

Przypadek czy przekręt • Boża apteka

Tygodnik Podlaski  
www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

49 (1982)

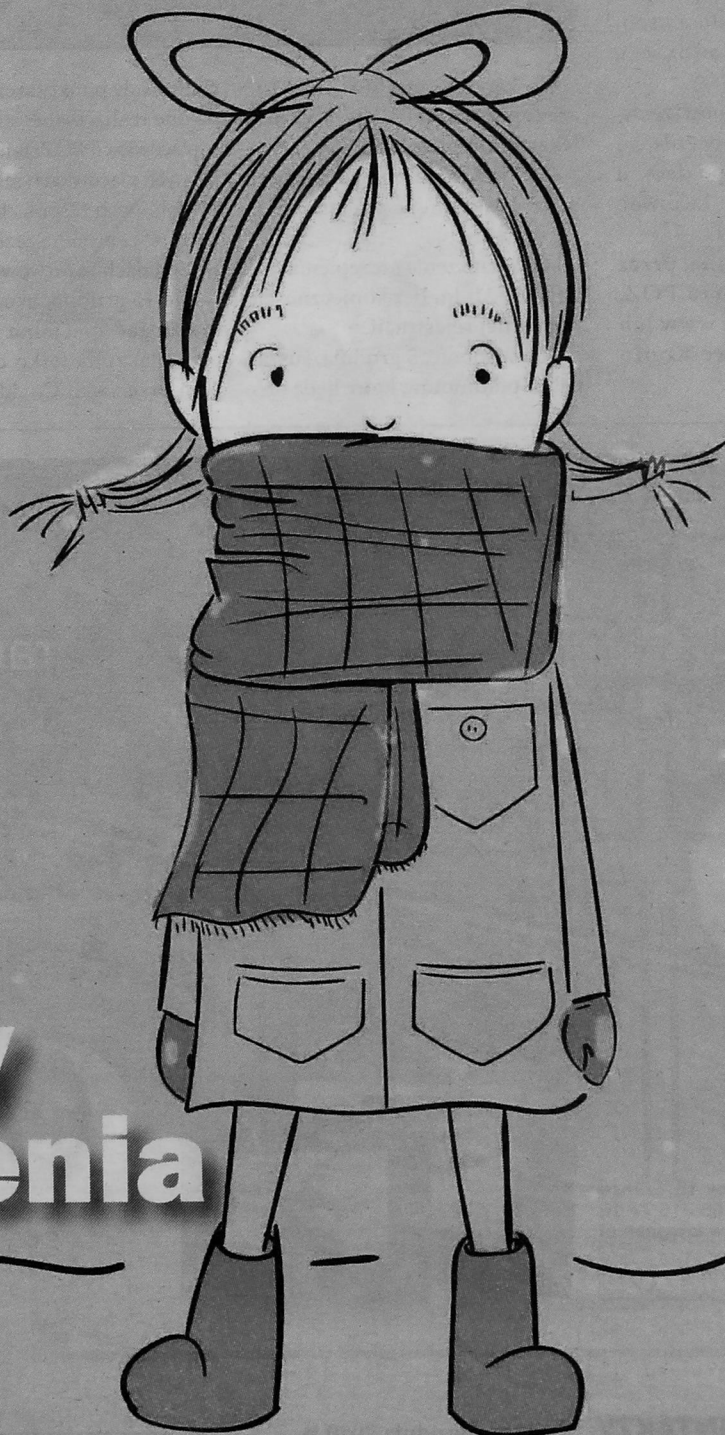
6 grudnia 2020

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**Baby są  
jakieś  
inne**

**Zdalna  
szkoła  
belfra**

**Pomysły  
na życzenia**



**Jeszcze mamy wolność...**

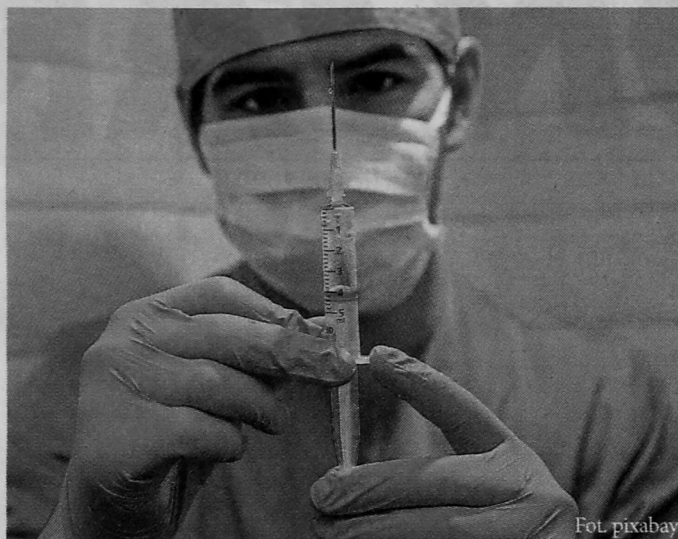
## Jak nas będą szczepić na „covid”?

