

Poradnia: komu bezzwrotne 5 000, komu zasiłek?

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

46 (1979)

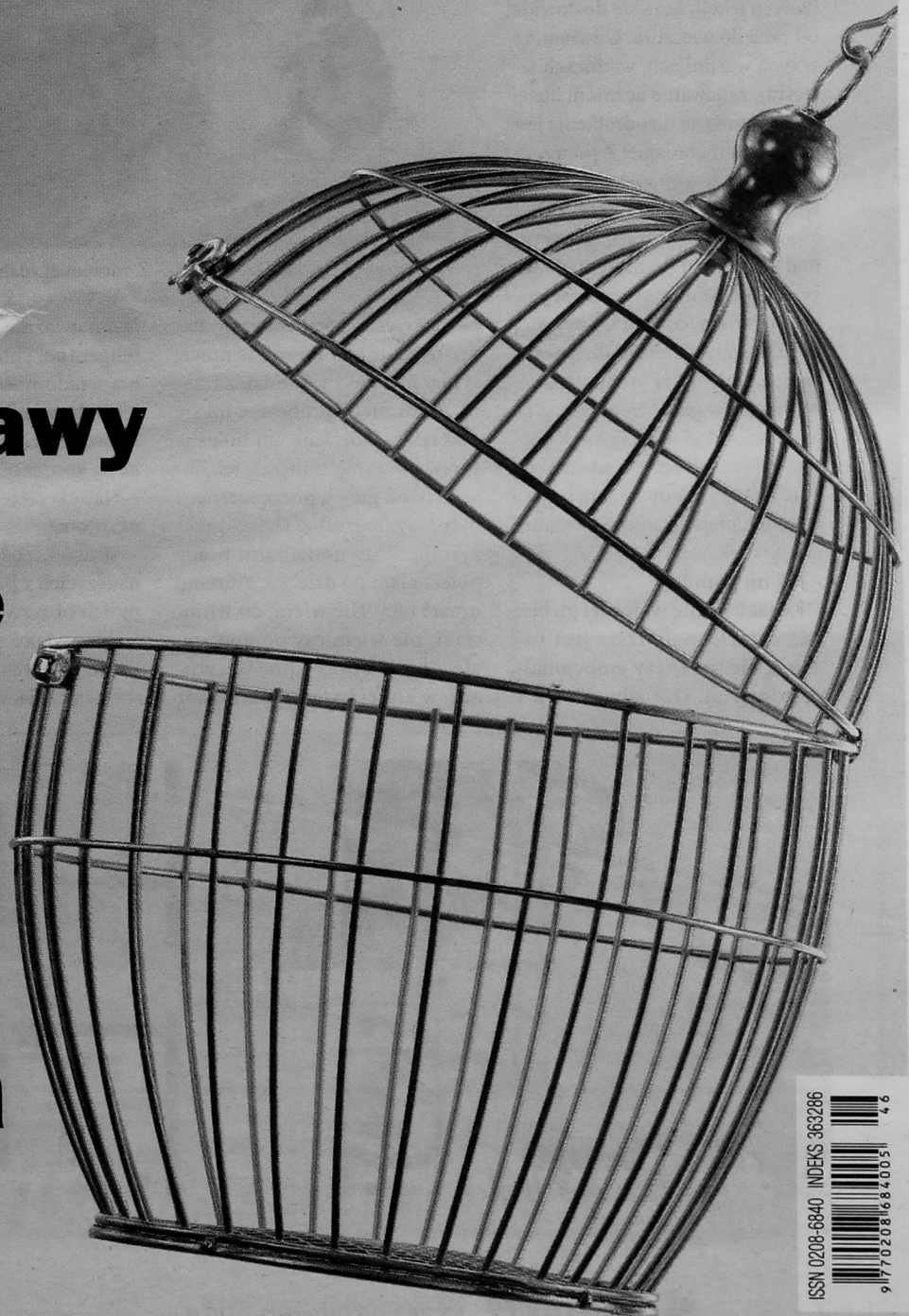
15 listopada 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Łomżyńskie matki niepodległości

Wielkie sprawy
w małym
Szczuczynie

Niepojęta
zdrada



ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 177 0208 1684 0051 4 6

O skutkach zdalnej szkoły z psycholog IWONĄ DĄBROWSKĄ z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zambrowie, rozmawia Maria Tocka

Kwiat kwitnie w dobrej glebie

– Powróciła zdalna szkoła...

Iwona Dąbrowska: – Dzieci z lekami społecznymi, które unikają kontaktów, są z takiej szkoły zadowolone. To potwierdza ich problemy emocjonalne. Jednak takie rozwiązanie hamuje terapię. One się zatrzymują. Natomiast zdrowe dzieci tęsknią do spotkań z kolegami, z nauczycielami, czekają na nie. Według moich ocen program, głównie klasy siódmej i ósmej, jest przeładowany. Dzieci z nauką w zdalnej szkole przed komputerem i odrabianiem zadanych lekcji, uczą się dosłownie od rana do wieczora. Uważam, że w tych warunkach, w których jesteśmy, zadawanie uczniom dużej pracy domowej do odrobienia jest po prostu nieludzkie. Z poprzedniego lockdownu i zdalnej szkoły wiele dzieci wyszło z depresją. Nie logowały się na portale, nie otrzymały promocji do następnej klasy. Dzwoniłam do swoich pacjentów, pytałam, co robią. I bywało, że przez cały dzień chodzili w piżamie, grały w gry komputerowe, spały i znów grały. Depresja, uzależnienie od gier, głęboka depresja. W tym roku nauki zdalnej nie było jeszcze tak dużo i chyba jest trochę lepiej. Uczniowie uczestniczą w lekcjach.

– Jak im pomóc?

– Kwiat kwitnie w dobrej glebie. Dla dziecka najbliższa jest rodzina, ale też więzy emocjonalne z innymi. Dorosły człowiek



Iwona Dąbrowska: – Z wiosennej zdalnej szkoły wiele dzieci wyszło z depresją

potrafi wypracować sobie mechanizmy i funkcjonować w nowej sytuacji. Dzieci i młodzież trzeba zrozumieć i próbować im się odnaleźć. Dotykają ich bolesne sprawy, boją się, umierają ich bliscy, wśród moich podopiecznych były trzy pogrzeby. Dzieci przeżywają. Poza godzinami pracy pojechałam do dziecka, któremu umarł tata. Nie wiem, co wniosłam, nie wiem czy pomogłam, ale... byłam przy nim. W sytuacji, w której jesteśmy szkoła nie

jest najważniejsza. Dzieci są inteligentne, chłonne, one nadrobią wiadomości. Najważniejsze jest zdrowie dziecka, wskazanie mu wartości, rozmowy, potrzebne są kontakty.

– Nauczyciele potrafią pomóc uczniom?

– W większości tak. Jest wielu nauczycieli z powołania. Według moich obserwacji są to nauczyciele w wieku 40 – 50 lat, mniej wśród młodych. Potrafią zainteresować ucznia, wskazywać, co jest

ważne w życiu, przekonać, żeby kochali siebie i innych, i że z taką siłą są zdolni dźwignąć świat. W poprzednim lockdownie były takie sytuacje, że dzieci z młodszych klas, 8 – 10 lat, otrzymywały tylko zadania do wykonania i przez całe tygodnie nie zadzwoniła do nich nauczycielka. Czekaliśmy... Dzieci mówiły mi o tym. To dla wszystkich nowa sytuacja i wszyscy się uczą, nie tylko nowych technologii.

– Dziękuję za rozmowę.

#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY
NAWET DO**

-70%

www.nexto.pl

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

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszcuk, 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
Księgowość:
Elżbieta Bączek

Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:

Paulina Popiolek, 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.

Chora ambicja może nas zabijać!

O pomoc do Niemiec zwróciły się tak bogate kraje, jak Holandia, Włochy, Hiszpania, Francja. I Niemcy pomagają.

Wcześniej prezydent Niemiec Frank-Walter Steinmeier napisał do Dudy: „Tam, gdzie krajowe możliwości medyczne sięgają swoich granic, powinniśmy zrobić wszystko, żeby sobie nawzajem pomagać. Daj mi znać, jeśli są rzeczy, które możemy zrobić dla Polski w obecnej sytuacji”. Duda po tygodniu odpisał: „Dziękując za ten gest, zapewniam, że również Polska, jeśli zajdzie taka potrzeba, jest gotowa ściśle współpracować z Niemcami w walce ze skutkami pandemii COVID-19. „Doceniamy, na razie nie ma potrzeby”, skomentował niemiecką propozycję pomocy minister zdrowia Adam Niedzielski.

„Ta sytuacja jest zdumiewająca. Nie wiem, w czym imieniu wypowiadają się polskie władze. Niemcy zachowały się honorowo. Również mają przyrost zakażeń, ale są gotowe po-

magać innym. Mam osobiście zapewnienia ze strony szpitali z Berlina i okolic, że w razie pogorszenia się sytuacji, przyjmą część polskich pacjentów. To piękny gest”, podsumował ich wybitny wirusolog prof. Krzysztof Simon, który publicznie oświadczył, że miał już trzy przypadki, kiedy musiał decydować, kogo ratować, bo w jego szpitalu zabrakło respiratorów.

Dlaczego politycy PiS są niechętni niemieckiej pomocy?

„Przez ostatnie lata na potrzeby wyborcze bardzo ostro grali kartą złego Niemca. Dlatego teraz tak trudno im przyjąć od niego pomoc. Jednak w sytuacji, kiedy całkowite załamanie się systemu ochrony zdrowia, może być kwestią tygodni, jeśli nie dni, należy schować do kieszeni własne ambicje i strategię, bo ceną za tę źle rozumianą dumę jest śmierć kolejnych dziesiątek i setek Polaków”, trafnie ocenia publicysta portalu onet.



eContentLab VR i AR Marketing

#KUPUJWDOMU
#ZOSTANWDOMU

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

Dzięki aplikacji w rozszerzonej rzeczywistości:

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

Dlaczego warto załadować w aplikację?

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

Chcesz mieć swoją aplikację w rozszerzonej rzeczywistości?

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

Znajdź nas na [Facebooku](#) i [LinkedInie](#)

■ „Zdarzają się sytuacje, że zespoły oczekują na przyjęcie, że są odsyłane z jednego szpitala do drugiego z powodu braku miejsc, więc pacjent przebywa na pokładzie ambulansu do kilku godzin. Takie sytuacje u nas też miały miejsce”, przyznał dyrektor Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku Bogdan Kalicki na antenie Radia Białystok.

■ Chętni do pracy w szpitalach tymczasowych i w placówkach, które zajmują się leczeniem covid-19 w województwie podlaskim mogą zgłaszać się: wps@bialystok.uw.gov.pl i tel. 85 743 92 61.

■ 80 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży zgłosiło się do wolontariatu i będą pomagać starszym w robieniu zakupów i realizacji recept i młodzieży w odrabianiu lekcji.

■ Odstrzał 20 żubrów w Puszczy Knyszyńskiej wstrzymał Sąd Administracyjny w Warszawie do czasu rozpatrzenia skargi ekologów. W Puszczy żyje około 150 żubrów.

■ Ponad 75 000 doniczek chryzantem przekazali hodowcy i sprzedawcy do dyspozycji ARiMR w województwie podlaskim. Znacznie mniej, bo niespełna 3 000 kwiatów ciętych. Za każdą niesprzedaną doniczkę z chryzantemami właściciel ma otrzymać 20 zł, a za kwiat cięty 3 zł.

■ Killkudniową dziewczynkę zostawiła matka w „Oknie Życia” w Białymstoku. Była spokojna, wyglądała na nakarmioną i zadbana, lekarze określają jej stan jako dobry. Jeśli w ciągu najbliższych 6 tygodni, matka dziewczynki nie zmieni zdania i nie zgłosi się po nią, rozpocznie się procedura adopcyjna. „Okno życia” funkcjonuje w Białymstoku od ponad 11 lat. Dziewczynka jest czwartym dzieckiem, które zostało w nim zostawione.

■ Pracownicy składają wypowiedzenia albo sygnalizują, że zrobią to w najbliższym czasie, informuje dyrektor grajewskiego szpitala po tym, kiedy wojewoda podlaski postanowił, że placówka będzie leczyła tylko chorych na koronawirusa. Do tej pory takich rezygnacji dyrektor odebrał kilkanaście, m.in. od anestezjologów, chirurgów, pediatrów i internistów, a także pielęgniarek (więcej, str. 8).

■ Ohydnej kradzieży dopuścił się mieszkaniec (31 lat) Białegostoku: w trzech sklepach ukradł puszek z datkami, zbieranymi na leczenie chorych dzieci. W sumie około 2 000 zł. Został zatrzymany.

MYŚL TYGODNIA:

Dążenie do zbawienia ludzkości jest najczęściej maską, pod którą ukrywa się dążenie do zdobycia władzy

Henry Louis Mencken



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski w Święto Niepodległości w środę, 11 listopada, złożył kwiaty przed tablicą komendanta Polskiej Organizacji Wojskowej Leona Kaliwody przy ul. Sienkiewicza, a delegacje złożyły wiązanki przed tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego na Domku Pastora i przed Pomnikiem Harcerzy Ziemi Łomżyńskiej przy ul. Polowej. W katedrze została odprawiona Msza święta w intencji Ojczyzny. W całym regionie obchody miały skromną oprawę lub zostały odwołane z powodu epidemii.



Wyrazy współczucia

Panu Januszowi Nowakowskiemu

z powodu śmierci

TEŚCIA

Łączymy się w żalu z Rodziną

Zarząd i Rada FSNT NOT w Łomży

Znaki czasu

■ Podczas Marszu Niepodległości środowisk prawicowych i nacjonalistycznych w Warszawie 11 listopada, doszło do starć z policją, która użyła broni gładkolufowej (na gumowe kule). Od rzucanych przez narodowców rac i petard w jednym z mieszkań wybuchł pożar.

■ 5 miejsce na świecie pod względem nowych zakażeń i 8 pod względem liczby zgonów z powodu koronawirusa wśród wszystkich krajów zajęła Polska w niedzielę, 8 listopada. Jeszcze gorsze, gdy przeanalizujemy liczbę ostatnich zakażeń i zgonów na milion mieszkańców: 2 pod względem zakażeń i 2 pod względem liczby zgonów.

■ Do około 90 kolizji celowo doprowadził mieszkaniec (27 lat) Warszawy. Po kolizji z tupetem wymuszał pieniądze od kierowców za poniesione szkody. Zgłaszał się również po odszkodowania do firm ubezpieczeniowych. Nim rozszyfrowali go policjanci, „zarobił” w ten sposób około 250 tys. złotych.

■ „W szpitalach tak naprawdę nie leżą chorzy pacjenci, tylko statystyki” orzekła Edyta Górniak w trzygodzinnej transmisji na żywo, w której podzieliła się przemyśleniami na temat obecnej sytuacji w Polsce i na świecie. Uważa, że pandemia koronawirusa to spisek, który ma przykryć, na przykład, sprzedaż Polski. W tej rubryce nie zamieszczamy komentarzy, ale tym razem bez komentarza zostawić tego nie można, gdyż są ludzie, którzy uważają, że skoro gwiazda tak mówi, to wie, co mówi. Otóż nie. Gwiazda muzyki (i każda inna) może być zwyczajnie głupia. Jak Górniak!

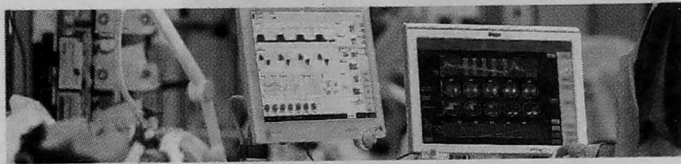
■ 43 proc. ankietowanych deklaruje się jako przeciwnicy rządu, a 33 proc. jako jego zwolennicy. To najgorsze notowania rządu i premiera od 2015 r., w dodatku w sondażu rządowego CBOS.

