mamy dobry nadzór nad środkami z punktu widzenia dyscypliny budżetowej i jednocześnie nie ma bezpośredniego połączenia pomiędzy tzw. praworządnością, a środkami budżetowymi, o których tutaj jest mowa”.

Art. 23 porozumienia, które podpisał premier: „Komisja proponuje środki na wypadek naruszenia (praworządności – red.), które zostaną przyjęte przez Radę większością kwalifikowaną”.

centrum kredytowe

• nawet **300 000 zł** w gotówce
• **szybka** decyzja kredytowa
• **bez dokumentowania**, na co chcesz przeznaczyć kredyt

gotówkowe

konsolidacyjne

hipoteczne

dla rolnika

dla firm

chwilówki

Wysokie Mazowieckie, ul. Długa 8
tel. 505 725 110

Adamczuk Serwis Finansowy działa jako pośrednik kredytowy następujących banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., Bank Poczty S.A., Santander Bank Polska SA. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. W zakresie umów o przedstawianiu oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; (w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredyt/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Niniejsza oferta nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Stan na dzień 10 kwietnia 2019 r.

Kanonizacja zamordowanych przez oddział „Burego”



Pomnik upamiętniający 30 zamordowanych przez ludzi „Burego” furmanów, którzy zadeklarowali wyznanie prawosławne; deklarujących wyznanie katolickie wypuścili

Uroczystości kanonizacyjne 60 męczenników podlaskich, którzy zginęli za wiarę prawosławną w 1946 roku z rąk żołnierzy polskiego podziemia zbrojnego z oddziału Romualda Rajsa ps. „Bury”, rozpoczną się w sobotę, 25 lipca w Zaleszanych, w dniu święta Zaleszańskiej Ikony Matki Bożej. Historia tej ikony jest ściśle związana z wydarzeniami z 1946 roku, w którym „Bury” spacyfikował prawosławne wsie Zaleszany, Zanie, Puchały Stare, Szpaki i wymordował wielu ich mieszkańców.

W 2005 roku oddziałowa Komisja Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu zakończyła śledztwo w sprawie pacyfikacji i zabicia 79 osób. Prokurator podkreślił, iż zabójstwa dokonano na cywilach, będących obywatelami państwa polskiego, wśród których były kobiety, dzieci i starcy.

„Nie kwestionując idei walki o niepodległość Polski prowa-

dzonej przez organizacje sprzeciwiające się narzuconej władzy, do których należy zaliczyć Narodowe Zjednoczenie Wojskowe, należy stanowczo stwierdzić, iż zabójstwa furmanów i pacyfikacje wsi w styczniu i lutym 1946 r. nie można utożsamiać z walką o niepodległość państwa, gdyż nosi znamiona ludobójstwa”, napisał Instytut Pamięci Narodowej.

Od kilku lat odbywają się w Hajnówce Marsze Pamięci Żołnierzy Wyklętych, organizowanych przez Białostocki Obóz Narodowo-Radykalny i Narodową Hajnówkę. Podczas tych demonstracji szczególnie gloryfikowana jest właśnie postać „Burego”. Aktywnie uczestniczył w nich jako przewodniczący Młodzieży Wszechpolskiej Adam Andruszkiewicz z Grajewa, dziś poseł PiS i wiceminister cyfryzacji. Po jednym z takich marszów zrobił sobie zdjęcie na tle domu zamordowanego przez żołnierzy „Burego”.

Księga Dziwów i Rekordów

Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura znieśie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzad-

kie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża, tel. 86 216 42 43; redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl).

Wspólnie tworzymy „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.



Podtopienia domów i piwnic (m.in. magazyn Komendy Powiatowej Policji) spowodowała ubiegłotygodniowa ulewa w Kolnie. Wykazała także na wyremontowanej niedawno drodze krajowej 63 znaczną niewydolność separatora (zainstalowany ze względów ekologicznych, oczyszczający deszczową wodę). Woda wracała przez studzienki na ulicę i utrudniała przejazd przez miasto.

Metamorfozy w Tyszkach Łabnie



Kapliczka i krzyż w Tyszkach Łabnie przeszły metamorfozy. Sołtys wsi Beata Kuliś-Nalewajek w czasie panującej epidemii odnowiła i ukwieciła oba pomniki wiary i dziedzictwa kulturowego. Ułożyła też wierszyki o tych, jak napisała, „skarbach wsi”. Sołtys teraz kontaktuje się z mieszkańcami za pośrednictwem esemesów. Każdemu wysłała fotkę odnowionych kapliczki i krzyża z wierszykiem. Przysłała też „Kontaktom”.

Kapliczka

Do naszej Przydrożnej Pani przysłała wczoraj wiosna,
w domku posprzątała
i kwiatów przyniosła.
Niech Maryja nad nami czuwa,
rolnikom pomoże
i da krocie deszczu
w tej tak suchej porze.
Przgoni wirusa,

zdejmie mu koronę
i na swą matczyną,
mądrą włoży głowę!

Krzyż

Także Krzyż Przydrożny
od wiosny coś dostał,
jeszcze żywe kwiaty
będą przy nim rosnąć.
Tyle lat tu stoi
przy wyjeździe na lewo,
bez jego towarzysza
i brzozowe drzewo.
Czuwaj wciąż nad nami
Jezu – synu Maryji,
byśmy w zdrowiu i szczęściu
w Tyszkach Łabno żyli!

O energicznej sołtys Tyszek Łabna Beacie Kuliś-Nalewajek (jest pierwszą kadencją), która z mieszkańcami wsi na zaniedbanej drodze urządziła boisko i plac zabaw dla dzieci pisaliśmy w „Kontaktach” („Tu rządzi kobiety”, nr 8/2020).

ŁOMŻA

Prezydent z absolutorium

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski uzyskał absolutorium za realizację ubiegłorocznego budżetu (14 radnych za, 7 przeciw). W 2019 roku w Łomży zrealizowanych zostało prawie 100 inwestycji. Prezydent uznał, iż miniony rok pod względem inwestycji był najlepszy z pięciu ostatnich lat.

Nasze uczelnie wysoko

Na 7 miejscu znalazła się Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, wśród 34 państwowych wyższych szkół zawodowych, w rankingu „Perspektyw”, zdobywając 68,1 na 100 możliwych punktów. Wyższa Szkoła Agrobiznesu jest 28 wśród uczelni prywatnych.

Turniej sołectw w Śniadowie

Na Turniej Sołectw w piłce nożnej zaprasza w niedzielę 26 lipca przewodniczący Rady Gminy Śniadowo. Bliższe informacje: Mariusz Radgowski, tel. 880 299 561.

Konkurs „ślubny” w Miastkowie

Najstarsze zdjęcie ślubne gminy Miastkowo na konkurs ogłoszony przez Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie można dostarczyć do 31 lipca. Zdjęcia będą prezentowane na wystawie „Kocha się nie za cokolwiek, ale pomimo wszystko”.

Tu rodziła się „Solidarność”



Na placu Jana Pawła II w Łomży stanęła wystawa „Tu rodziła się Solidarność” z okazji 40 rocznicy powstania Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”. Na 5 czerwono-białych graniastopach prezentowane są najważniejsze regionalne fakty z historii rodzenia się ruchu pod przewodnictwem stoczniowca z Gdańska Lecha Wałęsy. Miejsce plenerowej wystawy nie jest przypadkowe: tuż obok, w kościele rektoralnym Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, spotkało się w październiku 1980 około 70 miesz-

kańców Łomży, żeby utworzyć „Solidarność”.

Łomży dotyczy jedyne umiejscowione zdjęcie ówczesnego fotoreportera „Kontaktów” Gabora Lorinczego (zdjęcie obok, pokazujące delegację „Solidarności” na procesji Bożego Ciała nie wiadomo, nie ma w opisie, gdzie zostało wykonane).

Autorami wystawy są pracownicy Instytutu Pamięci Narodowej. Niestety, nie włożyli w nią minimum wysiłku. Choćby takiego, by opisać, kto znajduje się na zdjęciach. Ustalenie tego nie jest jeszcze niemożliwe, ponieważ wielu z nich żyje. W sumie niedosyt. Szkoda.

Droższe ciepło w Łomży



O 3,8 proc. wzrosły ceny ciepła w Łomży od 18 lipca. W ubiegłym roku Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej podniosło cenę miejskiego ciepła o ok. 25 proc. W oświadczeniu dotyczącym podwyżki prezes MPEC Radosław Żegański tłumaczy, że budowa kotła na biomasę opóźniła się i dlatego nowa taryfa musiała zostać skalkulowana w oparciu na węgiel.

Mógł się zabić

Mieszkańcy bloku przy ul. Piękniej w Łomży powiadomili policję o możliwości popełnienia samobójstwa przez młodego sąsiada. Policjanci nie mogli dostać się jednak do mieszkania i wezwali strażaków. Dysponujący odpowiednim sprzętem strażacy rozstawili dmuchany skokochron na wypadek, gdyby chciał wyskoczyć przez okno oraz próbowali wejść do mieszkania od strony zewnętrznej bloku. W pewnej chwili desperat otworzył drzwi wejściowe. Sąsiedzi mówią, że nie jest to pierwsze takie jego zachowanie.

Miasto na długi

Władze Łomży muszą wziąć kredyt z powodu spadku dochodów z podatku (efekt koronawirusa, dotykający każdą gminę w Polsce) oraz konieczności spłaty wcześniejszych pożyczek. Po ponownym ogłoszeniu przetargu, ponownie ofertę złożył tylko Bank Gospodarstwa Krajowego. Koszt 35 mln kredytu oszacował tym razem na prawie 4 i pół miliona, czyli ponad dwa razy więcej, niż przy pierwszym podejściu. Po zaciągnięciu nowego kredytu dług budżetu Łomży na koniec 2020 roku przekroczył 161 mln zł. Na koniec 2019 roku wynosił 137 mln zł.

Poseł Kołakowski z ważną funkcją

Poseł Lech Kołakowski (PiS) ponownie został przewodniczącym Podkomisji do wykorzystania pieniędzy z Unii Europejskiej. Podkomisja jest powołana z członków sejmowej Komisji do Spraw Unii Europejskiej, której poseł Kołakowski jest wiceprzewodniczącym, a członkiem od 2006 roku.



Pierwszy mural w Jedwabnem. Mural „Sowieckie deportacje na Wschód” gotowy. Wykonał go Rafał Władysław Roskowiński na parkanie przy ul. Wojska Polskiego. Z gminy Jedwabne na Syberię sowieci wywieźli około 500 mieszkańców.

Urodziny pod skrzydłami

Zaskakujące urodziny przygotował synowi Zennon Nowak z Lasek (gm. Zbójna): na łączce tuż za podwórkiem wylądował samolot, pilotowany przez znakomitego instruktora motolotniowego Zbyszka Kędziore.

– Olek kończył 7 lat, we wrześniu pójdzie do szkoły. Chciałem, żeby ten dzień zapamiętał. W duchu liczyłem, że mu się spodoba i kiedyś będziemy latać razem – nie kryje tata.

Jemu spodobało się kilkanaście lat temu na zawodach, organizowanych w Łomży przez „Kontakty”. Ukończył kurs motolotniowy, właśnie u Zyszka Kędziory, kupili z kolegą Andrzejem z Nowogrodu motolotnię, z łączki zrobili pas startowy i... w górę. Wtedy jednak wyjeżdżał do pracy na Zachód i było to latanie od przypadku do przypadku.

Od kilku lat nie opuszcza Lasek, na ojcowiznie założył plantację borówki amerykańskiej z 3 000 krzaków, ogarnął dom i obejście. I znowu go ciągnie w chmury.

– Olkowi się bardzo spodobało, a to mnie dodatkowo napędza... – mówi kilka dni później.

Na zdjęciu: Olek w kabinie samolotu sportowego Stol CH 701



ROZMOWA

Studia bliżej rynku pracy

Ile mamy w polskim systemie kierunków studiów dualnych, ile studentów objęto takimi programami?

Wojciech Murdzek, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego: Obecnie uczelnie prowadzą 54 kierunki na studiach dualnych. 40 kierunków prowadzonych jest na studiach pierwszego stopnia, 12 na studiach drugiego stopnia i dwa kierunki na jednolitych studiach magisterskich. W roku akademickim 2019/2020 tak studiuje 1817 osób.

Jakie uczelnie lub kierunki najlepiej sobie radzą z kształceniem dualnym?

Studia dualne prowadzone są na kierunkach o profilu praktycznym. Aktywnością w ich uruchamianiu mogą się wykazać szczególnie uczelnie zawodowe oraz politechniki prowadzące kształcenie wyłącznie na profilu praktycznym. Obecnie najwięcej kierunków studiów dualnych prowadzi m.in. Politechnika Śląska.

Jakie są plany na najbliższe lata odnośnie studiów dualnych?