Rząd podpisał umowy na zakup szczepionki przeciwko Covid-19 z firmami Pfizer BioNtech, Johnson&Johnson, AstraZenec. Do naszego kraju trafić ma ponad 45 milionów dawek, po zatwierdzeniu ich przez europejskie instytucje. Szczepienia mają być darmowe i dobrowolne.

W pierwszej kolejności ze szczepionek mają skorzystać osoby szczególnie narażone. To pracownicy służby zdrowia; mieszkańcy domów pomocy społecznej i pacjenci zakładów leczniczo-opiekuńczych; osoby powyżej 60 roku życia; służby, które wspomagają walkę z koronawirusem, m.in. policja i wojsko.

Proces rejestracji powszechnych szczepień rozpocznie się w lutym 2021 roku, po decyzji Europejskiej Agencji Lekowej. Jak będzie przebiegał?

1. Rejestracja online: przez infolinię lub u lekarza POZ, na specjalnej stronie www lub poprzez Internetowe Konto Pacjenta.



Fot. pixabay

2. Zgłoszenie do punktu szczepień, kwalifikacja przez lekarza lub pielęgniarkę.

3. Wykonanie szczepienia oraz obserwacja pacjenta po szczepieniu.

4. Powtórzenie szczepienia po upływie 21 dni bez konieczności ponownej rejestracji.

Już w sobotę, 5 grudnia, rusza nabór podmiotów, które będą or-

ganizowały punkty szczepień. Będą one realizowane: stacjonarnie w placówkach POZ; innych stacjonarnych placówkach medycznych; w mobilnych zespołach szczepiących; w centrach szczepiennych w szpitalach rezerwowych.

Od 15 grudnia uruchomiona ma zostać specjalna infolinia, przeznaczona tylko dla szczepień przeciwko Covid-19.

## Co ty na to?

### Znowu 2 miliardy na propagandę

Pismem z 26 listopada minister finansów na wniosek premiera Morawieckiego blokuje wydatki na wynagrodzenia i nagrody dla urzędników.

Dzień wcześniej przewodniczący sejmowej Komisji Finansów Publicznych poseł Henryk Kowalczyk składa poprawkę do projektu budżetu na przyszły rok, doprecyzowując przekazanie TVP prawie 2 mld zł.

Od 1 stycznia wchodzi w życie m.in. podatek handlowy, podatek cukrowy, podatek od alkoholu w małych butelkach, zostaną opodatkowane spółki komandytowe, zostanie pobrana opłata przekształceniowa OFE.

Rok temu większość sejmowa PiS odrzuciła poprawkę opozycji, aby 2 mld zł zamiast na TVP przeznaczyć na onkologię. Zwycięstwo swojego klubu posłanka PiS Joanna Lichocka „uczciła” pokazaniem opozycji środkowego palca.

Wyjątkowy prezent dla wyjątkowej osoby

bombka  
kula śnieżna  
ramka świąteczna  
z Twoim zdjęciem

Stary Rynek 16, Łomża  
tel/fax: 86 216 77 16  
www.fotogabs.pl

digital  
foto gabs

# KONTAKTY

Tygodnik Podlaski

rok założenia 1980

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

**Adres:**

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

**Redaguje zespół:**

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

**Oddział w Białymstoku:**

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

**Stale współpracują:**

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

**Rysunki:** Waldemar Rukść

**Felieton:** Adam Dobroński

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

**Wydawca:**

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

**Adres:**

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

**Sekretariat i Biuro Ogłoszeń:**

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

**Biura Ogłoszeń:**

ARIUH „Dylewski”

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

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

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

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

**DTP:** Green Flow Joanna Bialecka-Rybacka

**Druk:** Drukarnia Prasowa Ignatki

**Wersja www:** Marek Łapiński  
(\_duszek) marek.lapinski@data.pl

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

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



Fot. Paweł Wądołowski

## Wysyp piękności!

Aż 9 laureatek konkursu Miss Ziemi Łomżyńskiej będzie reprezentowało nasz region w półfinale Miss Polski i Miss Polski Nastolatek 2020.

W półfinale Miss Polski 2020 wystąpią: Miss Ziemi Łomżyńskiej 2020 Wiktoria Ciochanowska (Łomża, studentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, kierunek lekarski), II Wicemiss Ziemi Łomżyńskiej 2020 Weronika Grzymała (Łomża, studentka Uniwersytetu Warszawskiego, wydział chemii medycznej), III Wicemiss Ziemi Łomżyńskiej 2020 Klaudia Piaśnik (Łomża), IV Wicemiss Ziemi Łomżyńskiej 2020 Nina Ampulska (Ostrołęka).

W półfinale Miss Polski Nastolatek: Miss Nastolatek Ziemi Łomżyńskiej 2020 Ewelina

Gutowska (Grabowo, uczennica Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży), I Wicemiss Alicja Pietruszewska (Łomża, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży), II Wicemiss Wiktoria Jórka (Grajewo, uczennica Szkoły Podstawowej nr 2 w Grajewie), III Wicemiss Aleksandra Ołtarzewska (Łomża, uczennica Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży) i Miss Internetu Julia Nizik (Boguszyce, uczennica Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży).