■ Na zamkniętym dla ruchu i otoczonym kordonem policji i żandarmerii wojskowej pl. Piłsudskiego w Warszawie, Jarosław Kaczyński złożył kwiaty pod pomnikiem Ofiar Tragedii Smoleńskiej w 127 miesięcznicę smoleńską. W tym samym czasie Krzysztof Ziemięcki prowadzący w TVP Info rozmowę z Olgą Ewą Semeniuk z Ministerstwa Rozwoju o pomocy dla przedsiębiorców, nagle przerwał program, by pokazać, jak prezes PiS poprawia szarfy na wieniec.

Na 94 respiratory, które nasze województwo miało do dyspozycji we wtorek, 10 listopada, 78 było podłączonych do chorych, wynika z danych Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego. To i tak nieźle, gdyż w niedzielę, 1 listopada zajęte były wszystkie!

Respiratory od handlarza bronią leżą w Szepietowie!

– W Warszawie nie ma wolnego respiratora, a od lipca zalega w magazynach sprzęt od kontrahenta Łukasza Szumowskiego. To niewielka część z zamówienia, które nie zostało zrealizowane. Protokoły odbioru wykazały brak podstawowej dokumentacji i prawidłowych przewodów zasilających w tlen. Handlarz zobowiązał się do ich wymiany. Miał je zainstalować i przeszkolić personel medyczny. Dziś z posłem Jońskim dowiadujemy się, że sprzęt jest gotowy do wydania podmiotom leczniczym. Czy ministerstwo bezzwłocznie kpi z pacjentów? Ile ludzi już umarło, bo nie miało dostępu do sprzę-



tu? Kto weźmie za to odpowiedzialność? Kto tym trefnym kontraktem wziął w zastaw życie Polaków? – pytał w rozmowie z tvn24.pl poseł Michał Szczerba.

Chodzi o sławetne respiratory, na zakup których w kwietniu Ministerstwo Zdrowia podpisało umowę z firmą E&K. Chociaż dotyczyła zakupu 1 241 urządzeń, dostarczyła zaledwie 200. Biznesmen, były oficer Wojsko-

wej Służby Informacyjnej (WSI rozwiązanej przez PiS), na liście ONZ jako nielegalny handlarz bronią, do dziś nie oddał ponad 70 milionów zł zaliczki i naliczonych kar. Posłowie Michał Szczerba i Dariusz Joński, którzy od kilku miesięcy prowadzą kontrole poselskie w resorcie zdrowia, zapytali ministra, czy którykolwiek z tych respiratorów trafił do podmiotów leczniczych i poprosili o wskazanie miej-

sca, gdzie jest sprzęt oraz daty, kiedy do tego doszło.

Z odpowiedzi przekazanej przez wiceminister Annę Goławska wynika, że 200 respiratorów dostarczonych przez handlarza bronią, znajduje się w składnicy Agencji Rezerw Materiałowych w Szepietowie.

Dlaczego nie trafiły do szpitali? Ponieważ protokoły odbioru wykazały brak podstawowej dokumentacji i prawidłowych przewodów zasilających w tlen. Handlarz zobowiązał się do ich wymiany. Miał je zainstalować i przeszkolić personel medyczny. Nie uczynił tego. Więc nieprzydatne, leżą w Szepietowie.

Odeszli...

+ Synoptyk Białostockiego Biura Prognoz Barbara Jakubowska, która wiele lat przekazywała informacje pogodowe w Radiu Białystok. Rok temu przeszła na emeryturę. Miała 63 lata.

+ Najstarszy kapłan Diecezji Łomżyńskiej ks. kan. Tadeusz Fronczak. Był proboszczem w Czerwoncu w latach 1963 – 1997. Po przejściu na emeryturę mieszkał w Domu Wspólnoty Kapłańskiej w Łomży. Miał 100 lat, w kapłaństwie 67.

+ Były dyrektor Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, starosta siemiatycki Jan Zalewski. Był absolwentem Liceum Ogólnokształcącego w Ciechanowcu, prezesem Zarządu Powiatowego PSL w Siemiatyczach, wiceprezesem Zarządu Wojewódzkiego PSL i członkiem Rady Naczelnej PSL. Miał 63 lata.

+ Wieloletni puzonista orkiestry Opery i Filharmonii Podlaskiej i Big-Bandu Opery, pedagog, animator ruchu muzycznego Stanisław Kruciński. Miał 61 lat.

+ Dyrektor Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Białymstoku Józef Sulima. Z drogownictwem, przechodząc wszystkie szczeble kariery, od 40 lat. Miał 60.

+ Zofia Jaśkowska, bibliotekarka, wicedyrektor i dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łomży do przejścia na emeryturę w 1991 roku. Miała 88 lat.

+ Zastępca Wojskowego Komendanta Uzupełnień w Łomży major Jerzy Bołtryk. Miał 50 lat.



Nawozy pod każdą uprawę!



więcej na www.zchsiarkopol.pl

Zakłady Chemiczne „SIARKOPOL” Tarnobrzeg sp. z o.o. ul. Chemiczna 3, 39-400 Tarnobrzeg
BOK: tel. +48 15 856 58 58, fax: +48 15 855 55 67, e-mail: bok@zchsiarkopol.pl

e-kontakty

wydanie elektroniczne identyczne
z wydaniem papierowym na:

www.egazety.pl



40 lat temu

„Kontakty”, 16 listopada 1980:

Remont w Rajgrodzie

Już równo trzy lata trwa remont budynku Urzędu Miasta i Gminy w Rajgrodzie. Samo ogrodzenie placu budowy (z desek) stawiano przez cały miesiąc. Mieszkańcy tego rajskiego grodu wspominają, że remontowany budynek wznosił przed 80 laty w ciągu jednego roku Żyd o przezwisku „Cygan”.

Pamiętliwi w Kurkowie

W Kurkowie (gmina Grabowo) młodzież nie wpuszcza się na boisko szkolne, ponieważ kiedyś ktoś ukradł stamtąd bramkę. A stało się to dawno, dawno temu, kiedy dzisiejsza młodzież w wieku pachołącym była.

Nowatorzy muzyczni w Szczuczynie

Gminny Ośrodek Kultury w Szczuczynie zakupił sprzęt muzyczny wartości 300 tysięcy złotych, po czym starannie złożył i przykrył, aby przypadkiem komuś nie przyszło do głowy pograć na nim. Jak można lepiej zapewnić mu dłuższy żywot?

Alzheimer w Łętownicy

W Łętownicy (gmina Szumowo) od 12 lat czekają materiały budowlane, aż ktoś sobie przypomni, jakie było ich przeznaczenie (remiza strażacka) i wyda zezwolenie na budowę. Jakież cierpliwe te materiały: przez 12 lat nie zmieniły miejsca ani właściciela!

Z kwesty bez... kwesty!

Nie było w bramie starego cmentarza (z 1801 r.) przy ul. Mikołaja Kopernika kwestarzy z Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej 1 i 2 listopada, dzięki którym i wzbudzonej przez nich ofiarności mieszkańców Łomży odnowionych zostało prawie 300 z ok. 560 cmentarnych zabytków. A jednak i ze zbiórki także w tym roku któryś z nich doczeka się remontu! Pomyśl, by uruchomić na ten cel wydzielone konto TPZŁ przyniósł bowiem tylko od 29 października do 5 listopada 4 tysiące 926 złotych! Konto to funkcjonować będzie stale w celu wsparcia prac ratujących zabytki, poinformował wiceprezes Towarzystwa Józef Babieli. Podajemy zatem jego numer, by każdy, kto chciałby, mógł się do tego przyczynić: Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, ul. Sienkiewicza 8/1, 18-400 Łomża; nr konta bankowego: 58 2490 0005 0000 4600 3034 6414.

Bieda naszych gmin



Fot. pixabay

Przytuły od lat są najbiedniejszą albo drugą najbiedniejszą gminą w Polsce. Z dochodem 502 zł na jednego mieszkańca zajęły 2 476 miejsce w rankingu Ministerstwa Finansów za 2019 rok. Średnia dla Polski wynosi 2 098,22. Łomża z dochodem 1 654 zł na mieszkańca jest na 916 miejscu. Wśród większych miast w województwie: Suwałki mają 3 325 zł dochodu na mieszkańca (74 miejsce), Białystok – 1 982 zł (526 miejsce),

Wysokie Mazowieckie – 2 556 zł (205 miejsce), Grajewo – 1 770 zł (742 miejsce). Sąsiednia, porównywalna wielkością Ostrołęka z dochodem 2 480 zł znalazła się na 225 miejscu.

Miejsca gmin powiatu łomżyńskiego: gmina Łomża – 1 660 zł (906 miejsce), gmina Piątnica – 1 233 zł (1703 miejsce), gmina Miastkowo – 1 126 zł (1911 miejsce), gmina Nowogród – 1 120 zł (1929 miejsce), gmina Jedwabne – 1 058 zł (2036 miejsce), gmina Śniadowo – 979 zł (2170 miejsce), gmina Wizna – 944 zł (2224 miejsce), gmina Zbójna – 667 zł (2462 miejsce), gmina Przytuły – 502 zł (przedostatnie 2476 miejsce).

Oplatek do domu



Tradycja roznoszenia opłatek bożonarodzeniowych do domów wiernych przez organistów nie zaniknęła w parafii Nowogród. W tym roku rozpoczął je roznosić w poniedziałek, 9 listopada, od Jankowa Młodzianowa i Jankowa Skarbowa. Skończy w sobotę, 14 listopada, w Nowogrodzie. Przez te dni odwiedzi Jurki, Serwatki, Bali, Ptaki, Szablak, Sławiec, Matwice, Sulimy, Dziergi, Chmielewo, Grądy i Mątewice.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA



Rad 80 proc. Polaków słyszało o czernaku, który jest nowotworem złośliwym skóry o największej dynamice zaważania w Polsce. Co roku odnotowywane u nas około 4000 nowych przypadków, z czego 25-30 proc. kończy się zgonem. A przecież wcześniej wykryty czernak jest prawie w 100 proc. wyleczalny, tego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie nowotworu. Nie bez znaczenia jest także rozsądne opalanie i ważne obserwowanie naszej skóry.

Ważną pomyśl o skórze

W jesieni, gdy skóra nabrała wakacyjnej lenizacji, warto poświęcić czas na jej kontrolę. Należy przede wszystkim przywrócić jej właściwy poziom nawilżenia i ochronę przed promieniami słonecznymi. Warto również pamiętać o zmianach w kolorze i kształcie skóry, które mogą być pierwszymi objawami choroby. Jeśli zauważysz zmiany, które nie wróćą do normy, warto udać się do dermatologa. Wczesne wykrycie choroby znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Podstawowym czynnikiem zwiększającym ryzyko zapadnięcia na czerniaka jest promieniowanie ultrafioletowe pochodzące ze słońca. Dlatego tak ważne jest unikanie oparzeń słonecznych i odpowiednie zabezpieczenie skóry podczas opalania, nie tylko na wolnym powietrzu.

Solaria jak papierosy

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przestrzega przed łódkami do opalania, bowiem badania naukowe dowiodły, że ich używanie wpływa na występowanie raka skóry, w tym zwłaszcza czerniaka. Solaria są dla czerniaka tym, czym palenie papierosów dla raka płuc. Promieniowanie ultrafioletowe w solarium jest 10-15 razy silniejsze niż słoneczne w trakcie największych upałów. Zatem 15-minutowa sesja na łódku do opalania daje dla skóry taki sam efekt, jak 2,5-3 godziny leżenia plażką na otwartym słońcu w tropikach. Szczególnie niebezpieczne jest korzystanie z solarium w okresie jesienno-zimowym, gdy skóra jest nieprzygotowana na silne promieniowanie ultrafioletowe.

Wiele dziewcząt i młodych kobiet, jak matryzka Ola (19 lat), wciąż stara się o sztuczne opaleniznę: Przed studniówką wszystkie dziewczyny chodziły do solarium. Chciałyśmy pięknie się prezentować w sukniach, zwłaszcza, że nasza gazeta publikuje zdjęcia z balu maturalnego. Inne dziewczyny nie narzekały, ale mnie potwornie piekła skóra już po pierwszym opalaniu. Jednak poszłam znów, ale było jeszcze gorzej. Do tego zaczęły mnie boleć wszystkie pieprzyki na plecach. Wyraża

nie się powiększyły. Zapisalam się do dermatologa, który skierował mnie na zabieg wycięcia pięciu pieprzyków, które jego zdaniem były niepokojące. Badanie histopatologiczne nie wykazało zmian nowotworowych, ale przez kilka tygodni miałam stracha. Każde opalanie dla osób z wrażliwą skórą jest niebezpieczne, a co dopiero smażenie się w solarium. Teraz rozważnie korzystam z naturalnego słońca, ale zawsze używam kremów z filtrem, a moje pieprzyki, których jeszcze trochę mi zostało smaruję koniecznie pięćdziesiątką. Opalenizna z solarium jest niezdrowa, bo nie tylko wysusza skórę i przyspiesza jej starzenie, ale przede wszystkim może być przyczyną rozwoju czerniaka. WHO wpisała promieniowanie ultrafioletowe na listę kancerogenów, czyli czynników bezpośrednio wywołujących nowotwory skóry. W niektórych krajach (Brazylia i Australia) solaria są całkowicie zakazane, a w wielu krajach Unii Europejskiej (w tym w Polsce) mogą z nich korzystać tylko dorośli.

Komu grozi czerniak

Na czerniaka najczęściej chorują młodzi, bo to oni chętnie się opalają, ale także osoby w średnim wieku i starsze, zwłaszcza o jasnej skórze i włosach. Do tej grupy należy większość mieszkańców Polski. Ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększa się, gdy w rodzinie już wcześniej występowały nowotwory skóry. Powstawaniu czerniaka sprzyjają również: • JASNA KARNACJA, • JASNE OCZY, • RUDE LUB BLOND WŁOSY, • PIEGI LUB LICZNE ZNAMIONA I ZMIANY BARWNIKOWE, • NISKA TOLERANCJA DLA SŁOŃCA I UTRUDNIONE OPALANIE, • ŁATWOŚĆ ULEGANIA POPARZENIOM SŁONECZNYM, • URAZY SKÓRNE, • BLIZNY PO STANACH ZAPALNYCH I OPARZENIACH, • ZAKAŻENIE WIRUSEM HPV (BRODAWCZAKA LUDZKIEGO).

U około połowy chorych na czerniaka występuje mutacja genu BRAF, odpowiedzialnego za nie-

kontrolowany wzrost komórek rakowych. Obecnie dostępne są terapie czerniaka oddziałujące bezpośrednio na komórki rakowe z tą mutacją genetyczną.

Profilaktyka czerniaka

Podstawowym sposobem zapobiegania czerniakowi, zwłaszcza dla osób z grupy podwyższonego ryzyka (czyli w praktyce – dla większości Polaków), jest ochrona przed nadmiarem promieniowania ultrafioletowego. **Wystarczy konsekwentnie trzymać się kilku prostych zasad:**

1. Unikaj przebywania na intensywnym słońcu szczególnie w godzinach 11:00-16:00.
2. Stosować kremy z wysokimi filtrami UVA i UVB na całe ciało.
3. Nosić okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy i zakrywać ciało przewiewną odzieżą.
4. Nie opalać się w solarium.
5. Regularnie, raz w miesiącu, oglądać swoją skórę, aby szybko rozpoznać nowe i podejrzane zmiany.
6. Skonsultować się z dermatologiem lub chirurgiem-onkologiem, jeśli coś niedobrego dzieje się ze skórą, pojawiają się nowe znamiona lub przebarwienia.
7. Odbywać kontrolne coroczne wizyty u dermatologa lub chirurga-onkologa.

Szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci, które spędzają dużo czasu na powietrzu i powinny chronić się przed słońcem i promieniami ultrafioletowymi tak samo, jak dorośli.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA [WWW.PLANUJEDLUGIEZYCIE.PL](http://www.planujedlugiezycie.pl)

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy wśród nominowanych do XVIII Nagrody Gospodarczej Prezydenta RP! To jedno z osiągnięć, składających się na

Narodowy Sukces z sukcesów!