Ministerstwo aktywnie wspiera rozwój studiów dualnych na kierunkach o profilu praktycznym. Narodowe Centrum Badań i Rozwoju ogłosiło konkurs w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój pn. **Studia dualne**, dotyczący opracowania i realizacji programów kształcenia prze-

miennego. MNIŚW we współpracy z przedstawicielami środowiska akademickiego oraz pracodawców opracowało **ramy prowadzenia studiów dualnych**, które zostały wykorzystane przy realizacji konkursu rozstrzygniętego w czerwcu 2018. **Do dofinansowania wyłoniono 69 projektów o łącznej wartości ok. 128 mln zł.**

W najbliższych latach kontynuowane będzie także przedsięwzięcie „Dydaktyczna Inicjatywa Doskonałości”, ukierunkowane na poprawę jakości kształcenia o profilu praktycznym w publicznych uczelniach zawodowych (w tym studiów dualnych) oraz cieszący się dużą popularnością program „Doktorat wdrożeniowy”, w którym kształcenie prowadzone jest wspólnie z przedsiębiorcą zatrudniającym doktora. Wsparcie kształcenia przemienne będzie także prowadzone w ramach projektów w nowej perspektywie finansowej UE 2021-2027.

Czy będziemy rozwijać inne formy dostosowywania efektów kształcenia do potrzeb rynku?

Niezbędnym elementem w osiąganiu efektów kształcenia są praktyki zawodowe. Dlatego też w Konstytucji dla Nauki wprowadziliśmy zapis o obowiązkowych sześciomiesięcznych praktykach zawodowych na studiach pierwszego stopnia i jednolitych studiach magisterskich. Jednocześnie, dzięki projektowi „Program praktyk zawodowych



WOJCIECH MURDEK,
MINISTER NAUKI
I SZKOLNICTWA
WYŻSZEGO

w PWSZ” uczelnie otrzymały wsparcie we wdrażaniu zapisów ustawy. Celem tego projektu było wypracowanie, testowanie i wdrożenie jednolitego systemu praktyk zawodowych. Opracowano Regulamin i instrukcje pilotażowych praktyk zawodowych w projekcie, który stanowił zbiór wymagań dotyczących programu praktyk. Projekt skierowany został do publicznych uczelni zawodowych oraz niepublicznych uczelni zawodowych, z którymi zawarto 88 umów na kwotę ok. 130 mln zł. W projekcie wzięto udział ponad 7 tysięcy studentów.

Czy mamy pomysły na kontynuację edukacji także dla absolwentów?

Z zainteresowaniem obserwujemy rosnącą popularność kursów typu MOOC (Massive Open Online Courses), dzięki którym możliwy jest rozwój kompetencji w ramach uczenia się przez całe życie. W 2018 r. Ministerstwo uruchomiło we współpracy z Fundacją Młodej Nauki **ogólnopolską platformę kursów typu MOOC**. Naoica to pierwsza platforma z tą nową formą

kształcenia w Polsce, dostępna dla wszystkich zainteresowanych nauką i zdobywaniem nowych kompetencji i umiejętności. Kursy umieszczane na tej stronie są bezpłatne i dotyczą wszystkich obszarów kształcenia. Na platformie zostaną także umieszczone kursy wyłonione w ramach konkursu PO WER „Kurs na MOOC” na stworzenie i realizację kursów edukacyjnych w formie e-learningu stanowiących dodatkowy element procesu kształcenia na studiach I lub II stopnia i kursów typu (MOOC) dostępnych dla wszystkich chętnych. **Ich ukończenie ma prowadzić do uzyskania co najmniej dwóch spośród następujących kompetencji odpowiadających potrzebom społeczno-gospodarczym:** kompetencje językowe, informatyczne, analityczne, w tym umiejętność rozwiązywania problemów, komunikacyjne, w zakresie przedsiębiorczości. Kursy stworzą także możliwości dla osób, które nie uczestniczą w edukacji na poziomie wyższym, a są odbiorcami zajęć realizowanych w ramach trzeciej misji uczelni – młodzieży, seniorów czy osób, które chcą podnieść swoje kompetencje zawodowe – będzie to minimum 7000 osób. **Łączne dofinansowanie 51 wyłonionych w konkursie projektów wynosi ponad 19,5 mln zł.**



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

POWIAT GRAJEWSKI

Hej, wakacje!

Oto wakacyjne propozycje na najbliższe dni:

- Na warsztaty plastyczne „Parada krów” zaprasza dzieci i młodzież w sobotę, 25 lipca (godz. 11.00) Muzeum Mleka w Grajewie.
- Na piknik „Historia grajewskich koszar” w niedzielę, 26 lipca (godz. 14.00 – 18.00, skwer przy wieży ciśnień), a na seans filmowy przy Klubie Hades w piątek, 31 lipca (godz. 21.30) zaprasza Grajewskie Centrum Kultury.
- Na zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych na Orliku w Wąsosz zaprasza od wtorku do piątku (godz. 16.00 – 21.00) i w soboty (godz. 14.00 – 19.00) animator sportu Piotr Pieńczykowski.
- Na zabawy sportowe (ul. Grunwaldzka 2) w piątek, 24 lipca i w poniedziałek, 27 lipca w godzinach 10.00 – 14.00 oraz na wycieczkę rowerową do Będkowa w środę, 29 lipca, zaprasza Biblioteka Centrum Kultury w Szczuczynie. Dodatkowe informacje, tel. 86 2621036 i 86 2621037.

POWIAT KOLNEŃSKI

„Poszkolna” świetlica w Filipkach

Fundusz sołecki przeznaczony na naprawę dróg do pól. One są ciągle zwirowane, ale rozjeżdżają się i niszczą. To dla nas teraz najważniejsze – mówi sołtys Filipek Duży (gm. Kolno) Damian Przyborowski.

Jest sołtysem pierwszą kadencję. Jednym z najmłodszych w gminie, ma 27 lat.

W poprzedniej kadencji zaplanowana została adaptacja budynku po byłej szkole, zlikwidowanej w 2012 roku, na wiejską świetlicę. Likwidację szkoły wymusiła demografia i ekonomia. W ostatnim roku 26 uczniów uczęszczało do szkoły w Lachowie.

– Remonty zostały wykonane dobrze. Zebrania wiejskie odbywają się już w świetlicy.

Musimy jeszcze urządzić i doposażyć kuchnię. Będzie wówczas wygodne miejsce na spotkania. Może panie założą koło gospodyń? Ożywiłoby to wieś – liczy Damian Przyborowski.

Zaplanuj zmiany w Grajewie

Propozycje, co zmienić w swoim mieście i na co przeznaczyć pieniądze z budżetu obywatelskiego można zgłaszać do 2 sierpnia, ze względu na epidemię, wyłącznie elektronicznie za pośrednictwem strony: <https://grajewo.budzet-obywatelski.org>. Pod tym adresem znajduje się aktywny formularz zgłoszeniowy. Pomysł musi zdobyć poparcie co najmniej 20 mieszkańców Grajewa. Każdy

mieszkaniec może poprzeć dowolną ilość propozycji. Ich lista ogłoszona będzie do 26 sierpnia, a głosowanie elektroniczne nad nimi odbywać się będzie od 14 do 27 września. Wyniki ogłoszone zostaną 5 października.

Na realizację przyjętych pomysłów miasto ma 150 000 zł.

W ubiegłym roku mieszkańcy wybrali modernizację i remont sceny plenerowej przy Klubie Hades. Fot. Facebook

ODBEDZIE SIĘ WYŁĄCZNIE ON-LINE!

Masz pomysły? Zgłoś projekt on-line!

Darmowe oraz bezpieczne głosowanie on-line!

Możliwość promowania projektów on-line!

Zmień miasto bez wychodzenia z domu!

Poprzednie edycje!

Szacowanie strat

Wnioski o oszacowanie strat w uprawach rolnych, spowodowanych ulewnymi deszczami między 2 a 10 lipca, można składać w Urzędzie Gminy w Radziłowie (ul. Plac 500-lecia 14, pok. 10) do 31 lipca. Szczegółowe informacje, tel. 86 273 71 20.

Obwodnica w budowie

Trwa budowa odcinka drogi S61 ze Stawisk do Szczuczyna (18 km) z obojętnością Świdrów, Stawianych i Obrzytek. Budowa, która będzie kosztowała 342 mln zł, potrwa do końca 2021 roku.

Sołtysi bez funduszu

Nie będzie funduszu sołeckiego w gminie Wąsosz w przyszłym roku, zdecydowali radni.

Giełdy w Grajewie

Giełdy, samochodowa i kolekcjonerów, od 19 lipca organizowane są na targowisku miejskim w Grajewie w każdą niedzielę (poprzednio były w soboty) od godz. 6.00.

Rocznica mordu w Gromadzinie

„W tym miejscu w dniu 21.VII.1944 r. z rąk okupanta zostało zamordowanych 24 mieszkańców Gromadziny. Przechodniu wspomnij”, taki napis możemy przeczytać na kaplicy w Starym Gromadzinie.

We wspomnianym dniu własowcy zabili 24 mieszkańców wsi i tych, którzy przez nią właśnie przechodzili. Była to zemsta za śmierć oficera zabitego podczas transakcji zakupu od własowców broni przez partyzantów.

– Tak jak czytamy „Przechodniu wspomnij”, my wspominamy ten czas, miejsce i ludzi, którzy zginęli. Dziś często zastanawiamy się, czy trzeba żyć historią. Musimy pamiętać w przyszłość, ale nie zapominając o tym, co było. I o takich miejscach, kapliczkach, symbolicznych tablicach znaczących miejsca śmierci niewinnych... – mówi starosta kolneński Tadeusz Klama.



„Własowcami” nazywano żołnierzy kolaborującej z Niemcami formacji zbrojnej pod nazwą Rosyjska Armia Wyzwolenia, utworzonej przez wziętego do niewoli sowieckiego generała Andrieja Własowa. Wsławili się szczególnym okrucieństwem wszędzie tam, gdzie się pojawiali.

Zdobądź zawód

Naukę 15 zawodów (m.in. sprzedawca, kucharz, elektryk, stolarz, krawiec) można podjąć w roku szkolnym 2020/2021 w Hufcu Pracy w Kolnie. Zgłoszenia: Hufiec Pracy, ul. 11 Listopada 1, tel. 86 272 32 08, e-mail: hp.kolno@ohp.pl.

Targowisko w Lachowie

Targowisko w Lachowie wybuduje gmina Kolno, na które pozyskała 600 tys. zł z Europejskiego Funduszu Rolnego. Powstanie na działce, którą gmina nabyła w ubiegłym roku.

Figura Chrystusa w Kolnie

Figura Chrystusa Króla stanie przed kościołem Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie. Z granitowym postumentem i montażem będzie kosztowała 23 000 zł. Parafia Chrystusa Króla Wszechświata została powołana 1 lipca 2004 roku, od początku jej proboszczem jest ks. Wojciech Stefaniak.



21 XI 1999 r. Najważniejszy dzień w życiu naszej rodziny. Błogosławieństwo Ojca Świętego

Dwa kościelne śluby

Małżeństwo to nierozwalny sakrament. Tak uczył ksiądz na religii. Tylko z wyjątkowych powodów, określonych prawem kanonicznym, można uzyskać unieważnienie małżeństwa. I pamiętam, jak powtarzał, nie ma rozwodów w Kościele. Dla kogo nie ma? A dla kogo są?

Jacek Kurski, ojciec trojga dzieci, rozwiedziony z żoną po 24 latach małżeństwa, uchylają-

cy się od płacenia alimentów na najmłodszego syna, szybko uzyskał unieważnienie małżeństwa. Joanna Klimek, jego druga żona, jak on rozwidziona, matka ośmioletniego syna. Jej związek także został unieważniony przez Kościół. Powodów nikt nie zna. Można tylko spekulować. Pewnie do małżeństwa, które trwało tak długo i które dodatkowo błogosławił Jan Paweł II (o czym pisały media, przesyłam zdjęcie w Internecie), Kurscy przymuszeni nie byli.

W minioną sobotę Jacek Kurski z drugą żoną zawarli drugi ślub kościelny. I to jeszcze w miejscu niezwykle ważnym dla większości Polaków, w sanktuarium w Łagiewnikach. Z prezesem PiS Jarosławem Kaczyńskim, niczym ojcem, u boku. Jakby jakaś celowa demonstracja, pokazanie wszystkim, że my, czyli ja, Kurski, szef rządowej telewizji i Jarosław Kaczyński, możemy absolutnie wszystko. Trudno to pojąć. A może ja uczyłam się z innego katechizmu...

Widać wszystko ma swoją cenę. Także w Kościele. Tylko, czy to jeszcze ten sam Kościół?