Inicjatorką i organizatorką łomżyńskich konkursów jest Anna Kurządkowska-Kosińska.



Wyrazy współczucia  
Panu Grzegorzowi Kryszpinowi  
z powodu śmierci

### SIOSTRY

Łączymy się w żalu z Rodziną  
Prokurator Okręgowy w Łomży wraz z Prokuratorami  
i Pracownikami Okręgu Łomżyńskiego

■ 30 osób zatrudni powstający w Białymstoku zakład produkcyjny firmy Purella Superfoods, producent zdrowej żywności. Purella od kilku lat współpracuje z białostockimi naukowcami z zakładu bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Pomagają oni w badaniach nad recepturami produktów. Produkcja w stolicy województwa ma ruszyć już w styczniu.

■ Marszałek Artur Kosicki będzie przez najbliższe pół roku przewodniczył Konwentowi Marszałków Województw RP. Konwent jest ciałem opiniotwórczo-doradczym, które reprezentuje interesy wszystkich 16 polskich województw. Zawiany został w 1998 r.

■ Tomograf w Kolnie: badania tomografii komputerowej, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, prowadzi od 1 grudnia Szpital Ogólny w Kolnie.

■ Środki czystości, dezynfekujące, maseczki, przyłbice, rękawiczki jednorazowe przekazała Zakładowi Opiekuńczo-Leczniczemu w Szczuczynie Fundacja Muszkieterów (tworzą ją właściciele sklepów Intermarchè i Bricomarchè). W ZOL w Szczuczynie przebywa 38 pacjentów.

■ Prawie 100 procent rolników w Podlaskiem wzięło udział w powszechnym spisie rolnym, który zakończył się w poniedziałek, 30 listopada.

■ Na zajęcia sportowe będą mogli wrócić uczniowie szkół sportowych i mistrzostwa sportowego oraz uczniowie klas sportowych i klas mistrzostwa sportowego w szkołach ogólnodostępnych. W zawodowych możliwe będzie prowadzenie praktycznej nauki zawodu, poinformowała rzeczniczka

## MYŚL TYGODNIA:

Nie znam większego grzechu, niż uciskanie słabszych w imieniu Boga  
*Mahatma Gandhi*



Uwaga, większe kary! Mandat za brak maseczki w miejscu publicznym wzrósł z 500 do maksymalnie 1 000 złotych. Według nowych przepisów, może wystawić go nie tylko policja, ale także straż miejska i straż ochrony kolei. Nowe przepisy określają też jednoznacznie, że pracownik sklepu ma prawo odmówić obsługi klienta, który nie chce założyć maseczki. Fot. archiwum

Ministerstwa Edukacji Narodowej Anna Ostrowska.

■ „Watykański Oscar”: zrealizowany w ramach Teatru Telewizji Polskiej dramat telewizyjny „Dzień gniewu” według Romana Brandstaettera w reżyserii Jacka Raginisa-Królikiewicza został uznany za najlepszy film na Międzynarodowym Festiwalu Filmów Katolickich w Rzymie. Nagroda ta nazywana jest „Watykańskim Oscarem”. W filmie gra znakomity aktor Teatru Wierszalin z Supraśla Rafał Gąsowski, który został również nagrodzony.

■ Surowo ocenia działania Szpitala Miejskiego w Białymstoku Rzecznik Praw Pacjenta po zbadaniu spawy ujawnionej przez Polskie Radio Białystok,

które poinformowało, że ze szpitala wypisywani są do domu pacjenci podejrzeni o zakażenie koronawirusem bez informowania o tym bliskich. W konkretnym przypadku rodzina chorej spędziła potem wiele dni na kwarantannie. Szpital przyznał się do błędu zapewniając, że procedury będą poprawione.

■ Przed sądem stanie mieszkaniec (28 lat) Białegostoku, który dodał do ciasta naleśnikowego marihuane, naleśniki usmażył i podał swojej mamie. Po zjedzeniu trafiła ona do szpitala. Policja odkryła wówczas, że synek miał w domu susz marihuany schowany między kartkami encyklopedii, a w samochodzie dwie doniczki z krzakami konopi indyjskich.

## Znaki czasu

■ 4,8 mld zł otrzymały z budżetu państwa media tzw. publiczne, głównie telewizja w ostatnich 4 latach, informuje branżowy portal wirtualnedia.pl. Żeby zdać sobie sprawę, jaka to skala, wystarczy porównać, że to więcej, niż otrzymała Spółka Restrukturyzacji Kopalń lub PKP Intercity.

■ Jarosław Kaczyński zarobił w 2019 roku ponad 200 tysięcy złotych, co daje łącznie około 17 tysięcy złotych miesięcznie. Ostatnio do kościoła św. Benona na warszawskim Nowym Mieście na niedzielnej mszy jedzie w kolumnie złożonej z czterech samochodów: w jednym jedzie prezes, drugim partynia ochrona byłych żołnierzy Gromu, trzeci jest radiowóz z umundurowanymi policjantami, a czwartym jest szara limuzyna z tajniakami.