Doroczna Nagroda Gospodarcza Prezydenta RP stanowi prestiżowe wyróżnienie dla polskich przedsiębiorstw, instytucji naukowo-badawczych oraz wynalazców w siedmiu kategoriach: Lider MŚP, Narodowy Sukces, Międzynarodowy Sukces, Odpowiedzialny Biznes, Firma Rodzinna, Startup PL oraz Badania+Rozwój.

To nie jedyny w tym roku sukces Spółdzielni, kierowanej od lat przez prezesa Zbigniewa Kalinowskiego.

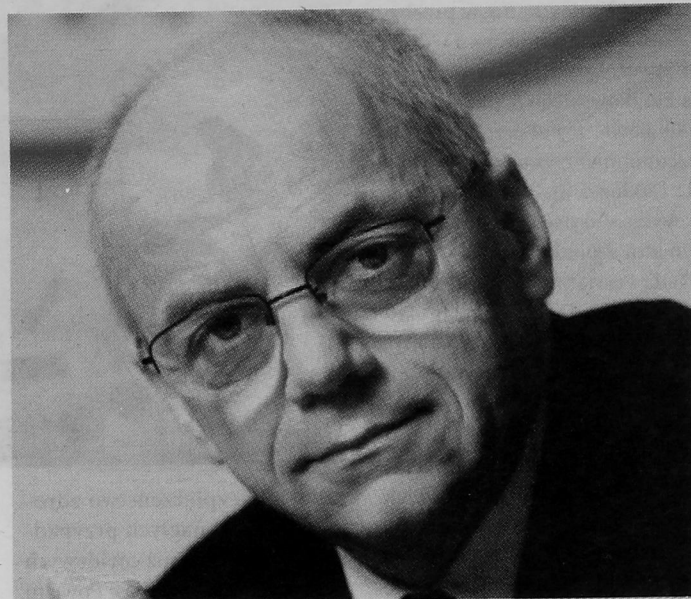
We wrześniu wyróżniona została złotym godłem Konsumentckiego Lidera Jakości 2020 w kategorii „Śmietany” oraz brązowym godłem w kategorii „Mleko”.

W listopadzie „Serek homogenizowany straciatella” OSM Piątnica zajął I miejsce i tytuł „Złota Innowacja FMCG 2020”. Tym cenniejsze, że o wynikach zdecydowali konsumenci w badaniu internetowym, wybierając spośród 27 laureatów konkursu.

OSM Piątnica jest jedną z najnowocześniejszych firm mleczarskich na świecie i zatrudnia niemal 1 000 osób.

Nagrody co roku prezydent wręczał na Kongresie 590 na przełomie października i listopada.

Ze względu na sytuację pandemiczną Kongres 590 przełożony został na wiosnę 2021 r. (data zostanie podana w późniejszym terminie).



Prezes OSM Piątnica Zbigniew Kalinowski

MATERIAŁ INFORMACYJNY MINISTERSTWA ZDROWIA

Zdrowie zaczyna się w jelitach

Szybkie życie i szybkie jedzenie jest dla choroby nowotworowej jak turbo-dodawanie. Rak, który u wielu osób nie musiałby się rozwijać, trafia na podatny grunt tam, gdzie nie celebrować się posiłków i nie pilnuje diety, a sport ogranicza się do klikania w konsolę, czyli do e-sportu. Dotyczy to zwłaszcza raka jelita grubego, który w Polsce każdego dnia zabija 33 osoby.

Zwolnij, żeby żyć dłużej

Przyczynę występowania raka jelita grubego upatruje się głównie w stylu życia. Brak ruchu, otyłość, tłuste potrawy, słodkie i przetworzone wyroby spożywcze takie jak chipsy, wędliny, konserwy mięsne, sery pleśniowe, jasne pieczywo i słodkie napoje gazowane – to brzmi jak recepta na raka. Jeśli do tego dodamy siedzący tryb życia umiłowani drinkami i papierosami, to choroba może wręcz czuć się zaproszona do naszego organizmu. Dziedziczenie tej skłonności dotyczy zaledwie 20 proc. pacjentów, więc nie można winić za tę chorobę, tylko naszych przodków.

Co zmienić?

Przed wszystkim pilnować obwodu talii. Otyłość brzuszna jest sygnałem, że najwyższa pora

JOANNA, LAT 56:

Poszłam na kolonoskopię, bo akurat w mojej rodzinie rak jelita grubego może być dziedziczny. Na tę chorobę zmarła moja mama. Samo badanie jest bezpłatne dla osób w moim wieku i z historią występowania nowotworów w rodzinie, trzeba się tylko wcześniej zapisać. Na szczęście teraz lekarz nie stwierdził u mnie żadnych zmian nowotworowych, ale za kilka lat na pewno powtórzę to badanie. Moja mama miała niestety bardzo późno wykrytego raka jelita grubego i nie mogła być już operowana, bo była za słaba. Byłam zła na siebie, że nie pomyślałam o tym, żeby wystąpić na badania, jak tylko zaczęła tak niepokojąco chudnąć. Zawsze była szczupłą, wysportowaną, chodziła z plecakiem po górach. Gdyby wcześniej wykryto tego raka, jeszcze razem wybrałybyśmy się w jej ukochane Góry Stołowe.

coś zmienić, jeśli wybieramy długie życie, a nie zmaganie się z chorobami. Warto zacząć od diety. Wybierać warzywa zielone i kasze zamiast schabowego z ziemniakami. Owoce zamiast tortów. Paszety tylko warzywne, zwłaszcza z fasoli i soi,

zamiast czerwonego mięsa. Ponadto jedzmy ryby i owoce morza, sałaty, jogurty, pieczywo pełnoziarniste. I jedzmy wolno, przeżuując dokładnie każdy kęs, ciesząc się smakiem. Trzeba przy tym pić dużo wody, a także unikać słodzonych soków, kaw, herbat i wszelkich napojów alkoholowych, zwłaszcza piwa.

Czy to wystarczy? Oczywiście, że nie, bo trzeba jeszcze dopasować ilość zjadanego pożywienia do autentycznych potrzeb kalorycznych, czyli np. do sposobu pracy. Zjedzenie nadmiernie dużej ilości nawet zdrowych posiłków nie da nikomu zdrowia. Liczy się też czas jedzenia, stałe pory posiłków i możliwie długa, co najmniej 12-godzinna jedna przerwa na dobę. Utrzymanie zdrowia wymaga również stałych, nie długich, ale systematycznych, codziennych ćwiczeń fizycznych, gimnastyki, spacerów, a nie okazjonalnych zrywów sportowych takich, jak raz na rok urlop narciarski czy wspinaczka na Kasprowy.

Jeśli nie wiesz jak zmienić swoje nawyki żywieniowe, skorzystaj z porad ekspertów. Bezpłatne konsultacje dietetyczne znajdziesz na stronie poradnia.ncez.pl oraz diety.nfz.gov.pl.

Objawy

Rak jelita grubego jest drugim najczęściej występującym nowotworem. W Polsce co roku diagnozuje się go u 18 tys. pacjentów. Zbyt często diagnoza przychodzi późno, kiedy rak zaczyna przerzucać się na inne organy. Tylko wczesna diagnoza daje szansę na pełne wyleczenie, a nawet na małoinwazyjny zabieg usunięcia zmian nowotworowych metodą laparoskopową. Jednak taka diagnoza jest możliwa w zasadzie przy braku jakichkolwiek objawów. Ten rak, w swoim początkowym stadium może być całkowicie

bezoobjawowy. Dlatego tak ważne są wczesne badania profilaktyczne. Niepokojące objawy to: uporczywe biegunki, krew w kale, nadmierne gazy, anemia, utrata wagi ciała, dziwne kształty stolca, zwłaszcza „otłokowate”, wrażenie ciągnięcia parcia na stolec.

Kiedy się badać?

Kolonoskopia jest jednym z badań specjalistycznych pozwalających zdiagnozować chorobę już w wczesnym jej stadium. Podczas przesiewowych badań poddawane są wszyscy osoby w wieku 50-65 lat. W ramach profilaktyki wystarczy wykonać jedno badanie na 10 lat. Każda Polka i Polak w tym wieku dostanie zaproszenie na badanie z programu przesiewowego. Informacje o aktualnie badanych rocznikach znajdziesz na stronie pbp.org.pl. Diagnostyka wymaga wglądu lekarza we wnętrze jelita. Można to zrobić na kilka sposobów, począwszy od badania per rectum po wzniennikowe. Kolonoskopia to nieinwazyjne wprowadzenie do jelita przez odbyt elastycznego wąża o grubości małego palca, wyposażonego w kamerę i urządzenia chirurgiczne pozwalające usunąć napotkane polipy. Z nich może się w przyszłości rozwinąć choroba nowotworowa, dlatego standardowo w ramach profilaktyki są one usuwane. Badanie u większości pacjentów przebiega bezboleśnie, natomiast część odczuwa dyskomfort psychiczny. Można go złagodzić, rezygnując z badania w znieczuleniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia

POWIAT GRAJEWSKI

W Grajewie nie chcą szpitala „jednoimiennego”!

150 potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem (12 przebywało w szpitalu) było w powiecie grajewskim 10 listopada, 362 mieszkańców przebywało na kwarantannie. Decyzją wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego Szpital Ogólny w Grajewie został przekształcony w jednoimienny, który ma zapewnić 180 łóżek dla pacjentów covidowych. Od decyzji odwołali się dyrektor szpitala, Zarząd Powiatu i Rada Powiatu Grajewskiego argumentując, że w szpitalu brakuje lekarzy, pielęgniarek i sprzętu.

„Apelujemy o pełną realizację wszystkich postulatów Dyrektora Szpitala Ogólnego im. dr Witolda Ginela w Grajewie, zmierzających do obniżenia ilości łóżek przewidzianych covidowych ze 180 (wskazanych Decyzją Wojewody) do 55 oraz niezbędne wzmocnienia kadrowe i sprzętowe. Jednocześnie apelujemy o utrzymanie Szpitala Ogólnego im. dr Witolda Ginela w Grajewie w takiej sprawności, która



zapewni bezpieczeństwo zdrowia i życia w nagłych przypadkach oraz innych niż covidowych chorobach mieszkańców Powiatu Grajewskiego”, napisali w przyjętym stanowisku radni powiatu grajewskiego.

Zaledwie kilkanaście dni wcześniej w jednoimienny przekształ-

cony został szpital w Augustowie. Jego pacjentów „necovidowych” miał przyjmować szpital w Grajewie. To dowód na chaos decyzyjny.

Ponadto wojewoda zdecydował, że Szpital Ogólny w Kolnie przygotowuje 10 łóżek covidowych, 2 dla pacjentów podejrzewanych o zakażenie oraz 4 respiratory.

Nowy sąd

Za 26 mln 600 tys. zł powstaje nowoczesny budynek sądu w Grajewie.



Święto

Niepodległości

Skromne obchody Święta Niepodległości w Grajewie: kwiaty pod Pomnikiem Niepodległości w imieniu mieszkańców złożył burmistrz z przewodniczącą Rady Miasta, a w innych miejscach pamięci delegacje.

Wygrał

Szczuczyn!

Biblioteka – Centrum Kultury w Szczuczynie zajęła pierwsze miejsce w konkursie „Literacka gra biblioteczna”, ogłoszonym przez Książnicę Podlaską i zdobyła nagrodę marszałka województwa Artura Kosickiego (2 tys. zł na książki i aparat fotograficzny).

Szlachetna Paczka

w Radziłowie

Biblioteka Samorządowa i Szkoła Podstawowa w Radziłowie zapraszają wolontariuszy do Szlachetnej Paczki. Zgłoszenia, tel. 86 273 60 24.

POWIAT KOLNEŃSKI



Rozśpiewane

KGW w Wykowie: Agnieszka Malinowska (pierwsza z lewej), Ewa Irena Romatowska (przewodnicząca), Marzena Szumowska, Danuta Wykowska, Hanna Truszkowska, Krystyna Wykowska, Barbara Malinowska, Barbara Kielczewska, Monika Szczech, Beata Rybka, Urszula Gnatowska, Ewelina Nadara na ubiegłorocznej uroczystości Święta Niepodległości w szkole (na zdjęciu nie ma Moniki Romatowskiej i Angeliki Truszkowskiej)

– Robimy różne rzeczy: haftujemy, gotujemy, wykonujemy okolicznościowe ozdoby na Święta Bożego Narodzenia i inne, wspieramy akcje charytatywne, przygotowujemy artystyczne programy, bo jesteśmy rozśpiewanym kołem – mówi przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Wykowie (gm. Kolno) Ewa Irena Romatowska, które 3 lata temu powstało z jej inicjatywy.

Ewa Romatowska 41 lat pracowała w Szkole Podstawowej w Wy-

kowie (do 1 września 2020 r.), a 25 lat była jej dyrektorką.

– Przyjechałam do Wykowa z Pizsa... na rok. I w jednej szkole spędziłam całe zawodowe życie. I mąż mnie tu znalazł – wspomina.

W szkole zakładała centralne ogrzewanie, bieżącą wodę, likwidowała toalety na dworze, urządziła łazienki, organizowała pomoce dydaktyczne. Dwa komputery kupiła do szkoły w 1999 r. Uczyła dzieci, później dzieci swoich absol-

wentów, a na końcu także wnuków pierwszych absolwentów. Do KGW, które skupia 14 pań, należą jej byłe uczennice oraz dwie nauczycielki, z którymi pracowała. Spotykały się w świetlicy raz w tygodniu. Za pieniądze z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wyposażyły kuchnię w sprzęty i naczynia, kupiły jednakowe stroje. W Wykowie organizowały Dzień Dziecka, Dzień Kobiet, Bal Przebierańców, obecnością i śpie-

wem uatrakcyjniali gminne imprezy. Zadebiutowały trzy lata temu piosenkami z repertuaru Mazowsza. W październiku przygotowały wieczornicę z okazji 42 rocznicy wyboru Karola Wojtyły na papieża, ale pandemia nie pozwoliła na występ. Piosenkę „dla papieża” nagrały i udostępniły w internecie na stronie Gminnej Biblioteki Publicznej w Czerwonem. Planów było więcej, ale koronawirus wszystko pokrzyżował.



Bezpieczne ptaki

Czasem 4 – 5 martwe ptaki leżały na asfalcie tuż przy Szkole Podstawowej przy ulicy Nadstawnej w Szczuczynie. Były to głównie sikorki: zimą – bogatki, latem – ubogie, mające w pobliżu gniazda. Przypuszczałam, że ich śmierć jest efektem chorób lub dużej ilości kotów w okolicy. Tymczasem śmiertelną pułapką dla ptaków okazał się przeszkłony łącznik między szkołą a salą gimnastyczną na wysokości pierwszego piętra. Niebo widoczne w prześwicie dużych okien dezinformowało ptaki, które z impetem uderzały w szyby, tracąc życie.

Zgłoszony do Urzędu Miejskiego w Szczuczynie problem został szybko rozwiązany. W oknach umieszczone zostały folie z sylwetkami drapieżnych ptaków, mające odstraszać si-

korki i inne ptaki. Dziękuję w imieniu ptaków.

Barbara Paszkowska
Szczuczyn

Łomża kulturą stała!

Właśnie minęło 90 lat od premiery filmu „Janko Muzykant”! Tak nowy film zapowiadała łomżyńska „Wspólna Praca”: „Kino dźwiękowe Mirage demonstruje obraz „Janko Muzykant”. Arcydzieło Henryka Sienkiewicza, sugestionujące głębią dramatu i wykonania”.

Premiera „Janka Muzykanta” w reżyserii Ryszarda Ordyńskiego odbyła się 90 lat temu, 8 listopada 1930 r. Był to już film dźwiękowy (jeszcze nie taki jak dziś, bo nagrane były tylko piosenki, a dialogi pisane). Projekcja w Łomży odbyła się trzy miesiące po premierze!

„Wspólna Praca” sugerowała, iż film był ekranizacją noweli Sienkiewicza. Był częściową ekranizacją, bo reżyser zmienił zakończenie. W noweli Janko Muzykant umiera. W filmie główny bohater za kradzież skrzypiec został skazany przez sąd na pobyt w domu poprawczym. Kary nie odbył, bo uciekł z „poprawczaka”. W Warszawie był kawiarnianym i ulicznym grajkiem. Jego talent został zauważony...

