

Jak nie pokłócić się w święta? • Program TV

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 51 (1935)

22 grudnia 2019

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

Wychowywała ją babcia
w Łomży,
jest sławna i bogata **Dziewczyna
Bonda**

Przepisy na wigilijny stół

Powiedział, że kocha

**Polski szukajmy
w sobie**

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 1770208 684005 51



Pierwsza na świecie kartka bożonarodzeniowa

Niezwykłe historie świąteczne

■ Pojedyncza wiadomość sms ograniczona jest do 160 znaków. Jest tak za sprawą niemieckiego inżyniera telekomunikacji Friedhelma Hillebranda, który jako przewodniczący Komitetu ds. Usług innych niż głosowe przeprowadził w 1985 roku eksperymenty w celu ustalenia długości wysyłanych wiadomości tekstowych i stwierdził, że 160 znaków wystarczy. Jak to zbadał? Przejrzał stosy pocztówek, na których w większości tekst składał się z około 150 znaków. ■ 3 grudnia 1992 roku brytyjski inżynier Neil Papworth wysłał pierw-

szy w historii krótki SMS o treści „Merry Christmas”. Otrzymał ją dyrektor spółki Vodafone Richard Jarvis. Nie mógł jednak odesłać wiadomości zwrotnej, ponieważ w 1992 roku komórki nie posiadały jeszcze klawiatur, a nadawca esemesa wysłał go z komputera stacjonarnego.

■ Brytyjski ilustrator i malarz John Callcott Horsley zaprojektował pierwszą na świecie kartkę świąteczną w 1843 roku. Zainspirował go przyjaciel urzędnik Henry Cole, który marzył, aby poczta mogła służyć „zwyczajnym ludziom”.

Honory w doborowym Towarzystwie

Malarka Teresa Adamowska, autorka serii obrazów i pocztówek świątecznych „Łomżyńskie Betlejem” i „Alleluja Łomżyńskie” z okolicznościowymi wierszami, otrzymała Honorowe Członkostwo Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, nadane przez Zarząd Główny TPZŁ.

Razem z nią honorową godnością obdarowane zostały: wieloletnia prezes Oddziału TPZŁ w Nowogrodzie, założycielka zespołu śpiewaczego Maria Dąbrowska oraz pochodząca z Gielczyna, obecnie mieszkająca w Koszalinie Urszula Bednarczyk-Grabowska.

Honorowe członkostwa zostały wręczone w czasie jubileuszowego spotkania, poświęconego wydaniu 60 numeru kwartalnika „Wiadomości Łomżyńskie” (WL). Właściwie był to jubileusz 100 numeru, bo dzisiejsze „Wiadomości” są kontynuacją wcześniej wydawanych przez TPZŁ biuletynów: „Komunikaty” i „Wiadomości TPZŁ”. Obecny kwartalnik, wydawany z wielką starannością, poświęcony historycznym i współczesnym wydarzeniom ziemi łomżyńskiej, redaguje Wawrzyniec Kłosiński.

W czasie uroczystości ogłoszone zostały wyniki konkursu wspomnieniowego pod hasłem „W mieście, co było mi rajem”. Na konkurs wpłynęło dziewięć prac. Nagrodą specjalną jurorzy Ewa Sznajder, Adam Dąbrowski i Wawrzyniec Kłosiński uhonorowali o. Jana Bońkowskiego, pierwszą nagrodą Janusza Dąbrowskiego, drugą Annę Maryjewską, a trzecią Kazimierza Jakubowskiego.

Uroczystości w scenerii obrazów Teresy Adamowskiej z serii „Łomżyńskie Betlejem” (na zdjęciu), recytowanych przez uczniów I Liceum Ogólnokształcącego jej autorstwa i Wawrzyńca Kłosińskiego wigilijnych wierszy oraz pieśni i kolęd, śpiewanych przez zespół z Nowogrodu, miały świąteczny charakter.



Wesołych Świąt

**Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
Zarząd oraz pracownicy
firmy PREFBET Śniadowo Sp. z o.o.
składają najlepsze życzenia wielu radosnych
i ciepłych chwil w gronie rodzinnym
oraz pomyślności i sukcesów
w nadchodzącym Nowym Roku !!!**

PREFBET
ŚNIAADOWO

Stożeczki Nowego Roku

KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

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

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielski,
Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki
Rysunki: Waldemar Rukś

Felieton: Wiesław Wenderlich, 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 Popiołek, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11

Biura Ogłoszeń:

ARIUH „Dylewski”

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

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

Obróbka zdjęć barwnych:

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

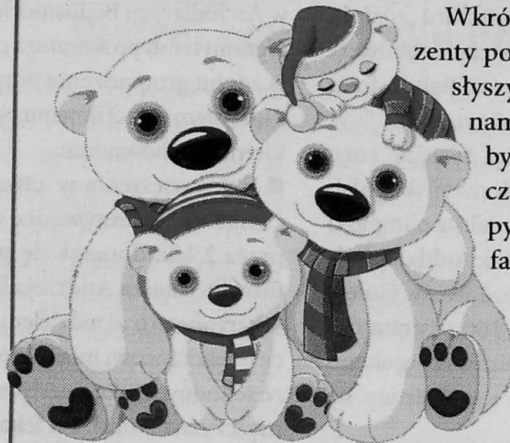
DTP: GroupMedia

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.
Za treść ogłoszeń redakcja ponosi
odpowiedzialność w granicach wskazanych
w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo Prasowe.

Nagle otworzyły się drzwi klasy i pojawiła się uśmiechnięta twarz listonosza Jana Koprowskiego. Przeprosił panią, bąknął coś, że przecież nie będzie się z tym targał przez całą wieś. W ręce trzymał zielone metalowe sanki z...kierownicą! Okrąglą, jak w samochodzie! Zadrzałem. Niemożliwe! Ciocia Hania pamiętałaby od lata? Bo w samym środku zniw zaczęliśmy rozmawiać o nartach, sankach, wyciągu. Może dlatego, że mieszkała w Walimiu, u podnóża góry Wielka Sowa. Gdy zaczęła opowiadać o sankach z kierownicą, którymi można szusować nawet między drzewami, nie kryłem zachwytu. A teraz listonosz stanął z takimi przy mnie! „Pewnie miały być pod choinkę, ale szły prawie trzy tygodnie”, powiedział i kazał mi podpisać jakiś papier. W jednej sekundzie byłem królem klasy, szkoły, świata! A potem do końca zimy i wszystkich zim w podstawówce. Bo zimą na wuefie szło się z sankami na najbliższe wzniesienie. Nikt nie miał takich sanek, jak ja! Ale szczęście, które czuję do dzisiaj, brało się także z tego, że moja ulubiona ciocia Hania myślała o mnie i o tym, jak sprawić mi radość.



Wkrótce przełamiemy się opłatkiem, sięgniemy po prezenty pod choinkę. W codziennym zaganianiu często nie słyszymy, nie pamiętamy sygnałów, które podsunęłyby nam pomysł na upominek, z którego ktoś nam bliski byłby szczęśliwy. Stajemy bezradni, co wybrać i coraz częściej pytamy: co chcesz dostać? Nie lubię takich pytań. Sprowadzają wszystko do zwykłej wymiany fantów. Odartych ze wzruszenia, że ktoś serdecznie, ciepło o mnie myślał, by z ozdobnym opakowaniem dać mi radość.

Do pierwszej gwiazdki na niebie jeszcze trochę czasu. Pomyślmy o sobie serdecznie, ciepło...

WŁADYSŁAW TOCKI

„Podnieś rękę, Boże Dziecię,
błogosław Ojczyznę miłą...”

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzę Państwu dużo zdrowia i aby był to czas
rodzinnych, radosnych spotkań i odpoczynku.
Niech Gwiazda Betlejemaska oświecila
wszystkie Państwa przedsięwzięcia,
a Nowy 2020 Rok
niech wypełni radość i sukcesy.

Stefan Krajewski
Posel na Sejm RP

Członkom i sympatykom
Towarzystwa Wiedzy
Powszechnej
oraz wykładowcom
i studentom
Wyższej Szkoły Zawodowej
Ochrony Zdrowia TWP
zdrowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
i szczęścia w Nowym
2020 Roku

Zarząd
Oddziału Regionalnego TWP
w Łomży

Członkom i sympatykom
Towarzystwa Przyjaciół
Ziemi Łomżyńskiej
zdrowych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia,
a w Nowym 2020 Roku
wszelkiej pomyślności
oraz sukcesów osobistych
i zawodowych

W imieniu Zarządu Oddziału
TPZŁ w Łomży
Prezes Krystyna
Michalczyk-Kondratowicz



■ Strażak, pielęgniarka, robotnik wykwalifikowany, to zawody, które cieszą się największym zaufaniem społecznym, według sondażu CBOS. Kolejne miejsca zajmują: górnik, profesor uniwersytetu, lekarz i nauczyciel. Na ostatniej pozycji jest działacz partii politycznej.

■ 16 najstarszych mieszkańców Gminy Zambrów, wśród nich 5 w wieku ponad 100 lat i 13, którzy ukończyli 95 lat, odwiedzili wójt Jarosław Kos z sekretarzem Bogdanem Pacem w strojach Mikołajów. Obdarowali ich życzeniami i prezentami.

■ Tablica z nazwiskami i imionami wywiezionych na Syberię z gminy Śniadowo zostanie umieszczona w kaplicy na cmentarzu parafialnym w Śniadowie. Rodziny wywiezionych proszone są o zgłoszenie się do 15 stycznia do Urzędu Gminy i podanie imion i nazwisk swoich przodków.

■ Miesięcznik wydawany przez Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie „Wiadomości Rolnicze” zajął pierwsze miejsce w konkursie „AgroKlasa 2019”, zorganizowanym przez redakcję AGRO Magazyn Ludzi Przedsiębiorczych. Pierwszą redaktor naczelną „Wiadomości Rolniczych” była Krystyna Włostowska, obecnie jest Anna Fatyga.

■ Światowej sławy naukowiec w dziedzinie wirusologii i pionier-



Noworoczne wydanie „Kontaktów” z pięknym kalendarzem ściennym na 2020 rok w piątek, 27 grudnia

ka badań m.in. nad onkogenami dr Genoveffa Franchini została doktorem honoris causa Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w poniedziałek, 16 grudnia.

■ Za kilkadziesiąt tysięcy euro został sprzedany łomżyński gołąb pocztowy, złoty medalista olimpijski do Chin. Łomżyński oddział Polskiego Związku Hodowców Gołębi Poczтовых liczy 160 pasjonatów. Spotkali się w miniony weekend w motelu Zacisze w Pątnicy na wigili.

■ Wikary (35 lat) z parafii w Zabłudowie, oskarżony przez prokuraturę o nakłanianie chłopca (14 lat) z Domu Dziecka do przesłania nagich zdjęć, decyzją arcybiskupa został w trybie natychmiastowym odwołany z pełnienia posługi kapłańskiej do czasu wyjaśnienia sprawy. Grozi za to do 2 lat więzienia.

To nie pierwszy taki przypadek w Archidiecezji Białostockiej. Kilka tygodni temu prokuratura postawiła zarzut gromadzenia pornografii z udziałem dzieci innemu białostockiemu duchownemu.

■ Roku więzienia w zawieszeniu i zakazu wykonywania zawodu przez 2 lata domaga się prokuratura dla lekarza Andrzeja B. z Sejna, oskarżonego o nieudzielenie pomocy mieszkańcowi miast, który spadł ze schodów. Kilka miesięcy później mężczyzna zmarł. Na lekarzu Andrzeju B. ciąży już prawomocny wyrok w podobnej sprawie: rok temu został skazany na 5 miesięcy więzienia w zawieszeniu i roczny zakaz wykonywania zawodu za to, że dwukrotnie nie udzielił pomocy temu samemu pacjentowi, przez co kilka dni później trzeba było wszczepić mu rozrusznik serca.

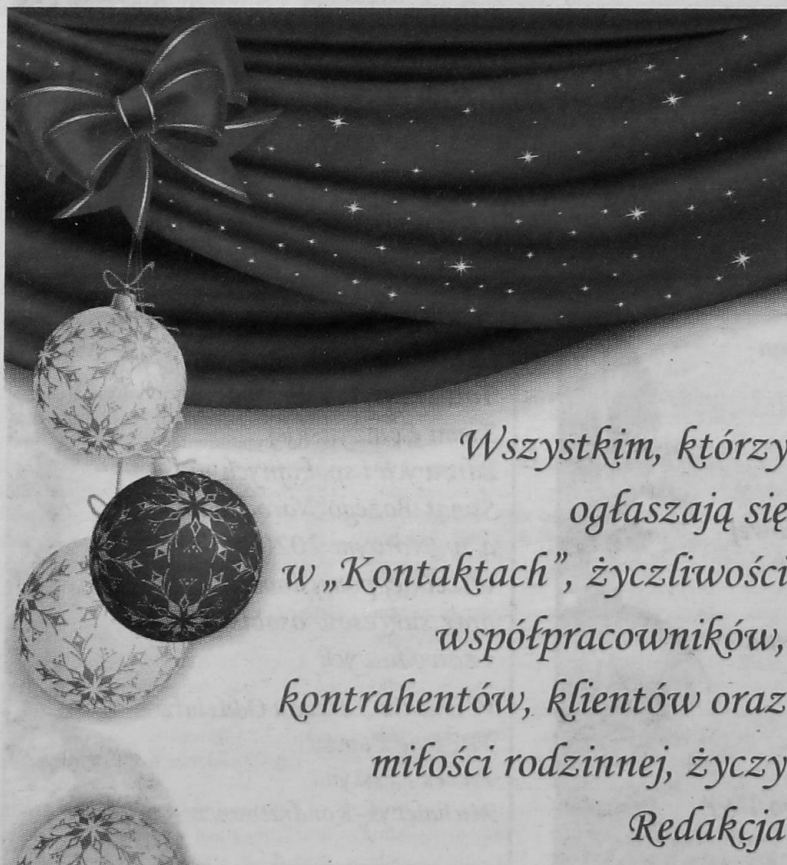
Znaki czasu

■ Pierwszą z trzech przysługujących Oldze Tokarczuk replik Medalu Noblowskiego, pisarka przekazała na aukcję 28 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Replika, którą przywiozła ze Sztokholmu, jest ręcznie wykonana z brązu i pokryta złotem. „Chciałabym, żeby ten medal przyczynił się do tego wszystkiego, co robicie. I jestem szczęśliwa, że mogę to zrobić”, powiedziała nasza noblistka Jurkowi Osiakowi.

■ Sędzia Krzysztof Ptasiewicz, który nie uwzględnił wniosku prokuratury o zastosowanie aresztu w sprawie karnej (sygn. VIII K 70/18), kilkadziesiąt minut później otrzymał pismo z Ministerstwa Sprawiedliwości, odwołujące go z delegacji do Wydziału Karnego Sądu Okręgowego w Warszawie, informuje dziennik „Rzeczpospolita”.

■ „PiS poszedł za daleko w łamaniu europejskiego prawa w bardzo jaskrawy sposób. Skutki tego będą dla Polski katastrofalne”, mówi francuski prawnik konstytucjonalista prof. Laurent Pech w związku z powoływaniem się partii rządzącej, że reformuje sądownictwo na wzór francuski.

■ Z zazdrości oblał byłą żonę kwasem, potem wciągnął ją do samochodu i tam wiele razy uderzył młotkiem. Dramat rozegrał się w Gdyni, w niedzielę, 15 grudnia. Uratowali ją świadkowie. Sadysta usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa.



Wszystkim, którzy ogłaszają się w „Kontaktach”, życliwości współpracowników, kontrahentów, klientów oraz miłości rodzinnej, życzy
Redakcja

MASZ KILKA KREDYTÓW?

Połącz wszystkie w jeden wygodny do spłaty.
RRSO 16,1%

Placówka Partnerska

Wysokie Mazowieckie, ul Rynek Piłsudskiego 1 A

502 399 728, 502 399 717, 572 348 585

KOSZT POŁĄCZENIA WG TARYFY OPERATORA

Placówka czynna: poniedziałek - piątek 9:00-17:00

GET IN BANK

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 16,1% i wyliczono ją na dzień 30.06.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie. Oferta dotyczy kredytu konsolidacyjnego na kwotę do 200 000 zł udzielonego na okres do 10 lat. Warunkiem skorzystania z oferty jest konsolidacja co najmniej jednego zobowiązania z innego banku. Oferta dostępna w placówkach franczyzowych. Szczegóły i warunki oferty, w tym opłaty i prowizje, dostępne w placówkach franczyzowych (nie dotyczy placówek własnych Banku). Lista placówek, ze wskazaniem placówek franczyzowych, dostępna na getinbank.pl. Udzielenie i wysokość kredytu uzależnione są od wyniku badania i oceny zdolności kredytowej. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Pośrednik kredytowy jest umocowany przez Getin Noble Bank S.A. do zawierania w imieniu i na rzecz Banku umów o kredyt konsumencki i rachunek bankowy oraz wykonywania czynności faktycznych związanych ze wskazanymi umowami. Getin Bank jest częścią Getin Noble Bank S.A.