■ „Dane nie kłamają. Proszę spojrzeć na wykres. Wygrywamy z epidemią! Liczba zakażeń spada!”, napisał premier na swoim Facebooku. „To jest już kolejna wypowiedź pana premiera, która nie znajduje potwierdzenia w rzeczywistości. Nie wiem, jaki efekt chciał osiągnąć, uspokoić społeczeństwo?”, komentuje wirusolog prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska z Katedry Wirusologii i Immunologii UMCS.

■ Przedsiębiorcy z Podhala zapowiadają, że uniemożliwią Andrzejowi Dudzie uprawianie jego ulubionego sportu, czyli jazdy na nartach. Zamierzają zablokować zakopiankę, jeśli prezydent wybierze się w góry, informuje „Gazeta Krakowska”. Wiąże się to z tym, że po interwencji prezydenta stoki narciarskie zostały otwarte, ale już hotele, pensjonaty, wypożyczalnie sprzętu, gastronomia, nie.

## Co ty na to?

### Prawo Wiesia

W Polsce, zgodnie z obowiązującymi przepisami, nie może się gromadzić więcej, niż 5 osób. W Mszanie Dolnej oraz ościennych gminach obowiązuje zakaz spotkań bez względu na liczbę osób na podstawie tzw. Prawa Wiesia, czyli rozporządzenia komendanta policji z Mszany komisarza Wiesława Czamary. Symbolicznej manifestacji 3 osób w Mszanie towarzyszyło 6 radiowozów. Policjant przekazał im, że obowiązuje zakaz spotkań bez względu na liczbę osób, dlatego kontynuowanie demonstracji będzie równoznaczne z popełnieniem wykroczenia.



Sypnął pierwszy śnieg.  
Nasza Czytelniczka Justyna przysłała nam takie oto zdjęcie na zimniejsze czasy...

## Rekolekcje adwentowe Duch radości

Opowiada stara legenda, że Ewa opuszczając raj, wzięła ze sobą dzban radości. Ale na widok anioła, stojącego z mieczem u bram raju, przeleciała się i dzban rozbiła. Zostały z niego tylko skorupy.

Choć to tylko legenda, gdy obserwujemy dzieje ludzkości wydaje się, że zawiera dużo prawdy. W rzeczywistości wszyscy staliśmy się zbieraczami skorup radości. Wszyscy szukamy szczęścia. Szukamy radości w oknach wystawowych, czy ekranie telewizyjnym. Znowu nęci nas najnowszy model samochodu. Wabią widoki i ciekawe podróże, lokale rozrywkowe.

Szukamy radości, choć często nam się wymyka i ucieka, pozostawiając smutek i żal, gorycz i zniechęcenie do życia. Ujrzyć ją możemy w twarzy i oczach małego dziecka. Widocznie musi gdzieś być, skoro ją widzimy i tak mocno jej pragniemy.

Nasza religia jest religią radości. Kazanie na górze, to kodeks radości i doskonałości. Kodeks ten opiera się na miłości Boga i ludzi.

Jak swe życie wypełnić radością? Wystarczy wyjść ze swojego małego „ja”, nastawić się na służbę innym, a radość spłynie do serca. Bo im więcej dajemy, tym więcej otrzymujemy. Im więcej człowiek stara się sprawiać radości innym, tym więcej sam jej zakosztuje.

Radość nie wynika z posiadania luksusowego domu, czy wysokiego konta bankowego. Nie zasiada w wygodnym fotelu i na wysokim stanowisku. Wyrasta z czystego sumienia, rozwija się i wzrasta w klimacie miłości i dobroci wobec innych.

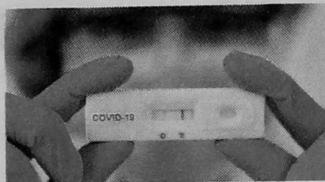
W okresie przedświątecznym musimy zwrócić szczególną uwagę, aby radości nie zagłuszyły, by jej nie przytłumić zewnętrznymi, zbyt wielkimi troskami.

Smutek paraliżuje życie. Radość je potęguje. Smutek więzi człowieka. Radość daje wolność. Smutek sprowadza choroby ciała i duszy. Radość leczy! Smutek zaślepia. Radość oświeca.

KS. JAN ŻELAZNY

## Testy są, ale ich nie ma

Ministerstwo Zdrowia zaleciło wykonywanie testów u pacjentów z infekcją dróg oddechowych na obecność antygenów koronawirusa. Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Łomży kilka dni temu otrzymała 1 650 testów antygenowych Panbio COVID-19. Jego zaleta: szybko można pobrać wymaz i otrzymać wynik po około 10 – 15 minutach. Test byłby przydatny zwłaszcza załogom karettek, wyjeżdżających do pacjentów w Łomży i regionie, bo byłaby szansa szybkiego potwierdzenia (lub wykluczenia), czy chory z dusznościami jest zakażony koronawirusem. Testy nie mogą być jednak na razie wyko-



rzystywane, ponieważ medycy mają obowiązek prowadzenia sprawozdawczości dla NFZ, ale wciąż niedostępna jest procedura, jak wynik testu przekazać do systemu EWP, który nie współpracuje z SWD PRM, w jakim na co dzień pracują stacje Pogotowia Ratunkowego w Polsce, także w Łomży. Kiedy to wszystko ruszy i testy będzie można spożytkować, Bóg jeden wie.