Pierwszym polskim filmem dźwiękowym była ekranizacja dramatu Gabrieli Zapolskiej „Moralność pani Dulskiej” w reżyserii Bolesława Newolina. Premiera odbyła się 29 marca 1930 r.

Łomża kulturą stała. W 1930 r. miała trzy kina: Mirage, które od stycznia był „dźwiękowcem”, także dźwiękowe Kino w Domu Żołnierza otwartym 14 września 1930 r. dla uczczenia

10 rocznicy zwycięstwa w wojnie bolszewickiej 1920 r. oraz kino Reduta Jana Czochańskiego, które aparaturę dźwiękową zamontowało dopiero w 1934 r. Czwarte kino Zdrój w Domu Katolickim zadebiutowało w Łomży w lutym 1932 r.

Julianna Nowakowska
Łomża

Bo będzie w ruina!

Nowe obostrzenia ogłosił, premier Morawiecki w środę, 4 listopada. Nastroje w biznesie są gorsze, niż wiosną. GUS podał, że prawie połowa przedsiębiorców z branży budowlanej, turystycznej i gastronomicznej przewiduje, że nie przetrwa do końca roku. Liczba niewypłacalnych firm usługowych i hurtowni od stycznia do września wzrosła o połowę.

Jeśli nic się nie zrobi, w pierwszej połowie 2021 roku przez Polskę przejdzie tsunami upadłości. Tymczasem małe i średnie firmy wytwarzają 50 proc. PKB, zarabiają na służbę zdrowia i transfery społeczne. Rząd tu i teraz musi podać tlen przedsiębiorcom dotkniętym koronawirusem: zwolnić ze składek ZUS, obniżyć stawki VAT z 23 proc. do 15 proc. oraz z 8 proc. do 5 proc, zobligować ZUS do płacenia za L4 pracowników na kwarantannie!

PSL projekt ustawy o dobrowolnym ZUS złożyło 4 grudnia 2019 r., o obniżce VAT 22 czerwca tego roku. Wystarczy wyciągnąć projekty z sejmowej zamrażarki i pilnie wprowadzić w życie. Bo Polska znajdzie się naprawdę w ruinie!

Stefan Krajewski
poseł PSL
Zambrów

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

„Ping-pong” dyrekcji szpitala!

O niepokojących sytuacjach w Szpitalu Ogólnym w Wysokim Mazowieckim informował radny powiatu Marek Skarżyński w dwóch złożonych interpelacjach do przewodniczącej Rady Powiatu Wysokomazowieckiego i oczekiwał na wyjaśnienia dyrekcji szpitala (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach”, nr 42).

Sprawa szpitala wróciła na ostatniej sesji Rady Powiatu. Radny Skarżyński poinformował, że nie otrzymał odpowiedzi na interpelację.

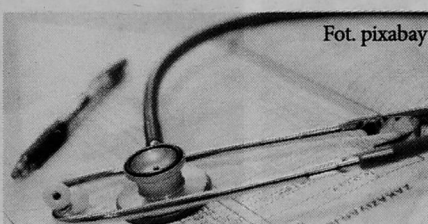
„Otrzymałem pismo, nawiązujące do przykładów ilustrujących naganne zachowania niektórych pracowników szpitala, uznające podane przykłady jako subiektywne lub niezasługujące na analizę, gdyż nie są skargą. (...) Jednocześnie zostałem poinformowany, że dyrekcji jest bardzo przykro, że zamiast zajmować się sprawami ważnymi dla dobra pacjenta i szpitala, poświęca swój cenny czas na odpowiedzi na plotki”, mówił na sesji Skarżyński.

Dodał, że wcześniej przedstawione przez niego sytuacje, a były

to: zagubiona dokumentacja z danymi osobowymi, przedmiotowe traktowanie pacjentów, sytuacja zagrażająca życiu jednatomiesięcznego dziecka (radny wymieniał imiona i nazwiska) w ocenie dyrekcji szpitala nie były skargami, tylko plotkami! W drugiej interpelacji radny pytał o przyczyny długich kolejek do poradni specjalistycznych i działania w celu polepszenia dostępu pacjentów do specjalistów. W dwustronicowym piśmie, w którym dyrekcja potwierdziła długie terminy oczekiwania, zamiastką odpowiedzi, jak stwierdził radny, był fragment zdania: „prowadzimy działania mające na celu poszerzenie kadry medycznej szpitala”.

„Jakie to są działania i jaka jest ich skuteczność, pozostaje tajemnicą osób zarządzających szpitalem”, mówił radny.

Dyrektor szpitala napisała także, iż dane przedstawione przez radnego



Fot. pixabay

Skarżyńskiego nie mają podstaw prawnych, aby uznać je za obowiązujące, gdyż pochodzą z serwisu www.świat-przychodni, który nie jest oficjalnym serwisem NFZ i szpitala. Dodała także, iż w czasie pandemii nie ma obowiązku przekazywania danych o wolnych terminach.

Jednak poradnie i system aktualizują i udostępniają dane raz w tygodniu. I tak według danych z popularnego serwisu (z 9 listopada) w Wysokim Mazowieckim kolejki do poradni wynoszą: kardiologiczna 101 dni, endokrynologiczna 82 dni, rehabilitacji leczniczej 33 dni, okulistyka 27 dni, leczenia bólu 12 dni (poprzednio 44 dni).

POWIAT ZAMBROWSKI

Rocznice niepodległości nie zawsze w zgodzie

Przedwojenna łomżyńska prasa co roku publikowała relacje z obchodów rocznicy odzyskania niepodległości w regionie.

W Rutkach w 1929 roku obchody trwały dwa dni, w niedzielę i poniedziałek (10 i 11 listopada). W niedzielę była akademie, oficjalne przemówienia, a w poniedziałek uroczyste nabożeństwo i przemarsz uczniów, nauczycieli, strażaków, członków Wiejskiego Stowarzyszenia Młodzieży i mieszkańców na cmentarz. Tam na mogile powstańców z 1863 roku złożono wieńce. „Przegląd Łomżyński” zwrócił uwagę, że podczas przemówień „prelegenci zapomnieli o Marszałku Piłsudskim, pomijając jego imię”.

W Zambrowie 10 listopada 1929 roku „niepodległościowy” capstrzyk zorganizowali: 71 Pułk Piechoty, szkoła podchorążych i miejscowa straż pożarna. Następnego dnia, po dziękczynno-rocznicowej Mszy świętej z udziałem mieszkańców, wojska, straży pożarnej, Związku Strzeleckiego

i uczniów, odbyła się defilada na rynek. Wówczas pułkownik Roman Borzęcki uhonorował miasto odznaką 71 pp.

„Przykre wrażenie zrobił brak przedstawicieli duchowieństwa katolickiego”, odnotował „Przegląd Łomżyński”.

W Szumowie w poniedziałek, 11 listopada 1929 roku, do kościoła poszły dzieci ze szkół pod opieką wychowawców oraz mieszkańcy wsi i orkiestra strażacka.

„Miejscowy proboszcz nabożeństwa, związanego z uroczystością nie odprawił, a delegatowi, który udał się z prośbą o zezwolenie odegrania hymnu >Boże, coś

Polskę!<, odpowiedział: >Szopek w kościele nie pozwoli zrobić!!!<”, opisywał „Przegląd Łomżyński”. Zebrani ze strażacką orkiestrą udali się na cmentarz. Tam złożyli wieńce na grobie poległych w obronie Ojczyzny i odśpiewali „Boże, coś Polskę”.

Dlaczego kościół był zamknięty i niektórzy księża bojkutowali tak ważną rocznicę? Obchody rocznicy niepodległości popularzowały postać Marszałka Józefa Piłsudskiego i służyły budowaniu jego kultu, co Kościół łomżyński gdzie mógł zwalczał i popierał „narodowców” z Narodowej Demokracji.

Konkurs „Magia aniołów”

„Magia aniołów, Mikołaja i Śnieżynki” pod takim hasłem Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie organizuje konkurs plastyczny na najpiękniejszy zestaw ozdób choinkowych dla uczniów klas VII - VIII, szkół ponadpodstawowych oraz dorosłych. Konkurs odbędzie się wirtualnie. Prace na-

leży nadsyłać do 30 listopada pod adresem sylwia.korpalska@mok-zambrow.pl.

Szczegóły regulaminowe, tel. 86 271 27 99, w. 16.

Werdykt zostanie ogłoszony 9 grudnia, a prezentacja prac odbędzie się w stworzonej na stronie MOK wirtualnej galerii.

Czyżew pierwszy!



1 894 zł wydała rocznie na inwestycje w przeliczeniu na jednego mieszkańca gmina Czyżew w latach 2017-2019 i z takim wynikiem zajęła 1 miejsce w województwie i 17 w kraju (na 606 miast) w kategorii „miasta inne niż powiatowe” w rankingu pisma samorządowego „Wspólnota”.

Święto Niepodległości

Odszpiewaniem hymnu w kościele i Mszą świętą oraz złożeniem kwiatów pod Pomnikiem Niepodległości uczczono w Czyżewie 102 rocznicę Odzyskania Niepodległości. W Ciechanowcu koncert patriotyczny i przemówienie burmistrza miasta udostępniono online. W Wysokim Mazowieckim i Nowych Piekutach składano kwiaty pod pomnikami. W parafiach były odprawiane Msze święte w intencji ojczyzny.

Kultura zamknięta

Biblioteki i ośrodki kultury w powiecie zamknięte do końca listopada.

Święto wolności



Msza święta w intencji ojczyzny w kościele Trójcy Przenajświętszej i indywidualne składanie kwiatów po pomniku Powstania Styczniowego wypełniły program obchodów Święta Niepodległości w Zambrowie.

Ukwiecona solidarność

Powiat Zambrowski, solidaryzując się z przedsiębiorcami, kupił chryzantemy od handlarzy kwiatów i ozdobił nimi miejsca pamięci oraz siedziby urzędów.

Oświatlona gmina Rutki

92 energooszczędne oprawy ledowe zostaną zamontowane jeszcze w tym roku w gminie Rutki.

Klub seniora

Klubu Seniora został utworzony w świetlicy w Zaniach-Leśnicy za otrzymaną przez gminę Kołaki Kościelne dotację (180 tys.).

**Zdradziła mnie
z moim bratem!**

Mój młodszy brat i ja to zupełnie przeciwieństwa. On należy do tych facetów, o których można powiedzieć „ładny”. Bardzo dba o swój wygląd, wyrzeźbiona sylwetka, włoski na żelu, te sprawy. Dziewczyny od zawsze na niego leciały, zmieniał je, jak rękawiczki. Ja zawsze chciałem się ustakować, ożenić się, mieć dzieci. On był też oczkiem w głowie moich rodziców. Skończył studia na dobrym uniwersytecie, pojechał za granicę, po powrocie założył biznes, który przynosi mu teraz duże zyski. Można powiedzieć wiele osiągnął. A ja przerwałem studia, mieszkam z żoną w jej mieszkaniu, bo nie stać było mnie, żeby kupić coś własnego. Z naszej dwójki zawsze on był „ten lepszy”, wiem że rodzice są z niego o wiele bardziej dumni, niż ze mnie. Miałem przez to dość niskie poczucie własnej wartości. Dlatego, kiedy poznałem przysłą żonę, byłem zaskoczony, że taka sliczna i atrakcyjna dziewczyna, otoczona zawsze wianuszkami facetów, zwróciła uwagę właśnie na mnie. Bardzo ją pokochałem i przy niej czułem się najszczęśliwszy na świecie.

Pamiętam to uczucie drobnej satysfakcji, kiedy przy pierwszym spotkaniu z moim bratem powiedział „no, no brat, kto by pomyślał, że zdobędziesz taką dziewczynę”. W końcu miałem coś lepszego, niż on.

Nie wiem, kiedy to się zaczęło. Brat często u nas bywał, spędzali ze sobą czas, ale nigdy bym nie przypuszczał, że łączy ich coś więcej. Myślałem, że to zwykła relacja szwagier-szwagierka. Chociaż ostatnio rzeczywiście nie najlepiej się między nami układało, naprawdę niczego nie podejrzewałem. Złożyłem to na karb ciąży myśląc, że stąd to jej dziwne zachowanie, humory, itp.

I oto zupełnie przypadkowo, kiedy brała prysznic, chciałem skorzystać z internetu w jej komórce. Wtedy przyszedł sms. Nie czytałbym, ale na górze ekranu wyświetlił się skrót wiadomości „Kochanie, tak bardzo tęsknię...”. Nie mogłem się opanować i przeczytałem całość. Adresat: Dawid. Owszem, to imię mojego brata, ale nadal nie wpadłoby mi do głowy, żeby go z tym skojarzyć. Wpadłem w szal na myśl, że ma jakiegoś kochanka, zrobiłem jej dziką awanturę, podczas której nie odezwała się ani słowem. W końcu

**Niepojęta
zdrada!**

zażądałem odpowiedzi, kto to jest i czy go znam.

Dziwię się, że nie dostałem za razu słyszając odpowiedź: znasz go, to twój brat. Najpierw myślałem, że zwariowała, potem, że robi ze mnie idiotę, a kiedy dotarło do mnie, że to prawda, myślałem, że umrę.

W kompletnym amoku spakowałem trochę swoich rzeczy, chciałem jak najszybciej znaleźć się jak najdalej od niej. Wychodząc rzuciłem tylko pełne rozpacz „Nigdy ci tego nie wybaczę” licząc podświadomie, że okaże jakąś skruchę, żal, przeprosi. A ona odpowiedziała mi tylko „Ależ ja cię wcale nie proszę o wybaczenie”. To chyba zabolalo mnie najbardziej z tego wszystkiego. Chociaż nie. Najbardziej boli mnie, że mój rodzony brat mógł zrobić mi coś takiego. Zabrał mi to, co w moim życiu najcenniejsze. Myślę, że jej nawet mógłbym wybaczyć tak bardzo ją kocham, że pewnie znalazłbym jakieś usprawiedliwienie. Ale jemu nie. Nie wiem nawet, czy to będzie moje dziecko. To jakaś patologiczna sytuacja. Jeśli to z nim jest w ciąży, będę wujkiem dziecka mojej żony...

W jednej chwili straciłem żonę i brata.

I o ile z żoną można się rozstać i więcej nie spotkać, to na niego przy różnych okazjach jestem skazany. Rodzinny pogrzeb, ślub, święta. Inne wyjście, to zupełne zerwanie stosunków z rodziną. Wtedy przez niego stracę nie tylko żonę, ale i najbliższych.

Nie mam pojęcia, co dalej robić. Postanowiłem czekać do porodu, żeby przeprowadzić badania dna. Jeśli to ja jestem ojcem, na pewno nie pozwolę gogusiowi, żeby zabrał mi jeszcze moje dziecko. A co dalej? Jestem kompletnie załamany.

Robert z Łomży

**Zdradził mnie
z moją matką!**

Miałam już wejść do garażu, by go zawałać na obiad, gdy usłyszałam rozmowę. Przystanęłam. Rozmawiał z moją matką. Przyjechała wczoraj wieczorem, choć niedawno była u nas kilka dni. Mój mąż mówił, jak to cudownie się stało, że wypił wtedy trochę za dużo i przypadkiem wszedł do jej pokoju. Moja matka aż wzdychała do wspomnienia i zapewniała go, że z żadnym mężczyzną nie było jej tak dobrze, jak z nim. Gdy to usłyszałam, zaczęłam się cała trząść, potem uderzyła mnie fala gorąca, nie mogłam oddychać. Na drugi dzień cały czas płakałam. Chodził za mną i wypytywał, co mi jest. Nie wytrzymałam i zapytałam go, co robił z moją matką. Wyparł się, udał zdziwionego i oburzonego. Zaczęłam słowo w słowo przytaczać ich wczorajszą rozmowę. Jego pytanie, jak jej było i jej odpowiedź, że jak nigdy w życiu. Nie odezwał się i wyszedł. Po chwili usłyszałam ruszający z piskiem opon samochód. Gdy odjechał, myślałam, że więcej się nie pokaże. Zdezorientowana matka zaczęła wypytywać, co się

stało. Przez lzy nie mogłam nic mówić. Wrócił po północy...