Rehabili
powrót do
lekarzy, fi
z psycholo

OSOBY PO
GRUC

Pacjentki po
korzystają z rel
u, znajdują się
Rehabilitacja o
zykalne. Rodz
e do stanu zd
wości pacjent
akże w nauce
Dzięki reha
uchów w staw
ię krążenie krw
ie lub likwidac
Rehabilitacj
woru piersi pro
zu-Zdroju, In
Ustroniu.

WAŻNE!
1. Z naszej je
i spełniaz je
* jesteś ubezp
* pobierasz z
* pobierasz r
Dodatkowo m
2. Rehabilita
3. O potrzebi
4. Turnus reh
5. Wniosek m
6. Przykładow
www.zus.pl/r

Świąteczko na Wschodzie

Betlejemskie Świąteczko Pokoju, które przywędrowało do Polski ze Słowacji, zostało we wtorek, 17 grudnia, uroczystie przekazane w betlejemskiej sztafecie harcerzom z Litwy w Rutce Tartak na Suwalszczyźnie. Betlejemskie Świąteczko Pokoju powędruje dalej, przez Litwę do Łotwy, Rosji, Estonii. Przekazywanie Świąteczka Pokoju zapoczątkowane zostało przez dziennikarzy w Austrii w 1986 roku, jako część bożonarodzeniowych działań charytatywnych. Związek Harcerstwa Polskiego organizuje Betlejemskie Świąteczko Pokoju od 1999 r.

W obronie sądów

W całej Polsce (także w Łomży przed budynkiem Sądu Okręgowego) w środę, 18 grudnia, odbywały się protesty przeciw „wypowiedzianej przez PiS otwartej wojnie niezależnemu sądownictwu”.

REKLAMA

Kolęda domowa
Staropolski zwyczaj każe
(Za to chwała mu i cześć)
W wigilijnych chwil rozgwarze
By opłatek wspólnie jeść.
Wigilijna chwila święta
Łączy w jedno szereg dusz
Serce rwie przestrzeni pęta
Leci do swych wszcz i wzdłuż...
(„Gazeta Łomżyńska”, grudzień 1922)

Budżet Łomży z długiem

Dochody w wysokości 419 mln zł, wydatki około 443 mln, tak kształtuje się przyjęty na sesji Rady Miejskiej w środę, 18 grudnia, budżet Łomży na 2020 rok. Wynika z niego, że miasto z własnej kasy dołoży do oświaty ponad 46 mln zł. Będą też kosztowne inwestycje: rozbudowa budynku filharmonii (14,5 mln), termomodernizacja

budynków użyteczności publicznej (10 mln), przebudowa ul. Dwornej i rozbudowa ul. Giełczyńskiej (7,5 mln), infrastruktura sportowa przy Szkole Podstawowej nr 2 (6,4 mln zł), dalsza przebudowa zabytkowej hali targowej na halę kultury z wyposażeniem (5 mln) i ulice w mieście. Dług miasta przekroczy 150 mln zł.

Ważny rejestr

Wytwórcy odpadów, w tym również rolnicy, którzy gospodarują na powierzchni powyżej 75 ha, zobowiązani są do uzyskania wpisu do rejestru Bazy Danych o Produktach i Opakowaniach oraz do Gospodarce Odpadami (BDO) oraz do prowadzenia ewidencji odpadów. Wniosek należy złożyć w urzędzie marszałkowskim. W 2020 roku prowadzenie ewidencji odbywać się będzie za pośrednictwem indywidualnego konta w systemie BDO. Nie złożenie wniosku o wpis do rejestru lub złożenie wniosku niezgodnego ze stanem faktycznym grozi karą grzywny.

Zostań reporterem „Kontaktów”

Byłeś świadkiem zdarzenia? Masz zdjęcia, nakręciłeś film lub napisałeś ciekawy artykuł i chcesz go opublikować? Napisz do nas! Kontakt z redakcją: 18 - 400 Łomża, al. Legionów 7, tel. 86 216 42 43, rekacja@kontakty-tygodnik.com.pl.

DAJ SOBIE SZANSĘ!

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaprasza
na bezpłatną rehabilitację leczniczą

ZUS

**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS wspomaga proces dochodzenia do pełnej sprawności. W efekcie umożliwia powrót do aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym. W trakcie turnusu pacjenci znajdują się pod opieką zespołu specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów i pielęgniarek. Indywidualny program rehabilitacji obejmuje: ćwiczenia i zabiegi fizykalne, spotkania z psychologiem, edukację zdrowotną i promocję zdrowia.

OSOBY PO LECZENIU NOWOTWORU GRUCZOŁU PIERSIOWEGO

Pacjentki po leczeniu nowotworu piersi, które korzystają z rehabilitacji leczniczej w tym profilu, znajdują się pod opieką zespołu specjalistów. Rehabilitacja obejmuje ćwiczenia oraz zabiegi fizykalne. Rodzaj i liczba zabiegów są dostosowane do stanu zdrowia oraz indywidualnych możliwości pacjentek. Każda pacjentka uczestniczy także w nauce automasażu.

Dzięki rehabilitacji m.in. zwiększa się zakres ruchów w stawach okolicy operowanej, poprawia się krążenie krwi i chłonki, następuje zmniejszenie lub likwidacja obrzęków.

Rehabilitację dla osób po leczeniu nowotworu piersi prowadzimy w: Drezdenku, Iwoniu-Zdroju, Inowrocławiu, Rymanowie-Zdroju i Ustroniu.

OSOBY Z CHOROZAMI UKŁADU ODDECHOWEGO

Najliczniejszą grupą pacjentów korzystających z rehabilitacji układu oddechowego są pacjenci z astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

Ośrodek dysponuje między innymi: nebulizatorami, pulsoksymetrem, zestawem przeciwstrząsowym, pracownią badań czynnościowych płuc z możliwością wykonania spirometrii. Pacjenci oprócz ćwiczeń ogólnousprawniających mają ćwiczenia indywidualne, w razie potrzeby drenaż ułożeniowy i inhalacje.

Elementem programu rehabilitacyjnego jest też psychoedukacja, na którą składają się treningi relaksacyjne, a w przypadku takiej konieczności, indywidualne spotkania z psychologiem. Celem treningów relaksacyjnych jest m.in.

wyeliminowanie lub redukcja negatywnych emocji, wytworzenie pozytywnego nastawienia do siebie samego i choroby, nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Rehabilitacja schorzeń układu oddechowego uwzględnia specyfikę tych chorób i potrzeby pacjentów. Prowadzimy ją w: Inowrocławiu, Więńcu-Zdroju i Wysowej-Zdroju.

OSOBY Z CHOROZAMI UKŁADU KRĄŻENIA

Rehabilitacja układu krążenia przeznaczona jest dla osób z chorobą wieńcową, po zawale serca, z nadciśnieniem tętniczym, po operacjach serca i ma na celu poprawę wydolności układu krążenia i ogólnej sprawności fizycznej, poprawę stanu psychicznego, a tym samym odzyskanie zdolności do pracy.

Podstawą rehabilitacji są indywidualnie dobrane ćwiczenia i treningi fizyczne. Przed rozpoczęciem rehabilitacji wszyscy pacjenci mają wykonane badania: EKG, próbę wysiłkową, ECHO serca. Rehabilitacja odbywa się pod nadzorem specjalistów: lekarzy i fizjoterapeutów. Dopłaceniem programu rehabilitacyjnego są zajęcia z psychologiem i edukacja zdrowotna.

Rehabilitacja dla osób ze schorzeniami układu krążenia prowadzona jest w ośrodkach w: Inowrocławiu, Kamieniu Pomorskim, Krynicy Morskiej, Rabce-Zdroju, Rymanowie-Zdroju, Stegnie, Supraślu, Więńcu-Zdroju - w systemie stacjonarnym oraz w: Łodzi, Poznaniu i Wrocławiu - w systemie ambulatoryjnym.

Aktualnie ZUS oferuje również rehabilitację leczniczą w schorzeniach: narządu głosu, psychosomatycznych, ośrodkowego układu nerwowego, narządu ruchu, w tym wczesnej rehabilitacji narządu ruchu po wypadku.

JAK MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI

Poproś swojego lekarza, żeby sporządził wniosek o rehabilitację leczniczą. Lekarz może napisać wniosek sam lub skorzystać z formularza zamieszczonego na naszej stronie.

Możesz też wydrukować wniosek ze strony www.zus.pl/rehabilitacja i przynieść lekarzowi do wypełnienia.

Wniosek musi zawierać Twoje dane: imię i nazwisko, PESEL, adres zamieszkania oraz numer telefonu. Rozpoznanie choroby podstawowej i chorób współistniejących, opinię czy po przeprowadzeniu rehabilitacji istnieje pozytywne rokowanie odzyskania zdolności do pracy - wypełnia lekarz prowadzący.

Lekarz może też wypełnić wniosek elektronicznie i przesłać go do nas na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Dzięki temu szybciej załatwisz sprawę.

Zapytaj lekarza o tę możliwość.

Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej.

WAŻNE!

1. Z naszej rehabilitacji możesz skorzystać, jeśli jesteś zagrożony utratą zdolności do pracy i spełniasz jeden z warunków:

* jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
* pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
* pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Dodatkowo musi istnieć szansa, że odzyskasz zdolność do pracy po rehabilitacji.

2. Rehabilitacja jest bezpłatna, ZUS pokrywa całkowicie jej koszt.

3. O potrzebie rehabilitacji orzeka lekarz orzecznik ZUS.

4. Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni.

5. Wniosek możesz złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wysłać do nas pocztą.

6. Przykładowy wniosek oraz szczegółowe informacje o rehabilitacji z ZUS są na stronie: www.zus.pl/rehabilitacja

Uczniowie z Podgórza w Pałacu Prezydenckim

Uczniowie Szkoły Podstawowej im. kard. Stefana Wyszyńskiego w Podgórzu (gm. Łomża) gościli na zaproszenie Agaty Kornhauser-Dudy w Pałacu Prezydenckim w Warszawie. Wiosną ubiegłego roku żona prezydenta przyjechała do Podgórza na jubileusz 95 lat Szkoły.

Uwagę dzieci zwróciła choinka. W tym roku świąteczne ozdoby zostały wykonane przez uczniów z Państwowego Liceum Plastycznego w Olsztynie, którzy wspólnie z Agatą Kornhauser-Dudą udekorowali nimi bożonarodzeniowe drzewko.

Dzieci były ciekawe, między innymi, gdzie mieszka para prezydencka, jak wygląda gabinet Andrzeja Dudy, ile lat zajęła budowa pałacu. Fot. Kancelaria Prezydenta



Złote małżeństwa gminy Miastkowo

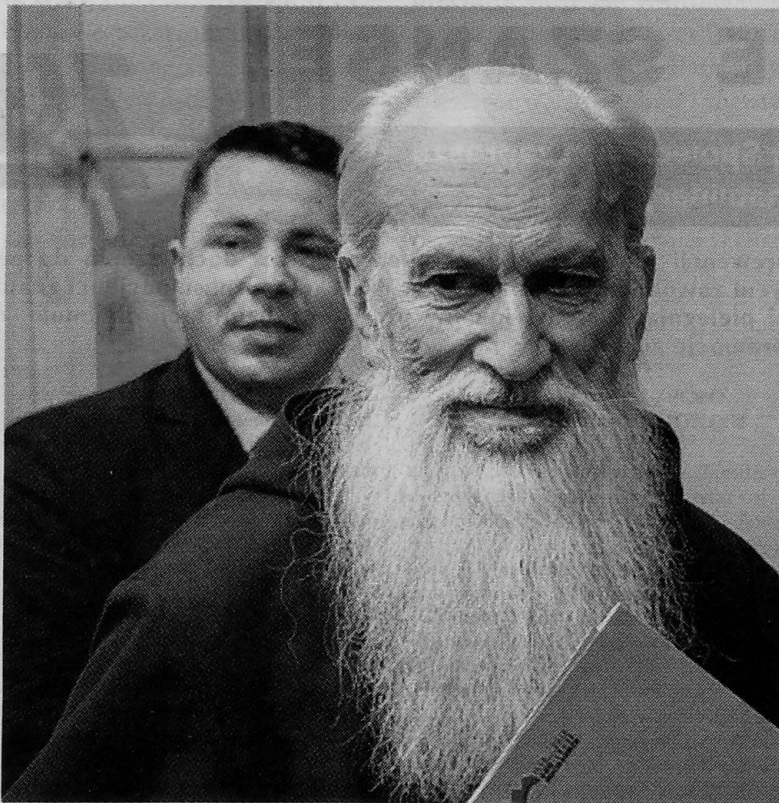
50 lat pożycia małżeńskiego obchodziło osiem małżeństw z gminy Miastkowo: Daniela i Zdzisław Borodejukowie, Zofia i Andrzej Chojnowscy, Teresa i Władysław Dmochowscy, Danuta i Edmund Jakubiakowie, Celina i Tadeusz Kopeć, Halina i Józef Przychoździeń, Jadwiga i Eugeniusz Zaraś, Danuta i Władysław Zyskowie. Wójt Kazimierz Górski obdarował je medalami Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. W czasie uroczystości małżonkowie odnowili śluby małżeńskie w obecności proboszcza parafii Miastkowo ks. kanonika Czesława Dygana.

Zmarła współzałożycielka „Maryny”

Nie żyje Halina Witkowska, która z mężem Henrykiem założyła w Łomży znany zespół śpiewaczy seniorów „Maryna”, a po śmierci męża w 2001 roku, prowadziła go pięć lat. Za swą postawę i pracę uhonorowana została m.in. odznakami Zasłużony Działacz Kultury i Srebrną Odznaką PKPS. Miała 97 lat.

Od pewnego czasu „Maryną” opiekuje się córka Henryka i Haliny Witkowskich, Danuta Waśko.

Łomżyńscy Społecznicy Roku



O. Jan Bońkowski

Kapucyn o. Jan Andrzej Bońkowski jako Łomżyński Społecznik Roku 2019 i uczennica III LO w Łomży Natalia Paszkiewicz jako Łomżyński Społecznik Roku 2019 do lat 20, otrzymali główne nagrody w konkursie „Łomżyński Społecznik Roku 2019, Łomżyńska Inicjatywa Roku 2019”. Tytuł Najlepszej Inicjatywy mijającego roku zdobył Klub

Integracji Środowiskowej, prowadzony przez Stowarzyszenie „Czas rozwoju”. W związku znakomitymi osobowościami, które zgłoszone zostały do konkursu, prezydent Łomży przyznał, oprócz nagród głównych, wyróżnienia. Uzyskali je: Dominika Turkowska, Wiesław Romański, Anna Leszczewska, Katarzyna Kuklińska oraz Fundacja L.

Łomża może być stolicą!



Łomża trzykrotnie zajęła pierwsze miejsce w województwie, a w ubiegłym roku trzecie w kraju w ogólnopolskim konkursie „Świeć się z Energią” na najpiękniej świątecznie oświetlone polskie miasto. O tym, czy w tym roku sięgnie po tytuł świetnej stolicy województwa podlaskiego, a nawet kraju, zależy od internautów. W każdym z 16 województw wyłoniony zostanie laureat regionalny, który otrzyma sprzęt AGD o wartości 10 tys. zł, a zwycięskie miasto w Polsce za 50 tys. zł. Głosowanie na stronie <https://swiecsie.se.pl/plebiscyt-miast/podlaskie/lomza/trwa> do 2 stycznia 2020 roku. Sprzęt trafi do tych mieszkańców miasta, których na niego nie stać.

Wyremontowali dom samotnej matki

Grupa przedsiębiorców z Łomży wyremontowała dom matce, wychowującej samotnie dwójkę dzieci. W domu nie było wody, prądu ani kanalizacji. W czasie, gdy budowlancy gruntownie modernizowali dom, mama z dziećmi odpoczywała w hotelu ze SPA, który im ufundowali.

Ewakuacja 185 mieszkańców Piątnicy

Potężny pocisk moździerzowy o długości około 40 cm z zapalnikiem, którego zasięg rażenia oszacowany został na ok. 800 metrów, znaleźli drogowcy, którzy remontowali nawierzchnię ulic Wesolej i Fortecznej w Piątnicy, niedaleko OSM Piątnica. W wyniku zarządzanej ewakuacji na czas wywożenia niewybuchu przez saperów z Orzysza, 185 mieszkańców Piątnicy musiało opuścić swe domy, a w wytyczonej strefie nikt nie mógł przebywać.

Wiesław Grzymała odwołany

Dyrektor Podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży Wiesław Grzymała został odwołany. Powody nie są znane. Jako następcą wymieniana jest była wiceprezydent Łomży Agnieszka Muzyk, która bez powodzenia startowała z listy PiS w niedawnych wyborach do Sejmu.

Wychowywała ją babcia w Łomży, jest sławna i bogata!