Magdalena Wiśniewska
Łomża

W jedwabieńskiej parafii drzwi zamknięte

Oficjalnych uroczystości dziś nie było. Nawet delegacja warszawskiej gminy żydowskiej była bardziej niż skromna. Ale wszystkich nas, a szczególnie rabina Schudricha za-

skoczyła obecność tak wielu osób. Przyjechali z różnych stron. Sami, z rodzinami, ze znajomymi. Zupełnie nieoficjalnie, z potrzeby serca. Również trochę tak prywatnie pojawił się w Jedwabnem biskup Markowski. A pastor Michał Jabłoński przywiózł skromną delegację z warszawskiej parafii. Obaj obiecali, że za rok odwiedzą z nami pozostałe mogiły w okolicznych miasteczkach. W miejscowej jedwabieńskiej parafii dziś drzwi były zamknięte. Księża gdzieś wybyli. A potem było kolejne zaskoczenie. Delegację z pałacu prezydenta i z IPN pojechały do domu. Zaś cały ten korowód ludzi poruszonych tamtą straszną tragedią pojechał z nami do Radziłowa, do Wąsosz, do Szczuczyna i oczywiście po wertepach do mogiły dziewczyn zamordowanych w lesie pod Bzurami. Nie pozwólmy tym ścieżkom zarosnąć. Odwiedzajmy te miejsca. Pokazujmy drogę do nich innym.

ks. Wojciech Lemański
Facebook

W międzynarodowym gronie o faktach i mitach na temat e-papierosów

Według ocen ekspertów, w samych tylko Stanach Zjednoczonych przerzucenie się użytkowników tradycyjnych wyrobów tytoniowych na e-papierosy mogłoby spowodować przedłużenie życia co najmniej 6 mln palaczy, którzy od lat zmagają się z tym nałogiem.



Siódma edycja Światowego Forum Nikotynowego (Global Forum on Nicotine), która odbyła się w połowie czerwca, miała zasięg globalny. W rozmowach wzięli udział dyskutanci m.in. z Nowej Zelandii, Stanów Zjednoczonych, Indii, Szkocji i Szwajcarii. W tym roku z powodu pandemii forum miało formułę spotkania online, a gospodarzem ubiegłorocznego była Warszawa.

OKIEM TERAPEUTY

Jednym z głównych celów, jaki postawili przed sobą organizatorzy Forum, była dyskusja wokół tematu przechodzenia z palenia na wapowanie (słowo to pochodzi od nazwy e-papierosów globalnej marki Vype, a czasownik „wapować” oznacza po prostu używać e-papierosów). Są one przez niektórych ekspertów wskazywane jako potencjalnie mniej szkodliwa alternatywa dla tradycyjnych wyrobów tytoniowych zawierających nikotynę, jak papierosy czy tytoń.

W ocenie Clive'a Batesa, dyrektora ośrodka doradczego The Counterfactual, byłego doradcy premiera Tony'ego Blaira „postęp w produkcji urządzeń inhalacyjnych, które dają palaczom doznanie podobne do tego, jakiego doświadczają przy paleniu, oszczędzając przy tym szkodliwego wpływu, jest dobrą wiadomością”.

Paneliści wspominali o pozytywnych doświadczeniach ośrodków terapii uzależnień, które pomagały pacjentom sięgając właśnie po e-papierosy.

– Każdy palacz ma swoją opowieść – podkreślała w swoim wystąpieniu Louise Ross z Wielkiej Brytanii, która w latach 2004-2018 kierowała pracami ośrodka Stop Smoking Service. – Zawsze słucham tych opowieści z pokorą i uznaniem – dzieliła się swymi doświadczeniami z pracy terapeutycznej. Brytyjska ekspertka była jedną z pierwszych, która zastosowała wapowanie jako środek pomocniczy w rzucaniu palenia. W ocenie Ross, nadrzędnym priorytetem systemu opieki zdrowotnej w odniesieniu do palenia powinno być przede wszystkim minimalizowanie jego negatywnych skutków. Korzystanie z e-papierosów stwarza, jej zdaniem, taką szansę.

– Istnieje całe bogactwo metod zastępczych, które pomagają zerwać z nałogiem. Jestem najdalej od tego, by twierdzić, że któraś z nich jest najlepsza, bo to kwestia indywidualna. Byłabym jednak szczęśliwsza, gdyby poprzez politykę zakazów nie odbierano ludziom szansy na ratowanie swego zdrowia – mówiła. Ross należy do grona ekspertów, którzy stoją na stanowisku, że palenie e-papierosów powinno być uznane w niektórych wypadkach za metodę leczniczą, objętą ubezpieczeniem zdrowotnym.

SIŁA RZECZOWEJ INFORMACJI

Za potraktowaniem e-papierosów jako elementu kuracji odwykowej opowiada się też dr John Oyston, anesteziolog z Kanady zaangażowany w działania ruchu Stop Smoking Surgery, członek Kanadyjskiego Towarzystwa Medycznego i wykładowca akademicki. – Kontrola ilości nikotyny, jaką zapewniają te urządzenia, otwiera drogę do wyjścia z uzależnienia – podkreślił w swym wystąpieniu podczas forum. W jego ocenie badaniom naukowym dotyczącym papierosów elektronicznych powinno towarzyszyć ciągłe informowanie opinii publicznej o ich rezultatach, pokazujące różnice między paleniem tradycyjnych papierosów i korzystaniem z potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw. Rynek wyrobów, które są zamiennikami dla klasycznych papierosów będzie się z pewnością dynamicznie zmieniać. Umożliwia nam to rozwój technologii, a także wciąż trwające badania. Warto wspomnieć, że sam koncern British American Tobacco przeprowadza w laboratorium badawczym w Wielkiej Brytanii różnorodne rodzaje badań nad e-papierosami. Wiele z nich zostało opublikowanych w prestiżowych czasopismach naukowych. Do tej pory koncern przeprowadził m.in. ponad 80 analiz chemicznych, 35 testów określających wpływ na komórki organizmu oraz 20 badań klinicznych (tylko na produktach globalnej marki Vype).

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Splonął dom matki z dwójką synów

O pomoc finansową dla rodziny Beaty Zacharewicz z Antonina, której w sobotę splonął dom, zaapelował burmistrz Ciechanowca Eugeniusz Święcki.

Beata Zacharewicz po kłopotach rodzinnych postanowiła sama wychowywać synów. Nie miała gdzie mieszkać. Ratunkiem był odziedziczony po zmarłych dziadkach stary dom, który wymagał kapitalnego remontu. Nie stać jej jednak na to było. Pracowała w kuchni, zarabiała niewiele. Tak było w 2017 roku, kiedy Katarzyna Dowbor realizowała w Telewizji Polsat program „Nasz nowy dom”. Ekipa Dowbor postanowiła pomóc Beacie Zacharewicz, która w programie powiedziała: „Nie chciałam, żeby dzieci słuchały krzyków i kłótni. Postanowiłam, że będę sama i sama wychowywać synów”.

Ekipa Dowbor, z pomocą mieszkańców Antonina oraz strażaków z Ciechanowca i Bujenki, w pięć dni całkowicie odnowiła (wymieniona została także instalacja elektryczna) i wyposażyli stary, zrujnowany dom.



W czasie remontu matka z synami zostali wysłani na wakacje.

W sobotę, 18 lipca, z domem spłonęło wszystko, co było w środku. Trzeba go odbudować. W sprawie pomocy można kontaktować się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ciechanowcu

(Urząd Miasta, ul. Mickiewicza 1, tel. 86 277 12 57 i 86 277 11 45, wew. 12). Zostało też założone specjalne konto przy Stowarzyszeniu Rodzina w Ciechanowcu: nr 32 8749 0006 0000 7719 2000 0130 z dopiskiem „Dla Beaty”.



Ulice zamienione w rwące potoki, podwórka w stawy, zalane piwnice, ogródki działkowe, hektary upraw, wielkie straty materialne, to skutki czwartkowej (16 lipca) ulew w Ciechanowcu. Rolnicy mogą składać wnioski o oszacowanie szkód w gospodarstwach w Urzędzie Miejskim w Ciechanowcu (biuro podawcze, tam także do pobrania wnioski lub ze strony internetowej UM) albo przysłać pocztą na adres: Urząd Miejski w Ciechanowcu, ul. Mickiewicza 1, 18-230 Ciechanów. Fot. UG Ciechanów.

POWIAT ZAMBROWSKI

Co w Rykaczach?

– Mamy ładną świetlicę. Zawsze wynajmowaliśmy salę na pierwsze komunie i inne rodzinne przyjęcia. W tym roku przez epidemię świetlica stoi pusta – mówi sołtys Rykaczy (gm. Zambrów) Bogumiła Zaremba.

Główny remont świetlicy został przeprowadzony jeszcze za kadencji wójta Kazimierza Dmochowskiego. Obecny wójt Jarosław Kos pomógł w naprawieniu ogrzewania i doposażeniu. W świetlicy zostały założone klimatyzatory.

Kiedyś w Rykaczach działało koło gospodyń wiejskich. Bogumiła Zaremba była jego przewodniczącą. Z czasem kobiety traciły zainteresowanie działalnością w kole.

Jest sołtysem trzecią kadencję. W wyborach nie miała żadnej konkurencji. Ostatnio chciała zrezygnować z funkcji, ale mieszkańcy prosili, żeby dalej sołtysowała wsi.

Bogumiła Zaremba jest rolniczką. Mamą czterech dorosłych córek (wszystkie po studiach) i babcią trzech wnuczek i czwartej „w drodze”.

Złoci jubilaci w Szumowie



50 rocznicę ślubu obchodziło 25 małżeństw z gminy Szumowo: Helena i Franciszek Ambroziakowie, Anna i Tadeusz Bączykowie, Teresa i Romuald Bączykowie, Janina i Zdzisław Choromańscy, Elżbieta i Jan Ciesielscy, Halina i Eugeniusz Dębkowie, Bożenna i Tadeusz Godlewscy, Irena i Henryk Jan Grodzcy, Teresa i Stanisław Jastrzębowski, Marianna Helena i Czesław Jastrzębscy, Barbara i Czesław Kowalewscy, Alina i Wacław Tadeusz Krajewscy, Celina i Tadeusz Kurantowie, Danuta i Henryk Kurantowie, Walentyna i Jan Libudowie, Irena i Hipolit Czesław Liżewscy, Irena i Edmund Stanisław Sadowski, Barbara i Józef Czesław Siedlecki, Janina i Wirginusz An-

toni Suscy, Stanisława Krystyna i Stanisław Szczepański, Elżbieta Lucyna i Mirosław Śledziwscy, Anna i Kazimierz Tatkwie, Jadwiga i Jerzy Paweł Tatkwie, Irena i Henryk Mieczysław Wardaszkowie, Teresa i Ryszard Jan Zakrzewscy.

Uroczystość rozpoczęła się Mszą świętą w intencji jubilatów. Wójt gminy Jarosław Cukierman złożył im gratulacje i życzenia oraz wręczył medale Za Długoletnie Pożycie Mażeńskie przyznane na jego wniosek przez prezydenta Andrzeja Dudę.

Miłym akcentem uroczystości był koncert Orkiestry Dętej i występ Zespołu Mażorettek „Arabska” Gminnego Ośrodka Kultury w Szumowie.

Pamięć



Mszą świętą mieszkańcy Sikor-Tomkowiąt (gm. Kobylin Borzymy) uczcili pamięć zamordowanych w lipcu 1943 roku przez Niemców 49 mieszkańców wsi (17 dzieci).

Wojewódzka w budowie

Rozpoczęła się budowa drogi wojewódzkiej z Wysokiego Mazowieckiego do Roszków-Wodzków, która potrwa do 22 listopada.

Awanse w policji

39 policjantów Komendy Powiatowej Policji w Wysokim Mazowieckiem otrzymało nominacje na wyższe stopnie policyjne w czasie obchodów Święta Policji, obchodzone 24 lipca.

Odpust bez festynu

Odpust w Waniewie z Mszą świętą 26 lipca (godz. 12.00) i występem zespołu Harmonica, w tym roku bez tradycyjnego festynu z powodu epidemii.

Święto Policji



39 policjantów Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie otrzymało awanse na wyższe stopnie służbowe w czasie obchodów Święta Policji. Awansowała także oficer prasowy Agnieszka Predko (obecnie aspirant policji). Gratulujemy.

Powrót obrazu do Rutek

Obraz „Domy przy rynku” pochodzący z Rutek malarza Bronisława Tyla po gruntownej renowacji można oglądać w Domu Kultury.

Przedszkole rośnie

Trwa budowa przedszkola gminy Zambrów przy ulicy Fabrycznej. Planowane zakończenie w listopadzie 2021 r.

Kajaki czekają

Kajaki i rowery wodne czekają na wypoczywających nad zalewem w Zambrowie. Wypożyczalnia czynna codziennie w godz. 11.00 – 18.00.

„Dojrzały i zadbany spędzi weekend z dziewczyną 18 – 19 lat. Fajny samochód, hotel, zakupy, miło spędzony czas. Warunkiem jest niebanalna uroda. Czekam na zdecydowane oferty”. Takich ogłoszeń, mówi Ania z Łomży, są w internecie setki

1.