Zanim wrócił, podjęłam decyzję: rozwód! Całą noc nie mogłam spać. Do rana przemyślałam wszystko raz jeszcze. Dla dobra chłopców postanowiłam zostać i nie wracać do sprawy.

Minęło wiele lat, a ja nie potrafię z nim rozmawiać ani kochać się. Żyjemy, jak byśmy byli sobie zupełnie obcy. Wobec matki, choć nigdy na temat tamtej nocy i rozmowy o niej z zięciem nie wspominałam słowa, nie potrafię zachowywać się jak kiedyś. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że mój mąż zachowuje się tak, jakbym to ja była czemukolwiek winna. Gdy niedawno zapytałam, dlaczego mnie tak traktuje, odpowiedział jak zwykle, że sobie coś wmawiam. Przy okazji pokpił sobie, że opadł mi biust i patrząc mi prosto w oczy powiedział, że mojej matce lepiej się trzyma!

Nasze małżeństwo nie istnieje, ale nie mam gdzie odejść. Do matki nie pójdę z dziećmi, gdyż zdradziła mnie i nie mogłabym mieszkać z nią pod jednym dachem. Dom, w którym mieszkamy jest męża, bo przepisał mi go jego rodzice przed naszym ślubem.

Jesteśmy razem 16 lat, a może tylko 2 pierwsze lata miałam szczęśliwe. Zazdroszczę tym wszystkim małżeństwom, które znam i widzę jak żyją. Chciałabym chociaż chwilę być tak szczęśliwa...

Edyta z Zambrowa

Wielkie sprawy w małym mieście

Antykoncepcja

Jestem katoliczką i nigdy w życiu nie poddałabym się aborcji, nawet gdybym miała 100 proc. pewność, że urodzę chore dziecko. Uważam jednak, że regulacje prawne powinny uwzględniać nie tylko stan faktyczny (ciążę), ale jej genezę. Jeżeli jest wynikiem gwałtu lub kazirodztwa, aborcja powinna być dopuszczalna. Kategorycznie sprzeciwiam się aborcji, gdy ciąża jest wynikiem „wpadki” młodocianych. Aborcja nie może być „na życzenie”. Wiele rodzin oczekuje na adopcję dziecka. Trzeba dać dzieciom niechcianym szansę na życie. Religia zabrania antykoncepcji. Uważam jednak, że jest ona lepszym rozwiązaniem od aborcji. Powinna być tańsza i bardziej rozpowszechniona. Kobiety są inne, niż 20 lat temu, księża nie powinni ukierunkowywać kobiet jednotorowo. Są potrzebne zmiany w spojrzeniu Kościoła, dostosowanie do współczesnych czasów. Papież Franciszek dostrzega potrzebę zmian i stopniowo je wprowadza.

Hanka, lat 50

Bez łez

Moje ciało, moja decyzja. Gdyby lekarz powiedział mi: „Urodzi pani chore dziecko, które nigdy nie będzie zdrowe”, bez chwili wahania zdecydowałabym się na aborcję. Wiem, że nie poradziłabym sobie, patrząc na cierpienie dziecka, wypłakałabym każdą łzę. Moja siostra urodziła chorego synka, żył kilka miesięcy. Ból pozostał na lata. Koleżanka też ma chore dziecko, opiekuje się nim 24 godziny na dobę. Często płacze, bo nie wie, kto zaopiekuje się jej synkiem, gdy jej zabraknie.

Monika, lat 35

Coś

Moja córka urodziła „coś”, jak powiedziała pielęgniarka. Antoś był oczekiwanym i upragnionym dzieckiem, rodzice młodzi, rokowania jak najlepsze. Na świat przyszedł stwór z oczami na czubku

głowy, dodatkowo te gałki oczne były na zewnątrz. Córka z mężem wyjechała na Wybrzeże, by zapomnieć o traumie. Obwiniali siebie nawzajem, małżeństwo rozpadło się. Córka od lat jest samotna. Jestem w wieku, że powinnam bardziej interesować się pandemią, niż aborcją. Los mojej córki utwierdza mnie w przekonaniu, że nikt nie może być obojętny wobec losu kobiet i dzieci bez szans na życie. Jestem wówczas za aborcją!

Janina, lat 76

Bicie serca

Nieważne, czy dokonuje się aborcji, gdy dziecko ma więcej lub mniej, niż 2 miesiące. To jest człowiek. Trzeba wziąć pod uwagę, jak ważną decyzję musi podjąć matka. Nie chcąc zabić dziecka, rodzi. Gdy dziecko umrze, przeżyje szok, ale zostanie jej świadom

ność, że nie zabiła, że śmierć była od niej niezależna. Gdy dziecko będzie żyć 5 dni, czy 5 miesięcy, czy nawet 5 lat, jest przywiązanie i miłość. A kiedy umiera dziecko, serce pęka. Dużo też zależy od sytuacji kobiety: czy jest to pierwsza ciąża, jak bliscy są sobie z mężem, czy ma wsparcie w rodzinie. Dwukrotnie byłam w ciąży i zawsze modliłam się o zdrowe dzieci. Bóg mnie wysłuchał. A gdy podczas badania usg usłyszałam bicie serduszka dziecka... Tego uczucia nie da się porównać z żadnym innym.

Barbara, lat 50

Grzech

W ubiegłym roku wyszłam za mąż. Przeżyłam horror spo-

wiedzi w mojej parafii, gdzie zdecydowaliśmy się wziąć ślub i urządzić wesele. Ksiądz pytał mnie o współżycie z chłopakiem i antykoncepcję. Nie był to zgrzybiały staruszek. Zażądał, bym do ślubu zaniechała współżycia, zaś antykoncepcji do końca życia. Stwierdził, że jest grzechem śmiertelnym i nie powinnam dostać rozgrzeszenia i ślubu.

Uważam, że ani Kościół, ani państwo nie powinni zaglądać nam do sypialni i do gabinetów lekarskich. Sfera intymna powinna być sprawą pary, niekoniecznie ze ślubem kościelnym.

Agata, lat 21

Wysłuchała w Szczuczynie:
BARBARA PASZKOWSKA



Fot. pixabay

Niepodległość nie była pól sierotą, miała w Łomży i regionie



Matki niepodległości

„Babcia”

„Gdy ktoś zaproponował, żeby się udała do Niemców prosić o jakieś ulgi dla syna w więzieniu, odparła twardo: >Niedoczekanie ich, bym miała ugiąć kark przed Krzyżakiem. Trudno! Mój syn wiedział, na co się ważył. Musimy wszyscy cierpieć<. Bez ceremonii wyrzuciła za drzwi Niemca, który przyszedł egzekwować pieniądze za przejazd, a raczej za przewóz Jej syna z Łomży do Mokotowa po wyroku, skazującym go na 5 lat ciężkiego więzienia. >Czy ja go wam kazałam wywozić? Nawet Moskale nie byli tacy beczelni jak wy. Gdy kogo wywozili, to na własny koszt. Może jeszcze każecie płacić za jego utrzymanie w więzieniu?<. >Naturalnie, odparł Niemiec, ale to potem. Tymczasem trzeba zapłacić za bilet z Łomży do Warszawy, pani ma pieniądze, bo sprzedawała dom<. >Nie dam ani feniga! Zwróćcie mi syna, to wam zapłacę 10-ciokrotny jego przejazd w obie strony<. Niemiec zabrał maszynę do szycia. Domu, w którym mieszkała przeszło 30 lat, pozbyła się z lekkim sercem, gdyż pieniądze potrzebne były na projektowaną ucieczkę syna z więzienia, która zresztą się nie udała”.

Tak Janusz Rowiński (Borejsza) wspominał Bronisławę Kraszewską w wydanej w 1928 roku przez Powiatowy Komitet Uczczenia Dzie-

sięciolecia Niepodległości w Łomży, jednodniówce „W dniu 10-lecia niepodległości”.

Urodzona w Turośli Bronisława Kraszewska była mamą komendanta okręgu łomżyńskiego Polskiej Organizacji Wojskowej (POW) Jana Kraszewskiego. Działacze nazywali ją „Babcią POW”. W Łomży mieszkała w kamienicy przy ówczesnej ulicy Wiejskiej 6. W czasie niemieckiej okupacji, narażając siebie na poważne kłopoty, dawała schronienie ściganym działaczom i kurierom peowiakom. W jej domu była siedziba komendy POW. Po aresztowaniu syna mieszkał u niej przysłany z Warszawy nowy komendant Okręgu Leon Kaliwoda.

Bronisława Kraszewska angażowała się w prace organizacji. Na jej potrzeby przekazywała uzyskane ze sprzedaży domu pieniądze.

„Nie liczyła ani na zwrot, ani na wdzięczność. Spełniała służbę dla Ojczyzny, jak radosny obowiązek. Z Jej też zasłużonych rąk P.O.W. wzięła pobłogosławiony przez Nią pierwszy sztandar Polski Zmarłych wstaje, by go zatknąć nad Wojskową Komendą Miasta”, pisał o niej Janusz Rowiński.

Bronisława Kraszewska za niepodległościową działalność otrzymała Odznakę POW i Krzyż Niepodległości. Nie żyła już, gdy

w listopadzie 1928 r. ukazała się w Łomży jednodniówka. Zmarła 28 lipca 1928 r., spoczywa na starym cmentarzu (ul. Mikołaja Kopernika) w Łomży.

Łączniczka

Anastazja Kraszewska (z d. Borkowska) z Jednaczewa, była córką powstańca styczniowego, żoną rolnika. Wychowana w rodzinie o głębokich tradycjach patriotycznych, nawiązała kontakt z działaczami Polskiej Organizacji Wojskowej w Łomży, a wśród nich z Bronisławą Kraszewską i jej córką Adelą. Wstąpiła do organizacji, została łączniczką. Przewoziła tajne biuletyny i materiały z Łomży na wieś. Latem 1918 roku zaprzęga konie do wozu i z Jednaczewa do klasztoru Sióstr Benedyktyn w Łomży przewiozła broń i amunicję. Po drodze mijała Niemców. Udał się pierwszy transport. Taką wyprawę powtórzyła jeszcze dwa razy!

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości związała się z Polskim Stronnictwem Ludowym „Wyzwolenie”. Z Komitetu Wyborczego tej partii w styczniu 1919 roku kandydowała do Sejmu Ustawodawczego. Listę PSL w okręgu łomżyńskim, obejmującym sześć powiatów, otwierał Franciszek Szymański z Bronowa. Anastazja Kraszewska była jedy-

ną kandydatką PSL w okręgu i jedną z ośmiu kobiet z całego kraju, zgłoszonych do Sejmu przez partię ludowców! Zajmowała przedostatnią, jedenastą pozycję na liście. Przy jej nazwisku była informacja: lat 36, żona gospodarza z Jednaczewa.

W Łomżyńskim na 15 list były jeszcze, oprócz Kraszewskiej, trzy kandydatki: Helena Jaszczuk (PPS) z Łomży oraz urodzona w Wysockim Mazowieckim Leokadia Krubska i Jadwiga Kossakowska z Łomży (obie ze Związku Demokratycznego).

W czasie wojny bolszewickiej, w sierpniu 1920 roku Anastazja Kraszewska dowoziła z Jednaczewa do Łomży żywność i opatrunki. Za działalność niepodległościową została odznaczona Medalem Niepodległości, Odznaką POW i Krzyżem Walecznych.

Zmarła w 1970 roku, została pochowana na starym łomżyńskim cmentarzu.

MARIA TOCKA

(O ciekawych wydarzeniach z międzywojennej Łomży i regionu: bohaterach, romansach, procesach, konfliktach, można przeczytać w książce „Łomżyńskie historie prawdziwe. Ludzie, miejsca, zdarzenia”, wydanej przez „Kontakty”; do nabycia w redakcji, Łomża, al. Legionów 7).

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.00209/20-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. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

NIERUCHOMOŚCI

Z powodu choroby zamienię M-3,
IV piętro, ul. Dmowskiego, Łomża,
na M-4 parter.

Tel. 603 – 446 – 934

(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 60,67 m²
z wyposażeniem.

ul. Ks. Anny 9, 3 piętro.

Tel. 604 – 875 – 447

(p-001316)

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 pierzynę.
Tel. 519 – 178 – 552

(a/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00224/20-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.
Dzwon, pisz.
Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

C-360, C-330, C-355, C-4011,
Mtz T-25, Zetor, C-385,
prasa belująca,
może być do remontu
bez dokumentów.
Tel. 660 – 261 – 107

(fak/sms)

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

(fak.00131/20-o)

RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.

Tel. 607 – 191 – 070

(p-001318-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)



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



GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

86-225-23-11

29-642-34-61

83-411-91-50

85-733-60-26

87-735-13-65

512-853-323

www.konstal-garaze.pl



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 Powszechny S.A., Santander Bank Polska S.A. Sprzedaż produktów bankowych i pożyczkowych odbywa się również za pośrednictwem operatorów: Helikon, Dom Finansowy OS. Wzakośnięcie umów z współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Adamczuk Serwis Finansowy jest umocowany do: przedstawiania 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.

Ogłoszenie w gazecie
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień

Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

Sprzedam Mercedes E klasa,
2.0 benzyna, stan bardzo dobry,
sprawny technicznie,
cena 8 000 zł,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam opony zimowe do Opla, 14,
cena 120 zł za sztukę,
tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam Audi A6, (1995), diesel,
kolor granat,
cena 3 000 zł,
tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam BMW 523 L, (1998),
benzyna + gaz, kolor biały,
cena 3 500 zł,
tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam Hyundai Tucson, (2007),
2.0 diesel, stan bardzo dobry,
przebieg 220 000 km,
cena 13 500 zł,
tel. 785 - 598 - 848

(o/b)

Sprzedam Ford C-Max, (2004), 1.6,
100 KM, w bardzo dobrym stanie
technicznym i wizualnym,
klimatyzacja,
cena 9 300 zł do negocjacji,
tel. 512 - 948 - 054

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2003),
1.1 gaz, hak, bagażnik na dachu,
cena 2 500 zł,
tel. 574 - 717 - 673

(o/b)

Sprzedam Toyota Corolla, (2006),
stan dobry, 90 KM,
przebieg około 203 000 km,
cena 11 000 zł do negocjacji,
tel. 660 - 711 - 264

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2007), 2.0 tdi, bogate wyposażenie,
diesel, przebieg 325 000 km,
cena 14 500 zł,
tel. 504 - 930 - 328

(o/b)

Sprzedam Ford KA, (2005),
auto sprowadzone z Niemiec,
w bardzo dobrym stanie,
benzyna, mały przebieg,
cena 3 800 zł do negocjacji,
tel. 508 - 474 - 984

(o/b)

Sprzedam Mazda 5, (2006),
2.0 diesel, wszystko sprawne,
wymienione na czas,
cena 9 000 zł do negocjacji,
tel. 609 - 961 - 276

(o/b)

Sprzedam Audi A6 C5, (1998),
LPG, 192 KM, przebieg
290 000 km, sprawna klimatyzacja,
cena 7 200 zł,
tel. 607 - 664 - 292

(o/b)

Sprzedam Hyundai Atos, (2005),
benzyna, auto bardzo zadbane,
oszczędne, w oryginale,
przebieg 67 000 km,
cena 6 000 zł do negocjacji,
tel. 609 - 354 - 477

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Touran,
(2004), 1.9 TDI, 105 KM, diesel,
auto doinwestowane, minivan,
cena 12 000 zł do negocjacji,
tel. 501 - 948 - 691

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2004),
benzyna, auto garażowane,
bez śladów rdzy, klimatyzacja,
elektryczne szyby, wnętrze czyste,
cena 4 500 zł do negocjacji,
tel. 602 - 187 - 735

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Polo, (2002),
1.2 benzyna, 55 KM, w bardzo
dobrym stanie, bez korozji,
wnętrze czyste i niezniszczone,
cena 6 500 zł,
tel. 507 - 307 - 496