## Pomóżmy im oddychać



Zbiórkę na zakup 40 koncentratorów tlenu do tlenoterapii dla przebywających w hospicjach domowych, którzy cierpią na przewlekłe choroby układu oddechowego, zorganizowała Caritas Diecezji Łomżyńskiej.

– Mamy 30 koncentratorów, które dotychczas były użytkowane w domach przez pacjentów przewlekłe chorych. Pandemia sprawiła, że zgłasza się do nas bardzo wiele osób, które potrzebują domowej tlenoterapii, a my mamy związane ręce, bo po raz pierwszy w historii łomżyńskiego Caritas mamy za mało koncentratorów do wypożyczenia. Obecnie 20 osób czeka w kolejce. Potrzebują naszego wsparcia – mówi dyrektor Caritas Diecezji Łomżyńskiej ksiądz Andrzej Mikucki.

Koncentrator tlenu filtruje powietrze atmosferyczne, usuwa z niego azot oraz inne gazy i do-

starcza pacjentowi niemalże czysty tlen.

Pragnący wspomóc zbiórkę, mogą wpłacić pieniądze na rachunek Caritas Diecezji Łomżyńskiej, nr konta: 25 8757 0001 0001 6766 2000 0010, z dopiskiem: „oddychaj”.

## 40 lat temu

„Kontakty”, 7 grudnia 1980:

### „Solidarność” w Grajewie

W dniu 13.IX.1980 r. na zebraniu przedstawicieli NSZZ „Solidarność” z licznych zakładów Grajewa powołana została Rejonowa Komisja Koordynacyjna NSZZ „Solidarność” RKK NSZZ „Solidarność” objęła swym działaniem teren byłego powiatu grajewskiego i gminy Trzcianne oraz Godzisz. RKK zrzeszała już 24 zakłady z 2,5 tysiącami członków. Naczelnik Urzędu Miasta i Gminy przydzielił na potrzeby „Solidarności” lokal z telefonem. Siedzibą RKK został budynek starej przychodni ZOZ w Grajewie przy ul. Kolejowej 8 (tel. 27-31).

### Chcą być oficerami!

W bieżącym roku chęć studiowania w uczelniach wojskowych wyraziło 148 absolwentów z województwa łomżyńskiego, do egzaminu przystąpiło 83, dostało się 45. Najwięcej absolwentów do uczelni wojskowych przyjęto z Liceum Ogólnokształcącego w Godziszu, Zambrowie i Wysokiem Mazowieckiem, z Zespołu Szkół Rolniczych w Nieckowie i Krzyżewie oraz z Zespołu Szkół Zawodowych.

### Zmarł biskup

W Łomży po długich cierpieniach zmarł w wieku 82 lat biskup Aleksander Mościcki, sufragan diecezji łomżyńskiej, były więzień hitlerowskich obozów koncentracyjnych.

### Skoczył z mostu

Wracający z żoną po wypiciu alkoholu na weselu w Piątnicy mieszkancie Łomży, Anatol K. (ojciec dwojga dzieci) skoczył z mostu do Narwi. Ciała dotychczas nie odnaleziono.

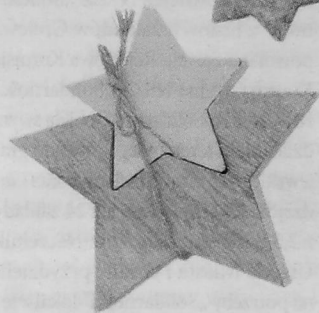
Trzymaj wyjątkowe chwile na długo!

Podaruj komus bliskiemu fotoalbum z wspólnymi wspomnieniami.

Możesz też stworzyć sobie pamiątkę na lata.

foto gabs

# Życzenia świąteczne na Boże Narodzenie 2020



O tym, że święta blisko, przekonujemy się na każdym kroku. W sklepach promocje skłaniają, by kupować dla najbliższych prezenty. A my podpowiadamy kilka pomysłów na bożonarodzeniowe życzenia, które można wysłać na świątecznej kartce, w mailu lub SMS.

*Jest taki dzień, bardzo ciepły, choć grudniowy.*

*Dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory.*

*Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich.*

*Dzień, który już każdy z nas zna od kołyski.*

*Niebo ziemi, niebu ziemia*

*Wszyscy wszystkim ślą życzenia.*

To słowa jednej z najpopularniejszych polskich kolęd „Jest taki dzień”. No właśnie. Wszyscy wszystkim ślą życzenia, ale jakie? Zdrowych i wesołych Świąt już nie wystarczy.

## Rymy zabawne

Śniegu po kolana,  
pod obrusem siana,  
prezentów pod choinką,  
święt z kochaną rodzinką.

By Ci życie pasowało  
i problemów było mało,  
żeby dzieci były zdrowe,  
a małżeństwo odlotowe.  
I żeby Mikołaj święty  
wspaniale przyniósł prezenty!

Dużo śniegu, smacznej rybki,  
lekkiej i niegroźnej chrypki,  
uśmiechu od ucha do ucha  
i pogody ducha  
w nadchodzące święta!