Ania nie załapałaby się na ogłoszenie na weekend. Ma 27 lat. W „sponsoring”, czyli co tu dużo kryć, w prostytutkę „dorywczą” weszła dosłownie przypadkowo. Całkiem niczego sobie facet wziął ją dwa lata temu w kawiarni w Białymstoku za prostytutkę. Rozbawiło ją to tak, że podjęła „rolę”. Pomyślała, że prawdziwy ubaw będzie dopiero wtedy, gdy w odpowiednim momencie zrobi z niego balona. Kiedy jednak okazało się, że Krzys jest nie tylko elegancki, miły, inteligentny, ale proponuje za wspólny weekend w Augustowie tyle, ile zarabiała miesięcznie w sklepie odzieżowym, nie pisnęła słówkiem o pomyłce. Powiedziała tylko, że nie jest profesjonalistką z ulicy. Idzie z tym, z kim sama chce i kiedy chce. W ten sposób, nie wiedząc nawet o tym, wyrabiała sobie w oczach Krzysztofa markę dziwki ekskluzywnej. Wkrótce okazało się, że jego opinia jest ważna, bo ma wielu kolegów... Ania nie przestała pracować. Po skończeniu studiów znalazła zajęcie, które daje jej dość dużo samodzielności. Zarobki wprawdzie cienkie, ale gdy nieoczekiwanie odbierze telefon z propozycją wyskoczenia na dwa, trzy dni na drugi koniec Polski lub nawet za granicę, nie odmawia.

2.

„Mam 21 lat, jestem brunetką, 172 cm, 56 kg. Studentka, kulturalna, elegancka, na poważne propozycje wysłę zdjęć”, zachęciła Katarzyna z Zambrowa. Za dwa dni jest mail od Tomasza. Ma 44 lata, prawnik, żonaty. Chciałby zabrać ją, gdy się wzajemnie zaakceptują, na tydzień do Chorwacji. Jednorazowa znajomość, niezobowiązująca. Pokrywa wszelkie koszty, zakupy „pamiątek” i oferuje kieszonkowe 5 000 zł. Kasia wysłała zdjęcie. Artystyczne,



Fot. pixabay

Frywolne wakacjuszki

jak mówi, bo pod prysznicem jest spowita jakby mgłą. Ale widać piękny zarys piersi, płaski brzuch, delikatnie podkreślone biodra. Tomasz „akceptuje”. Proponuje spotkanie przed wyjazdem, ponieważ zależy mu, by także był zaakceptowany. Bez tego, pisze w mailu, nie chciałby się fajnie. Kasia wybiera się więc na spotkanie „zapoznać”. Już wie, że będzie okej, bo ujął ją ładnym piśmieniem, z którego odczytuje dużą wrażliwość. A lubi wrażliwych facetów. No i zarobi...

3.

Iza pochodzi z tak małego miasteczka, że nie chce, by je wymieniać. Kilka szczegółów mogłoby ją przecież zdradzić. Pracuje..., o, to byłaby od razu wyspa. Tego lata pierwszy raz zadrżała do anonсів „sponsorów”. Wpadła na to, gdy nasłuchiwała się opowieści koleżan-

ki z Warszawy, która wcale nie kryje, że „puszcza się” dla kasy raz, dwa razy w miesiącu z dobrze wyselekcjonowanym dojrzałym facetem. Jest zwykle miło, bywa w miejscach, na które nie byłoby jej stać. A z kieszonkowego kupiła już sobie kawalerkę.

Iza ma 28 lat, jest sama. Nie miałaby nawet szans na ciekawy urlop. Dlaczego nie połączyć przyjemnego z pożytecznym? Zrobiła sobie kilka dobrych zdjęć. Sama, bo nie miała odwagi zamówić fotografa. I to jest jej znakomity atut. Bo ma smak i z setek ujęć wybrała dwa, które działają na każdego faceta. Pierwsze: skąpo odziana, ale nie naga siedzi na zaaranżowanym stole niczym jedna z kompozycji martwej natury. Drugie: cień ukazujący jej wszystkie walory.

„Chcę spróbować innego życia. Wybieram solidnych, którym także bardzo zależy

na dyskrekcji. Pierwszy raz od skończenia studiów, ruszę się w urlop i weekendy z miasteczka. Nie będę sama”, mówi.

Ten pierwszy raz będzie z Markiem z Gdańska. Pojadą na Słowację. Telefonicznie opowiadał o wybranym miejscu bardzo fajnie. Wszystko już ustalone.

Czy nie mogłaby pojechać ot, tak sobie? Jeśli weźmie pieniądze, będzie... „

„No, będę dziwką. Działają na mnie dodatkowo, prawie podnieca. Chcę luzu, szaleństwa, robić to, na co mam ochotę. Gdy wrócę, będę znowu grzeczną urzędniczką. Ale już sobie zapowiedziałam, że nawet gdyby z Markiem nie do końca wszystko wyszło pięknie, od czasu do czasu będę niegrzeczną dziewczynką. Bo grzeczne idą do nieba, a niegrzeczne, gdzie chcą...”

MARCIN SENKIEWICZ

Ciąża prawdę ci powie...

Plan na życie



„Dodatek”

Arek chyba nawet ją kochał, choć jej ojciec pozbawił go pracy w swojej firmie meblowej, karząc za spotykanie się „fizycznego” z ukochaną jedynaczką. Ale Arek miał już swój plan...

Gdy poranne mdłości targły Marzenką, a wściekłość niedoszłym teściem, Arek postawił sprawę jasno: ślub owszem, ale ze stutysięcznym dodatkiem od teścia. Musi przecież utrzymać przyszłą rodzinę, a Marzenka potrzebuje życia na dotychczasowym poziomie. Marzenka płakała z miłości i prosiła tatę, by przystał na propozycję Arka, bez którego życie nie przedstawia żadnej wartości i je sobie odbierze. Mama, emocjonująca się oglądaniem seriali tureckich, wspierała córkę.

W wyniku negocjacji ustalono, że pierwsza „transza” wpłynie na konto Arka przed ślubem, druga po (plus finansowanie uroczystości).

Rodzina Marzenki zajęła się wszystkim: mszą z udziałem 4 księży, „talerzyk” w restauracji 400 zł, jeden kelner obsługujący 4 gości, wśród których znaj-

dą się kontrahenci ze Wschodu i rodzina z Zachodu. Wesele na 300 osób z noclegami, tylko w wojewódzkim Białymstoku.

W przeddzień ślubu zjawił się Artur, brat Arka, z wiadomością: druga transza przed ceremonią lub... nici ze ślubu. Żyjący w ciągłym napięciu ojciec Marzenki w pierwszym odruchu chciał skrzywdzić posłańca, a gdy ten umknął, wpadł w autoagresję. Zerwał ozdobny sznur od zasłon i z krzykiem popędził do garażu. Rodzina za nim. Nie odebrał sobie życia. Wesele odbyło się. Na „drugą transzę” zrzuciła się rodzina. Ta z Zachodu.

Morda Heńka

Dla Heńka nie było miejsca w planach Irminy. Był „tymczasowy”, bo choć niezbyt atrakcyjny, każdy jego dotyk rozpalał w niej krew i sprawiał, że traciła głowę. Przyszłość widziała w wojsku, w szkole lotniczej w Dęblinie. Cięża w klasie maturalnej przyszła absolutnie nie w porę. Nie ten facet, nie ten czas! Całą winą za nią obarczyła Heńka, przepędzając go ze swojego życia. Aborcja nie wchodzi-

ła w jej rodzinie w grę ze względów religijnych. Rodzice podjęli się wychowania dziecka.

Po urodzeniu Maćka powiedziała: „Zabierzcie go ode mnie, bo on ma mordę tego h... Heńka”. Depresja poporodowa ustąpiła po pewnym czasie.

Irmia studiuje. Gdy przyjeżdża do domu, trzyletni już Maciek traktuje ją jak gościa, nie zbliża się do niej. Kocha bezgranicznie babcię, która jest zawsze przy nim. Irmia też nie szuka kontaktu z synem. Wciąż przeszkadza jej podobieństwo syna do Heńka.

Szkoła życia

Agnieszka urodziła się, gdy starsze dzieci Malwiny były już dorosłe. Stała się maskotką rodziny, której pozwalano na wszystko i niczego nie odmawiano. Może dlatego chciała wiele osiągnąć, ale małym wysiłkiem. Szybko traciła cierpliwość zarówno do jazdy konnej, figurowej na łyżwach, nauki rytmiki, gry na gitarze, tańca... Dojrzała szybko. Gdy jej koleżanki bawiły się lalkami Barbie, ona paradowała przed domem w butach na ob-

casach, wykradzionych starszej siostrze Magdzie i jej biustonoszu wypchanym pomarańczami. Bawiło to rodzinę i gorszyło starszą sąsiadkę.

W gimnazjum zaszła w ciążę z kolegą z klasy. Urodziła. Rodzina przejęła opiekę nad Celinką. Marek cieszył się córką. Odwiedzał obie przez trzy tygodnie, potem stwierdził, że woli jazdę skuterkem.

Agnieszka uczy się w III klasie technikum. Jej nowy chłopak Tomek też, w tej samej klasie. Kocha Celinkę. Weekendy spędzają w trójkę.

„Celinka jest naszym skarbem, a Agnieszka powoli dojrzała do roli matki. Musimy pozwolić jej na poznanie życia i ludzi. Tomek jest opiekuńczy i mądry, ale nie chcemy przesądzać, czy to on jest tym na całe życie. Może Marek, może Tomek, a może ktoś inny. To jest życie Agnieszki i ona zdecydowanie. Naszym zadaniem jest jej pomóc. A cięża jest najlepszą próbą życia. Zawsze prawdę ci powie o człowieku i jego charakterze: tym dobrym i mniej dobrym”, uważa Malwina, mama Agnieszki.

BARBARA PASZKOWSKA

Zaginiona obrona Łomży



Zaginiony obraz „Obrona Łomży 1920”

Na stronie internetowej Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziale strat wojennych od dwóch lat jest obraz „Obrona Łomży 1920”. To jedno z największych dzieł polskiego malarza batalisty Leona (Leonarda) Winterowskiego jest obecnie najbardziej poszukiwaną, najcenniejszą pamiątką łomżyńskiej historii

Podziękowanie

Dzieło zamówiły u Winterowskiego władze Łomży, a ufundowali łomżyniacy 59. Wielkopolskiemu Pułkowi Piechoty w podziękowaniu za rozgromienie bolszewików pod Łomżą 22 sierpnia 1920 roku. Obraz zawisł w pułkowym kasynie w Inowrocławiu 22 sierpnia 1922 roku. Zawieźli go tam: prezydent Łomży Władysław Świdorski i przewodniczący Rady Miejskiej, Kazimierz Antosiewicz. W kasynie obraz był eksponowany do wybuchu II wojny światowej. Potem słuch o nim zaginął.

Poszukiwania

Do tej pory Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, wspierane w poszukiwaniach obrazu przez kolejnych prezydentów Łomży, zwracało się do większości polskich placówek muzealnych (m.in. Muzeum Narodowego w Warszawie i Krakowie, Muzeum Wojska Polskiego, Wielkopolskiego Muzeum Walk Niepodległościowych) i prezydenta Inowrocławia. Niestety, efekt poszukiwań jest na razie niemalże zerowy.

Na zjeździe b. żołnierzy 59. Pułku Piechoty Wielkopolskiej już w 1986 r. płk Jan Czerniak z Inowrocławia (prawdopodobnie b. dowódca pułku) próbował ustalić losy dzieła Leona Winterowskiego. Bezskutecz-

nie. Prezydent Inowrocławia Ryszard Brejza przysłał do Łomży płytę ze zdjęciami obrazu. W ten sposób dzieło przestało być dla łomżyniaków anonimowe, bo wcześniej nikt nie znał płótna Winterowskiego. Udało się wpaść na trop opisu „Panoramy Łomżyńskiej”: „Uwidoczniona jest bitwa o Łomżę: widok miasta, brawurowy atak na most żelazny na Narwi i forsowanie płonącego mostu drewnianego, a wśród zgłębku bitwy – postacie cywilnej ludności, śpieszące z pomocą walczącym”. Na zdjęciu po lewej stronie na wzgórzu widać zabudowania Łomży, oba mosty, fragment rzeki i sylwetki walczących. Plan dzieła skłania do wniosku, że przed namalowaniem „Obrony Łomży” Winterowski musiał przebywać nad Narwią.