Dziewczyna Bonda

Polska aktorka i modelka Izabella Scorupco (lat 49) trzeci raz wyszła za mąż. Jej mężem jest szwedzki miliarder (branża gry komputerowe) Karl Rosengren. Ślub Izabeli i Karla odbył się w Los Angeles, gdzie aktorka mieszka od kilku lat.

Izabella urodziła się w Białymstoku. Jej ojciec Lech Skorupko (zm. w 1992 r.) pochodził z Łomży. Był muzykiem jazzowym (perkusistą), grał w zespole Jazz Group Sextet, który założyli uczniowie Studium Nauczycielskiego w Białymstoku (później zespół zmienił nazwę na Żółtodzioby).

Mama aktorki Magdalena była lekarką. Rodzice Izabeli rozeszli się, gdy miała rok. Nie utrzymywali ze sobą kontaktów. Magdalena Skorupko z córką w 1978 roku wyjechały do Szwecji (Izabela miała 7 lat).

W wieku 18 lat zagrała w szwedz-

kim melodramacie „Nikt nie kocha tak jak my” (reżyser Staffan Hilde-

brand). W Szwecji zmieniła zapis nazwiska na Scorupco. Robiła ka-



Izabella Scorupco
z obecnym mężem.
Fot. Instagram

rię jako modelka, aktorka i piosenkarka. W 1991 roku wydała album „Iza”, za który otrzymała Złotą Płytę. W filmie „Golden Eye” (1995) zagrała Rosjankę Natalię Fiodorowną Simonową u boku debiutującego w roli Jamesa Bonda Pierce’a Brosnana. W polskim kinie zagrała rolę Heleny w „Ogniem i mieczem” w reżyserii Jerzego Hoffmana.

Aktorka w 1996 roku wyszła pierwszy raz za mąż za polskiego hokeistę Mariusza Czerkawskiego. Z tego związku urodziła się córka Julia (ma 22 lata). Małżonkowie rozeszli się po dwóch latach. Drugi raz za mąż Izabella wyszła pięć lat później za Amerykanina włoskiego pochodzenia Jeffreya Reymonda. Z tego małżeństwa urodził się syn Jakob. Jego rodzice rozstali się po 12 latach. Obecny mąż Karl z poprzedniego związku ma córkę.

W Łomży mieszkała babcia aktorki Janina Skorupko (nie żyje), u której mała Iza dłuższy czas przebywała. W Łomży mieszka do dziś jej ciocia (siostra ojca).

Pomóżmy odbudować dom

„Z wracam się z prośbą do wszystkich, którzy nie są obojętni na cudzą krzywdę o pomoc dla mojego 65-letniego taty, który w nocy z 11 na 12 grudnia stracił swój dom i życie w pożarze. Ogień pochłonął dom oraz wszystko, co się w nim znajdowało: ubrania, meble, sprzęty. Dom trzeba całkowicie odbudować, żeby nadawał się do zamieszkania. Nie ma w nim podłóg, częściowo też ścian, okien i dachu. Odbudowa będzie bardzo kosztowna i nie będziemy w stanie sami sobie z tym poradzić, dlatego każda wpłata jest na wagę złota. Tatę czekają święta pełne smutku w obliczu tragedii, jaka go spotkała. Proszę o choćby najmniejsze wsparcie, za które już teraz bardzo dziękuję. Wierzę, że razem możemy więcej”, napisała Anna Grabowska na portalu zrzutka.pl.



Ogień zniszczył niemal cały dom jej taty w Wygodzie (gm. Łomża), a on sam ledwo uciekł z pożaru. Dzieci chcą odbudować jego dom, jednak sami nie są

w stanie tego dokonać. Zorganizowali więc zbiórkę na ten cel. Też możesz pomóc, na <https://zrzutka.pl/pomozmy-odbudowac-spalony-dom>.

Święta bez przemocy

45 prac zgłoszonych zostało do konkursu na pocztówkę świąteczną pod hasłem „Źródło rodzinnej mocy, to święta bez przemocy”, ogłoszonego przez Szkołę Podstawową w Kołakach Kościelnych.

W grupie najmłodszych (klasy 0 – II) I miejsce zajęli Hubert Rykaczewski i Magdalena Gołaszewska, II – Natalia Modzelewska i Aleksandra Łada, III – Zuzanna Buczyńska i Bartłomiej Grodzki. Wyróżnione zostały prace: Szymona Milewskiego, Natalii Jałbrzykowskiej, Natalii Kołakowskiej i Mai Sierżputowskiej.

Wśród uczniów klas III – V zwyciężyła Julia Krajewska, II miejsce – Igor Zajkowski i Filip Bogdański, III – Błażej Tymiński i Maja Krajewska. Wyróżnienia zdobyli: Alicja Ciborowska, Paulina Saniewska, Krystian Kołakowski, Kacper Zajkowski i Julia Zajkowska.

W grupie uczniów klas VI – VIII najwyższej ocenione zostały pocztówki Magdaleny Modzelewskiej i Julii Jałbrzykowskiej, a II miejsce zajęła Natalia Gołaszewska.

e-kontakty

wydanie elektroniczne
identyczne z wydaniem
papierowym na:

www.kontakty-tygodnik.com.pl

Mąki, jajek, mleka dajcie...

Piernikowe anioły, gwiazdki, serca, choinki wypiekały panie na spotkaniu w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Wąsoszu. Piernikowe warsztaty prowadziła Ewa Nowak z Wąsosza. Z zawodu jest pielęgniarką, z pasji wykonuje kwiaty z krepiny, szydełkowe serwety, dekoracje i tradycyjne wypieki.

Cykliczne spotkania w GOKiS odbywają się pod hasłem „O kulturze przy kawie”.

„Ludzie mają różne talenty i zainteresowania. Tu mogą je prezentować innym. Każde spotkanie poświęcone jest jednemu tematowi, który proponują i przedstawiają sami uczestnicy. Jest wśród nas poeta, muzyk, twórcy ludowi. Następne spotkanie będzie w styczniu”, zaprasza inicjatorka twórczych warsztatów dyrektor GOKiS Jolanta Koniecko.

Na „piernikowym spotkaniu” byli mężczyźni, którzy w oczekiwaniu na degustację pierników grali w warcaby. A Stanisław Tarnacki

napisał piosenkę (na melodię „Hej sokoły”):

Mąki, jajek, mleka dajcie
Wszystko razem ugniatajcie
Potem ciasto zwałkujemy
I ciasteczka upieczemy.

Gnieć, gnieć, kręć to ciasto
Żeby w piecu całkiem nie wygasło
Walcuj cienkie plastereczki
Będą z tego choineczki.

Trzeba talent mieć i chęci,
Żeby z mąki coś ukręcić
Babki, strucle czy karpátky
Lub faworki na ostatki.



„Piernikowe” panie (od lewej): Elwira Rogińska, Elżbieta Mitros, Ewa Nowak, Marianna Moczydłowska, Bogusława Łepkowska, Barbara Kozłowska

„Betlejem-ska dobra-nocka”



Postaci z bajek oddali pokłon Małemu Jezusowi w bajkowych jasełkach pt. „Betlejem-ska dobra-nocka”, w wykonaniu klasy II Szkoły Podstawowej w Radziłowie pod kierunkiem wychowawczynie Teresy Piotrowskiej. Oglądali ich rodzice oraz młodsi i starsi koledzy.

Sesja w Grajewie

XIV sesja Rady Miasta Grajewa odbędzie się w piątek, 27 grudnia (godz. 12.00), w Urzędzie Miasta.

Sesja w Rajgrodzie

XV sesja Rady Miejskiej w Rajgrodzie odbędzie się w poniedziałek, 30 grudnia (godz. 10.00), w Urzędzie Miejskim.

Internet w mieście

10 bezpłatnych punktów dostępu do internetu będzie w publicznych miejscach Grajewa.

Kurpie mają swoją kolędę. Autor jest nieznany, odwoływał się do niej Zygmunt Gloger i Adama Chętnik. Śpiewana była jako pierwsza po wieczery wigilijnej. Jest długa, ma 9 zwrotek pięciowersowych. Autor opisuje w niej, jaką opiekę miałby Jezus, gdyby urodził się w kurpiowskiej puszczy:

„Miołbyś buracki i kapustę ponie,
Z tłustą wiepsowiną zawse na śniowanie.

Mleko z jagielkami,
Chlebek z kartoflami;
Z miodem wudki flasecki,

A na obiad byśwa skrzecków naskwazyli,
I kasy grycanej tłusto nakrosili.
Zajac, kuropatwy,
Choć połów nie łatwy,
Byłby panie dla ciebie(...)

A ze się tak panie podobało tobie!
I ześ cierpiał bidę w maluchnej osobie,
Psyjmij serce chęci,
Miej Kurpiów w pamięci,
Ty na puscy i Niebie!

Kurpiowska kolęda

Niestety, kurpiowska kolęda nie jest już znana, a tym samym śpiewana w domach. Dziś śpiewane są popularne polskie kolendy.



Zostań krwiodawcą!



Można honorowo oddać krew w ambulanse w Kolnie (parking przed Urzędem Miasta) w piątek, 20 grudnia (godz. 9.00 - 13.00). Krwiodawcą może zostać każdy zdrowy od 18 do 65 lat, kto w tym momencie nie przyjmuje żadnych leków.

Sylwester w Kolnie

Na wspólne powitanie Nowego Roku zaprasza w Sylwestra na Stadion Miejski burmistrz Kolna Andrzej Duda. Zabawa przy muzyce disco na stadionie rozpocznie się o godz. 22.00. O północy życzenia z szampanem i fajerwerkami.

Burmistrz Stawisk się stara!

Są umowy na budowę kanalizacji deszczowej w Stawiskach i przebudowę drogi z Karwowa do Zalesia, na co burmistrz Stawisk Agnieszka Rutkowska pozyskała prawie 400 tys. zł dotacji. Mają być gotowe do 31 sierpnia 2020 roku.



Kartka świąteczna dla wszystkich

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży dołączyła do akcji Fundacji Dbam o Mój Z@sięg „Idą święta, nie o sms-ie, lecz o kartce pamiętaj”. Celem kampanii jest zwrócenie uwagi, jak ważne są bezpośrednie relacje osobiste, szczególnie pamięć o rodzinie, w tym kultywowanie tradycji pisania kartek świątecznych.

Dlatego nasza biblioteka rozdaje bezpłatnie kartki świąteczne, które z życzeniami można przesłać najbliższemu albo wręczyć samotnym, sąsiadom. Zapraszamy po nie wszystkich.

Kartka, to szansa, by w prosty i osobisty sposób wyrazić, co czujemy do najbliższych. Przywołuje wspomnienia i pamięć o nadawcy, za każdym razem, gdy na nią spoglądamy. Pozostawiają trwały ślad, którego nie można tak wykasować. Przez własnoręczne skreślenie kilku słów podkre-

ślamy wyjątkowość tych, do których wysłaliśmy kartkę świąteczną.

Teresa Fromelc-Pawelczyk
Miejska Biblioteka Publiczna
Łomża

Magiczne drzewo

Magiczne Drzewo Słodziaków wykonane przez uczniów klasy II a ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Łomży zostało wyróżnione w konkursie, organizowanym przez ogólnopolską sieć sklepów

w ramach akcji „Szkolne Przygody Gangu Słodziaków”. Wzięło w nim udział 3 480 klas z 2 239 szkół podstawowych z całej Polski!

Drugoklasiści z Jedyńki pod kierunkiem wychowawczynie Joanny Kossakowskiej wspólnie wykonali dekorację z materiałów, które nadają się do recyklingu. Uczyli się zasad segregowania odpadów i włączyli w Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania, wykorzystując w tym celu opowiadania o przygodach Słodziaków. Codziennie też czytali w domu wybrane przez siebie książki.

Kilka dni przed świętami dzieci spotkały się ze Słodziakami pod innym magicznym drzewem, choinką. W rolę Mikołajów wcieliły się dyrektor Krystyna Kamińska i Bożena Bagińska-Rogowska, które wręczyły wszystkim nagrody, ufundowane przez organizatora konkursu. Sprawily dzieciom dużo radości, ale równie ważny jest fakt, że wspólnymi siłami stworzyły ciekawą pracę i przekonaly się, że można stworzyć „coś z niczego”.

Agnieszka Antoniuk
Łomża

Łomżyński konkurs na bombkę

Konkurs dla przedszkolaków i uczniów łomżyńskich szkół podstawowych na „Najładniejszą bombkę choinkową” rozstrzygnięty został w niedzielę podczas Łomżyńskiej Wieczerzy. Wszystkie wykonane prace można oglądać na wystawie w łomżyńskim ratuszu. A oto laureaci:

Przedszkola: 1. Ala Bajkowska (Przedszkole Publiczne nr 9), 2. Amelia Chętnik (Klubik Malucha), 3. Malina Zagłoba (Przedszkole Publiczne nr 9). Wyróżnienia: Bartek Dąbrowski ((Przedszkole Publiczne nr 9), Antoni Jaśkiewicz i Franio Chludziński (obaj Przedszkole Publiczne nr 8), Maria Stankiewicz (Szkoła Podstawowa nr 7), Karolina Jankowska (Przedszkole Publiczne nr 10), Bartosz Rytelski (Przedszkole Publiczne nr 8), Patryk Żebrowski (Szkoła Podstawowa Kisielnica).

Klasy I – III: 1. Filip Dziemiński (kl. II, Szkoła Podstawowa nr 9), 2. Dawid Reczek (kl. III, Szkoła Podstawowa nr 1), 3. Karolina Kopczewska (kl. II, Szkoła



Laureaci z klas IV – VIII

Podstawowa nr 9). Wyróżnienia: Aleksander Karwowski (kl. II), Michał Kalinowski (kl. III) i Sandra Gronostajska (kl. II, wszyscy Szkoła Podstawowa nr 9), Zuzia Szczęsna (kl. II, Szkoła Podstawowa nr 4), Stanisław Cymek (kl. II) i Natalia Wielbut (kl. II, oboje Szkoła Podstawowa nr 1), Aset Khunaidova (kl. II, Szkoła Podstawowa nr 2).

Klasy IV – VIII: 1. Gabriel Pałiński (kl. V, Szkoła Podstawowa

nr 1), 2. Aleksandra Kalinowska (kl. VI) i 3. Sayd Magomed Aydaer (kl. VII, oboje Szkoła Podstawowa nr 9). Wyróżnienia: Maja Gronostajska (kl. VI), Alicja Bożomańska (kl. V) i Kamil Charubin (kl. V, wszyscy Szkoła Podstawowa nr 9), Konstancja Piaścik (kl. VI, Szkoła Podstawowa nr 5), Tomasz Liżewski (kl. V) i Laura Rogowska (kl. V, oboje Szkoła Podstawowa nr 2).

Gratulujemy!

Choinka Królowej

Gwiazdami, aniołami, wycinankami, baletnicami i innymi cudenkami, wykonanymi przez Jadwigę Solińską, ozdobiona jest choinka w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Wąsoszu.

Jadwiga Solińska jest wybitną artystką ludową i poetką. Urodziła się 1 stycznia w 1929 roku w Wąsoszu. Jej rękodzieła znajdują się w wielu muzeach w kraju, były wystawiane w Bułgarii, Niemczech i Szwecji.

Jest sybiraczką, opublikowała wspomnienia z sześciu lat zesłania i kilka tomików wierszy.

Od 1988 roku należy do Stowarzyszenia Twórców Ludowych, uhonorowana odznaką Zasłużony Działacz Kultury, Orderem Serca Matkom Wsi, Nagrodą Zygmunta Glogera, Nagrodą im. O. Kolberga, Srebrnym Medalem Gloria Artis, Gwiazdą Łowicką, Honorową Odznaką Województwa Podlaskiego i Nagrodą Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie upowszechniania kultury.

W 2016 roku władze gminy Wąsosz przyznały jej symboliczny tytuł Królowej Wąsosza.

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI



Strażacki prezent

Strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej w Nowych Piekutach ufundowali witraż z ich patronem św. Florianem, do kościoła parafialnego. Na portalu społecznościowym napisali:

Służba podobno zaszczytna dla mnie zwyczajna jak inne mam prośbę św. Florianie czuвай i stój zawsze przy mnie.

Straż w Nowych Piekutach powstała w 1922 roku. Jej pierwszym prezesem był Jan Piekutowski z Krasowa Wielkiego. Dziś należy do wiodących w gminie, w której działa osiem OSP.



Po gruntownej konserwacji wróciły do Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu trzy silniki, lokomobila Badenia CLN z 1933 r. oraz dwa traktory, Ursus C-45 z 1951 r. i czeski Zetor 50 Super z 1965 r. Muzeum w Ciechanowcu posiada jedną z największych w Polsce kolekcji ciągników i silników rolniczych. Odrestaurowane maszyny zostaną zaprezentowane w ruchu w czasie Nocy Muzeów w maju i na Podlaskim Święcie Chleba w sierpniu.