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva, (2006),
1.4 benzyna, bardzo dobry stan
techniczny i wizualny, bogate
wyposażenie, centralny zamek,
cena 11 500 zł,
tel. 505 - 632 - 217

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2007),
1.9 TDI, stan bardzo dobry,
wszystko sprawne, diesel,
przebieg 300 000 km,
cena 9 500 zł,
tel. 506 - 893 - 067

(o/b)

Sprzedam Opel Corsa, (2002),
stan dobry, bez korozji, benzyna,
ubezpieczenie i przegląd ważne
do końca lutego 2021 r.,
przebieg 220 000 km,
cena 2 200 zł do negocjacji,
tel. 535 - 278 - 821

(o/b)

Sprzedam Skoda Octavia, (2009),
1.6 Tdi, 105 KM, diesel, auto
sprowadzone z Belgii, do rejestracji,
cena 17 000 zł do negocjacji,
tel. 507 - 732 - 886

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3,
(2004), przegląd i OC ważne do
grudnia 2020 r., bardzo dobry stan
techniczny, bogate wyposażenie,
diesel, cena 1 500 zł do negocjacji,
tel. 697 - 826 - 939

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Jetta A5,
(2005), 1.6 LPG, opłaty do marca
2021 r., stan jak na swoje lata
bardzo dobry, hak,
bogate wyposażenie,
cena 12 500 zł,
tel. 691 - 107 - 670

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo MK3,
(2001), benzyna, 92 KM,
przebieg 220 000 km,
auto w dobrym stanie jak na swoje
lata, sprawna klimatyzacja,
cena 5 800 zł do negocjacji,
tel. 662 - 395 - 131

(o/b)

Sprzedam Mercedes Sprinter 411,
(2005), izoterma, na bliźniakach,
cena 15 000 zł,
tel. 570 - 206 - 766

(o/b)

Sprzedam Peugeot 307, (2007),
1.6 hdi, stan dobry, po wymianie
rozrządu, oleju, filtrów, nowe
tarcze, cena 6 500 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam Ford Galaxy, (2002),
1.9 TDI, diesel, minivan,
cena 6 000 zł do negocjacji,
tel. 501 - 674 - 371

(o/b)

Sprzedam Polonez Truck, (1999),
długa paka, ładowność 1 tona,
stan bardzo dobry,
cena 4 400 zł,
tel. 660 - 636 - 023

(o/b)

Sprzedam Ford Fiesta, (1993),
benzyna, przebieg 160 000 km,
cena 1 500 zł,
tel. 518 - 501 - 562

(o/b)

Sprzedam Peugeot 206CC, (2002),
auto w pełni sprawne, zadbane,
wszystko pracuje idealnie,
136 KM, benzyna,
cena 8 200 zł do negocjacji,
tel. 720 - 704 - 707

(o/b)

Sprzedam Seat Leon, (2000), LPG,
180 KM, przebieg 260 000 km,
szybkie zawieszenie,
cena 9 900 zł,
tel. 665 - 841 - 950

(o/b)

Sprzedam Audi A4 B6, (2001),
instalacja gazowa, centralny
zamek, wspomaganie kierownicy,
130 KM, przebieg 320 000 km,
cena 10 000 zł do negocjacji,
tel. 508 - 267 - 140

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf V,
(2008), benzyna, po wymianie
rozrządu, czarne, skórzane
wnętrze, 200 KM,
cena 21 000 zł do negocjacji,
tel. 695 - 653 - 465

(o/b)

Sprzedam Opel Astra, (1995),
pierwszy właściciel w kraju od
2001 r., diesel,
cena 1 700 zł do negocjacji,
tel. 511 - 393 - 819

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA
ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie
ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam wóz konny, metalowy
z dyszlem od przyczepy do ciągnika,
cena 300 zł,
tel. 600 - 399 - 584

(o/b)

Sprzedam siano, 10 sztuk
i kiszonkę w belach, 30 sztuk,
cena 100 za sztukę,
tel. (86) 271 - 08 - 55

(o/b)

Sprzedam drewno budowlane,
7 na 16 i 5 na 16; 7,30 długość,
po 23 sztuki,
cena 700 za m³,
tel. 503 - 009 - 752

(o/b)

Kupię siano w belach,
tel. 503 - 009 - 752

(o/b)

Sprzedam opryskiwacz Termit 317,
sprawny,
cena 800 zł,
tel. 694 - 288 - 955

(o/b)

Sprzedam silnik 7.5 kW,
kabel około 5 m,
cena 600 zł,
tel. 694 - 288 - 955

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330,
nowe opony, bez prawa rejestracji,
stan bardzo dobry,
cena 12 000 zł,
tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak,
stan bardzo dobry,
cena 1 700 zł,
tel. 669 - 009 - 383

(o/b)

Sprzedam prasę Unia Famarol DF
1.8 C, w bardzo dobrym stanie, zamki
komory, elektryczny sterownik,
pierwszy właściciel od nowości,
cena 31 500 zł do negocjacji,
tel. 796 - 292 - 928

(o/b)

Sprzedam sadzarkę, polska,
stan idealny,
cena 800 zł,
tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam młynek Bąk,
z silnikiem 7.5 kW,
cena 950 zł,
tel. 609 - 320 - 169

(o/b)

Sprzedam obsypnik do kartofli,
cena 380 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon,
z kabiną, stan bardzo dobry,
cena 30 000 zł do uzgodnienia,
tel. 663 - 961 - 026

(o/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną
Famarol Słupsk, 1,65 m,
w pełni sprawna, nowe sprzęgło,
cena 1 000 zł do negocjacji,
tel. 516 - 550 - 307

(o/b)

Sprzedam wycinak do kukurydzy,
cena 5 000 zł, tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów
Amazona,
cena 2 500 zł,
tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam przewracarkę Fella, 5,40 m,
cena 4 500 zł,
tel. 518 - 072 - 260

(o/b)

Sprzedam krokodyl do obornika,
szerokość 1,20 m, jak nowy,
cena 3 000 zł do negocjacji,
tel. 516 - 424 - 933

(o/b)

Sprzedam wycinak Strautmann,
na chodzie, w stanie dobrym,
cena 3 800 zł do negocjacji,
tel. 509 - 712 - 584

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,
650 litrów, sprawny,
cena 2 300 zł do negocjacji,
tel. 514 - 272 - 392

(o/b)

Sprzedam cielaka, byczek
Simental, biało-czarny,
3-tygodniowy, cena 550 zł,
tel. 514 - 272 - 392

(o/b)

Sprzedam prasę Krone 1250,
w bardzo dobrym stanie, 17 noży,
centralne smarowanie, rotor,
cena 38 500 zł do negocjacji,
tel. 518 - 007 - 186

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,
cena 2 500 zł do negocjacji,
tel. 509 - 350 - 923

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 568,
(2005), rotor, siatka, centralne
smarowanie, w oryginale,
cena 28 700 zł do negocjacji,
tel. 792 - 776 - 610

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Kuhn
4121gm, szerokość grabienia
4,10 m, jedna połówka ramienia
lekko zgięta, brak stopki,
reszta sprawna,
cena 8 400 zł do negocjacji,
tel. 725 - 078 - 392

(o/b)

Sprzedam bronę talerzową,
cena 1 600 zł do negocjacji,
tel. 798 - 634 - 097

(o/b)

Sprzedam prasę Deutz Fahr,
rotor, sznurek, centralne
smarowanie, wałek w komplecie,
cena 49 000 zł do negocjacji,
tel. 725 - 078 - 392

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland,
4-skbowy,
cena 5 700 zł do negocjacji,
tel. 515 - 644 - 963

(o/b)

Sprzedam zbiornik do mleka,
650 litrów, (2002), stan bardzo
dobry, bez żadnych uszkodzeń,
cena 3 000 zł do negocjacji,
tel. 862 - 175 - 235

(o/b)

Sprzedam pług Unia Grudziądz,
4-skbowy,
cena 2 500 zł do negocjacji,
tel. 799 - 715 - 724

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma
Farma 1, (1998), pierwszy
właściciel, garażowana, szeroki
podbierak, wiązanie sznurkiem,
cena 14 000 zł,
tel. 506 - 597 - 857

(o/b)

Sprzedam kombajn John Deere
1085, klimatyzacja, heder 5 m +
wózek, miernik hektarów,
cena 58 000 zł do negocjacji,
tel. 694 - 972 - 616

(o/b)

Sprzedam wycinak do kiszonek Fella,
cena 2 200 zł do negocjacji,
tel. 503 - 065 - 442

(o/b)

Sprzedam prasę Metal Fach Z-562,
pierwszy właściciel, stan bardzo
dobry, centralne smarowanie,
w ciągłej eksploatacji,
cena 18 500 zł do negocjacji,
tel. 514 - 233 - 044

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika
Warfama, (2003), 6 ton,
na tandemie,
cena 13 800 zł,
tel. 606 - 699 - 536

(o/b)

Sprzedam beczkowóz, 4 000 litrów,
ocynkowany, hydraulicznie zamykany,
cena 7 500 zł,
tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam kopaczkę ciągnikową,
stan dobry, niemalowana, taśmy
w dobrym stanie,
cena 1 800 zł,
tel. 517 - 267 - 374

(o/b)

Sprzedam orkan do zielonek,
(1988), stan dobry,
cena 2 000 zł,
tel. 509 - 549 - 221

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Fella TS
1600, szerokość robocza 7,80 m,
cena 10 500 zł do negocjacji,
tel. 502 - 517 - 184

(o/b)

Sprzedam siewnik, w oryginale,
od nowości w gospodarstwie,
stan bardzo dobry, drobny wysiew,
cena 2 600 zł,
tel. 508 - 952 - 611

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis:

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

„Kontakty” wprost do domu!

**Zaprenumeruj „Kontakty” na pocztę 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



Komu zasiłek opiekuńczy?



Fot. pixabay

O dodatkowy zasiłek opiekuńczy ZUS i KRUS można się o starać w razie zamknięcia z powodu koronawirusa żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola, szkoły lub innej placówki, do której uczęszcza dziecko. Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje również wtedy, gdy te placówki nie mogą zapewnić opieki z powodu ich ograniczonego funkcjonowania w czasie trwania covid-19. Chodzi, na przykład, o sytuację, gdy część dzieci uczęszczała stacjonarnie, a część zdalnie.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przeznaczony jest na opiekę nad dziećmi do lat 8 i ubezpieczonym rodzicom dzieci do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności; do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i do 24 lat, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dodatkowy zasiłek przysługuje także w razie braku możliwości sprawowania opieki przez nianię, z którą rodzic ma zawartą umowę uaktywniającą lub w przypadku braku możliwości sprawowania opieki przez opiekuna dziennego z powodu covid-19.

Do zasiłku uprawnieni są również rodzice lub opiekunowie pełnoletnich niepełnosprawnych, zwolnionych od wykonywania pracy z powodu konieczności zapewnienia opieki nad taką osobą w przypadku zamknięcia z powodu koronawirusa placówki, do której uczęszcza (chodzi o szkoły, ośrodki rewalidacyjno-wychowawcze,

ośrodki wsparcia, warsztaty terapii zajęciowej lub inne placówki pobytu dziennego o podobnym charakterze). Zasiłek przysługuje również wtedy, gdy placówka jest otwarta, ale nie może zapewnić opieki dorosłej osobie niepełnosprawnej, na przykład, na ograniczenie liczby podopiecznych.

Oświadczenie o sprawowaniu opieki należy złożyć u swojego płatnika składek, pracodawcy lub zleceniodawcy. Oświadczenie jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Prowadząc działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS, co można zrobić drogą elektroniczną przez Platformę Usług Elektronicznych.

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

ZUS przypomina, że świadczenie nie przysługuje, jeśli drugi z rodziców dziecka może zapewnić dziecku opiekę (np. jest bezrobotny, korzysta z urlopu rodzicielskiego albo z urlopu wychowawczego). Zasiłku nie otrzymają również rodzice, którzy mimo otwarcia placówki podejmą decyzję o pozostawieniu dziecka w domu.

Na razie od poniedziałku, 9 listopada do 29 listopada uczniowie wszystkich klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych będą uczyć się zdalnie. Przedszkola, oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych i inne formy wychowania przedszkolnego pracują bez zmian, czyli stacjonarnie.

Kto może otrzymać bezzwrotnie 5 000 zł?



Premier Mateusz Morawiecki poinformował, że rząd przygotował kolejną tarczę antykryzysową dla poszkodowanych przedsiębiorców. Będą mogli liczyć na zawieszenie listopadowej składki ZUS, ale także bezzwrotne dofinansowanie w wysokości 5 000 zł. Tym razem pomoc będzie dotyczyć tylko ściśle określonych branż (gastronomii, handel, fitness), które posiadają następujące kody w Polskiej Klasyfikacji Działalności: 47.71.Z – sprzedaż detaliczna odzieży; 47.81.Z – sprzedaż detaliczna żywności na straganach i targowiskach; 47.82.Z – sprzedaż detaliczna wyrobów tekstylnych na straganach i targowiskach; 47.89.Z – sprzedaż detaliczna pozostałych wyrobów na straganach i targowiskach; 56.10.A – restauracje; 56.10.B – ruchome placówki gastronomiczne; 56.29.Z – pozostała działalność gastronomiczna; 56.30.Z – przygotowywanie i podawanie napojów; 59.11.Z – produkcja filmów, nagrań wideo itp.; 74.20.Z – działalność fotograficzna; 77.21.Z – wypożyczanie sprzętu rekreacyjnego i sportowego; 82.30.Z – organizacja targów, wystaw i kongresów; 85.51.Z – pozaszkolna edukacja sportowa; 86.90.A – działalność fi-

zjoterapeutyczna; 86.90.D – działalność paramedyczna; 90.01.Z – wystawianie przedstawień artystycznych; 90.02.Z – wspomaganie przedstawień; 93.11.Z – działalność obiektów sportowych; 93.13.Z – działalność obiektów dot. poprawy kondycji fizycznej; 93.19.Z – pozostała działalność sportowa; 93.21.Z – działalność wesółych miasteczek; 93.29.A – działalność pokojów zagadek; 93.29.B – pozostała działalność rozrywkowa niesklasyfikowana; 93.29.Z – pozostała działalność rozrywkowa; 96.04.Z – działalność usługowa dot. poprawy kondycji fizycznej.

Jakie warunki trzeba spełnić, aby otrzymać pomoc?

Aby liczyć na dotację w wysokości 5000 zł, należy do 30 września prowadzić działalność gospodarczą określoną powyższym kodem. Ponadto pomoc przyznana zostanie tylko tym przedsiębiorcom, którzy wykazą, że w miesiącu poprzedzającym złożenie wniosku ich przychód był o 40 proc. niższy w porównaniu z analogicznym miesiącem 2019 roku. Ci, którzy uzyskają tę dotację, muszą prowadzić działalność przez trzy miesiące od jej otrzymania.

**Zamawiaj więcej
płacąc mniej!**

teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49zł**

Foto LOMZA, STARY RYNEK 16
Kodak Express

LOMZA, DIMOWSKIEGO 18

Digital Services



Kierowca zmarł na miejscu mimo reanimacji, a pasażer w stanie ciężkim został przewieziony do szpitala po tym, jak na drodze Łaski – Gąski (gm. Zbójna) audi z nieznanых przyczyn wypadło z drogi, dachowało i wbiło się między drzewa. Fot. policja.

Domowy kat skazany

Na 12 lat więzienia skazał Sąd Okręgowy w Białymstoku mieszkańca (54 lata) tego miasta, oskarżonego o znęcanie się nad żoną i pobicie, w wyniku którego zmarła. Domowy kat od dłuższego czasu ograniczał kontakty żony z bliskimi i znajomymi, wmawiał jej choroby, zmuszał do pisania pamiętnika, w którym musiała opisywać rzekome zdrady, groził śmiercią, aż we wrześniu 2019 r. tak ją pobił, że zmarła. Prokuratura chciała kary 25 lat więzienia. Wyrok nie jest prawomocny.