Dowód w kronice

W kronice inowrocławskiego kasyna zachował się opis uroczystości święta pułkowego z 22 sierpnia 1922 roku, kiedy to Łomża dziękowała bohaterom 59. PP za wyzwolenie. Pod tytułem „Święto pułkowe w 1922 roku” czytamy m.in.: „Po raz drugi 22 sierpnia nadeszła rocznica pamiętnej bitwy pod Łomżą, w której nasz 59 pułk piechoty wlkp. okrył się chwałą, oswobodzając miasto Łomżę od najeźdźcy bolszewickiego. W ubiegłą niedzielę pułk obchodził tę rocznicę w sposób

uroczysty, a udział w tej uroczystości przez specjalną delegację brały także miasto Łomża i powiat łomżyński, jako też obywatelstwo miasta naszego – Bractwo Strzeleckie, Kosynierzy, Sokoli, Skauci itd. Miasto Łomża reprezentowali prezydent p. Wł. Świdorski i przewodniczący rady miejskiej p. Kazimierz Antosiewicz, powiat łomżyński zaś panowie – Jerzy Jabłoński i Romuald Bielecki. (...) Po wspólnej fotografii i zwiedzeniu koszar, udano się do ogniska oficerskiego przy ulicy Toruńskiej, po skromnej i smacznej zakąsce udano się na dużą salę. Tutaj oczekiwała wszystkich miła niespodzianka – Obraz potężnych rozmiarów wykonany przez artystę malarza Winterowskiego z Warszawy, przedstawiający 59 pułk w bitwie z bolszewikami pod Łomżą (roz. szeroki 5.50 mtr., wysoki 2,20). Obraz ten zakupiony z darów dobrowolnych w dużej mierze także miasta Łomży za około miliona marek, stanowi wspaniałą dekorację – Sali Ogniska – i będzie niewątpliwie po wszystkie czasy cenną pamiątką dla naszego pułku. (...) Miasto nasze z daleką Łomżą, wiąże nić serdeczną, którą uroczystość – jeszcze umocniła”.

Apel

Obraz Leona Winterowskiego, przedstawiający jeden z najważniejszych i najbardziej tragicznych epizo-

dów w dziejach Łomży, pozostaje najcenniejszą pamiątką. Zwracamy się do wszystkich łomżyniaków w kraju i poza granicami: pytajcie o niego wszystkich i wszędzie. Prawdopodobnie ta relikwia naszej przeszłości gdzieś istnieje. Niech wróci do Łomży.

59 Wielkopolski Pułk Piechoty został rozwiązany we wrześniu 1939 roku.

Na informacje w sprawie obrazu czekamy w Łomży: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej (ul. Sienkiewicza 8), redakcja „Wiadomości Łomżyńskich” (tel. 605 032 526, e-mail: zgtpzl@lomzyniacy.org), tygodnik „Kontakty” (tel. 86 216 42 43, e-mail: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). Informację można także przekazać do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego (załączka „Wydział strat wojennych” i kolekcje@mkiidn.gov.pl).

WAWRZYNIEC KŁOSIŃSKI

Autor, który od kilku lat niestrudzenie poszukuje obrazu, jest wiceprezesem Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej i redaktorem naczelnym „Wiadomości Łomżyńskich”.

Kopia obrazu „Obrona Łomży 1920” będzie prezentowana na wystawie poświęconej 100 rocznicy Bitwy Warszawskiej i obrony Łomży w Muzeum Północno-Mazowieckim (ul. Dworna 22), otwarcie w sobotę, 25 lipca (godz. 12.00).

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI OGRODZENIOWEJ.

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

(fak.00130/20-o-i)

FINANSE

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

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Do wynajęcia plac pod komis.
Tel. 602 – 533 – 837

(p-001285-o)

ODDAM

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

ROLNICTWO

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

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe do
uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866, 662 – 396 – 670

(fak.00131/20-o)

Kupię cielęta. Gotówka,
wyrejestrowanie.

Tel. 721 – 102 – 689

(fak.00141/20-o)

RÓŻNE

Ośrodek Wypoczynkowy Jantar
w Krynicy Morskiej zaprasza do
skorzystania z oferty wczasów
nad morzem. Pobyty tygodniowe
od 699 zł.

Więcej informacji pod numerem
(55) 247 – 60 – 30

(fak.00140/20-o)

TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,
85 747 – 43 – 63,
602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-i)

USŁUGI

Malowanie dachów.
Tel. 668 – 141 – 137

(fak.00129/20-o)

Tygodnik KONTAKTY
to wydatek na prasę
raz w tygodniu
i wiesz wszystko
o regionie
plus kolorowy
magazyn
telewizyjny



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



Garaze Blazane
BRAMY Garazowe
KOJCE dla Psów

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



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



Eltrix Wielgus Robert
OSZCZĘDNOŚCI W ENERGETYCE

WYDIERZAWIMY DZIAŁKI pod farmy fotowoltaiczne PV

Proponujemy bardzo atrakcyjne
warunki czynszu dzierżawnego

- Wymagana powierzchnia działki min 1,6 ha
oraz brak Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego
- Działka powinna być nie zacięta, z linią średniego napięcia (15 kV)
przebiegającą przez działkę lub w bezpośrednim jej sąsiedztwie.
- Teren powinien być równy, bez rowów i miejsc zalewowych,
- Gleby słabszych klas: IV, V, VI.....
- Poza obszarami wszelkiej ochrony krajobrazowo-przyrodniczej.
- Dostęp do drogi publicznej (może być nieutwardzona)

Wszystkich zainteresowanych zapraszam do kontaktu
i podania numeru działki i nazwy miejscowości:

email: ofertypv@eltrix.biz
tel. 517 951 591

Gwarantujemy szybką reakcję

Medical Apartments Sp. z o.o.
w Nowogrodzie

zatrudni pielęgniarkę do obsłu-
gi turnusantów w Hotelu Kurpia
Arte. Firma zapewnia bezpłatne
szkolenie w zakresie przeprowa-
dzania zabiegów hydrokolonote-
rapii. Bardzo korzystne warunki
finansowe. CV proszę składać na
adres: biuro@hotelkurpiaarte.pl
Kontakt telefoniczny:
693 – 920 – 890

PREZYDENT MIASTA ŁOMŻA

podaje do publicznej wiadomo-
ści, że w jego siedzibie w Łomży,
przy ul. Stary Rynek 14, na tablicy
ogłoszeń wywieszony został wykaz
lokalu użytkowych przeznaczonej
do oddania w najem, z przezna-
czeniem na prowadzenie punktu
sprzedaży biletów i informacji dla
podróżnych na dworcu w Łomży.

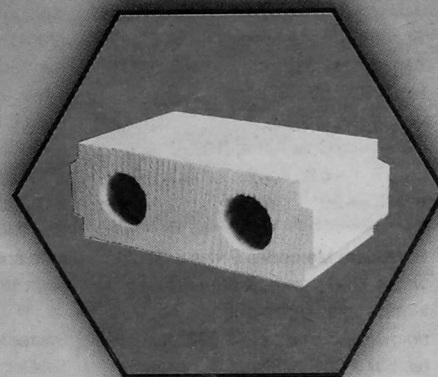
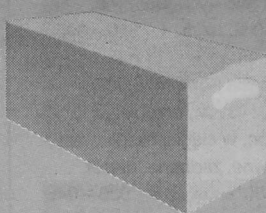
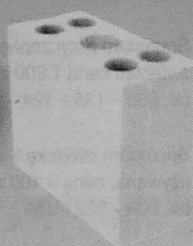
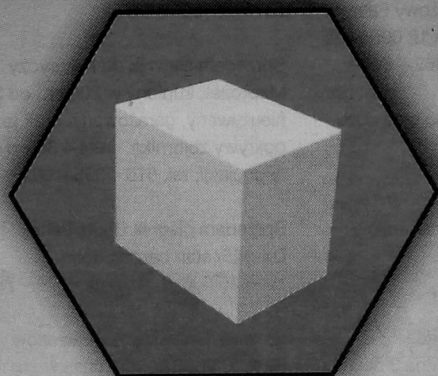
Pobierz aplikację mobilną



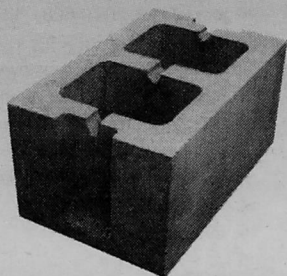
Najlepsza aplikacja w mieście



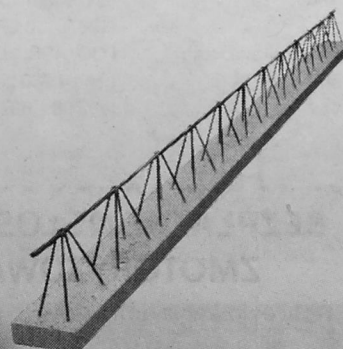
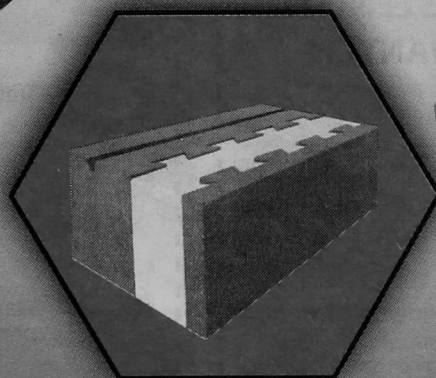
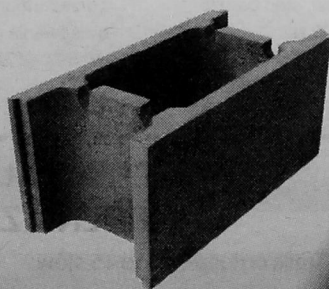
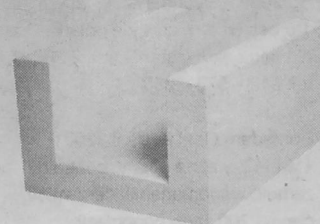
SILIKATY



BETON KOMÓRKOWY



**ZRÓWNOWAŻONA
OFERTA**



BETON ZWYKŁY

ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl

OGŁOSZENIA

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Daewoo Matiz, (1999), 0.8 benzyna, ważny przegląd (06.2021 r.), plus opony letnie i zimowe, cena do uzgodnienia, tel. 509 – 821 – 645

(o/b)

Sprzedam Mercedes E200, benzyna, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Ford Focus, (2003), benzyna, stan idealny, cena 6 000 zł, tel. 606 – 159 – 973

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna + gaz, kombi, cena 2 700 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Mercedes E klasa, (2002), ważne OC i przegląd, automat, kombi, stan bardzo dobry, auto doinwestowane, cena 3 800 zł, tel. 537 – 061 – 488

(o/b)

Sprzedam Hyundai Atos, (2000), 1.0 benzyna, wszystkie opłaty aktualne, ładny stan, cena 2 200 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Opel Astra II, (2001), 1.4 LPG, ważne opłaty, centralny zamek, wspomaganie kierownicy, cena 3 200 zł do negocjacji, tel. 508 – 267 – 140

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Fiat Tipo, (2018), benzyna, salonowy, 2 komplety kół, zarejestrowany, bezwypadkowy, cena 38 500 zł, tel. 502 – 729 – 020

(o/b)

Sprzedam Renault Laguna, (2002), 1.9 CDI, stan bardzo dobry, cena 4 000 zł, tel. 607 – 447 – 991

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3, (2001), 1.8, 125 KM, auto na bieżąco serwisowane, sprowadzone z Niemiec w 2017 r., benzyna, cena 6 800 zł, tel. 514 – 840 – 895

(o/b)

Sprzedam Kia Sorento, (2007), 2.5 CRDi, 170 KM, przebieg 257 000 km, w ciągłej eksploatacji, auto sprawne, zadbane, diesel, cena 18 700 zł, tel. 515 – 933 – 046

(o/b)

Sprzedam Renault Megane 2, (2006), 1.9 Dci, stan jak na ten rok bardzo dobry, opłaty aktualne, sprawna klimatyzacja, cena 5 600 zł, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2007), 2.0 D4D, bez korozji, elektryczne szyby i lusterka, diesel, 126 KM, przebieg 253 000 km, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 500 – 580 – 332

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat B5, (1997), 1.6 LPG, aktualny przegląd i OC, ABS, klimatyzacja, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 798 – 567 – 100

(o/b)

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam ciągnik C-330, cena do uzgodnienia; przyczepa, wywrotka, 1-osiowa, zarejestrowana, cena 7 500 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam siano w kostce, cena 4 zł za kostkę, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr, stan bardzo dobry, cena 12 000 zł do uzgodnienia, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam przyczepkę do przewozu zwierząt, cena 1 200 zł, tel. 660 – 135 – 124

(o/b)

Sprzedam owijkę Sipma, mało używana, cena 3 400 zł, tel. 609 – 320 – 169

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą, sprawna, garażowana, cena 3 300 zł do negocjacji, tel. 606 – 500 – 163

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy, 1-rzędowa, cena 2 000 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 46, cena 14 500 zł, tel. 661 – 737 – 639

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa Laval, 1 650 litrów, stan bardzo dobry, cena 9 000 zł, tel. 724 – 457 – 262

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1975), nowe opony, bez prawa rejestracji, stan bardzo dobry, cena 8 000 zł, tel. 669 – 009 – 383

(o/b)

Sprzedam kombajn New Holland, stan bardzo dobry, heder 4 m, wysyp, hydraulicznie otwierany, garażowany, cena 15 800 zł, tel. 515 – 395 – 992

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy Meprozet, kupiony w 2009 r., od 3 lat nieużywany, garażowany, brak jednej pokrywy zbiornika, cena 4 300 zł do negocjacji, tel. 515 – 395 – 992

(o/b)

Sprzedam ciągnik Deutz Fahr DX-145, stan bardzo dobry, cena 25 000 zł, tel. 515 – 076 – 757

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Rauch, 1 000 kg, oryginał, w stanie bardzo dobrym, otwierany hydraulicznie, cena 4 800 zł do negocjacji, tel. 509 – 628 – 118

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Warfama, stał 8 lat nieużywany, cena 5 300 zł, tel. 510 – 478 – 952

(o/b)

Sprzedam agregat do bielenia wapnem, cena 1 200 zł, tel. 692 – 172 – 743

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz do białkowania obór, cena 1 300 zł, tel. 692 – 172 – 743

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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



SMACZNEGO!