POWIAT ZAMBROWSKI

Srebrnozłoci

„Niektórzy mówią, że jesteście srebrnozłoci, dlatego że macie srebrne włosy i złote serca. Chcemy, aby lata, które są jeszcze przed wami, były przyjemne, radosne i szczęśliwe. To wy budowaliście Polskę, to dzięki wam, żyjemy w wolnym, demokratycznym kraju. Należą się wam podziękowanie i szacunek”, mówił wójt gminy Zambrów Jarosław Kos do seniorów w niedzielę, 15 grudnia, w czasie obchodów Gminnego Dnia Seniora.

Uroczystości odbyły się w pięknie wyremontowanej świetlicy w Cieciorkach, w której organizowany jest Klub Seniora. Będą się w nim odbywać ćwiczenia z rehabilitacji oraz zajęcia związane z zainteresowaniami.

Z seniorami spotkali się też zambrówscy policjanci, którzy mówili, jak nie dać się oszukać wyłudzącym „na wnuczka” pieniądze oraz o konieczności noszenia odbłasków, które zwiększają widoczność ludzi na drodze, a tym samym ich bezpieczeństwo. Seniorom koncertowały Laszkowianki oraz duet Gosia i Romek.



Żywa szopka bożonarodzeniowa, jak w poprzednich latach, będzie w skansenie w Szumowie. Przygotowywane są korce, miejsca wybiegu i karma dla zwierząt. Urząd Gminy w Szumowie (tel. 86 476 80 80) prosi o wypożyczenie owieczek, kóz, królików, kur. W szopce, w towarzystwie Świętej Rodziny, zdobędą ponadgminną sławę. Na zdjęciu: żywa szopka w Szumowie przed rokiem.

Rekordowy łańcuch!

Łańcuch na choinkę o długości 78,83 metrów wykonali dzieci ze szkoły i przedszkola w Jabłoni Kościelnej.

Strażacy ubrani

Strażacy z OSP w Czyżewie, Dąbrowie Wielkiej i Rosochatem Kościelnym otrzymali ubrania, rękawice, buty i sprzęt za dotację od marszałka województwa.

Młodzież wie, czego chce!

Utworzenie Młodzieżowej Rady Miasta i świetlicy miejskiej dla młodzieży dojeżdżającej do szkół, udostępnienie sceny Miejskiego Ośrodka Kultury na próby zespołów artystycznych ze szkół, organizacja dyskotek dla młodzieży, budowa otwartego basenu, parku trampolin, montaż stolików w parku do gry w szachy, rozbudowa ścieżek rowerowych, to niektóre z licznych pomysłów, zgłoszonych przez młodzież z Wysokiego Mazowieckiego Komisji Kultury i Oświaty Rady Miasta.

Dla Gracjana

Świąteczny kiermasz organizują nauczyciele z uczniami i ich rodzicami w szkole w Szumowie w czwartek, 19 grudnia (godz. 9.00-13.00). Będą sprzedawać stroiki i ciasta. W niedzielę, 22 grudnia, ozdoby świąteczne można będzie kupić przed kościołem, a o godz. 16.00 i 17.30 w przedszkolu obejrzeć (wstęp 10 zł) przedstawienie „W pracowni Świętego Mikołaja”. Dochód z kiermaszu i przedstawienia przeznaczony zostanie na leczenie i rehabilitację ucznia szkoły Gracjana.

Piłsudski wróci do Paproci!

Izbę Pamięci im. Józefa Piłsudskiego zorganizuje w Paproci Dużej (gm. Szumowo) KGW „Paproćki”, które uzyskało na ten cel 270 tys. zł dotacji. 15 lipca 1899 w istniejącym tu kościele ewangelickim Piłsudski poślubił Marię z Koplewskich Juszkiewiczową. Aby doszło do małżeństwa, przyszły Marszałek przeszedł w Łomży na luteranizm (Maria była rozwódką i nie mógł z nią wziąć ślubu katolickiego).

Ciała żony Małgorzaty i niepełnosprawnej córki Weroniki znalazł Leszek, mąż i ojciec w sobotę, 14 grudnia, po powrocie z pracy około godz. 14.30 w swoim domu w Osipach-Zakrzewie pod Wysokiem Mazowieckiem. Dramat rozegrał się w tym domu

Ucieczka w śmierć

Leszek pracował całymi dniami, a Małgorzata zajmowała się domem i dwójką dzieci. Weronika urodziła się z zespołem Downa, dlatego poświęcała jej każdą chwilę, by ułatwić dziewczynce normalne funkcjonowanie.

Sąsiedzi mówią, że Małgorzata ostatnio podupadła na zdrowiu i mogła martwić się, co stanie się z jej niepełnosprawną córką, kiedy jej zabraknie sił.

Z nieoficjalnych informacji wynika, że w sobotę tuż przed powrotem męża z pracy, wzięła poduszkę i udusiła Weronikę, a później się powiesiła.

Prokuratura bada, czy ktoś nie namawiał Małgorzaty do samobójstwa lub czy nie udzielał jej w tym pomocy. Rzecznik łomżyńskiej Prokuratury Okręgowej Rafał Kaczyński poinformował: „Na ten moment nie ma żadnych danych, że inne osoby przyczyniły się do tej tragedii”.

*

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz się zgłosić do Ośrodków Interwencji Kryzysowej (OIK), które są w każdym większym mieście. Możesz tam otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną, prawną, materialną. Nie musisz mieć ubezpieczenia.

Jeśli masz uporczywe i silne myśli samobójcze, możesz się także zgłosić do każdego szpitala psychiatrycznego. Tam również nie jest potrzebne ubezpieczenie zdrowotne. W sytuacjach nagłych (o ile powiesz, że to sprawa pilna) lekarz musi cię przyjąć tego samego dnia.

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla młodzieży: 116 111 (czynny codziennie, w godzinach 12.00 – 02.00). Dorośli mogą korzystać z całodobowego Centrum Wsparcia pod numerem 800 70 22 22 i na stronie internetowej www.linia wsparcia.pl. Spis or-

ganizacji pomocowych znajdziesz na stronie www.samobojstwo.pl.



*„Aby Święta Bożego Narodzenia były Bliskością i Spokojem,
a Nowy Rok Dobrym Czasem”*

K. I. Gałczyński

Drodzy Mieszkańcy Gminy Stawiski

Na nadchodzące świąteczne dni życzymy Państwu prawdziwie bliskich spotkań z drugim człowiekiem. Odłóżmy na bok wszelkie nierozwiązane problemy i zmartwienia. Cieszymy się Bożym Narodzeniem, a w przyszłość patrzymy z nadzieją. Niech ten wyjątkowy, świąteczny czas będzie źródłem spokoju oraz miłości między nami.

Życzymy, by spotkania przy rodzinnym stole upływały na dobrych rozmowach z otwartym sercem oraz by spełniły się wszystkie życzenia wypowiedziane przy łamaniu się opłatkiem. Niech nie zabraknie Państwu wiary i nadziei, że wszystko, co najlepsze wciąż jeszcze przed nami.

Na Nowy Rok życzymy, by każdy dzień Wam sprzyjał i był Dobrym Czasem. Niech nie zabraknie Wam zdrowia i szczęścia oraz konsekwencji w realizowaniu planów i odwagi do spełniania marzeń.

Błogosławionych Świąt i wszelkiej pomyślności w Nowym Roku!

Zajętacka Kamila
Przewodniczący
Rady Miejskiej w Stawiskach

Agnieszka Rutkowska
Burmistrz Stawisk



Powiedział, że kocha

Święty Mikołaj

Była najładniejszą dziewczyną w Liceum Katolickim w Łomży, a potem najładniejszą studentką technologii żywności na uniwersytecie w Olsztynie. Gdziekolwiek się pojawiła, zwracała uwagę mężczyzn. Zawsze miała wokół siebie wianuszek adoratorów.

Uroda pomaga w życiu. Zarabiała na opłacenie stancji jako hostessa i modelka. Agencja, z którą współpracowała, dała jej przed świętami Bożego Narodzenia zlecenie na pracę hostessy w hipermarkecie. Miała na sobie elegancję, ciemną garsonkę i lakierki na obcasach. Skromna i piękna. Wyglądem wywołała zamieszanie.

Po sklepie krążył z workiem wysoki, postawny święty Mikołaj, za którym ciągnęła gromadka dzieci. Niektóre wymuszały prezenty płaczem. Mikołaj dzielnie stawiał im czoła, przekomarzył się z dziećmi, rozmawiał. Był w pobliżu pięknej hostessy. Monika obserwowała strategię świętego Mikołaja. Uśmiechnęła się do niego raz, drugi... Było coś w postawie i oczach przebierańca, co ją do niego przyciągało. Rozmawiała z klientami, z mężczyznami trochę filuternie. Święty Mikołaj podjął grę, był blisko. Rozmawiał z mamami rozkapryszonych dzieciaków, które ciągnęły go za brodę i zaglądały do worka z prezentami. Pracując, Monika i święty Mikołaj, cały wieczór świetnie się bawili, zapominając o prawdziwym, bożym świecie.

Zauroczenie

Wieczorem z hipermarketu wyszli razem. Święty Mikołaj bez przebrania był przystojnym Sylwkiem. Student geodezji na tym samym uniwersytecie. Umówili się na następny dzień. Sylwek oczarował Monikę, a ona jego. Zaczęli się spotykać. Razem spędzili Sylwestra w klubie studenckim. Sylwek potrafił się szampańsko bawić. W karnawale wyjechali do zacisznego

pensjonatu nad jeziorem. Tam zostali kochankami. Po kilku miesiącach przedstawił ją swoim rodzicom. Potem Monika przyjechała z Sylwkiem do Łomży. Zaczęli planować ślub oraz wspólny biznes.

„Nigdy nie widziałam bardziej dobranej pary. Wyglądali jak wybrańcy bogów”, mówiła o nich ciotka Moniki.

Ślub planowali wziąć w Łomży u kapucynów. Do tego kościoła chodziła Monika, a Sylwek powiedział, że ma wyjątkowy urok. Ustalona została data ślubu, zamówione przyjęcie weselne. Trwały przygotowania. Nad wszystkim czuwa-



ła mama i ciotka Moniki. A ona z Sylwkiem urządzali w Olsztynie wspólne mieszkanie, ślubny prezent od jego rodziców.

Dwa tygodnie przed datą ślubu, Monika zadzwoniła do mamy: „Ślubu nie będzie. Przyjedź po mnie”. I rozpłakała się w słuchawkę. Mama z ciotką pojechały do Olsztyna. Monika była w mieszkaniu znajomych. Zapłakana, zmieniona, ale stanowcza. W pokoju stały spakowane walizki. „Wracam do Łomży!”, powiedziała kótko. Zasypany ją gradem pytań. Jej odpowiedź była krótka: „Nie będziemy małżeństwem. Nie pytajcie. To koniec z nami”, powtórzyła.

Wyjazd

Monika nie wychodziła ze swojego pokoju. Sylwek nie dzwonił, nie przyjechał. „Co się stało?”, pytywała mama przez telefon jego rodziców. „Monika go rzuciła. Nie wiemy daczego. Załamał się i wyjechał do Anglii”, dowiedziała się

mama od rodziców Sylwka.

Mama z ciotką uradziły wysłać Monikę do wujka w Amerykę, żeby w innych klimatach doszła do siebie. Nie opierała się. Wyjechała.

W lipcu następnego roku Monika przyleciała do Polski i przyjechała do Łomży. Była szczęśliwa. W jej oczach czała się mądrość doświadczony kobiety. Siedziały z ciotką przy kawie, gdy ktoś zadzwonił do drzwi. „Ja do Moniki”, powiedział nieznajomy młody człowiek. Jedno jego spojrzenie na Monikę powiedziało wszystko. Zakochany mężczyzna.

Ślub

Artur był z Warszawy. Poznał Monikę w Stanach. Nie chodzili

ze sobą. Monika go unikała. Była zaskoczona, gdy przyjechał za nią do Łomży. Ciotka i mama widziały wszystko. „Pasuje pan do naszej rodziny”, powiedziała do Artura ciotka.

Miesiąc później zadzwoniła Monika: „Artur i ja bierzemy ślub. U kapucynów w Łomży. Jestem najszczęśliwszą kobietą na świecie”, mówiła do mamy i ciotki. Przygotowaniami zajęły się mama i ciotka.

Monika i Artur mieszkają w Warszawie. Mają synka. Oczekują narodzin córeczki.

„Co takiego ma Artur, czego nie miał Sylwek?”, dopytywała ciotka. „Powiedział, że mnie kocha. I mówi mi to każdego dnia”, odpowiedziała Monika.

PIOTR BIELICKI

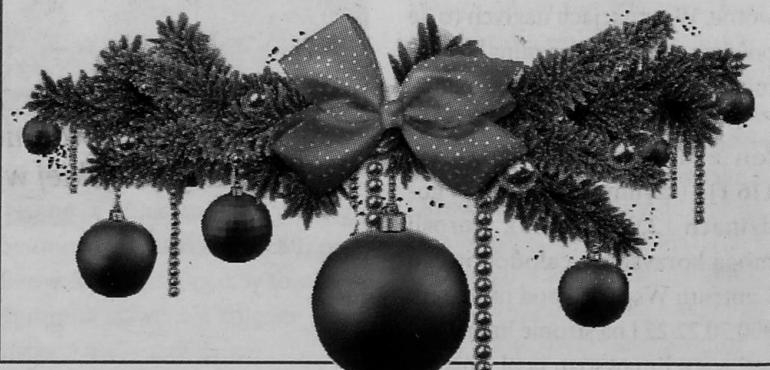


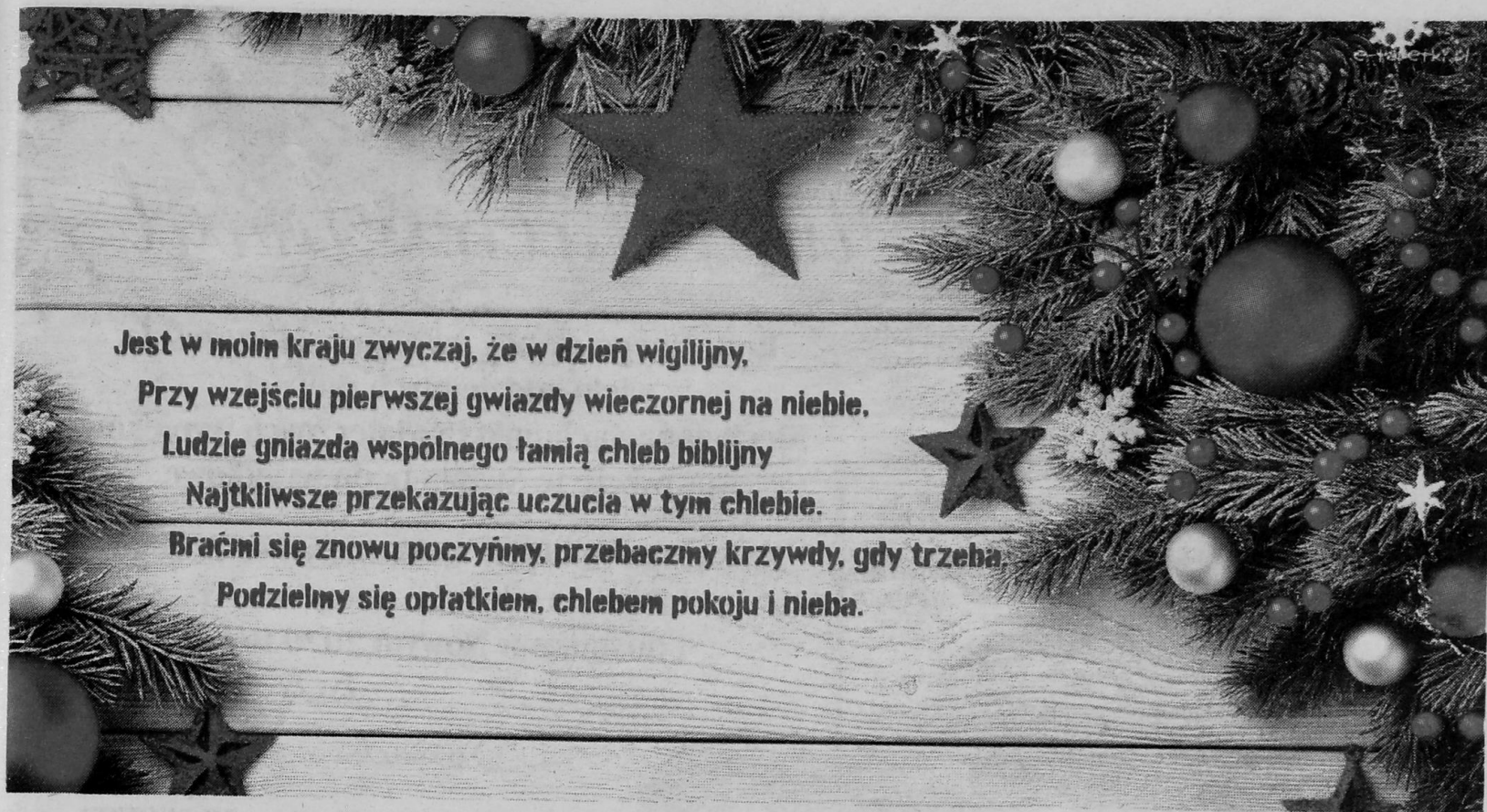
Drodzy mieszkańcy Kolna i Ziemi Kolneńskiej!