Białe wąsy, biała broda  
Tylko śniegu nie ma – szkoda!  
Iskry sypią się spod sań  
Po asfalcie pędzi drań!  
Spieszył się bo pusto w worku,  
ale teraz stoi w korku!  
Wesołych Świąt!

Ile ozdób na choince,  
ile kartek leży w skrzynce,  
ile potraw jest na stole,  
ile siana masz w stodole,  
ile spadło w górach śniegu,  
ile czasu spędzasz w biegu.  
Tyle w święta miej radości,  
dobra, ciepła i miłości.

## Nieco poważniej

Wysyłając świąteczne życzenia warto mieć na uwadze, do kogo je wysyłamy. Szefowi, który nie ma poczucia humoru zabawnych wierszyków lepiej nie wysłać, bo po świętach może nie być zabawnie. W podobnych przypadkach warto skorzystać z życzeń oficjalnych i tradycyjnych.

Szczęśliwych, kojących, pełnych  
miłości Świąt Bożego Narodzenia  
oraz niezapomnianego, niepowtarzalnego Sylwestra!

Niech magiczna moc  
Wigilijnego Wieczoru  
przyniesie spokój i radość,  
a Nowy Rok obdaruje  
pomyślnością i szczęściem!

Staropolskim obyczajem,  
kiedy w Wigilię gwiazda wstaje,  
Nowy Rok zaś cyfrę zmienia,  
wszyscy wszystkim ślą życzenia.  
Przy tej pięknej sposobności  
i my życzymy wam radości,  
aby wszystkim się darzyło,  
z roku na rok lepiej było!

Piękna jest radość w Święta,  
cieple są myśli o bliskich,  
niech pokój, miłość i szczęście,  
otoczy dzisiaj nas wszystkich.  
Cudownych, białych, miłych,  
radosnych,  
pogodnych, spokojnych, zdrowych  
Świąt  
upływających we wspaniałej  
atmosferze,  
zyczy...

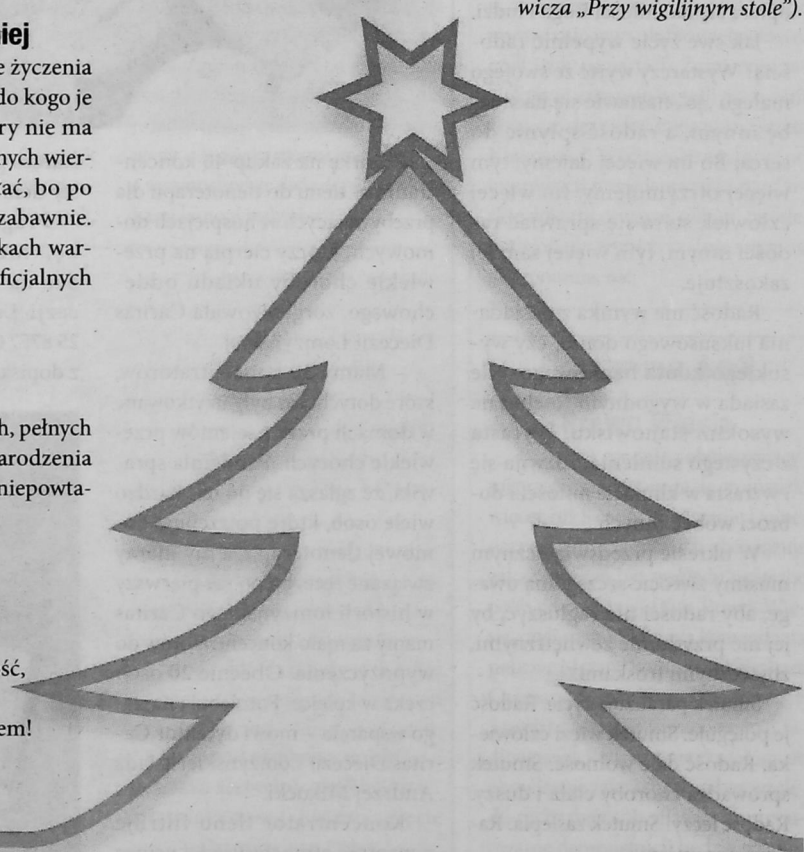
## Wierszem

Dobra poezja sprawi radość nie tylko miłośnikom poezji.

Strącając z szyszek złoty puszek  
drogą daleką, chociaż bliską,  
przychodzi do nas taki duszek,  
który nazywa się Dzieciństwo.  
I jakby trochę zawstydzony,  
że wszyscy już do stołu przyszli,  
siada nieśmiało i po cichu  
na wolnym krześle naszych myśli.  
I gdy – dorosli – udajemy,  
że nic nas smarkacz nie obchodzi –  
on podpowiada nam kolędy  
tak jak co roku: „Bóg się rodzi...”

(Fragment wiersza Elżbiety  
Zechenter pt. „Wigilia”).