Zmarł w samochodzie

Zatankował samochód na stacji paliw przy ul. Nowogrodzkiej w Łomży, zapłacił, wsiadł do auta i długo nie odjeżdżał, co zaniepokoiło pracowników stacji. Gdy podeszli do samochodu zobaczyli, że kierowca jest nieprzytomny. Wezwali karetkę pogotowia oraz policję i próbowali udzielić mu pierwszej pomocy. Mimo reanimacji załogi pogotowia, nie udało się go uratować. Miał 60 lat.

Awanturnik na „gazie” i „prochach”

Napił się, poprawił „amfą” i zaczął się tak awanturować, że rodzina nie miała innego wyjścia, niż wezwać policję. Widząc co się święci, wyszedł i odjechał mercedesem. Zanim wezwani policjanci zdążyli odjechać, wrócił. Wówczas okazało się, że podróż zakończył na ogrodzeniu sąsiadów, w organizmie miał 1,4 promila alkoholu oraz narkotyk (amfetaminę) i nigdy nie miał prawa jazdy. W sumie młodemu (21 lat) mieszkańcowi gminy Piątnica nabrało się na niemały wyrok!

Sprytna babcia

Na sprytny, w swoim przekonaniu, pomysł solidnego rabatu wpadła

dojrzała (68 lat) mieszkanka Grajewo: w sklepie z ubraniami podmieniła metki z tańszych ubrań i przyczepiła je na droższe. Dzięki temu tego dnia zapłaciła 115 złotych mniej. „Tego dnia”, ponieważ przy okazji wyszło na jaw, że dzień wcześniej monitoring sklepowy zarejestrował, jak zamieniła metki na kamizelce, czapce i opasce. Dzięki temu zapłaciła mniej 39 złotych. W sumie jednak sprytny pomysł na zaoszczędzenie będzie ją niemało kosztował, gdyż odpowie za oszustwo.

Pożar w kotłowni

Omal nie spłonął dom w Starym Wyknie (gm. Kulesze Kościelne) od pożaru, który wybuchł w jego kotłowni. Na szczęście, w porę zawiadomieni i szybko przybyli strażacy państwowej w Wysokiem Mazowieckiem oraz OSP w Kuleszach Kościelnych i OSP Gołszach Mościckich, ogień ugasił w zarodku.

Zginął pod tirem

Ciemność, brak odblasków, przechodzenie w niedozwolonym miejscu i tragiczny skutek: śmierć mężczyzny pod kołami ciężarowego volvo w miejscowości Netta Druga na trasie Augustów – Grajewo.

„Łoił” w czasie jazdy, aż zasnął

Mieszkaniec (35 lat) powiatu łomżyńskiego na zakręcie w Buczynie (pow. ostrołęcki) wjechał dostawczym renault do rowu. Zdarza się. Ale on natychmiast... zasnął. Obudziły go dopiero przybyłe na ratunek służby! Przyczyna senności szybko została wyjaśniona: to 3 prom. alkoholu w organizmie. Jak informuje oficer prasowy KMP w Ostrołęce podkom. Tomasz Żerański, kierowca przyznał, że pił także w trakcie jazdy. Stracił prawo jazdy, stanie przed sądem.



Tak skończyło się wymijanie ciężarówki między Górkami Sypniewem a Kobylinem na trasie Łomża – Grajewo: chwila nieuwagi i audi uderzyło w tył białoruskiej ciężarówki. Choć po odbiciu wpadło do rowu i przód uległ praktycznie całkowitemu zniszczeniu, kierowcy nic się nie stało. Fot. OSP Piątnica



Doszczętnie spłonął dach murowanej obory w Janowie (gm. Radziłów). Strażakom udało się nie dopuścić do rozprzestrzenienia się ognia na przylegającą stodołę i stojący w pobliżu dom. Fot. PSP Grajewo.

Rasistowski eksces w Białymstoku

„Murzynie pier... y, won z Polski!”, wykrzykiwała kobieta do dwóch studentek z Afryki na rogu pl. Niezależnego Zrzeszenia Studentów i ul. Suraskiej w Białymstoku. Na nagraniu widać, że jedynym powodem tego ataku była ich ciemna karnacja.

Prelean Sibanda i Raviro Runatsa do Białegostoku przyjechały z Zambii. Od 2017 roku są studentkami Wydziału Budownictwa i Nauk o Środowisku na Politechnice Białostockiej. Po zdarzeniu spotkali się z nimi wiceprezydenci Białegostoku Rafał Rudnicki i Przemysław Tuchliński.

„Tego typu zdarzenia spotykają się z naszym jednoznacznym potępieniem. Białostoczanie to ludzie otwarci i gościnni, czemu wielokrotnie dali wyraz. Pojedyncze

osoby swoim nieakceptowalnym przez nas zachowaniem nie mogą tego zniszczyć”, powiedział zastępca prezydenta Rafał Rudnicki.

Pl. Niezależnego Zrzeszenia Studentów to znane miejsce w Białymstoku. W lipcu ubiegłego roku doszło na nim do bandyckiego ataku środowisk skrajnej prawicy na uczestników Marszu Równości. Właśnie w poniedziałek, 9 listopada, Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał na rok i dwa miesiące bezwzględnego więzienia bandytę (25 lat), który pobił chłopca (14 lat), łamiąc mu obojczyk. Atak na szczęście nagrał telefonem świadek, a nagranie zostało opublikowane w internecie. Dzięki temu sprawca został rozpoznany i stanął przed sądem.

Poradnia psychologa

Moja córka ciągle się... uczy!

Większość rodziców ma problem z zagonieniem dziecka do nauki. Ja mam problem z odpędzeniem jej od książek. Jest w pierwszej klasie LO i bez przerwy się uczy. Cały dzień, cały tydzień siedzi w książkach. Przeszła oglądać telewizję, rzadko spotyka się z przyjaciółmi (a jak się spotka, potem i tak żałuje, że zmarnowała czas), nie czyta nic dla przyjemności, choć dawniej bardzo lubiła.

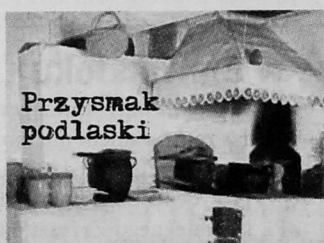
Iwona

Źle to wygląda. W zdrowym życiu, tak generalnie, powinien być czas na pracę (naukę), zabawę i bliskie związki z innymi ludźmi. Wygląda na to, że w życiu Pani córki jest miejsce tylko na naukę. A to często zwiastun obecności jakichś problemów, często o naturze psychicznej. Bywa (choć nie mówi się o tym), że „pracoholizm” dotyczy uczenia się, a nie tylko pracy: dziecko po oderwaniu się od książek czuje niepokój, który znika dopiero podczas nauki.

Córka jest nastolatką, dlatego z punktu widzenia rozwoju psy-

chicznego jest ważne, aby relacje z rodzicami były powoli zastępowane przez relacje z rówieśnikami. Na tym skoncentrowałbym wysiłki wychowawcze, czyli na umożliwieniu córce nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi nastolatkami. Można to robić przez namawianie córki do zapraszania koleżanek do domu, a może nawet na spanie, zapisywanie się do organizacji (np. ZHP) albo innych działań społecznych, wolontariatu, rozwijania zainteresowań itp. Jeśli problem nie będzie zniknąć, niech Pani pójdzie z córką do specjalisty.

DR MARCIN FLORKOWSKI
PSYCHOLOG



Przysmak podlaski

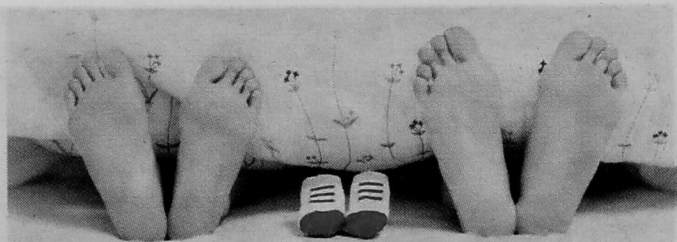
Naleśniki z kurczakiem i pieczarkami

Składniki:

- 10 dag wędzonej piersi z kurczaka
- 25 dag pieczarek
- 12 dag mąki
- 2 jajka
- 1,5 szklanki mleka
- olej
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki
- szklanka bulionu z kostki

- 2 łyżki wina
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki masła
- łyżeczka soku z cytryny
- natka do dekoracji
- sól, pieprz

Ciasto: mąkę wymieszać z połową mleka. Dodać jajka, 2 łyżki oleju, resztę mleka, szczyptę soli, wymieszać i odstawić. Nadzienie: pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki. Piersz kurczaka drobno pokroić. Masło stopić, wsypać mąkę, wymieszać, zrumienić. Wlać bulion, wymieszać, zagotować. Dodać wino, kurczaka, grzyby, przyprawić, gotować 5 min. Porcje ciasta wlewać na gorącą patelnię, smażyć naleśniki z obu stron na rumiano. Na każdym naleśniku ułożyć po 2 łyżki farszu, zrolować. Sos: płatki migdałowe zrumienić na masle, skropić sokiem z cytryny. Połączyć naleśniki. Ozdobić natką.



Pytanie intymne

Jesteśmy pół roku po ślubie. Kochamy się bez zabezpieczeń i ciągle nie jestem w ciąży. Pragniemy mieć szybko dziecko, bo mam 32 lata. Czy można jakoś zwiększyć szansę na zajście w ciążę? Bardzo chciałabym urodzić pierwszą córeczkę. Co zrobić, aby tak wyszło, czy mamy na to jakiś wpływ?

Anna

Jeszcze za wcześnie, aby mówić o kłopotach z zajściem w ciążę. Taki niepokój może się pojawić po rocznym regularnym współżyciu bez zabezpieczenia. Szansa na ciążę wzrasta, gdy para kocha się w okresie jajeczkowania.

O poczęciu dziewczynki decydują plemniki „żeńskie”, a „męskie” o poczęciu chłopca. Wiedza ta jest wykorzystywana w badaniach nad metodą, która umożliwiłaby zaplanowanie płci dziecka, lecz jeszcze jej nie ma. Wiadomo, że plemniki „męskie” są słabsze od „żeńskich”, ale szybsze od nich. Gdy pragnie się mieć córkę, można kochać się dwa dni przed owulacją. Wtedy „żeńskie” plemniki w powolnej wędrówce przetrwają i trafią w odpowiednim momencie do jajeczka. Przy pragnieniu chłopca, najlepiej kochać się tuż przed owulacją lub w dniu owulacji. To szansa, że któryś z szybkich plemników „męskich” pierwszy dotrze do jajeczka.

Lekarz domowy

Po jedzeniu często dokucza mi kłucie w boku. Bywa, że muszę się wtedy położyć, łyknąć tabletki przeciwbólowe. Dlaczego tak się dzieje?

Ewa

Kolka po jedzeniu najczęściej jest skutkiem nadmiernego rozżęcia jelit. Tak się dzieje, gdy posiłek spożywamy szybko, nerwowo i łykamy. Trzeba wyrobić w sobie nawyk spokojnego i wolnego jedzenia. W czasie jedzenia nie rozmawiać, bo wtedy łyka się dodatkowo powietrze.

Pod paragrafem

Planuję zakup niektórych prezentów przez Internet. Czy można będzie je zwrócić, jeśli okaże się, że będą nietrafione?

Wanda

Przy zakupach przez Internet istnieje ustawowo zagwarantowany termin 14 dni na odesłanie zamówionego towaru. Termin ten liczy się od dnia następnego, w którym kurier dostarczył przesyłkę. Trzeba napisać pisemne oświadczenie, że odstępuje się od umowy, spakować zakupiony towar i odesłać. Pisemna forma jest bardzo ważna, ponieważ umowy zawartej przez Internet nie można rozwiązać ani telefonicznie, ani za pomocą maila. Nie trzeba podawać powodu zwrotu towaru. Kiedy

trze. Gdy pojawi się kolka, trzeba rozluźnić ubranie (pasek), położyć się na kwadrans z ciepłym termoforem na podbrzuszu. Ból złagodzi napar z kopru włoskiego. Trzeba pół łyżki zmiażdżonych owoców kopru zalać szklanką wrzątku, przykryć na 15 minut, przecedzić i pić 2 razy dziennie po pół szklanki. Przy sensacjach jelitowych skuteczne jest też picie niegazowanej wody mineralnej, przegotowanej wody z cytryną, herbaty ziołowej, jedzenie pieczonych jabłek. Zapobiegają zaparciom i ułatwiają wypróżnienia.

nie można dokonać zwrotu zakupu? Nie można zwrócić rzeczy spersonalizowanych (na przykład, garnituru szytego na miarę), produktów ulegających szybkiemu zepsuciu lub mających krótki termin przydatności do użycia (żywność) oraz nagrań dźwiękowych, wizualnych, programów komputerowych dostarczanych w zabezpieczonym opakowaniu, jeżeli opakowanie zostało otwarte po dostarczeniu.

Prawo zwrotu towaru w 14 dni przysługuje kupującemu wówczas, gdy kupił towar od przedsiębiorcy (sklep internetowy, itp.). Jeżeli kupił od prywatnej osoby, nie mają zastosowania przepisy o sprzedaży konsumenckiej, ale przepisy kodeksu cywilnego o rękojmi za wady fizyczne.

Czy budzisz sympatię?

1. Czy zdarza się nie zauważać znajomych na ulicy?

- a) dość często – 5
- b) czasami – 3
- c) zawsze zauważam znajomych – 1

2. Które z poniższych określeń pasuje do Ciebie?

- a) smutas – 5
- b) wesołek – 1
- c) wariatuńcio – 3

3. Wolisz słuchać, czy mówić?

- a) mówić – 5
- b) słuchać, a mówić jak najmniej – 3
- c) raczej słuchać, by odpowiedzieć krótko, a dosadnie – 1

4. Jeśli ktoś Cię zdenerwuje, jak reagujesz?

- a) wybucham, ale nerwy dość szybko mijają – 1
- b) staram się nie dać po sobie poznać, że jestem zdenerwowany – 5
- c) często dochodzi do kłótni, po której trudno mi wybaczyć adwersarzowi – 3

5. Ile razy w roku chodzisz na imieniny do znajomych (nie do rodziny)?

- a) mniej niż 3 razy – 5
- b) od 3 do 6 – 3
- c) ponad 6 – 1

6. Co myślisz o zdradzie małżeńskiej?

- a) dopuszczam raz, czy dwa, ale bez kontynuacji – 1
- b) wykluczone – 3
- c) mogą prowadzić podwójne życie – 5

7. Czy masz awersję do ludzi prezentujących jakiś typ (blondynek, grubych, chudych, inwalidów itp.)?

- a) raczej nie – 1
- b) chyba tak – 3
- c) trudno powiedzieć – 5

8. Niespodziewanie ktoś daje Ci prezent. Jaka jest Twoja reakcja?

- a) delikatnie daję do zrozumienia, że to niepotrzebne, ale w końcu przyjmuję prezent – 3
- b) zastanawiam się, co chce osiągnąć osoba, która wręcza mi prezent – 5
- c) bardzo się cieszę, rozpakowuję, dziękuję – 1

9. Co myślisz o ludziach, którzy na przyjęciu towarzyskim znajdują jedną „ofiary” i wciąż jej docinają, uważając to za najlepszą zabawę?

- a) jestem jednym z takich ludzi – 5

b) uważam, że nie jest to dobra zabawa, ale czasami się do niej przyłączam – 3

c) zdecydowanie nie lubię takich ludzi i zawsze stoję po stronie „ofiary”, pomagając jej odpowiadać na zaczepki – 1

10. Czy grasz na jakimś instrumencie lub ładnie śpiewasz?

- a) tak – 1
- b) tak, ale nie jestem w tym najlepszy – 3
- c) nie gram ani nie śpiewam – 5

Masz 10 – 22 punktów: pogratulować, wzbudzasz sympatię, ludzie przepadają za Twoim towarzystwem. Nawet wobec tych, których niezbyt lubisz, nie wytwarzasz zbytniego dystansu, masz dar zjednywania ich sobie. Jeśli w chwilach słabości kogoś obrażasz lub zachowasz się nieodpowiednio, potrafisz przyznać się do błędu i przeprosisz. Musisz jednak uważać na ludzi, którzy widząc Twój pozytywny stosunek do bliźnich, będą chcieli Cię wykorzystać. Choć nie mieści Ci się to w głowie, fałszywych nie brakuje.