Z PIĄTNICY, NO DO SKĄD.

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



NAJLEPSZE
COŚ BY SIĘ ZJADŁO



PO PROSTU Z MLEKA.
BEZ SZTUCZNYCH DODATKOW



SYCĄCA PRZEKĄSKA
DLA AKTYWNYCH



IDEALNA
DO UBIJANIA



PUSZYSTY
DO SMAROWANIA



OBWIESZCZENIE**Burmistrza Miasta Zambrowa****o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późniejszymi zmianami) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały Nr 99/XIX/2020 Rady Miasta Zambrów z dnia 30 czerwca 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Miasta Zambrów w rejonie ronda na ulicy Ostrowskiej.

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w planu miejscowego w terminie do dnia **24 sierpnia 2020 r.** Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, lub w formie elektronicznej na adres um@zambrow.pl lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miasta Zambrów.

OBWIESZCZENIE**Burmistrza Miasta Zambrowa****o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrowa w części obejmującej obszar położony w obrębie ulic: rtm. W. Pileckiego i Konopnickiej**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późniejszymi zmianami) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 283 z późniejszymi zmianami) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Zambrów uchwały Nr 90/VII/2020 Rady Miasta Zambrów z dnia 28 kwietnia 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Zambrowa w części obejmującej obszar położony w obrębie ulic: rtm. W. Pileckiego i Konopnickiej.

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w zmiany planu miejscowego w terminie do dnia **24 sierpnia 2020 r.** Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Urząd Miasta Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 225, lub w formie elektronicznej na adres um@zambrow.pl lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miasta Zambrów.

„Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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



Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

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

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

lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



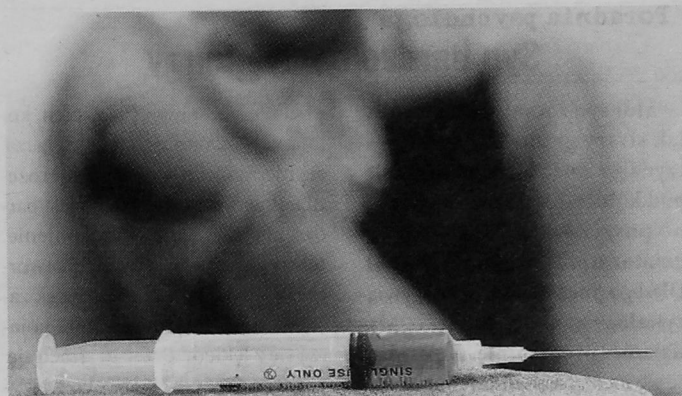


Święto Policji w Łomży

Na pamiątkę powołania Polskiej Policji przez Sejm II Rzeczypospolitej ustawą z 24 lipca 1919 roku i 95 rocznicy służby kobiet w polskiej policji, w Komendzie Miejskiej Policji w Łomży odbyła się uroczysta zbiórka. 111 policjantów otrzymało awanse na wyższe stopnie służbowe. Wśród nich, awans na stopień młodszego inspektora policji odebrał też I zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Łomży, podinspektor Krzysztof Sewiło. Odczytany zo-

stał list Komendanta Głównego Policji generalnego inspektora Jarosława Szymczyka, a na miejscu podziękowania policjantom za pracę dla bezpieczeństwa mieszkańców złożył prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Oficjalną uroczystość w siedzibie KMP poprzedziła msza w intencji policjantów, pracowników policji i ich rodzin, celebrowana przez biskupa Janusza Stąpnowskiego. Nowym kapłanem policji został ks. Paweł Grala. Fot. KMP Łomża



Nowy groźny narkotyk! Zabija!

O wykryciu w Polsce etazenu poinformował Główny Inspektorat Sanitarny. To nowy niebezpieczny narkotyk z grupy opioidów, 60 razy mocniejszy od morfiny. Narkotyk został wykryty w Łodzi w postaci szarego proszku, ale jak ostrzega GIS, może być również rozprowadzany jako susz do palenia, liquid do e-papierosa oraz spray do nosa.

Etazen powoduje zaburzenia świadomości, obniżenie ciśnienia

tętniczego, spowolnienie pracy serca, prowadzi do zatrzymania oddechu, a ostatecznie do śmierci. GIS poucza, że osobie po zażyciu etazenu trzeba zapewnić drożność dróg oddechowych i wezwać karetkę pogotowia. Odtrutka jest dostępna w karetkach, kluczowy jest czas. „Problemem jest, żeby pacjent dożył do jej podania, bo etazen nawet bezpośrednio po przyjęciu może doprowadzić do śmierci”, mówią specjaliści. Fot. pixabay

Za zakupy zapłaci więzieniem

Znalazł komórkę a przy niej kartę bankomatową. Zamiast oddać lub zanieść do biura rzeczy znalezionych (można też na policję), zrobił sobie zakupy „zblizeniowo” za prawie 90 zł. Chciał więcej, ale już nie mógł, ponieważ karta została zablokowana przez właściciela, poza tym wkrótce namierzili i zatrzymali go łomżyńscy policjanci. Ma 49 lat i od razu trafił do więzienia, gdyż okazało się, że był poszukiwany do odbicia wcześniej zasądzonej kary. Za zakupy przywłaszczoną kartą zapłaci nowym wyrokiem.

Hulajnoga wskazała złodziei w Zambrowie

Zdziwiona musiała być para (po 19 lat) złodziei z Zambrowa, gdy do ich drzwi zapukali policjanci. Doprowadziła ich do nich... hulajnoga, którą ukradli w Warszawie. Wiele hulajnóg wyposażonych jest bowiem w system lokalizacyjny, wskazujący trasę przejazdu i miejsce postoju. Skradzioną przez nastolatków w Warszawie „pokazała”, że „zatrzymała się” w Zambrowie. Ba, precyzyjnie wskazała, gdzie. Reszta, łącznie z wyrokiem sądu za kradzież, to formalność. Wniosek z tej historii jasny: nawet, gdy chce się kraść, trzeba się uczyć!

Nasi starsi krewni tracą na oszustów już setki tysięcy złotych rocznie. Ostrzeż ich, rozmawiaj z nimi o tym, podpowiedz, jak mają się zachować, by nie dać się oszukać

Oszukał seniorkę „na policjanta”

8 500 zł przekazała starsza (88 lat) mieszkanka Wysokiego Mazowieckiego oszustowi, podszywającemu się pod policjanta myśląc, że w ten sposób pomoże córce, która rzekomo spowodowała wypadek. Jak relacjonuje rzecznik wysokomazowieckiej policji asp. Anna Zaremba, najpierw do starszej pani zadzwoniła kobieta. Poinformowała, że córka miała wypadek i trzeba wpłacić policjantom kaucję. W wyniku rozmowy do jej mieszkania przyszedł mężczyzna, podający się za policjanta, któremu oddała 8 500 zł. Wkrótce oszust (55 lat) wpadł w ręce prawdziwych policjantów w Ostrowi Mazowieckiej, kiedy wpłacał pie-

niądze na zagraniczne konto. Okazało się, że oszukał nie tylko seniorkę z Wysokiego Mazowieckiego, ale również mieszkańców województwa mazowieckiego. Policjanci znaleźli przy nim gotówkę oraz przedmiot, przypominający broń. Bezwzględny, bo wykorzystujący najsłabszych oszust, został decyzją sądu aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu do 8 lat więzienia.

W 2019 roku oszuści podszywający się m.in. pod policjantów lub wnuczków wyłudziли od mieszkańców naszego województwa ponad 1 mln 300 tys. zł. Odzyskać udało się tylko około 190 tys. zł. W tym roku okradli starszych mieszkańców województwa już na ponad 800 tysięcy złotych. Policjanci odzyskali ponad 100 tys. zł.



Babciu nie daj się oszukać!

Potrącona na przejściu w Łomży

Potrącił pieszą „na pasach” kierowca mitsubishi na skrzyżowaniu ul. Szosa Zambrowska z ul. ks. Anny. Nocą skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną było już w trybie ostrzegawczym (migające żółte). Kobieta prawidłowo przechodziła po dobrze oświetlonych pasach. Wina kierowcy jest więc ewidentna. Potrącona z lekkimi potłuczeniami trafiła do szpitala na badania.

Łoś pod hondą

Wprost pod hondę wbiegł łoś w Netctie Drugiej na trasie Grajewo – Augustów. Samochodem podróżowało pięcioro ludzi. Wszyscy zostali przewiezieni do szpitala. Na szczęście, nie odnieśli cięższych obrażeń.

Policjanci przypominają, by w czasie jazdy przez lasy, a nawet pola z wysoką kukurydzą, być przygotowanym na nagłe pojawienie się dzikiego zwierzęcia. Najlepiej zdjąć nogę z gazu i bacznie obserwować pobocza drogi. W nocy specjaliści ruchu drogowego zalecają używanie od czasu do czasu sygnału dźwiękowego, zwłaszcza na trasie z ostrzeżeniem „Dzikie zwierzęta”, by zniechęcić je do nagłego wybiegnięcia na jezdnię.

Poradnia psychologa

Syn bardzo boi się burzy

Mój syn zaczął się bać burzy. Jak słyszy grzmoty, od razu zaczyna go boleć brzuch, chowa się pod kołdrę, zatyka sobie uszy albo puszcza muzykę na cały regulator itp. Dawniej się nie bał. Dlatego początkowo nie przywiązywałam wagi do jego lęku. Myślałam, że sam minie. Ale widzę, że się nasila. Mówiłam mu, że nie ma się czego bać, że burza nie jest groźna, że są piorunochrony itd. Rozumie, ale mu to nie pomaga. Niedawno powiedział: „Mamo, już wiem, jak byłem na boisku i graliśmy w piłkę, to nagle tak głośno zagrzmiało i wtedy się przestraszyłem”. Co robić? Czy synowi jest potrzebny psycholog? Ma 9 lat.

Karolina

Lęk przed burzą jest normalny dla dzieci w wieku przedszkolnym. U starszych dzieci pojawienie się takiego lęku oznacza fobię (astrafobię). Mechanizm powstania lęku u syna może wynikać nawet nie z tego, że mocno przestraszył się grzmotu podczas gry w piłkę, ale dlatego, że mogło mu być „głupio” przyznać się do tego wśród kolegów. Takie silne i tłumione pobudzenie wpływa na reakcje fizjologiczne, które są odczuwane jako bóle (np. brzucha lub głowy), parcie na pęcherz i zwieracz odbytu,

pocenie się, suchość w ustach, kołatanie serca itd. Do tego dołącza się nieprzyjemne uczucie zagrożenia. Przeżycie silnego lęku jest bardzo przykre. Samo wspomnienie tej sytuacji może stać się lękotwórcze. W związku z tym człowiek zaczyna unikać sytuacji, które kojarzą się z lękiem. Przez to strach się „rozprzestrzenia” i dziecko zaczyna bać się nie tylko grzmotów, ale także błysków, ciemnych chmur, prognozy pogody w telewizji itd. Pewien paradoks takich sytuacji polega na tym, że osoba cierpiąca na fobię unika sytuacji wzbudzających lęk, co w dłuższej perspektywie może spowodować, że lęk staje się silniejszy. To właśnie obserwuje Pani u syna.

Leczenie fobii przebiega różnymi sposobami. Gdyby u podłoża leżały ukryte emocje, potrzebna byłaby psychoterapia rodzinna lub indywidualna. Tutaj źródłem lęku jest jednorazowe przestraszenie się. Leczenie polegać więc będzie na „przyzwyczajeniu” chłopca do burzy. Można to robić na różne sposoby, większość sprowadza się jednak do tego, że chłopiec powinien oswajać się z burzą. Także przez wytłumaczenie mu powyższego mechanizmu jego lęku.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog



Przysmak podlaski

Zupa z kłopsikami

Składniki na kłopsiki:

- 50 dag mięsa mielonego z szynki
- pół kajzerki
- jajko
- sól, pieprz

Składniki na zupę:

- 10 dag czerwonej fasoli
- 3 ziemniaki
- 3 marchewki
- 5 dag pora
- paczka mrożonego groszku
- woreczek białego ryżu
- 10 dag makaronu nitki

- 4 – 5 ziaren ziela angielskiego
- lubczyk
- koperek
- sól, pieprz

Kajzerkę namocz w letniej wodzie. Poczekać, aż zmięknie, odciśnij. Mięso połącz z surowym jajkiem, solą i pieprzem. Dołóż kajzerkę, dokładnie wymieszaj. Z masy ulepić kuleczki. Czerwoną fasolę namocz dzień wcześniej. Odlej, po czym wrzucić do garnka z wodą i gotuj około 15 minut. Ziemniaki z marchewką obierz i umyj. Pokrój na mniejsze kawałki i dorzuć do fasoli z umytym, posiekanym porem. Wsyp przyprawy i gotuj 10 minut. Wsyp ryż i gotuj zgodnie z instrukcją z opakowania. 10 minut przed końcem dołóż mięsne kuleczki, groszek i makaron nitki. Gotową zupę posyp posiekanym koperkim.