Przy wigilijnym stole,  
Łamiąc oplatek święty,  
Pomnijcie, że dzień ten radosny  
W miłości jest poczęty;  
Że, jako mówi nam wszystkim  
Dawne, odwieczne orędzie,  
Z pierwszą na niebie gwiazdą  
Bóg w naszym domu zasiędzie.  
(Fragment wiersza Jana Kaspro-  
wicza „Przy wigilijnym stole”).



## Baby są jakieś inne...

### Kijkowe inspiracje

– Chciałyśmy coś zrobić, spotykać się ze sobą, wymieniać pomysłami. Założyłyśmy Koło Gospodyń Wiejskich – mówi przewodnicząca KGW w Danowie (gm. Szczuczyn) Beata Ramotowska.

Koło powołały w marcu 2017 roku. Zapisało się 11 pań, wśród nich trzypokoleniowa rodzina Zabielskich: seniorka Marianna, jej synowa Krystyna i wnuczka Klaudia.

Spotykały się średnio raz w tygodniu w świetlicy, wyremontowanej i obecnie ocieplonej, dzięki burmistrzowi Szczuczyna Arturowi Kuczyńskiemu. Przed organizacją kiermaszy, dożynek lub innych imprez, częściej. Zaprosiły ratownika z OSP w Szczuczynie Roberta Łepkowskiego, który poprowadził szkolenie z udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Były warsztaty plastyczne dla dorosłych i dla dzieci, od których, jak mówi przewodnicząca, można się dużo nauczyć. Przygotowywały stroiki wielkanocne i ozdoby choinkowe, które sprzedawały w Szczuczynie na kiermaszach. Organizowały wigilie dla koła i strażackie, bo w Danowie jest koedukacyjna jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej. Współpracują z Centrum Produktu Lokalnego w Szczuczynie. Kto odwiedził Centrum, miał szansę degustować gołąbki z Danowa. Przygotowały ich ponad setkę, wszystkie poszły.

– Mamy kuchnię wyposażoną w naczynia i sprzęty. Przypominamy sprawdzone receptury i uczymy się przyrządzać nowe potrawy. Tak było z serem z podpuszczką, z czarnuszką, z czosnkiem. Sery przygotowałyśmy na dożynki powiatowe w Wąsoszu – wylicza Beata Ramotowska.

Prezentują się w pięknych strojach, w które „ubrały” je prezes Banku Spółdzielczego Mirosław Rainko.

Współpracują z KGW w Lipniku. Wspólnie wyjeżdżały na wycieczki do teatru w Warszawie, a w tym roku do Wilna i Trok.

Wirus nieznacznie ograniczył aktywność „gospodyń”. Spotkania



KGW w Danowie (od lewej): Elżbieta Wojsław, Elżbieta Chludzińska, Aneta Chojnowska, Magdalena Milewska, Beata Ramotowska, Krystyna Zabielska (na zdjęciu nie ma Eugenii Chludzińskiej, Marianny Zabielskiej, Krystyny Milewskiej, Klaudii Zabielskiej i Eweliny Jachimskiej).

w świetlicy zamieniły na „zdrowotne” spacer z „kijkami”.

– Lubimy się spotykać, a jak się coś lubi, to nie ma przeszkód. Wszystkie mamy gospodarstwa i krowy, ale potrafimy też wygospodarzyć czas dla siebie. Na kijkowych spotkaniach już planujemy, co przygotujemy na bożonarodzeniowy kiermasz – zdradza przewodnicząca Ramotowska.

### Damy i degustatorzy

– Powstałyśmy w czasie pandemii i mamy ograniczone spotkania. Ale był dobry start, bo w konkursie na podlaski przepis, zorganizowanym przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział w Białymstoku, przygotowany przez nas deser zdobył pierwsze miejsce. Była to legumina z przepisu Marioli Zaremby – mówi Joanna Zaremba z Koła Gospodyń Wiejskich „Kaczynianki” z Kaczyna Starego.

Są najmłodszym kołem w gminie Czyżew, założonym w marcu. Inicjatorem był radny z Kaczyna Starego Radosław Kaczyński. Zorganizowano zebranie i... do Koła wstąpiło 46 ludzi, 35 kobiet i 11 mężczyzn, wśród nich radny oraz sołtys Wojciech Kaczyński.

– Mężczyźni są bardzo potrzebni, sprawdzają się nie tylko jako degustatorzy, ale pomagają nam, gdy coś przygotowujemy, ustawiamy, przewozimy, dodaje Joanna Zaremba.

W ubiegłym wieku było w Kaczynie Starym Koło Gospodyń, ale jego działalność dawno zamarła. Pamięta o nim Czesława Bunia, która dziś

ma 94 lata. Należała do poprzedniego Koła, należy do obecnego i wspiera je radami, przepisami.

Historia wplata się w teraźniejszość. „Gospodynie”, którym przewodniczy Bożena Kaczyńska, spotykają się w świetlicy wybudowanej w czynie społecznym przez mieszkańców wsi ponad 30 lat temu. Świetlicę odnowiła burmistrz Czyżewa Anna Bogucka. Do dziś stoją w niej stoły i regały wykonane i ofiarowane przez Jana Sienickiego, który już nie żyje. Są pamiątką.