W duchu pięknej staropolskiej tradycji z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć Państwu życzenia szczęścia, miłości i spokoju płynącego z Wigilijnego Stołu. Oby świąteczny czas upłynął w radości i wzajemnej życzliwości, a nadchodzący Nowy 2020 Rok przyniósł spełnienie nadziei i oczekiwań oraz rozwiązanie wszelkich problemów.

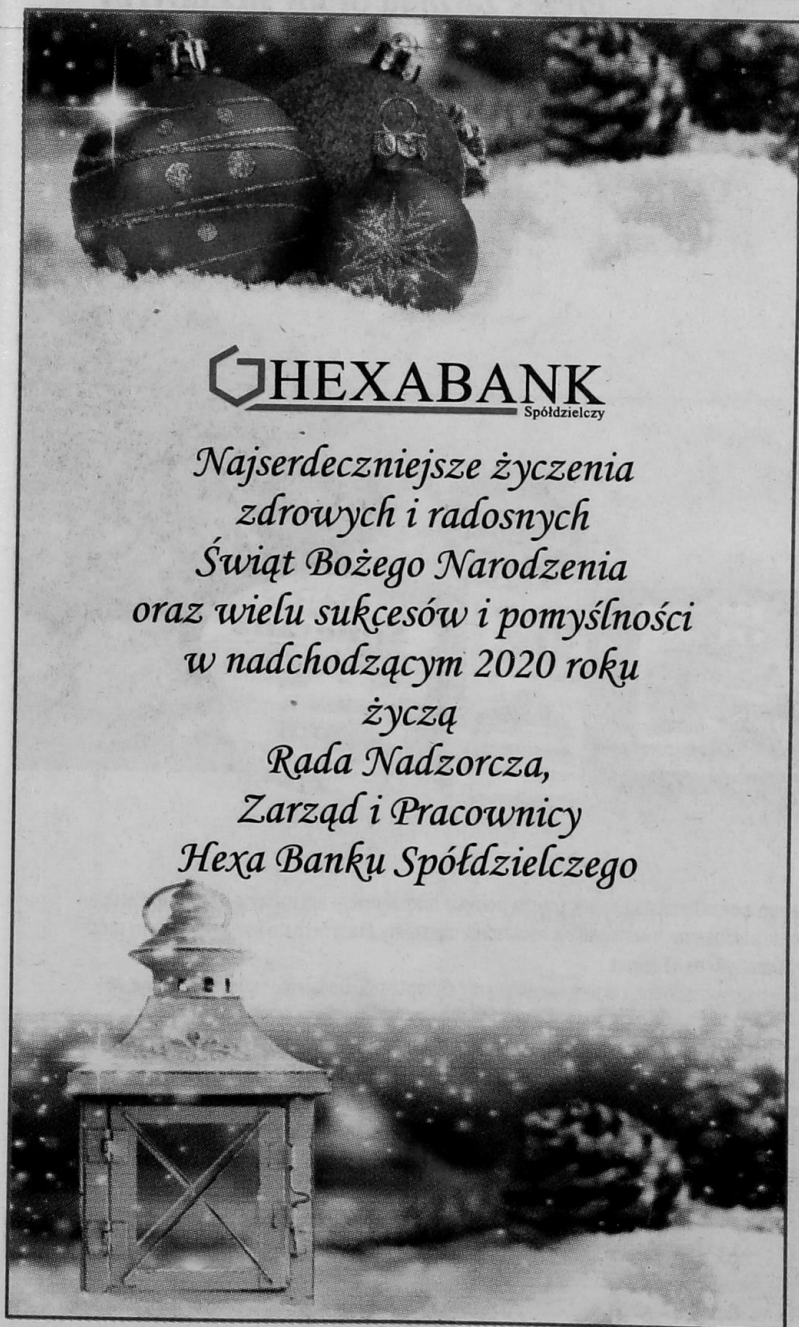
Burmistrz Miasta Kolno
Andrzej Duda

Przewodniczący
Rady Miasta Kolno
Mariusz Rakowski



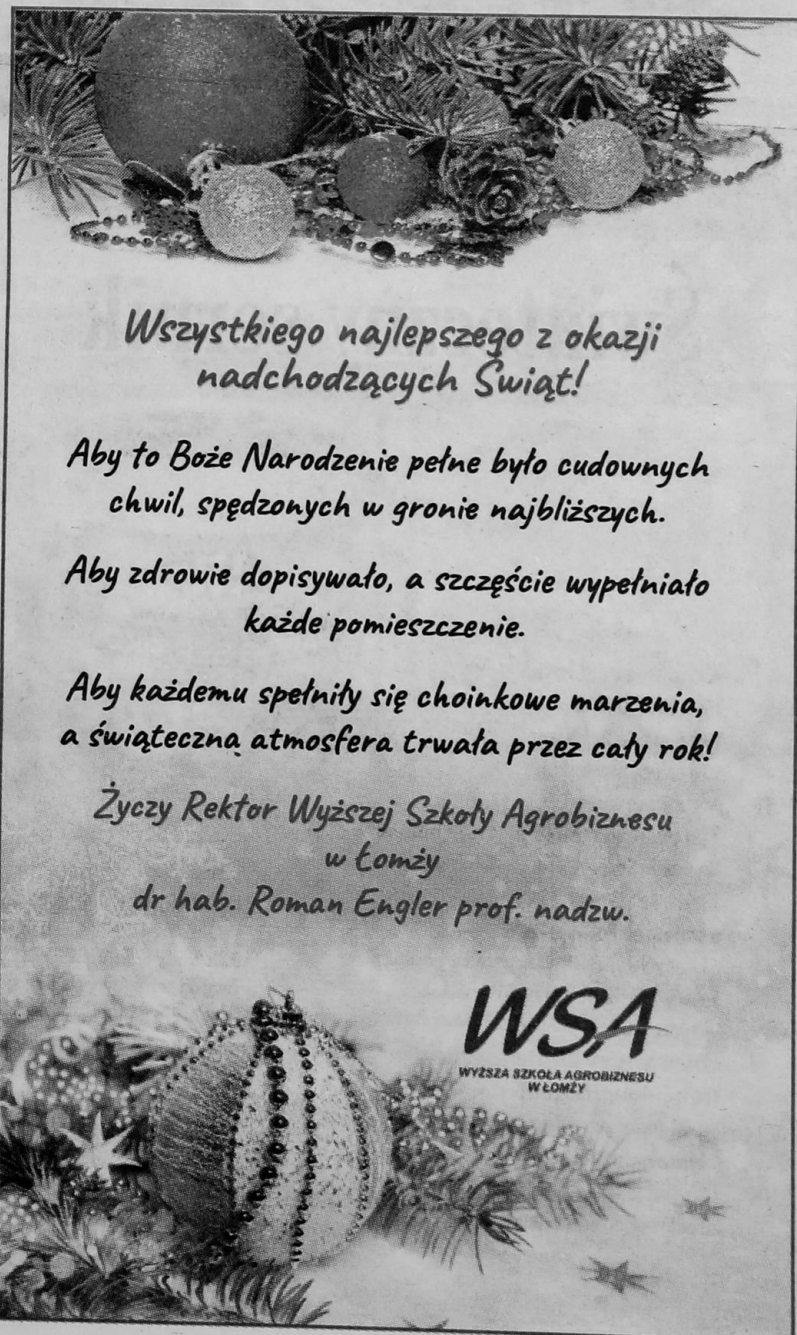


Jest w moim kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wzejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.
Braćmi się znowu poczyńmy, przebaczymy krzywdy, gdy trzeba
Podzielnym się opłatkiem, chlebem pokoju i nieba.



HEXABANK
Spółdzielczy

Najserdeczniejsze życzenia
zdrowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wielu sukcesów i pomyślności
w nadchodzącym 2020 roku
życzą
Rada Nadzorcza,
Zarząd i Pracownicy
Hexa Banku Spółdzielczego



*Wszystkiego najlepszego z okazji
nadchodzących Świąt!*

*Aby to Boże Narodzenie pełne było cudownych
chwil, spędzonych w gronie najbliższych.*

*Aby zdrowie dopisywało, a szczęście wypełniało
każde pomieszczenie.*

*Aby każdemu spełniły się choinkowe marzenia,
a świąteczna atmosfera trwała przez cały rok!*

*Życzy Rektor Wyższej Szkoły Agrobiznesu
w Łomży
dr hab. Roman Engler prof. nadzw.*

WSA
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻY



Wesołych Świąt

Rodzinnego ciepła, życzliwości i szczęścia,
wielu codziennych radości.

Niech zapach choinki i świątecznych wypieków
sprawi, że te Święta będą wyjątkowe.

Niosącego pokój błogosławieństwa Bożego,
dobrego zdrowia, pomyślności
i dostatku w Nowym 2020 Roku

życzy

Jerzy Szepiński

Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA



Świąteczny sernik

Kruchy spód orzechowy:

- 150 g herbatników
- 100 g masła Polskiego
- 50 g orzechów włoskich

Masa serowa:

- 1 kg twarogu sernikowego premium 18%
Na Polski Stół

- 1 szklanka cukru
- 6 śmietany Polskiej 18%
- 6 łyżek żelatyny + 8 łyżek wrzątku
- opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- szczypta soli

Polewa:

- 100 g czekolady mlecznej
- 50 ml śmietanki Wypasionej 30%
- 1 łyżka masła Polskiego

Do dekoracji:

- 20 połówek orzechów włoskich



Przygotowanie:

Herbatniki kruszymy i miksujemy razem z orzechami na proszek (np. za pomocą rozdrabniacza lub malaksera). Masło Polskie rozpuszczamy w rondelku. Dodajemy do pokruszonych herbatników i dokładnie mieszamy. Masą herbatnikową wykładamy spód tortownicy (24 cm). Wstawiamy do zamrażarki na 15 minut.

Twaróg sernikowy Na Polski Stół miksujemy z cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli. Dodajemy śmietanę Polską. Miksujemy 2-3 minuty.

Żelatynę rozpuszczamy we wrzątku, lekko studzimy, dodajemy do masy serowej. Miksujemy 3-4 minuty. Wyjmujemy tortownicę z kruchym spodem z lodówki. Przekładamy do niej masę. Sernik wstawiamy do lodówki na 3-4 godziny.

Śmietankę Wypasioną i masło Polskie gotujemy w garnuszku. Odstawiamy na bok. Czekoladę łamiemy na małe kawałki. Dodajemy do gorącej śmietanki, mieszamy, odstawiamy na minutę. Po tym czasie całość energicznie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Gdy polewa zacznie gęstnieć, polewamy nią oziębiony sernik. Wstawiamy ponownie do lodówki na godzinę.

Dekorujemy połówkami orzechów.

www.mlekovita.com.pl

PREFBET

ŚNIAĐOWO

PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

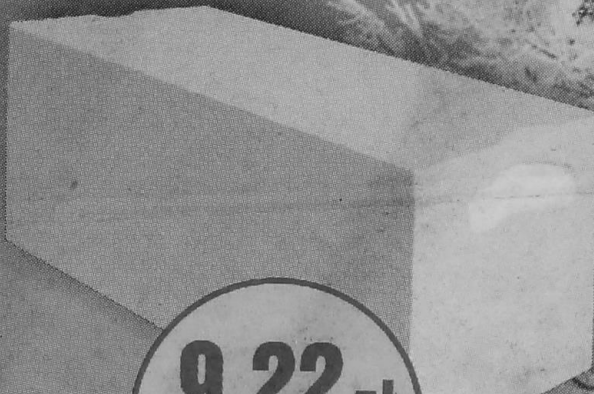
18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29

Mikołajkowe okazje cenowe...



3,95 zł

BŁOCZEK SILIKATOWY
N24DR KLASA 15
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo



9,22 zł

BETON KOMÓRKOWY
24 x 24 x 59
Cena brutto za 1 szt
loco Śniadowo



KOMIN
SKORSTEN
Classic 200
- 6 mb



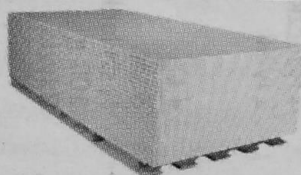
1590 zł
Cena brutto



16 zł
Cena brutto
worek

ZAPRAWA
KLEJOWA
PREFBET
TERMO-BIAŁA

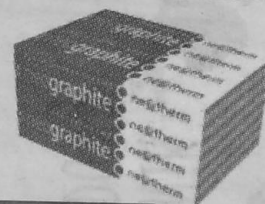
Zużycie:
4kg/1 m²
Opakowanie: 25 kg



18,10 zł/szt
Cena brutto

Rigips 260 x 120

PLYTA
KARTONOWO
-GIPSOWA



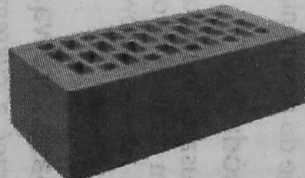
54 zł/op.
Cena brutto

PLYTA
STYROPIANOWA
FASADA



64,50 zł/rolka
Cena brutto

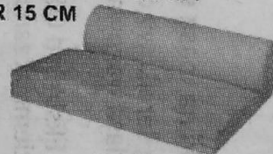
PAPA
ICOPAL
W 400



CEGLA
ROBEN
NFN16

1,59 zł/szt
Cena brutto

WEŁNA
ISOVER SUPERMATA
GR 15 CM



28,70 zł/m²
Cena brutto



CEMENT
CEMEXI 42,5

520 zł/t
Cena brutto

ODDZIAŁ ŚNIAĐOWO

tel. 86 217 62 95
poczta@prefbet.pl

ODDZIAŁ ŁOMŻA

tel. 86 218 06 72
handel@prefbet.pl

ODDZIAŁ ZAMBRÓW

tel. 86 475 04 24
www.prefbet.pl

PIĄTNICA

ŚWIĄTECZNY SERNIK Z POLEWĄ CZEKOLADOWĄ

Składniki na spód:

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| - herbatniki maślane | 1 paczka 250 g |
| - Masło Ekstra od OSM Piątnica | 100 g |
| - kakao | 4 łyżeczki |
| - woda | 2 łyżki |

Składniki na masę serową:

- | | |
|------------------------------------|------------|
| - Twaróg sernikowy od OSM Piątnica | 1 kg |
| - jajka (klasa wagowa L) | 6 szt. |
| - cukier | ½ szklanki |
| - Masło Ekstra od OSM Piątnica | 100 g |
| - mąka ziemniaczana | 3 łyżki |

Składniki na polewę czekoladową:

- | | |
|---------------------------------|-------|
| - czekolada gorzka | 50 g |
| - Śmietanka 30% od OSM Piątnica | 50 ml |
| - orzechy włoskie do posypania | 50 g |

Przepis na spód:

Herbatniki pokruszyć, dodać kakao i wymieszać. Następnie połączyć z rozpuszczonym masłem i wodą. Całość powinna być wilgotna, ale sypka. Wyłożyć na wysmarowaną i wysypaną bułką tartą blaszkę, rozprowadzić i ugnieść.

Przepis na masę serową:

Żółtka jajek utrzeć z cukrem. Dodać miękkie masło i dokładnie połączyć dalej ucierając. Wsypać mąkę ziemniaczaną, potem partiami dodawać twaróg. Wszystko ręcznie połączyć na jednolitą masę. Dodać ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać. Wyłożyć na blaszkę z przygotowanym spodem. Piec w nagrzanym do 170 °C piekarniku (bez termoobiegu) przez 1h i 15 min.

Przepis na polewę czekoladową:

Czekoladę połączyć z śmietaną i ciągle mieszając doprowadzić do wrzenia. Gorącą polewą rozsmarować na wystudzonym serniku i posypać orzechami włoskimi.

www.piatnica.com.pl



Ogniwo łańcucha

„Nam współczesnym dano doznać tego wielkiego szczęścia, że nie ma obcej przemocy w kraju, my mamy prawo, wziąć jako swoją własność to, o czym tylko śniłi i marzyli nasi ojcowie. Kiedy podzieleni opłatkiem po spożyciu posiłku, znajdziemy się w atmosferze ciepłego nastroju; w ten wieczór, w którym każdy człowiek odczuwa nieświadomie, że jest jednym z ogniw wspólnego łańcucha i przeżywa chwile dobroci i życzliwości dla całego otoczenia, zapatrzmy się serdecznie sami w siebie i tej Polski w sobie szukajmy”. Tak przed wigilią 1918 roku, w pierwszych dniach niepodległej Polski, pisał do czytelników „Ziemi Łomżyńskiej” jeden z jej wydawców adwokat Ludwik Wołodkiewicz.