Masz 23 – 37 punktów: wzbudzasz sympatię i bardzo zależy Ci, aby jak najwięcej uważało, że jesteś sympatyczny/sympatyczna. Nie zdajesz sobie sprawy, że im bardziej starasz się o przychylność innych, tym stajesz się dla nich coraz bardziej nieprzyjemny. Bywa to, na przykład wtedy, gdy inni żartują sobie z kogoś, a Ty przyłączasz się do tych żartów. Później Ci głupio, ale nie potrafisz przeprosić. Jeśli naprawdę zależy Ci, aby być człowiekiem w pełni sympatycznym, musisz zastosować się do dwóch zasad. Po pierwsze: nie czyni nikomu, co Tobie niemiłe. Po drugie: nie udawaj kogoś, kim nie jesteś i bądź sobą.

Masz 38 – 50 punktów: jesteś oceniana/y jako niezbyt sympatyczna/y. Co jest tego przyczyną? Może traktujesz innych z góry? Może starasz się wszystkim udowodnić, że bardzo dużo wiesz i uważany jesteś za przemądrzałego? Być może jest Ci wszystko jedno, co o Tobie myślą. Popelniasz jednak błąd, bo łatwiej zmienić siebie, niż zmieniać ludzi. Wykrzesz z siebie odrobinę wiary w innych, nie podejrzewaj ich wciąż o nieczne zamiary, a wtedy zauważysz, że ludzka sympatia obdarza i Ciebie.



Mój mąż robi eksperyment i chodzi w koszulce z logo PiS. Został już opluty, znieważony słownie i oberwał w twarz. Aż strach pomyśleć, co może się stać, gdy wyjdzie z domu...

Sędzia do świadka:

– Proszę opowiedzieć, co się wydarzyło na tym weselu?

– U nas jest tradycja, że świadek ma zatańczyć z panną młodą. Tańczymy jeden kawałek, drugi, trzeci... Przy czwartym wyskakują pan młody jak szalony na parkiet i jak nie kopnie pannę młodą między nogi...

– To musiało bardzo zaboleć.

– Bardzo, proszę Wysokiego Sądu. Złamał mi trzy palce!

– Powiedz mi, kochanie, za co ty mnie tak kochasz: za piękną buzię, czy za rewelacyjną figurę? – pyta żona.

– Za poczucie humoru – odparł mąż.

Na policję zgłosiła się szkolna sprzątaczką i oznajmiła, że została zgwałcona przez woźnego.

– Gdzie i jak to się stało? – zapytał dyżurny.

– Na korytarzu, zaszedł mnie od tyłu!

– Nie mogła pani uciekać do przodu?

– Po świeżo zmywanym?! – oburzyła się sprzątaczką.

Seryjny morderca ciągnie kobietę do lasu, która krzyczy przerażona. W końcu chce trafić mu do sumienia i mówi:

– Ale ponuro i ciemno w tym lesie. Bardzo się boję!

– No, a ja co mam powiedzieć? Będę wracał sam... – mówi ze smutkiem morderca.

Wysoko w górach, w lodowej grocie, siedzą dwa straszliwe Yeti i obgryzają kosteczki. Mniejszy straszliwy Yeti przerywa na chwilę i pyta większego:

– Tato, a powiedz mi, po co my się tak ukrywamy przed człowiekami, co? Są takie małe! Przecież i tak je w końcu zjemy, tak? Dlaczego napadamy na nich od tyłu?

– Bo widzisz, synku – odpowiada większy straszliwy Yeti, dokładnie oblizując palce – lepiej smakują nieobfajdane.

Po pogadance o szkodliwości alkoholu, pani pyta:

– Co wybrałby baran, gdyby postawiono przed nim wiaderko wody i wiaderko wódki?

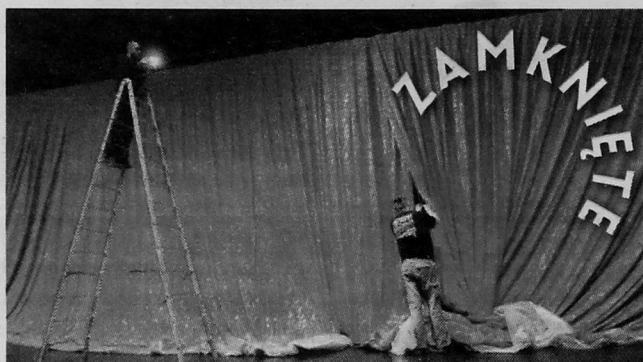
– Wodę! – chórem odpowiada klasa.

– Świetnie! A dlaczego? – dopytuje pani.

– Bo baran!



Tu warto być



Białystok

Opera i Filharmonia Podlaska (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 01):

■ Wydarzenia zaplanowane do 29 listopada zostały z powodu obustronnych pandemicznych odwołane. Bilety kupione w kasie biletowej Opery i Filharmonii Podlaskiej można zwrócić w kasie (ul. Odeska 1, tel. 85 306 75 04) do 15 grudnia. Bilety kupione w serwisie bilety24 zostaną zwrócone automatycznie.

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 85 74 99 184, 85 74 99 185):

■ Wszystkie spektakle odwołane do 29 listopada.

Łomża

Filharmonia Kameralna (ul. Nowa 2, tel. 501 609 510):

■ Koncert „Nestor muzyki polskiej” z okazji 90 urodzin Romualda Twardowskiego w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod gościnną batutą Tomasza Bugaja z solistką Elżbietą Sandel (skrzypce). W programie utwory Romualda Twardowskiego; Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich (ul. Sadowa 12); czwartek, 14 listopada, godz. 18.30. Wstęp wolny. Koncert można będzie też obejrzeć i wysłuchać za darmo na www.facebook.com/filharmonialomza.

Repertuar kin:

■ Kino „Relax” Grajewo: nieczynne do 21 listopada. Kino „Wrzós” Kolno: nieczynne. Kino „Wars” Wysokie Mazowieckie: nieczynne do 29 listopada. Kino MOK Zambrów: nieczynne do 29 listopada.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs



Fundacja „Muzyka jest dla wszystkich” ogłasza konkurs dla uczniów szkół podstawowych z całej Polski. Zadanie konkursowe: napisać tekst piosenki i skomponować do tekstu muzykę lub wykorzystać jeden z sześciu podkładów muzycznych udostępnionych na stronie konkursu; <https://www.akcjabilirynt.pl/minutowa-piosenka-klasowa/zgloszenie/>, wykonać wspólnie piosenkę, uwiecznić wykonanie piosenki na filmie. Nagrany przez uczniów klip muzyczny powinien trwać od 0,5 do 1,5 minuty.

Zgłoszenia należy przysłać mailem do 23 listopada.

Nagrody w postaci bonów na zakupy w internetowym sklepie muzycznym o wartości: I – 1 500 zł, II – 800 zł, III – 800 zł. Przyznana zostanie także nagroda publiczności (głosowanie internetowe) w formie statuetki.

Informacji na temat konkursu i nadsyłania zgłoszeń udziela: Anna Kierkosz, tel. 606 111 003, mail: anna.kierkosz@muzyka-jest.pl oraz Katarzyna Konciak, tel. 605 225 849 mail: katarzyna.konciak@muzykajest.pl

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs Społeczeństwo w obiektywie



VII Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny ph. „Społeczeństwo w obiektywie” dla uczniów szkół średnich ogłasza Instytut Socjologii Uniwersytetu Szczecińskiego oraz Szczeciński Oddział Polskiego Towarzystwa Socjologicznego.

Zdjęcie/a konkursowe (maksymalnie 3, wyłącznie zdjęcia własnego autorstwa, które nie były w żadnej formie zgłaszane do innych konkursów) można składać indywidualnie lub zespołowo do 1 grudnia w plikach jpg pocztą elektroniczną na adres mailowy: socjologia@usz.edu.pl. Rozstrzygnięcie Konkursu nastąpi do 15 grudnia 2020 r. Za I, II, III miejsce przyznane atrakcyjne nagrody rzeczowe, a najciekawsze zdjęcia opublikowane zostaną na stronie internetowej Organizatora oraz podczas wystawy pokonkursowej, która będzie ekspozycyjna na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Szczecińskiego.

Regulamin i szczegółowe informacje: (<https://soc.usz.edu.pl>).

HOROSKOP tygodniowy

BARAN (21 III – 20 IV): z pozor banalne zauroczenie może zacząć przeradzać się w uczucie. Wytniknie z tego trochę radości, trochę zazdrości...

BYK (21 IV – 21 V): czas poznać zdanie innych, nie widzieć wrogów w tych, którzy myślą inaczej. Twoja otwartość może przysporzyć Ci sympatii.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): staraj się nie działać bez zastanowienia. Swoją rację uda Ci się wykazać tylko spokojnie, a to szansa, by przekonać do siebie tych, na których opinii Ci zależy.

RAK (21 VI – 22 VII): cierpliwością i wyrozumiałością odzyskasz życzliwość. Jeśli masz problem do rozwiązania, nie zwlekaj. Uda się. Z poukładaniem kilku spraw, zniknie wewnętrzny niepokój.

LEW (23 VII – 22 VIII): wyznacz nowe cele. Uwolnij dawną spontaniczność, a znowu dostrzeżesz wiele serdeczności, co pozwoli Ci odzyskać wiarę, że wszystko jest możliwe!

PANNA (23 VIII – 22 IX): jeśli dochodzisz do wniosku, że uczucie do Ciebie się wypaliło przeczekaj, a tym bardziej nie okazuj jakiegokolwiek podejrzenia. Może być krzywdzące,

a źródło Twego kiepskiego nastroju może okazać się inne.

WAGA (23 IX – 23 X): nie rób kilku rzeczy na raz, uporządkuj myśli. Poluzuj pozytywnej intuicji, negatywna nie raz zwiódła Cię na manowce. Pamiętaj, że szorstkość rodzi szorstkość.

SKORPION (24 X – 21 XI): emocje mogą zagłuszyć rozsądek, uważaj na niekontrolowane wypowiedzi, bo słów nie da się cofnąć.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): odwołanie decyzji, może spowodować, że czekać Cię będzie żmudne odrabianie zaległości, naprawianie błędów. Musisz przełamać lęk przed nowym, który opanował Cię od pewnego czasu.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): rozterki i wątpliwości nie powinny nakręcać Twoich emocji w ocenie sytuacji i ludzi. Nic nie osiągniesz, gdy zamkniesz się w skorupie!

WODNIK (20 I – 18 II): emocje powodują, że brakuje Ci obiektywizmu, zwłaszcza w kontaktach z ludźmi, a bliskimi w szczególności. Zmiana zmieni Wasze stosunki.

RYBY (19 II – 20 III): nerwy to najgorszy doradca! Okazywanie lekceważenia na pewno niczego nie rozwiąże.



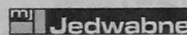
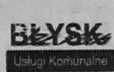
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:



www.przelecsie.pl
Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



„Boża apteka” wzmocni organizm



Syrop i nalewka z dzikiej róży

Dzika róża zawiera duże ilości witaminy C, ponad dwadzieścia razy więcej, niż cytryny i pomarańcze! Ponadto w 100 g owoców jest 2,50 g białka, 60 g węglowodanów; 500 mg potasu, 50 mg sodu, 50 mg wapnia, 120 mg magnezu, 8 mg żelaza, 250 mg fosforu, 100 mg siarki, 8 mg chloru oraz cukry, kwas cytrynowy i jabłkowy, garbniki, czerwone barwniki oraz glikozydy. Dlatego ma zastosowanie przy awitaminozie C, szkorbutcie, w schorzeniach przewodu pokarmowego. Stosuje się ją moczopędnie przy kamicy nerkowej, pęcherzowej i dmie moczowej oraz jako środek uspokajający przy bezsenności i pobudliwości nerwowej. Działa wzmacniająco i przeciwzapalnie, pomaga w nieżytach przewodu pokarmowego. Wzmacnia ogólną odporność organizmu.

Owoce dzikiej róży zbieramy, gdy są już różowe i jeszcze twarde. Owoce miękkie, przejrzałe lub przemrożone zawierają znacznie mniej witaminy C! Zbiór należy dokonywać w czasie suchej i słonecznej pogody, po obeschnięciu ich z rosy. I jeszcze jedno: nie zbierać z krzewów rosnących w mieście lub przy drogach, gdyż mogą zawierać zawarte w spalinach szkodliwe substancje.

Zbrane owoce róży oczyszczamy z szypulek, przepłukujemy pod bieżącą wodą.

Z róży można przyrządzić syrop lub nalewkę.

Składniki na syrop: 1 kg owoców róży, 1 kg cukru, 6 szklanek wody. Przygotowane owoce (usuwamy z nich nasiona) mielimy na drobno (można użyć miksera albo lekko je pokroić blenderem). Papkę wkładamy do garnka, podlewamy 6 szklankami wody i dodajemy cały cukier. Całość powoli gotujemy około 30 minut (nie doprowadzając do wrzenia), po czym przecedzamy przez gęste sitko. Odciedzony syrop przelewamy do butelek i słoiczków, które należy zakręcić i niezwłocznie zapasteryzować. Stosować łyżkę syropu dwa razy dziennie przed posiłkiem.

Starolitewska nalewka Żenicha: 1 kg owoców przemrożonych potrzeba, 0,75 l spirytusu, 0,5 l wódki, 0,5 l miodu i 0,5 l wody, goździki, suszony kwiat rumianku. Owoce (nie usuwamy nasion, wzbogacają smak) nakłuwamy (łatwiej puszczą sok), 2 – 4 goździki, szczyptę kwiatu rumianku zalewamy w słoiku spirytusem. Odstawiamy na 4 – 6 tygodni, codziennie potrząsając słoikiem. Odciedzamy owoce, goździki i kwiat rumianku i odstawiamy na tydzień. Dodajemy rozpuszczony w przegotowanej, ale chłodnej wodzie mёд, dolewamy wódkę. Odstawiamy na 2 miesiące w chłodne miejsce. Pijemy 20 g tuż przed obiadem.

Nie musisz wychodzić z domu!



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

#ZOSTANWDOMU #CZYTAJWDOMU



PREFBET

ŚNIAADOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29

Tygodnik Podlaski

4,67zł

PUSTAK SZALUNKOWY

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

JESIENIA

FUNDAMENT...

8,85zł

BETON KOMÓRKOWY

24 x 24 x 59

Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo

**PREFBET
CEGLA N24**

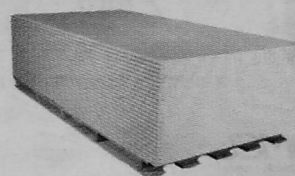
Teraz tylko
3,45 zł
Cena brutto

**TERMO
BIAŁA
ZAPRAWA
MURARSKA**

Teraz tylko
15,60zł
worek Cena brutto

**ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA**

Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg;



Rigips 260 x 120

Teraz tylko
18,50 zł/szt
Cena brutto

**PŁYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA**



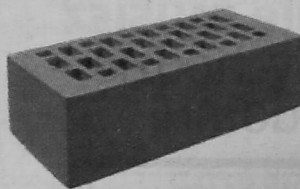
Teraz tylko
40,60 zł/op.
Cena brutto

**PŁYTA
STYROPIANOWA
FASADA**



Teraz tylko
63,65 zł/rolka
Cena brutto

**PAPA
ICOPAL
W 400**

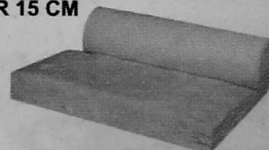


**CEGLA
ROBEN
NFN16**

Teraz tylko
1,55 zł/szt
Cena brutto

Teraz tylko
15,25 zł/m²
Cena brutto

**WEŁNA
ISOVER UNIMATA
GR 15 CM**



**CEMENT
CEMEX**

Teraz tylko
510 zł/t
Cena brutto

ODDZIAŁ ŚNIAADOWO

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