Pytanie intymne

Wydaje mi się, że mam za małego członka. Chciałbym dowiedzieć się, ile powinien mieć centymetrów, żeby w pełni zadowolić kobietę.

Marcin

Pisaliśmy już o tym, ale problem powraca. Otóż długość nie ma większego znaczenia w udanym współżyciu.

W naszych warunkach klimatycznych przeciętna długość męskiego członka w czasie wzwo-

du wynosi około 15 centymetrów, a w stanie „spoczynku” skraca się o połowę. Gdy jest zimno albo w czasie kąpieli w zimnej wodzie, członek kurczy się jeszcze bardziej. Średnia głębokość pochwy kobiety wynosi około 10 – 12 cm, czyli krótszy członek nie powoduje mniej udanego współżycia. Ważny w całym akcie jest pierwszy moment stosunku, odpowiednia gra wstępna, czyli pieszczoty i ich czas, aby w kobiecie zrodziło się podniecenie.

Lekarz domowy

„Strzela” mi w kolanach. To nie boli, ale krępuje, bo jak ja to słyszę, to słyszą też chyba inni. Czy „strzelanie” jest chorobą?

Marek

Samo „strzelanie” nie jest chorobą, ale może być oznaką braku ruchu albo zwyrodnienia stawu kolanowego. Wizyta u lekarza i skierowanie na prześwietlenie wyjaśni wątpliwości. Przy niewielkich zmianach zwyrodnieniowych poprawę można osiągnąć rehabilitacją. Ćwiczenia zwiększają zakres ruchu w stawie,

zmniejszają stan zapalny i poprawiają ukrwienie tkanek. Postęp zmian zwyrodnieniowych można opóźnić lekami. Działają przeciwwrzepalnie i nawilżają chrząstkę. Reumatoidalne zapalenie stawów jest poważnym schorzeniem, prowadzącym do uszkodzenia naczyń krwionośnych i serca. Leczenie tego schorzenia powinien nadzorować lekarz. Ale w obecnej sytuacji (gdy nic nie boli) pomocna będzie codzienna porcja ruchu, który zwiększy przepływ krwi przez stawy, co dobrze je „odżywi”.

Pod paragrafem

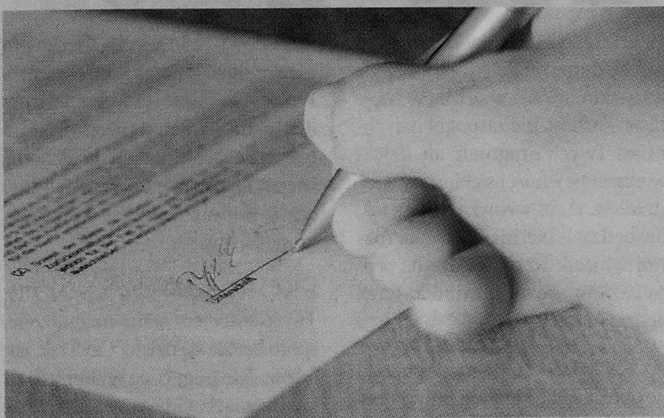
Noszę obustronnie aparaty słuchowe. Chciałbym dowiedzieć się, czy przysługuje mi parkowanie na kopercie.

Adam

Na kopertach mogą parkować niepełnosprawni, którzy uzyskają specjalną kartę parkingową. Upoważnione do jej otrzymania są osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności i znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego po-

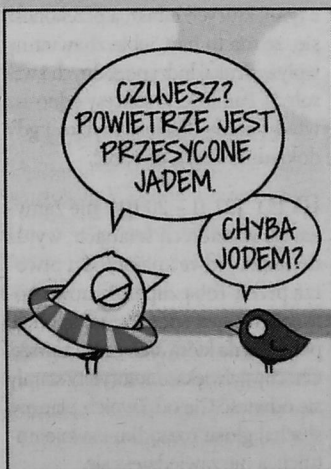
ruszania się; osoby z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się (z chorobami narządu wzroku, upośledzeniem narządu ruchu, chorobami neurologicznymi), osoby do 16 roku życia ze znacznie ograniczonymi możliwościami samodzielnego poruszania się. Wynika więc z tego, że problemu tylko ze słuchem nie uprawniają do otrzymania karty parkingowej.

Co o Tobie mówi podpis?



- Podpis czytelny, a litery są duże – oznacza otwartość i pewność siebie.
- Podpis nieczytelny, a litery są małe – oznacza nieufność, skrytość, niedostępność, trudność w nawiązywaniu kontaktów, a także drobiazgowość i niską samoocenę.
- Podpis pochylony w lewo – charakteryzuje ludzi zamkniętych w sobie, stroniących od towarzystwa, przywiązujących uwagę do przeszłości zamiast do teraźniejszości.
- Podpis pochylony w prawo – charakteryzuje otwartość, przyjacielskość, chętnie dzielących się swoimi emocjami. Mocne pochYLENIE może świadczyć jednak o impulsywności, nie radzeniu sobie z codziennymi problemami.
- Podpis prosty, a litery mają odpowiednie kształty i wielkość – charakteryzuje osoby pewne, racjonalne, pogodne, wesołe, ale mało spontaniczne i czasami naiwne.
- Podpis, w którym litery są z ostrymi kantami, zamasywane – charakteryzuje osoby ze skłonnością do agresji.
- Podpis, w którym odstępy między literami są bardzo wyraźne – świadczy o ogólnym roztargnieniu, braku celu w życiu, poszukiwaniu własnego „ja”.
- Podpis, w którym wielkie litery są dużo większe, niż pozostałe – cechuje osoby, które mają skłonności przywódcze oraz wysokie mniemanie o sobie, lubią być chwalone i źle znoszą krytykę.
- Podpis zakończony kropką – oznacza pewność swojej decyzji, silne przekonanie do własnych racji i poglądów.

Sposób, w jaki się ktoś podpisuje, może zależeć od chwilowych emocji lub sytuacji życiowej, w jakiej znajduje się podpisujący. Podpis zmienia się z wiekiem, doświadczeniem życiowym, stanem emocjonalnym, a także stanem zdrowia.



TVP Info: – Prezydent apeluje, żeby się pojednać. Kto się nie pojedna, ten zdradziecka morda, zomo, wykształciuch, ukryta opcja niemiecka, chamska hołota, warszawka, krakówek, Żyd, ideologia LGBT!

Panie premierze, a nie obawia się pan, że po poluzowaniu ograniczeń epidemicznych będzie gwałtowny wzrost zachorowań?

– Nie, nasi specjaliści nauczyli się kontrolować statystyki.

Turysta w Zakopanem wchodzi do baru, siada przy barze i pyta barmana, co poleca do picia:

– Ano, drink „Góra cy”!

– A co to?

– Widzicie, bierzemy skłanecke wina, no dwie, góra cy i wlewamy do garnka. Później bierzemy skłanecke piwa, no dwie, góra cy i wlewamy do tego samego garnka. Następnie skłanecke wódecki, no dwie, góra cy i wlewamy to do tego samego garneczka. Na koniec bierzemy skłanecke koniacku, no dwie, góra cy i wlewamy do garnka. Garnek stawiamy na ogniu i miesając grzejemy cas jakiś. Później nalewamy i pijemy skłanecke, no dwie, góra cy. Po wypiciu wstajemy, robimy krocek, no dwa, góra cy...

Matka krzyczy na córkę:

– Zabraniam ci wracać tak późno do domu. Masz dopiero 17 lat. Ja w twoim wieku...

– Wiem, wiem. Siedziałas stale w domu, bo ja miałam pięć miesięcy... – przerywa córka.

– Panie doktorze, strasznie kiepsko u mnie z tymi sprawami, a mam dopiero 60 lat. Mój sąsiad ma ponad 80 i mówi, że bzyka codziennie po 2 razy.

– Proszę otworzyć usta, proszę powiedzieć: „Aaaaaaa” – poleca doktor.

– Aaaaaa...

– Struny głosowe w porządku. Może pan mówić to samo.

Usłyszał szcęk otwieranej furtki, patrzy, a tam przechodzi ludzkie pojęcie!

– Zero kultury, straszne chamstwo, żadnych wartości, zero szacunku dla starszych – wzdycha starszy mężczyzna, siedzący w „czerwoniaku”.

– O co panu chodzi! Przecież ustąpiliśmy panu miejsca! – mówi młody chłopak.

– No tak, ale żona nadal stoi.

– Co mówi ateista, gdy po śmierci staje przed bramami Raju?

– No, nie wierzę!

– Czym się różni rodzina inteligentka od patologicznej?

– Tym, że jak w rodzinie inteligentkiej mąż powie do żony „odpier...l się”, to dostaje z plaskacza. A jak w rodzinie patologicznej mąż powie do żony „odpier...l się”, po chwili żona wraca w miniówce i szpilkach.



„Ptasi” album znad Biebrzy i Narwi

78 gatunków ptaków z pasją i barwnie opisanych oraz zilustrowanych znalazło się w porządku alfabetycznym w albumie „Ptaki doliny Biebrzy i Narwi” Wydawnictwa Paśny Buriat w Kielcach. Autorem tekstu jest Marek Pióro (prowadzi popularnego bloga ornitologicznego Plamka Mazurka) z Obrzycka nad Wartą w Wielkopolsce. Autorem zdjęć Robert Bałdyga z Łomży, który od ponad 25 lat



obserwuje i amatorsko fotografuje dziką przyrodę oraz krajobrazy w dolinie rzek Biebrzy i Narwi.

Książka przeznaczona zarówno do czytania, oglądania i słuchania! Wystarczy za pomocą smartfona zeskanować zamieszczone w książce QR kody, by przenieść się w świat ptasich głosów i dźwięków.

Foto „Ślady przeszłości” Grajewa



Rozstrzygnięty został Konkurs Fotograficzny „Ślady przeszłości”, ogłoszony przez Grajewskie Centrum Kultury. Polegał na uchwyceniu scen, miejsc, przedmiotów wpisujących się w przestrzeń miasta, jako „ślady przeszłości”. I nagrodę otrzymał Marcin Karwowski za zdjęcie „Ocalona”, III nagrodę Waldemar Hałuniewicz za „Śla-

dy natury” (II nagroda nie została przyznana). Wyróżnienia: Justyna Modzelewska za „Lustrzane odbicie”, Robert Borowiecki za „Ulicę Piłsudskiego wczoraj i dzisiaj”, Agnieszka Siwik-Karwowska za „Przyjazdy i odjazdy”, Waldemar Hałuniewicz za „Dyskotek wspomnień czar” i Marcin Karwowski za „Na skrzydłach” (na zdjęciu).

Repertuar kin

Kino Relax Grajewo: 25 – 26 lipca – „Słoń Benjamin”, godz. 16.30 oraz „Coś się kończy, coś się zaczyna”, godz. 19.00. **Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie:** 24 lipca – „Emma”, godz. 20.00; 25 lipca – „Czworo dzieci i coś”, godz. 14.00 oraz „Emma” godz. 17.00 i „Coś się kończy, coś się zaczyna”, godz. 20.00; 26 lipca – „Czworo dzieci i coś”, godz. 14.00 oraz „Coś się kończy, coś

się zaczyna”, godz. 17.00 i „Emma”, godz. 20.00; 29 lipca – „Na tropie”, godz. 17.00 i „Coś się kończy, coś się zaczyna”, godz. 20.00; 30 lipca – „Coś się kończy, coś się zaczyna”, godz. 17.00 i „Na tropie”, godz. 20.00. **Kino MOK Zambrów:** 24 – 30 lipca – „Scooby-doo”, godz. 15.00 i 17.00; 24 – 26 lipca – „Strażnicy Galaktyki”, godz. 19.00; 27 – 30 lipca – „Strażnicy Galaktyki 2”, godz. 19.00.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 19 IV): nabierz trochę dystansu do siebie, a przede wszystkim uwierz w siebie i w swoje racje. Fortuna nie zaspokoi natychmiast Twych pragnień, ale dzięki większej pewności siebie, gdy spostrzeżesz, iż coś wymyka Ci się z rąk, nie będziesz biernie czekać na rozwój sytuacji. To nic, że dawna próba „wzlotu” się nie powiodła. Teraz będzie inaczej!