W okresie międzywojennym akcentów świątecznych w łomżyńskiej prasie nie było tak dużo, jak w dzisiejszych wydaniach. Radość świąt i pielęgnowanie tradycji tylko na chwilę wpłatały się w prasowe publikacje, przepełnione codziennymi troskami łomżan.

Choinka dla dzieci

W drugi dzień świąt Bożego Narodzenia w 1925 roku Towarzystwo Domu Ludowego w Łomży zorganizowało choinkę dla dzieci robotniczych. Wcześniej członkowie Towarzystwa zbierali na ten cel pieniądze i towary (słodycze, produkty żywnościowe, zabawki).

Choinkowa zabawa z deklamacją wierszy i śpiewaniem kolęd zorganizowana została także w święta w 1926 i 1927 roku. Wcześniej odbyła się kwesta, na której zebrano 250 złotych. Na choince 400 dzieci zostało obdarowanych książkami i słodyczami.

Skromną choinkę, pisała „Wspólna Praca”, bo nie było pieniędzy, Towarzystwo zorganizowało dzieciom także w roku 1928.

Jasełka i kolędy

Związek Młodzieży pod kierownictwem ks. Floriana Haraburdy w sali „Rozwoju” w Łomży wystawił w 1922 roku jasełka.

„Młodzi adepci sztuki dramatycznej wykazali niejednego talent”, recenzowała „Gazeta Łomżyńska”.

W 1929 roku odbył się wieczór kolęd. Wystąpił chór męski i mieszanym pod dyktando J. Witczaka

Polski w sobie szukajmy



Chłopiec z choinką, lata dwudzieste XX w.

z Towarzystwa Muzycznego „Lutnia”. „Zasilany młodymi głosami (tenory) brzmi wspaniale. Toteż wykonanie kolęd stało na wysokim poziomie”, oceniła „Wspólna Praca”. Jasełka i kolędy przenosiły uczestników w świąteczny czas.

Wieczera żołnierzy

„Rodacy! Zbliży się tradycja na chwilę dzielenia się opłatkiem. Chwilę tę każdy z nas pragnie spędzić w gronie najbliższych sobie osób. Nie wszyscy jednak będą

mogli być na uczcie wigilijnej pod strzechą rodzinną, ponieważ obowiązki pełnienia trudnej i chwalebnej służby względem Ojczyzny nie pozwalała na to żołnierzowi.

Nie zapominajcie o żołnierzu. Niech żołnierz odczuje opiekę społeczeństwa nad sobą”, apelowało we „Wspólnej Pracy” w grudniu 1925 roku Koło Opieki Polskiego Białego Krzyża w Łomży.

Apel nie został bez odpowiedzi. Jak co roku, zgłosili się chętni i wspólnie zorganizowali wieczór wigilijny żołnierzom Garnizonu Łomża.

Nędza robotnicza

„Proletariat łomżyński jeszcze nigdy nie miał takich świąt, jak w roku bieżącym”, pisała w 1928 roku „Wspólna Praca”.

Wojewoda białostocki poinformował, że państwo nie udzieli żadnych dodatkowych zasiłków. Tylko bezrobotni, którzy wcześniej przepracowali 20 tygodni, otrzymali zapomogi z Funduszu Bezrobotnych. Kasa miasta była pusta. Jedynie najbardziej potrzebujący dostali trochę węgla. Zarobki latem były niskie i nikt nie odłożył oszczędności.

„Święta będą nadzwyczaj smutne”, zanotowała „Wspólna Praca”.

Wiktuały z reklamy

Cukiernia W. Krajewskiego w Łomży, mieszcząca się przy placu Kościuszki 10, polecała na Święta Bożego Narodzenia w 1921 roku pierniki miodowe własnego wyrobu w różnych gatunkach.

Sklep winno-kolonialny Władysława Rożewskiego i Spółki w Łomży na święta w 1926 roku proponował po (zniżonych) cenach wina francuskie, węgierskie, owocowe wysokich gatunków oraz mszalne. W świątecznej ofercie były także staropolskie miody, likiery, koniaki i duży wybór wódek. Właściciel polecał oryginalną żytniówkę hrabiego Tarnowskiego i inne trunki. W ofercie sklepu Rożewskiego były także sery, konserwy rybne, owocowe i jarzynowe.

Opłatki, jasełka, choinki, wigilie w domach i dla innych w czasach trudnych były „ogniwami wspólnego łańcucha” i „szukaniem Polski w sobie”.

(Pisownia cytatów oryginalna).

MARIA TOCKA

Sklep winno-kolonialny
Wł. Rożewski i S-ka
Łomża, Plac Kościuszki № 7.
POLECA NA ŚWIĘTA PO CENACH ZNIŻONYCH

WINA:	MIODY:
Francuskie	STAROPOLSKI
Węgierskie	GÓRSKI, jak Malaga
Owocowe wysokie gatunki	Likiery, Koniaki,
WINA MSZALNE.	Wódki bardzo duży wybór.

SPECJALNIE POLECAMY:
Oryginalną żytniówkę Hr. Tarnowskiego
Starą Baczewskiego.
**DUŻY WYBÓR TOWARÓW ŚWIĄTECZNYCH,
ORAZ DELIKATESÓW.**

Przedświąteczna reklama, „Wspólna Praca” 1926 r.

Kalendarz ścienny „Kontaktów” na 2020

- imieniny
 - święta kościelne i państwowe
 - handlowe niedziele
- już w noworocznych „Kontaktach”,
w piątek, 27 grudnia 2019!

BUDOWNICTWO

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

(fak.00230/19-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

Sprzedam siedlisko 0,60 ha
z domem, ogrodem i stawem.

Tel. 600 – 343 – 819

(fak/sms)

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 małe, odchodowane kotki.
Tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00222/19-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, Warfama itd. Gotówka od
ręki. Dzwon, pisz.

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

Kupię! Masz niepotrzebną Ci
ziemię orną, łąkę, las, nietypową
działkę, chętnie kupię. Wyślij
sms-a z numerem działki oraz
miejscowość lub zadzwoń.
Tel. 690 – 330 – 990

(fak/sms)

TOWARZYSKIE

Poznam dziewczynę do lat 35.
Tel. 573 – 017 – 426

(p-001197-o)

TRANSPORT

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

(fak.00002/19-o-i)

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

(fak.00003/19-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



WÓJT GMINY PIĄTNICA OGŁASZA

**drugi ustny przetarg nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości:**

Działki numer ewidencyjny 6/2 o powierzchni 0,4760 ha po-
łożonej we wsi Jezioro

Nieruchomość gruntowa niezabudowana, położona w cen-
trum wsi. Brak miejscowego planu zagospodarowania tere-
nu. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta KW
38817/5 w Sądzie Rejonowym w Wydziale Ksiąg Wieczystych
w Łomży. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **70000 zł**
(słownie: siedemdziesiąt tysięcy złotych). **Przetarg ustny nie-
ograniczony odbędzie się 16 stycznia 2020 r.** w siedzibie Urzę-
du Gminy Piątnica – Piątnica Poduchowna ul. Stawiskowska
53, pokój nr: 16 o **godz. 10⁰⁰**. **Termin wpłaty wadium mija 13
stycznia 2020 r.** Wysokość wadium wynosi **10%** ceny wywo-
ławczej. Wadium ma być wniesione w formie gotówkowej w **ka-
sie Urzędu** lub na konto **Urzędu Gminy Piątnica Nr 68 8762
0009 0000 1270 9000 0070** w **Hexabank Spółdzielczy**.

Blisze informacje można uzyskać w pokoju nr 3 Urzędu Gmi-
ny Piątnica, Piątnica Poduchowna ul. Stawiskowska 53 lub pod
numerem telefonu 86 215-21-62.

**Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?**

**Zadzwoń, nasi przedstawiciele
pomogą, doradzą:**

**tel. (86) 216-42-43, (86) 215-35-68
Kom. 506-448-884**

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty
na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

KONSTAL
PRODUKENT

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne **RATY**

**GARAŻE
WZMOCNIONE**

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

Sprzedam Mercedes E klasa,
(1998), 2.0 diesel, automat,
cena 5 500 zł, tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam Ford Focus C-Max,
(2005), 1.0 diesel, w bardzo
dobrym stanie, bogata wersja
wyposażenia, cena 9 000 zł,
tel. 515 – 091 – 315

(o/b)

Sprzedam Ford Transit, (2004), 2.0
diesel, stan techniczny i wizualny
bardzo dobry, cena 9 000 zł,
tel. 515 – 091 – 135

(o/b)

Sprzedam Ford Mondeo, (2002),
1.8, stan dobry, opłaty do marca
2020 r., cena 3 800 zł,
tel. 514 – 511 – 289

(o/b)

Sprzedam Opel Meriva,
(2006/2007), 1.4 benzyna, bogate
wyposażenie, srebrny metalik, stan
bardzo dobry, cena 10 000 zł,
tel. 668 – 208 – 817

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf,
(2002/2003), 1.9 diesel, stan
bardzo dobry, cena do
uzgodnienia, tel. 662 – 603 – 567

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(2001), benzyna, kombi, stan
bardzo dobry, cena 7 200 zł,
tel. 664 – 640 – 154

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2001),
stan dobry, cena 2 500 zł,
tel. 698 – 497 – 503

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra B, (2000),
2.0, 136 KM, nowy rozrząd, świece,
cena 3 300 zł do negocjacji,
tel. 727 – 577 – 015

(o/b)

Sprzedam Fiat Sedici, (2007), 1.6
benzyna, pierwszy właściciel, auto
zadbane, serwisowane, 107 KM,
cena 16 900 zł, tel. 502 – 547 – 728

(o/b)

Sprzedam Citroen Xsara Picasso,
(2004), diesel, długie opłaty,
cena 4 400 zł do negocjacji,
tel. 530 – 430 – 101

(o/b)

Sprzedam Suzuki Grand Vitara,
(2007), 1.9, 129 KM, diesel,
przebieg 207 000 km,
cena 22 800 zł do negocjacji,
tel. 889 – 272 – 969

(o/b)

Sprzedam Daewoo Matiz, (1999),
benzyna, cena 1 000 zł,
tel. 692 – 559 – 140

(o/b)

Sprzedam Renault Megane 2,
(2003), benzyna, przegląd na rok,
OC do września 2020 r.,
cena 3 999 zł, tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Passat,
(1997), 1.8 benzyna, sedan, 125
KM, cena 3 700 zł do negocjacji,
tel. 603 – 054 – 981

(o/b)

Sprzedam Toyota Verso, (2010),
2.0 diesel, elektryczne szyby,
lusterka, przebieg 212 000 km,
cena 19 900 zł do negocjacji,
tel. 665 – 041 – 166

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2003),
stan techniczny i wizualny bardzo
dobry, benzyna, sedan,
cena 9 200 zł, tel. 576 – 355 – 800

(o/b)

Sprzedam Fiat Punto, (2001), 1.2
benzyna, stan dobry, długie opłaty,
auto garażowane, bezwypadkowe,
cena 1 600 zł, tel. 512 – 576 – 250

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra C, (2008),
auto sprowadzone z Danii, kombi,
kolor czarny, przebieg 237 000 km,
cena 17 900 zł do negocjacji,
tel. 600 – 881 – 968

(o/b)

Sprzedam Toyota Avensis, (2007),
stan bardzo dobry, diesel,
cena 15 500 zł, tel. 698 – 055 – 345

(o/b)

Sprzedam Renault Scenic, (2002),
1.6, klimatyzacja, ABS, radio,
cena 3 500 zł do negocjacji,
tel. 514 – 547 – 555

(o/b)

Sprzedam Fiat Seicento, (2001),
stan bardzo dobry, przegląd do
lutego 2020 r., ubezpieczenie do
czerwca 2020 r., cena 2 100 zł
do negocjacji, tel. 516 – 163 – 513

(o/b)

Sprzedam Renault Grand Senic,
(2005), 1.9, 130 KM, diesel, stan
bardzo dobry, ABS, wspomaganie
kierownicy, radio, cena 9 000 zł,
tel. 519 – 020 – 289

(o/b)

Sprzedam Suzuki Carry, stan
dobry, dostawczy, benzyna,
cena 1 800 zł, tel. 739 – 525 – 309

(o/b)

Sprzedam Skoda Felicia, (2000),
kolor granatowy, pierwszy
właściciel, stan dobry, auto
bezwypadkowe, garażowane,
cena 2 000 zł, tel. 508 – 243 – 540

(o/b)

Sprzedam Lublin, (1998),
skrzyniowy, cena 4 500 zł,
tel. 501 – 647 – 161

(o/b)

Sprzedam Honda H-RV, (2002),
pierwszy właściciel w kraju, auto
w ciągłym użytku, benzyna,
przebieg 250 000 km, cena 6 000 zł
do negocjacji, tel. 662 – 760 – 234

(o/b)

Sprzedam Honda Odyssey, (1995),
alufelgi, cena 1 400 zł,
tel. 507 – 680 – 886

(o/b)

Sprzedam Yamaha FZR 600R,
(1996), cena 2 000 zł do negocjacji,
tel. 503 – 568 – 870

(o/b)

Sprzedam Volkswagen Golf IV,
(2000), auto bardzo oszczędne,
dynamiczne, diesel, przebieg
330 000 km, cena 5 500 zł,
tel. 517 – 603 – 045

(o/b)

Sprzedam Opel Vectra, (2004),
środek czysty, zadbany, auto bez
rdzy i korozji, OC i przegląd do
czerwca 2020 r., cena 6 500 zł do
negocjacji, tel. 530 – 430 – 101

(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 cielęta mięsne, 3 sztuki, Gmina Łomża, cena 600 zł za sztukę, tel. 692 - 192 - 316

(o/b)

Sprzedam bele sianokiszonki polnej, duże, pogodne, bez deszczu, 170 sztuk, cena 125 zł za sztukę, tel. 784 - 136 - 103

(o/b)

Sprzedam siano pogodne, bez deszczu, 150 sztuk, cena 95 zł za sztukę, tel. 784 - 136 - 103

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Metal Fach, stan bardzo dobry, cena 3 100 zł, tel. 694 - 973 - 545

(o/b)

Sprzedam ciągnik Massey Ferguson 6150, (1996), 95 KM, wraz z ładowaczem czołowym, stan bardzo dobry, cena 65 000 zł, tel. 694 - 973 - 545

(o/b)

Sprzedam ciągnik New Holland t180, (2004), 82 KM, wraz z ładowaczem czołowym, stan bardzo dobry, cena 77 000 zł, tel. 694 - 973 - 545

(o/b)

Sprzedam jałówkę, czerwono-biała, wycielenie początek stycznia, cena 5 200 zł, kontakt wieczorem, tel. (86) 273 - 67 - 44

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam ciągnik C-330, (1986), stan bardzo dobry, cena 17 500 zł do uzgodnienia; brony 5, cena 1 000 zł, tel. 503 - 862 - 612

(o/b)

Sprzedam siewnik Poznaniak, nowy typ, cena 3 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam pług 5-skibowy, cena 2 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika Czarna Białostocka, cena 2 500 zł, tel. 604 - 721 - 001

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Sulky Burel GLX 3000, (1995), stelaż, z kawasówki, stan bardzo dobry, cena 7 000 zł, tel. 697 - 513 - 173

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Rolland, 12 ton, wannowy, z zasuwą, oddzielna pompa hydrauliczna, cena 34 500 zł, tel. 697 - 513 - 173

(o/b)

Sprzedam prasę belującą Welger RP-220, siatka, cena 32 000 zł, tel. 789 - 156 - 789

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7045, (1985), nowy tur, cena 43 000 zł, tel. 607 - 210 - 142

(o/b)

Sprzedam wycinak Fella 145, cena 4 000 zł, tel. 789 - 156 - 789

(o/b)

Sprzedam zgrabiarko-przewracarkę Kverneland HS 360, (2010), stan bardzo dobry, cena 4 500 zł, tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam owijkę samozaładowczą Metal Fach, (2010), boczny załadunek, stan bardzo dobry, cena 13 000 zł, tel. 690 - 656 - 353

(o/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 5718, 58 KM, nowe opony, cena 18 000 zł, tel. 605 - 621 - 149

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma, stan dobry, bardzo sporadycznie użytkowana w małym gospodarstwie, cena 9 000 zł do negocjacji, tel. 888 - 088 - 994

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik 1-osiowy Czarna Białostocka, stan dobry, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 512 - 877 - 767

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 4, na zabezpieczeniu resorowym, sprawny, gotowy do pracy, cena 8 900 zł, tel. 513 - 031 - 442

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik, stan bardzo dobry, cena 3 000 zł, tel. 512 - 337 - 469

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża, cena 1 770 zł do negocjacji, tel. 572 - 027 - 752

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Motyl, (2003), cena 3 000 zł, tel. 692 - 313 - 110

(o/b)

Sprzedam prasę Krone, sprawna, w dobrym stanie, podbierak hydrauliczny, owijanie sznurkiem, cena 8 500 zł, tel. 515 - 395 - 992

(o/b)

Sprzedam pług Kverneland 4, stan bardzo dobry, wzmocniona rama, cena 7 000 zł do negocjacji, tel. 511 - 435 - 669

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów, łańcuchowy, cena 7 000 zł, tel. 501 - 647 - 161

(o/b)

Sprzedam kombajn Bizon ZO-56, stan dobry, cena 10 000 zł do negocjacji, tel. 662 - 219 - 297

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika produkcji polskiej, w pełni sprawny, cena 2 700 zł do negocjacji, tel. 606 - 596 - 550

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz nawozów Amazone ZA-F 1003, stan bardzo dobry, cena 3 100 zł, tel. 503 - 069 - 283

(o/b)

Sprzedam praso-owijkę Krone Combi Pack 1250, siatka, rotor, noże, cena 35 500 zł, tel. 504 - 732 - 511

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone, stan bardzo dobry, cena 2 200 zł, tel. 503 - 405 - 742

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Stoll, centralne zawieszenie, szerokość koszenia 2,40 m, stan bardzo dobry, cena 9 800 zł, tel. 693 - 154 - 085

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, 2-skibowa, gumy do tylnej taśmy w zapasie, stan bardzo dobry, cena 2 490 zł, tel. 515 - 143 - 322

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Leboulch, 8 ton, tandem, możliwość rozsiewania wapna, cena 26 500 zł, tel. 510 - 403 - 419

(o/b)

Sprzedam przyczepę ciągnikową, cena 1 200 zł, tel. 573 - 094 - 934

(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 nieprowadząca handlowej działalności rolniczej.