BYK (20 IV – 21 V): może pojawić się obok Ciebie ktoś, kto przysporzy Ci wiele radości. Korzystaj z pomyslnych chwil. Zwłaszcza, że rozciągają się nie tylko na sprawy osobiste. Od Ciebie zależy, czy błysnie Twój urok, czy nie. Jeśli nie, zmarnujesz wiele możliwości.

BLIŹNIĘTA (22 V – 22 VI): konieczność podjęcia odkładanych na później decyzji. Nie rozważaj w nieskończoność tego, co Cię gnębi. Zdać się na własną intuicję. Gdy tylko się otworzysz, raptem wszystko wyda Ci się możliwe.

RAK (23 VI – 22 VII): sytuacja lub zdarzenia zmuszą Cię do głębszego niż zwykle zastanowienia się nad błędami, jakie ciągle zdarza Ci się popełniać i nad celami, do których zmierzasz. Nie można ciągle się krygować i oczekiwać, że wszyscy powinni je odgadywać i spełniać Twoje pragnienia bez kiwnięcia palcem z Twojej strony.

LEW (23 VII – 22 VIII): zmiany to Twój żywioł. Musisz jednak doprowadzić do sytuacji, kiedy i serce i głowa będą chciały mniej więcej tego samego. Dotąd bywało, że chciały wiele jednocześnie, przy czym niektóre wzajemnie się wykluczały. Teraz może być tak samo. Sporo sił może pochłonąć walka z wewnętrznym rozdarciem. Poradzisz sobie.

PANNA (23 VIII – 22 IX): obudz się w Tobie pozytywne vibracje, apetyt na życie, potrzeba mocnych wrażeń. Wszystko to w zasięgu ręki, jeśli nie pozwolisz ich stłumić, dasz się ponieść ciekawości. Może się wydarzyć coś, co nie przytrafia się wielu.

WAGA (23 IX – 23 X): opanuj niecierpliwość i brak konsekwencji. Postaraj się dążyć do wybranego celu z takim samym zapałem, z jakim był przez Ciebie podjęty. Nadchodzi wsparcie losu, ale też czas solidnej pracy. Najważniejsze, że trud przyniesie efekty.

SKORPION (24 X – 21 XI): Twoje emocje zostaną rozbudzone, sporo będzie się działo. Czyli tak, jak lubisz. Nie pogub się w domysłach i marzeniach. Gdy zauważysz, że za bardzo bujasz w obłokach, spróbuj skierować myśli bliżej ziemi. Nie rozmięniaj się przy tym na drobne.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): czas na zmiany. Może to wymagać wyboru celów i przyjęcia konkretnych rozwiązań. Jeśli dopadały Cię ponure myśli, zastanów się, co jest dla Ciebie najistotniejsze w relacji z innymi. Czy naprawdę wszyscy zasługują na nieufność?

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): brak cierpliwości i pożądanie wszystkiego naraz wielokrotnie psuło Ci humor i nie pozwalało cieszyć się z efektu własnej pracy. Nie trzymaj kilku srok za ogon. Wykaż się dyplomacją. Jeśli nie przegapisz sygnałów od kogoś, na kim Ci zależy, ale wydawał się nieosiągalny, będzie to dla Ciebie piękny okres.

WODNIK (21 I – 20 II): dobra pora dla spraw rodzinnych i przyjacielskich. Spędzaj jak najwięcej czasu z tymi, których lubisz, a przekonasz się, że ma to na Ciebie zbawienny wpływ. Szukaj ludzi pogodnych i wesołych. Pamiętaj, iż sukcesy odnosisz wtedy, kiedy działasz szybko i gdy dokładnie wiesz, co robić.

RYBY (21 II – 20 III): nie zamykaj się w czterech ścianach, wyjdź do ludzi. Nowe znajomości otworzą przed Tobą zupełnie nowe horyzonty. Masz sposobność spotkać przyjaciół, na którą czekasz od zawsze. Choćby największe autorytety starały się odwieść Cię od Twoich planów, słuchaj głosu rozsądku i swojej intuicji, a nie zawiedziesz się.

Kąpielisko w Czyżewie całe wakacje



Po tygodniowej przerwie z powodu problemów z wodą, kąpielisko na Zalewie w Czyżewie ponownie czynne codziennie od 12.00 do 17.00. Do dyspozycji wypoczywających nad wodą jest plaża, boisko do piłki plażowej, sprzęt do ćwiczeń gimnastycznych, kajaki i rowery wodne. Nad bezpieczeństwem kąpiących się czuwa dwóch ratowników. Kąpielisko podzielone jest na trzy strefy, oznaczone linami i bojami w kolorach: białym – brodzik dla dzieci do 40 cm głębokości (odgródzony dodatkowo siatką), czerwonym – strefa dla nie potrafiących pływać (do 120 cm głębokości) i żółtym – dla umiejących pływać (o głębokości powyżej 120 cm).

Co oznaczają kolory flag na wszystkich kąpieliskach? Biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpeli, brak flagi – brak dyżuru ratowniczego.

Turniej piłkarski w Zambrowie

10 amatorskich drużyn piłkarskich z Zambrowa, Łomży i okolic zgłosiło się na doroczny Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezesa TKKF „Żubr” w Zambrowie. Zwyciężył zespół Coco Jambo, który w decydującym spotkaniu wygrał z Uniglass 3:1. Trzecie miejsce zajęła drużyna Los Sicarios.

Klasyfikacja końcowa Turnieju: 1. Coco Jambo, 2. Uniglass, 3. Los Sicarios, 4. Wygoda Team, 5. Dobroplast, 6. TKKF Żubr, 7. Olimpiakos, 8. Promil Łomża, 9. Don Team, 10. Black Dragon.

Tytuł Króla Strzelców zdobył Michał Pardo (Uniglass), Najlepszego Bramkarza – Daniel Łada (Los Sicarios), Najlepszego Zawodnika – Piotr Kules, a Drużyny Fair Play – Black Dragon.

Indianie Ameryki Północnej nazywali owoce aronii „krwią natury”. Nie bez racji. Zawierają takie minerały, jak potas, fosfor, wapń, magnez, sód, żelazo, cynk oraz witaminy C, E, B3, B6, B2, B1, B9, A, K i sporo błonnika.

Są skuteczne na stany zapalne, zapobiegają miażdżycy i powstawaniu zakrzepów, obniżają ciśnienie krwi, wzmacniają wzrok i układ odpornościowy organizmu, obniżają poziom cukru we krwi (ważne dla cukrzyków), poprawiają trawienie, wspierają wątrobę i trzustkę.

Aronia nie jest polecana cierpiącym na chorobę wrzodową, nadkwasotę i zakrzepowe zapalenie żył.

Owoce aronii można kupić, ale aronia jest idealną rośliną uprawną: nie ma wymagań glebowych, dobrze znosi mrozy, długotrwałe opady i okresowe susze, jest odporna na szkodniki i choroby. Potrzebuje jedynie dość dobrego nasłonecznienia.

Z owoców aronii możemy sporządzić sok aroniowy lub nalewkę.

„Boża apteka” wzmocni odporność



„Krew natury”

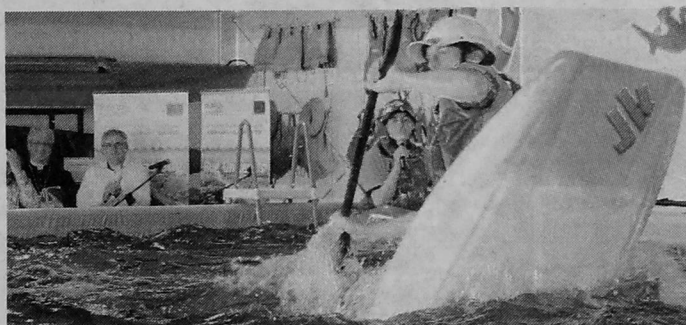
Sok aroniowy: 3 l zimnej wody, 2 kg aronii, 1,5 – 2 kg cukru (lub mniej), 30 – 40 liści wiśni, cytryna. Aby pozbyć się specyficznego cierpkiego posmaku, warto najpierw owoce zamrozić. Po odmrożeniu należy je umyć, oczyścić z szypulek, umieścić w dużym garnku z liśćmi wiśni, zalać zimną wodą i gotować około 20 – 25 minut, co jakiś czas mieszając. Po zagotowaniu przecedzić, dołożyć cukier, wycisnąć cytrynę, zamieszać, a następnie przelać do szklanych butelek i pasteryzować około 15 min. Pić maksymalnie 1 szklankę soku dziennie.

Nalewka z aronii (tylko dla dorosłych): 1 kg aronii, szklanka cukru, 0,5 l wódki, 0,5 l spirytusu, 0,5 l płynnego miodu. Zamrożone, rozmrożone owoce, umyte i osuszone umieścić w misce, po czym je rozgnieść. Dodać cukier, odstawić całość na godzinę, aż aronie oddadzą sok. Przełożyć całość do słoika, dodać miód i alkohole. Zamknąć słoik szczelnie i umieścić w ciemnym miejscu. Co kilka dni słoikiem energicznie potrząsać. Po 5 tygodniach nalewkę przecedzić przez sitko, przelać do butelek i zamknięte odstawić w ciemne miejsce na 4 miesiące. Pić maksymalnie 50 g dziennie.

Muzeum i Centrum Kajakarstwa w Drohiczynie

Od siedmiu lat Drohiczyn, położony na skarpie Bugu, miał jedyne w Polsce Muzeum Kajakarstwa (odwiedziło je w tym czasie ponad 50 tysięcy ludzi). Można obejrzeć w nim ponad 100 eksponatów, wśród nich kajaki polskie i zagraniczne (najstarsze z lat 50 i 60 XX w.), kapoki, wiosła, wydawnictwa, pamiątki i inne przedmioty związane z turystyką kajakową. Od kilkunastu dni miasteczko, ongiś pierwsza stolica województwa podlaskiego, ma jedyne takie w Polsce Centrum Kajakarstwa. Składają się na nie kajakowa informacja turystyczna, ekspozycja z przeniesionego tu Muzeum Kajakarstwa, multimedialne wystawy zdjęć, kajakowe kino, nowoczesne kajaki z osprzętem, basen do testowania sprzętu oraz jedyne w Polsce symulator pływania kajakiem. Centrum będzie też miejscem spotkań branży kajakowej, warsztatów szkutniczych z budowy kajaków i pokazów kajakowych.

Pomysł utworzenia Centrum zrodził się ze względu na coraz większe zainteresowanie kajakarstwem. W Drohiczynie organizowany jest od kilku lat największy spływ kajakowy w Polsce pod nazwą „500 kajaków”, na który zgłasza się zresztą już znacznie więcej chętnych (w tym roku ze względu na epidemię się nie odbędzie).



Symulator pływania kajakiem

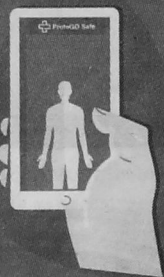


Muzeum Kajakarstwa (jeszcze w starej siedzibie)



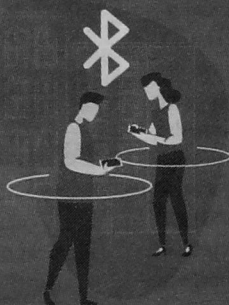
Wszystko w Twoich rękach

Pobierz aplikację ProteGO Safe i otrzymuj powiadomienia o kontakcie z koronawirusem.



Dziennik w aplikacji

Dziennik zdrowia i test oceny ryzyka dostępny w aplikacji pozwala na bieżąco weryfikować, czy i w jakiej grupie ryzyka jesteś.



Skanowanie otoczenia

Aplikacja skanuje Twoje otoczenie i kontaktuje się z innymi urządzeniami, na których jest zainstalowana. Jeśli na COVID-19 zachoruje użytkownik aplikacji, z którym Twój telefon miał kontakt dłużej niż 15 minut w odległości ok 2 m – dostaniesz spersonalizowane rekomendacje oraz kontakt do specjalnej infolinii.

Masz wątpliwości? Bez obaw.

Aplikacja jest w pełni bezpieczna. Nie będzie przekazywała żadnych danych na Twój temat. Nikt nie dostanie dostępu do zawartości Twojego telefonu. Informacje o napotkanych urządzeniach nie zawierają żadnych danych o ich właścicielach, są anonimowe i zakodowane, a do tego przechowywane tylko w Twoim telefonie, przez dwa tygodnie. Później są usuwane.

Nie dowiesz się, kto zachorował. Dowiesz się za to, jak się zachować i co zrobić, by zadbać o swoje zdrowie.

POBIERZ, ZAINSTALUJ I KORZYSTAJ Z APLIKACJI
ProteGo Safe. APLIKACJA JEST BEZPŁATNA
DOBROWOLNA I W PEŁNI BEZPIECZNA.

Dowiedz się więcej na: www.gov.pl/protegosafe