Czytelny podpis:

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





XX Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego KONTAKTY 2019

Partner Strategiczny:

PREF BET
ŚNIADOWO

Sponsor Główny:

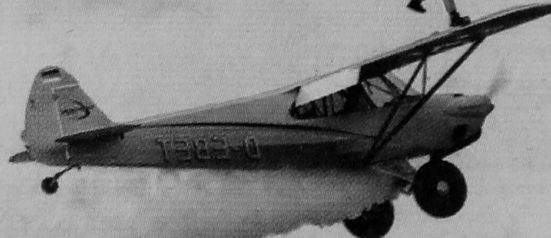
PIĄTNICA



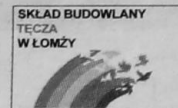
Łomża



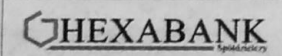
Piątnica



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



METAL-TECHNIK



PWSiP
Państwowa Wyższa Szkoła
Informatyki i Przedsiębiorczości
w Łomży



www.przelecsie.pl | OSP w Piątnicy
Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia
„Kuguar” w Łomży

Zakład Mechaniki Pojazdowej
Szczepan Grodzki w Łomży

Przedsiębiorstwo Budowlane
Artur Mazurek w Pniewie

REPORTAŻE ŚLUBNE TANIEJ NIŻ MYŚLISZ



PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

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



Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście



Pi
szon
ko je
16 gr
poli
wej w
infor
ne do
rego
madz
i num
nia pi
dowie
więce
o wyk
zabez

Os
ją mei
nego t
kata F
chce o
„G

Śmie

■ Na
który
cach M
Płock)
cił par
w drze
■ Nie
nia z
(gm. M
za – O
try. Z
w kier
wem p
wyprz
osobo

Śm

Zm
potrą
w Piek
Piekut

Prz

Wy
cji z P
Przed
kredyt
nizowa
rzuca
G., zat
przez
ratury
sowo r

Oszuści atakują

telefonicznie

Pięć prób oszustwa zostało zgłoszonych policji w Zambrowie tylko jednego dnia, w poniedziałek, 16 grudnia. Oszuści podawali się za policjantów z Komendy Powiatowej w Zambrowie, którzy życzliwie informowali, że zostali podrobione dokumenty rozmówcy, do którego dzwonili. Pytali o kwoty zgromadzone na kontach bankowych i numery kont, w celu zabezpieczenia pieniędzy przed kradzieżą. Gdy dowiedzieli się, że na koncie było więcej niż 15 tys. złotych, prosili o wykonanie przelewu, który miał zabezpieczyć pieniądze.

Listownie

Oszuści piszą także listy i wysyłają mejle. Oto przykład listu z minionego tygodnia od rzekomego adwokata Freda Iwanga, który koniecznie chce obdarować milionami:

„Gorące pozdrowienia! Wcze-

śniej pisałem do ciebie, ale szkoda, że moje e-meile nie zostały do ciebie dostarczone. Niemniej przesyłam to jeszcze raz poniżej. Jestem adwokatem Fred Iwanga oraz jestem prawnikiem i głównym pełnomocnikiem pracującym w obszarach podlegających jurysdykcji sądu rodzinnego.



Nie wypłacaj pieniędzy nie przekazuj nikomu pieniędzy, gdy telefonicznie prosi cię o to „wnuczek”, „policjant”, „prokurator”. Zgłoś taką prośbę na policję

Zwracam się o zgodę na przedstawienie cię jako najbliższego krewnego mojemu zmarłemu klientowi, rodakowi z twojego kraju, któremu pomogłem w dokonaniu wpłaty inwestycyjnej o wartości 8 720 000 USD. Osiem milionów siedemset dwadzieścia tysięcy dolarów amerykańskich w firmie finansowej.

Poinformowałem firmę finansową o jego przekazaniu wraz

z rodziną w drodze do pobliskiego kraju i polecono mi przedstawić każdego dostępnego członka jego rodziny lub bliskiego krewnego, aby otrzymać fundusze.

Moim powodem skontaktowania się z Tobą w tej sprawie jest to, że masz takie samo nazwisko jak mój zmarły klient. I znowu nie ma zarejestrowanego spadkobiercy w jego pliku konta w firmie finansowej. Chcę, aby lewy fundusz został przekazany pod opiekę jego spadkobiercy, zanim zostanie skonfiskowany przez kierownictwo firmy finansowej.

Proszę o kontakt w celu uzyskania dalszych informacji.

Z poważaniem. Barr. Fred Iwanga”

Oszustwo polega na tym, że przy kontynuacji korespondencji „adwokaci” zaczynają prosić o pieniądze potrzebne, żeby „wywalczyć” ponad 8 milionów dolarów. Najpierw nieduże, a gdy je prześlemy, coraz większe. Trwa to tak długo, aż zorientujemy się, że zostaliśmy oszukani, czyli za późno.

Śmiertelne wyprzedzanie

■ Na miejscu zginął kierowca bmw, który przy wyprzedzaniu w okolicach Nowego Rakowa (gm. Mały Płock) na trasie Łomża – Kolno stracił panowanie nad autem i uderzył w drzewo.

■ Nie przeżył czołowego zderzenia z ciężarówką pod Rydzewem (gm. Miastkowo) na drodze Łomża – Ostrołęka kierowca opla vectry. Z ustaleń policji wynika, że w kierunku Łomży, przed Rydzewem prawdopodobnie nie zdążył wyprzedzić dwóch samochodów osobowych.

Śmiertelne potrącenie

Zmarł wskutek obrażeń pieszego, potrącony po zapadnięciu zmroku w Piekutach Urbanach (gm. Nowe Piekuty) przez peugeota.

Przekręt na 38 mln zł!

Wyłudzenie 21 mln zł dotacji z Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości i 17 mln zł kredytu oraz kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą zarzuca prokuratura Jarosławowi G., zatrzymanemu w Grajewie przez ABW. Na wniosek prokuratury sąd aresztował go tymczasowo na trzy miesiące.



Kierowcy tych samochodów z obrażeniami przetransportowani zostali do szpitala. Do wypadku doszło na skrzyżowaniu dróg w okolicy wsi Osipy Lepertowizna (gm. Wysokie Mazowieckie), gdy kierujący volkswagenem dwudziestojedynolatk z zakazem prowadzenia pojazdów, nie ustąpił pierwszeństwa kierującej seatem kobiecie (26 lat). Fot. policja

Szczęśliwe dachowanie w Rutkach

Bez szwanku wyszła z dachowania młoda kobieta (22 lata), kierująca oplem astrą, który wskutek nadmiernej prędkości wpadł w Grądach-Woniecko (gmina Rutki) w poślizg i zakończył jazdę w rowie na dachu.

Stopa pod autobusem w Zambrowie

Postawiła stopę pod tylne koło skręcającego autobusu rozkojarzona osiemnastolatka, która trafiła do szpitala. Do kuriozalnego potrącenia doszło na przejściu dla pieszych na skrzyżowaniu ulic Białostockiej i Piłsudskiego w Zambrowie. Za-

mbrowski autobus skręcał z ulicy Białostockiej w ulicę Piłsudskiego. Miał zielone światło. Takie samo światło miała dziewczyna, która najprawdopodobniej go nie zauważyła. Świadkowie twierdzą, że szła w kapturze, inni dodają jeszcze, uwagę skupiła na telefonie komórkowym.

Pożary w Paschach i Czyżewie

■ Doszczętnie spłonął dach, zniszczona została instalacja C.O., podbitka i elewacja, a parter zalany został wodą w pożarze domu w Pasichach (gm. Grabowo). Jego przyczyną najprawdopodobniej było zwarcie instalacji elektrycznej.

■ Do zagrażającego życiu pożaru domu doszło w Czyżewie, ponieważ gdy zaczął się palić korytarz i kuchnia, dwójka domowników uciekła z budynku, ale dwie osoby ze względu na duże zadymienie schroniły się na balkonie, na wysokości około trzech i pół metra. Zostały sprowadzone na ziemię przy pomocy strażackiej drabiny, po czym strażacy podali im tlen. Przybyły na miejsce zespół ratownictwa medycznego po dokładnym przebadaniu mieszkańców domu zdecydował o zabraniu ich do szpitala na badania.

Poradnia psychologa

Boję się kłótni w święta

Tradycyjnie zjadą na święta córka z zięciem i dwaj synowie z synowymi, wnuki i mój samotny brat. Cieszę się z tego zawsze, ale od dwóch lat rodzinne świętowanie kończy się kłótniami. Martwi mnie to i dziwi, bo poza tym do nieporozumień między nami nie dochodzi.

Marian

Są rodziny, w których ludzie Kochają się, mają wiele sympatii do siebie, ale tego nie okazują. Wierzą, że dobre uczucia są oczywiste i nie trzeba o nich mówić. Błąd. Dobre uczucia trzeba wyrażać, nawet jeśli są oczywiste. To podstawa dobrej atmosfery.

Bywa, że w czasie krótkich spotkań unikamy kłótni przemilczaniem słów lub gestów, które nas drażnią „dla świętego spokoju”. Na dłuższą metę nie jest to dobre, bo tłumiona złość wraca silniej przy następnej okazji. W święta przeżywamy ze sobą nie chwilę, lecz dzień, dwa, a nawet trzy. I, bywa, kłócimy się o drobiazgi, a potem sami nie rozumiemy, jak mogło dojść do

wielkiej awantury o nic znaczącego.

Podczas świąt uruchamia się też często nieświadomy mechanizm psychiczny. Otóż w sytuacjach niecodziennych ludzie skłonni są do zakładania masek. Zachowują się wtedy, jak aktorzy i odgrywają różne, nie pasujące do nich role: wspaniałomyślnego wujka, opiekuńczego rodzica, czulego męża, troskliwej żony, uległego lub zbuntowanego dziecka, człowieka pełnego energii itd. Inni odbierają to słusznie jako fałsz i jest źródłem ich irytacji. Co wtedy? Gdy tylko irytacja zaczyna w nas kielkować, najlepiej przeprosić, wyjść, udać się do własnego pokoju (jeśli to niemożliwe, na spacer) i pobyć trochę w samotności. Bo powinniśmy pamiętać o jeszcze jednym nieświadomym mechanizmie, który dotyka wszystkich. Otóż dłuższe przebywanie z dużą ilością osób w jednym miejscu sprawia, że w irytację, a nawet złość wpadamy łatwiej. W psychologii znana jest to pod pojęciem „przegęszczenia”.



Poza tym niektórzy z nas w święta miewają chandrę. Bierze się ona stąd, że to czas, w którym wracamy myślami do przeszłości. Także nasze uczucia po części „wracają do przeszłości” (takie zjawisko nazywa się w psychologii regresją). Dlatego możemy przeżywać stany psychiczne, które na co dzień się nam nie przydarzają, ale były charakterystyczne w młodszym wieku, nawet w dzieciństwie. W takiej sytuacji w relacjach z rodziną może pojawić się niechęć.

Jak więc uniknąć nieporozumień podczas świąt?

Po pierwsze, mieć świadomość powyższych, niezależnych od nas mechanizmów psychicznych. Po drugie, często wyrażać się miło do (i o) bliskich, czynić przyjazne gesty. Po trzecie, pamiętać o tym wszystkim, nim zaczniemy kogoś pochopnie oceniać. I bądźmy dla siebie wzajemnie po prostu wyrozumiali.

DR MARCIN FLORKOWSKI
psycholog

Na wigilijny stół

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Radziłowie polecają na stół wigilijny szczupaka faszzerowanego i sandacza w galarecie. Zdobyły za nie pierwsze miejsca w konkursach kulinarnych Nasze Kulinarne Dziedzictwo „Smaki Regionów” i „Skarby Europy zakłete w szkło”

Szczupak faszzerowany

Składniki:

- 1 szczupak (1,5 – 2 kg)
- 3 jajka
- 2 cebule
- 2 małe czerstwe bułki
- 200 ml mleka
- włoszczyzna (1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, por)
- 2 łyżki masła
- natka pietruszki
- 3 – 4 liście laurowe
- ziele angielskie
- pieprz cytrynowy
- sól

Szczupaka sprawić, odciąć ogon i głowę, umyć, ściągnąć skórę. Z mięsa wybrać ości i kręgosłup. Z włoszczyzny ugotować wywar,

dodając głowę ryby i kręgosłup ryby, liść laurowy, angielskie ziele sól, pieprz. Surowe mięso (bez ości) zemleć w maszynce, dodać, jajka, namoczoną w mleku i odcedzoną bułkę, poszatkowaną natkę, lekko podsmażoną na maśle cebulę, sól i pieprz cytrynowy. Wyrobić masę. Na stole rozłożyć czysty, lniany ręcznik, a na nim skórę szczupaka. Na skórę nałożyć mięso, uformo-

wać walec, zawinąć w ręcznik i gotować w wywarze na małym ogniu 50 minut. Po wystygnięciu, pokroić rybę w grube plastry, ułożyć na półmisku, dołożyć głowę, udekorować natką pietruszki.

Sandacz w galarecie

Składniki:

- 1 sandacz (ok. 1 kg)
- 1 jajko
- włoszczyzna (1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera, por)

- żelatyna
- natka pietruszki, koperku
- sól, pieprz

Rybę umyć, pokroić na dzwonka, włożyć do garnka z włoszczyzną i osoloną wodą. Gotować ok. 40 minut. Wyjąć delikatnie, a po wystygnięciu filetować (oddzielić mięso od ości) i ułożyć na półmisku. Wywar odcedzić, dodać żelatynę. Rybę udekorować pietruszką i koperkiem i zalać galaretką. Wstawić do lodówki do zastygnięcia.



Autorki pyszności z KGW w Radziłowie (od lewej): Magdalena Pikulińska, Maria Konopka, Katarzyna Kadhubowska, Agnieszka Chrzanowska, Anna Tokarzewska, Marzena Milewska, Jolanta Gądek i Mariola Grzymała

Co Ci powie mowa ciała? Pociągasz kogoś, czy nie?



Wargi

Lekko otwarte usta, to znak, że chce rozmawiać lub że wyobraża sobie wasz pocałunek. A nawet więcej, jest o krok od zrobienia tego!

Postawa

Jeśli chce ci zaimponować, intuicyjnie przyjmuje postawę, aby jak najlepiej zaprezentować swoją sylwetkę. Prostuje się, wypina klatkę piersiową, stoi pewnie, a stopy są rozstawione odrobinię szerzej, niż ramiona. Ręce albo opiera o biodra, albo składa na piersiach.

Zbliżenie

Gdy pochyla się nad tobą (kiedy siedzisz), „mówi” sobą, że fizycznie chce zbliżyć się do ciebie. Może też sprawdzać, jak na to zareagujesz: pozwolisz zmniejszyć dystans, czy się odsuniesz.

Dotykanie

Dotyka włosy, policzki, brodę, uszy palcami. Tak dzieje się, gdy działamy na kogoś pociągająco, dlatego chce upewnić się, czy

wszystko jest w porządku z wyglądem.

Rumieniec

To właściwie standard. Sygnał dobrze znany chyba wszystkim. Potrafi uprzykrzać życie, bo przecież nie chcemy rumienić się zawstydzeni. Mowa jednak o rumianych policzkach, które wywołało podniecenie lub podekscytowanie na twój widok.

Żrenice

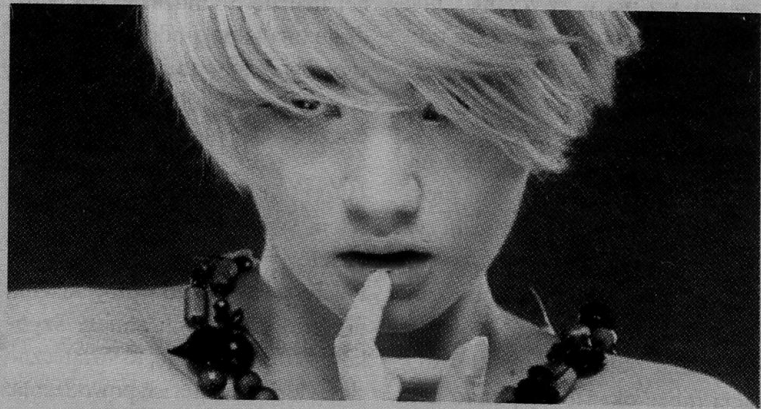
Żrenice powiększają się, gdy dostrzega się kogoś, kto pociąga.

Nozdrza

Jeśli budzisz czyjeś zainteresowanie, jej lub jego nozdrza będą się delikatnie rozszerzały.

Nogi

Gdy kogoś kręcisz, siedząc naprzeciwko (lub w pobliżu) ciebie, szerzej rozstawia nogi, aby przyciągnąć twój wzrok. Przeciwnieństwem są nogi złożone i obie ustawione w bok (nieważne, w którą stronę).



W grudniu Jasio napisał pocztówkę do Mikołaja:

„Mikołaju! Mam bardzo biednych rodziców. Proszę Cię, przynieś mi rower górski i klocki Lego”.

Na poczcie jedna z urzędniczek niechcący przeczytała pocztówkę. Zrobiło jej się smutno i pokazała ją kolegom z pracy. Wszyscy postanowili zrobić Jasiowi niespodziankę. Złożyli się na klocki Lego i wysłali mu je w paczce. Po świętach ta sama urzędniczka czyta pocztówkę od Jasia:

„Mikołaju, dziękuję za klocki. Rower pewnie ukradli na poczcie”.

– Byłeś grzeczny? Nie kradłeś? – pyta się święty Mikołaj.

– Byłem grzeczny, nic nie kradłem – odpowiada dziecko.

– To się naucz, bo ja ci wiecznie prezentów nie będę przynosił!

Jaś woła z pokoju:

– Mamo, choinka się pali!

– Tyle razy ci mówiłam, że nie mówi się „pali”, tylko „świeci”.

Po chwili Jaś cicho informuje:

– Mamo, franki się świecą!

Dzieci wybierają zawody. Większość chciałaby być aktorami, piosenkarzami, strażakami, policjantami. Tylko Jaś mówi, że chciałby zostać Świętym Mikołajem.

– Czy dlatego Jasiu, że roznośi prezenty? – pyta nauczycielka.

– Nie. Dlatego, że pracuje raz w roku.

Ksiądz przychodzi po kolędzie do biednej rodziny mieszkającej na wsi. Pociesza, że święta rodzina też była biedna i zostawia obrazek, przedstawiający Jezusa, Józefa i Maryję. Gdy tylko wyszedł, ojciec bierze obrazek do ręki i mówi:

– Jednak nie byli tak biedni, jak my, bo mieli pieniądze na fotografa!

Ksiądz chodzący po kolędzie, dzwoni do drzwi mieszkania.

– Czy to ty, aniołku? – pyta kołbacy głos zza drzwi.

– Nie, ale jestem z tej samej firmy!

Po świętach Bożego Narodzenia do szkolnego psychologa przychodzi Jasio z pierwszej b i mówi:

– Proszę pani, z moim tatą jest coś nie w porządku. Przed kilkoma dniami przebrał się za starego dziadka i twierdził, że nazywa się św. Mikołaj!

– Jak minęły święta? – pyta sąsiad.

– Wspaniale! Żona serwowała mi same tradycyjnie polskie potrawy.

– Jakież?

– Barszcz ukraiński, pierogi ruskie, karp po żydowsku, fasolkę po bretońsku, sznycel po wiedeńsku z kapustą włoską.



Tu warto być

Czyżew

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Mazowiecka 34, tel. 86 275 52 69):

■ „Dzisiaj w Betlejem”, koncert kolęd w wykonaniu Młodzieżowej Orkiestry Dętej, Teatru Marzeń i zespołów wokalnych; niedziela, 22 grudnia, godz. 15.00. Wstęp wolny.

Drozdowo

Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 219 20 81):

■ Najpiękniejsze kolędy oraz pieśni bożonarodzeniowe w cyklu „Muzyczne wieczory u Lutosławskich”, w którym wystąpią Magdalena Stanciu (Sopran), Adrian Stanciu (altówka) i Małgorzata Marczyk (fortepian); czwartek, 19 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Grajewo

Grajewskie Centrum Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 86 272 29 91):

■ Miejskie Spotkanie Oplątkowe; niedziela, 22 grudnia, godz. 14.00. Wstęp wolny.

Łomża

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

■ Gala Sylwestrowa z najsłynniejszymi ariami operowymi i operetkowymi oraz przebojami muzyki skrzypcowej w wykonaniu orkiestry Filharmonii pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego z towarzyszeniem solistów Rafała Bartmińskiego (tenor) i Yuliya Lebendenko (skrzypce) z Białorusi (Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich, ul. Sadowa 12A); wtorek, 31 grudnia, godz. 17.30.

Turośl

Gminny Ośrodek Kultury (ul. Akacjowa 2, tel. 86 2786132):

■ Wigilia Kurpiowska z prezentacją rękodzieła ludowego, stoiskami KGW z Lemana, Kruszy, Cieloszki i Nowej Rudy, występami Alicji Serowik z zespołem, Kapeli Jana Kani, zespołów śpiewających z Turośli i Nowej Rudy oraz dzieci ze Szkoły Podstawowej w Turośli; piątek, 20 grudnia, godz. 15.00. Wstęp wolny.

Wysokie Mazowieckie

Miejski Ośrodek Kultury w Wysokim Mazowieckiem (ul. Ludowa 19, tel. 786 218 118):

■ Muzyczna opowieść ence-pence „Calineczka”, w której taniec spleta się z dźwiękiem, ruch z kolorem, słowo z gestem, a wszystko razem tworzy przygodę. Uwaga, należy się wcześniej zapisać telefonicznie, tel. 786 218 118 lub w prywatnej wiadomości na Facebook Ence-pence; sobota, 21 grudnia, godz. 10.00.

Zambrów

Zambrowski Ośrodek Kultury (ul. Wyszyńskiego 2a, tel. 86 271 27 99):

■ „Nowy Don Kiszot, czyli sto szaleństw, operetka w 3 aktach” Stanisława Moniuszki w wykonaniu solistów, chóru i orkiestry Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Białymstoku; sobota, 21 grudnia, godz. 17.00. Wstęp wolny.

■ „Gwiazdko świeć, kolędo leć”, koncert kolęd w wykonaniu zespołu wokально-instrumentalnego „Camerata” w Cafe Muza; niedziela, 22 grudnia, godz. 18.00. Wstęp wolny.

Repertuar kin:

Kino Relax Grajewo: 20 – 21 – „# Jestem M. Misfit”, godz. 17.00 oraz „1800 gramów”, godz. 19.00. **Kino MOK Zambrów:** 19 grudnia – „Kraina lodu 2”, godz. 14.30 i 17.00 oraz „Jak poślubić milionera”, godz. 19.30; 20 grudnia – „Baranek Shaun Film. Farmageddon”, godz. 15.00 oraz „Jak poślubić milionera”, godz. 17.00 i „Na noże”, godz. 19.30; 21 grudnia – „Na noże”, godz. 19.30; 22 – 23 grudnia – „Baranek Shaun Film. Farmageddon”, godz. 15.00 oraz „Jak poślubić milionera”, godz. 17.00 i „Na noże”, godz. 19.30.

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): dla większości zodiakalnych Baranów okres przedświąteczny, to czas wzmożonej aktywności. W tej sytuacji łatwo się irytować, a nawet wpadać w gniew. Aby taki stan nie objawił się podczas Bożego Narodzenia, trzeba pomyśleć o innych. Bo tyle się zwykle otrzymuje, ile się z siebie daje...

BYK (21 IV – 21 V): Święta, to dla Byka idealny czas na pogłębianie naderwanej relacji z rodziną lub kimś najbliższym. Byk wykorzysta okazję, o ile stawi czoła sprawom, które nie pójda po jego myśli. Naprawdę nie warto zaprzętać sobie nimi głowy bardziej, niż to konieczne. W przeciwnym razie może dojść do kłótni w domu.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): tym razem u Bliźniąt na pierwszy plan dbałość o dobrą świąteczną atmosferę. Osiągną cel, ale jest warunek: gdy momentami nie będzie czasami zbyt różowo, trzeba skryć niezadowolenie, a częściej się uśmiechnąć. Zwłaszcza, że otoczenie niczego nie będzie robić Bliźniętom na przekór umyślnie.

RAK (21 VI – 22 VII): Rak powinien przygotować się na nieprzewidziane okoliczności, bo nadszedł czas na poważne zmiany. Na szczęście, w większości przypadków będą pozytywne. Trochę tylko czas wydaje się nieodpowiedni, ponieważ Rak chciałby się teraz skoncentrować na świętowaniu. Tym razem powinien jednak zdobyć się na większą podzielność uwagi.

LEW (23 VII – 22 VIII): cóż za dobra wiadomość dla Lwa: będzie mógł nareszcie uwolnić się z dotychczasowych ograniczeń. Tym samym Lew powinien postępować inaczej, niż ma w zwyczaju. Choć na początku może się czuć z tym nieswojo, szybko zauważy pozytywne rezultaty.

PANNA (23 VIII – 22 IX): nie ma nic złego w kupowaniu pięknych prezentów, ale trzeba liczyć się z zasobnością portfela, bo nie sztuka zadłużyć się tylko po to, by zadowolić najbliższych. Nie wolno też składać obietnic, których realizacja może okazać się ponad siły.

Umiar i zdrowy rozsądek uratują Pannę nie tylko od niepotrzebnych nerwów.

WAGA (23 IX – 23 X): w czasie Świąt w Wadze dominować będzie poczucie harmonii. Może jednak usłyszeć zachętę do pomysłów, których realizacja nieświadomie zranieni kogoś bliskiego. Przed podjęciem każdej decyzji związanej ze Świątami najlepiej rozważyć uważnie wszystko za i przeciw.

SKORPION (24 X – 21 XI): podczas Bożego Narodzenia Skorpion znajdzie okazję do odpuszczenia sobie pewnych rzeczy, których do tej pory nie mógł wybaczyć. To idealny moment, by stworzyć zdrowy fundament dla przyszłości. Tak może się stać, jeśli Skorpion ujawni jakąś tajemnicę, skrywaną przed najbliższymi. Może to wywołać emocjonalny wstrząs. Jest jednak potrzebny, by iść dalej ze swoim życiem.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): tegoroczne Święta będą dla Strzelca o wiele przyjemniejsze, niż w innych latach, ponieważ tuż przed końcem roku prawie wszystko zacznie układać się dokładnie po jego myśli. Wpłynie to na dobre samopoczucie i chęć, by takie mieli też najbliżsi.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): w Święta Koziorożec poczuje ochotę na totalny luz. Powinien jednak pamiętać, że zabawa w rozsądnych granicach nie jest przez to gorsza. Więcej uwagi powinien poświęcić temu, co się mówi, ponieważ słowa nie giną w próżni. A mogą ranić...

WODNIK (20 I – 18 II): świąteczny czas zapowiada się dla Wodników całkiem niezłe, jeśli zawierzy intuicji i sercu bardziej, niż chłodnej analizie. To może być coś w rodzaju mentalnej podróży z jednego sposobu reagowania w drugi (lepiej dla Wodnika). Nagrodą będzie poczucie akceptacji najbliższych.

RYBY (19 II – 20 III): z nadejściem Świąt zblakną problemy, jakich Ryby do tej pory doświadczały. Pojawi się okazja do wprowadzenia długo odkładanych zmian. Szybkość i zdecydowanie, to świąteczne słowa kluczowe dla ich powodzenia.

ŁOMŻYŃSKI
LAUR
SPORTOWY**Łomżyński
Laur Sportowy**

Już tylko do 31 grudnia zgłaszać można kandydatów do Łomżyńskich Laurów Sportowych.

Łomżyński Laur jest nagrodą Prezydenta Łomży za wyniki sportowe osób lub zespołów sportowych, reprezentujących kluby sportowe, mające siedziby w Łomży. Przyznawany jest w kategoriach: sportowiec, drużyna, talent, trener, sponsor oraz całokształt działalności w sporcie łomżyńskim. Kandydatów do nagród mogą zgłaszać łomżyńskie kluby sportowe, stowarzyszenia sportowe i szkoły, redakcje prasowe, radiowe, telewizyjne i internetowe, mające siedzibę (lub siedzibę swoich przedstawicielstw) w Łomży oraz Łomżyńska Rada Sportu. Wnioski o przyznanie Lauru należy składać w Urzędzie Miejskim (Stary Rynek 14, 18-400 Łomża).

Szczegóły: www.lomza.pl.



Na Świąteczny Turniej Tenisa Stołowego zaprasza uczniów AZS PWSiP Metal-Technik w piątek, 20 grudnia (ul. Wiejska 16). Turniej rozpocznie się o godz. 16.00. Rozegrany zostanie oddzielnie wśród dziewcząt i chłopców w kategoriach: przedszkolaki, uczniowie klas I – III, klas IV – VI i klas VII – VIII szkół podstawowych oraz szkół średnich. Każdy tenisista otrzyma świąteczny upominek. Kontakt: sktslomza@op.pl.

Bokerskie show w Łomży

Gala Babilon MMA odbędzie się w 7 lutego 2020 roku w Hali im. Olimpijczyków Polskich w Łomży.

„Sam jestem ciekawy tego wydarzenia, bo z informacji, które otrzymujemy od federacji, zapowiada się ciekawe walki, bardzo dobrej klasy zawodnicy, a mnie jako prezydenta miasta cieszy, w ramach ga-

li wezmą udział nasi zawodnicy”, mówił prezydent Mariusz Chrzanowski po spotkaniu z szefem Babilon MMA Tomaszem Babilońskim.

Podczas gali wystąpią zawodnicy z Łomży: Patryk Wierysko, Piotr Arnista i Damian Zorczykowski. Gala transmitowana będzie w telewizji Polsat.

**Młodzieżowy ŁKS
z certyfikatem
PZPN**

Szkółka piłkarska Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego otrzymała srebrny certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej.

„Dzięki Programowi Certyfikacji, rodzice i dzieci grające w piłkę nożną uzyskują pewność, że certyfikowana szkoła piłkarska spełnia standardy szkoleniowe, jest bezpieczna, a jej kadra ma kwalifikacje niezbędne do tego, aby szkolić zawodników”, informuje na swojej stronie PZPN.

Oficjalne wręczenie certyfikatów odbyło się we wtorek, 17 grudnia w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. Prestiżowy dokument z rąk prezesa Podlaskiego Związku Piłki Nożnej Sławomira Kopczewskiego i wojewody podlaskiego Bohdana Paszkowskiego odebrał prezes MŁKS Wojciech Pietruszewski. Młodzieżowy ŁKS szkoli ponad 500 adeptów futbolu.

**Zaprenumeruj na rok
= 15 numerów
za darmo!**

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny.

Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Informacje o prenumeracie: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Cennik i promocje:

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)

Krajową prenumeratę można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych, oraz w oddziałach RUCH.

**Prenumerata realizowana przez
RUCH S.A:**

Prenumerata krajowa: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl

Ewentualne pytania prosimy kie-

rować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Telefonicznym Biurem Obsługi Klienta pod numerem: 801 800 803 lub 22 717 59 59 – czynne w godzinach 7.00 – 18.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę: informację o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania można uzyskać pod nr tel. +48 (22) 693 67 75, www.ruch.pol.pl, e-mail: prenumerataz@ruch.com.pl

Co Robimy?



#1 Social Media

Strategia, media plan, moderacja, analiza/performance, raportowanie

#2 Wideo

Kreacja, storytelling, produkcja, ujęcia lotnicze, livestreaming

#3 Content Marketing

Serwisy contentowe, wideo, expert copywriting

#4 Multimedia

Animacje, oprawa, projekty graficzne, VR/AR 3D, 360°

#5 Strony WWW

Landing page, portale, e-commerce

#6 Eventy

AlVeRnia Planet – Niesamowite miejsce do organizacji eventu, bezpieczeństwo, prywatność, elastyczność – od 10 do ponad 1 200 osób

Wejdź na

www.eContentLab.pl

Jesteśmy agencją interaktywną, która rozumie potrzeby zarówno małych firm, jak i dużych przedsiębiorstw. Realizujemy wieloletnie strategie marketingowe oraz krótkofalowe projekty.



eContentLab

Doc

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

Niech t
Będzie
Niech p
Od suk

ISSN 0208-6840 INDEXS 363286
9 770208 684005 52