„Kaczynianki” włączyły się w zbiórkę pieniędzy na leczenie Michasia Boguckiego. Licytowały przyrządzone przez siebie potrawy, zbierały nakrętki. Przygotowały „słodki stół” na Święto Izzydora

Oracza w Czyżewie. Teraz zgłosiły się do konkursu „Polska wieś smakuje”, organizowanego przez Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi.

– Korzystamy z nowych przepisów i ze starych, sprawdzonych, wyszperanych w zeszytach babć. Wymieniamy się doświadczeniami. Na konkurs zgłosimy szczupaka, przygotowanego według receptury Małgorzaty Kaczyńskiej – zapowiada Joanna Zaremba. (M.T.)

(Tytuł zacierpnęliśmy ze znakomitej komedii Marka Koterskiego, w której „chłopy” wypadają nie za mocno... Za tydzień zamieścimy nagrodzony przepis Marioli Zaremby z KGW „Kaczynianki” na leguminę oraz Krystyny Milewskiej z KGW w Danowie na ser z podpuszczką).



KGW „Kaczynianki” (od lewej): Katarzyna Kaczyńska, Joanna Zaremba (członek Zarządu), Bożena Kaczyńska (przewodnicząca), Małgorzata Kaczyńska, Aneta Kaczyńska, Dorota Żyłowska; panowie od lewej: Radosław Kaczyński (radny), Wojciech Kaczyński (sołtys), Piotr Grzeszczuk

POWIAT GRAJEWSKI

## Wojewoda „oddął” pół szpitala

Ze 180 na 80 zmniejszona została liczba łóżek dla pacjentów z podejrzeniem lub zakażeniem SARS-CoV-2 w Szpitalu Ogólnym im. dr Witolda Gineła w Grajewie, wynika z nowej decyzji z 29 listopada wojewody podlaskiego. Kontrowersyjna decyzja z 2 listopada, w wyniku której Szpital w Grajewie miał zapewnić 180 łóżek dla „koronawirusa”, czyli praktycznie przestać przyjmować innych chorych, wywołała protesty władz miasta i powiatu, dyrekcji i personelu szpitala oraz mieszkańców.

## Finaliści konkursu poetyckiego

Do finału III Konkursu Poetyckiego „Historia najnowsza Polski w poezji dzieci i młodzieży” komisja konkursowa zakwalifikowała wiersze Wiktorii Cendrowskiej i Agnieszki Konopki ze Szkoły Podstawowej w Radziłowie, Edyty Kozikowskiej z Zespołu Szkół nr 2 w Grajewie oraz Anny Orłowskiej ze Szkoły Podstawowej w Jedwabnem. Gratulujemy.

POWIAT KOLNEŃSKI

## Dyrektor szpitala... ponownie dyrektorem szpitala

Kilka miesięcy temu zarząd powiatu na wniosek dyrektor Szpitala Ogólnego w Kolnie Krystyny Dobrołowicz rozwiązał z nią stosunek pracy na mocy porozumienia stron i odwołał ją z zajmowanego stanowiska. Formalną przyczyną: dyrektor osiągnęła wiek emerytalny. Miała kierować Szpitalem do czasu zatrudnienia nowego dyrektora w drodze konkursu. I kierowała.

Na konkurs, ogłoszony przez powiat 24 września, zgłosiła się trójka kandydatów. Lekarz ginekolog i położnik Sławomir Cymek. Dotąd pracował w Elku, Grajewie i Kętrzynie, był ordynatorem Oddziału Ginekologiczno-Położniczego i wicedyrektorem Szpitala Ogólnego w Grajewie. Absolwentka ekonomii Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku oraz Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie Beata Kraska-Romanowska. Dotąd zajmowała się projektami z dotacji unijnych, była kierownikiem dzia-



Tę sarnę grajewscy strażacy wydobyli z rury kanalizacji deszczowej, do której wpadła przez tzw. piaskownik (urządzenie służące do oddzielenia żwiru, kamyków i piasku ze ścieków). Uczynili to tak profesjonalnie, że nic jej się nie stało i w dobrej kondycji została wypuszczona do lasu.

łu zamówień publicznych w szpitalu w Ostrołęce. Nieoczekiwanie trzecią kandydatką okazała się... Krystyna Dobrołowicz. I oto po rozpatrzeniu ofert i przeprowadzeniu rozmów z kandydatami, komisja konkursowa właśnie ją wybrała na dyrektora szpitala. Komisja obradowała w składzie: Anna Zwołńska – przedstawicielka powiatu kolneńskiego, lekarz; Agnieszka Chranawska – przedstawicielka

powiatu kolneńskiego i przewodnicząca komisji; Iwona Podeszwik – przedstawicielka powiatu kolneńskiego i Wiesław Dąbrowski – przedstawiciel Rady Społecznej Szpitala Ogólnego w Kolnie.

Po co całe zamieszanie z odchodzeniem Dobrołowicz na emeryturę? Na razie nie wiadomo. 30 listopada otrzymała umowę, w myśl której dyrektorem kolneńskiego szpitala będzie kolejne 6 lat.



Tak wygląda bmw po ataku dwóch bezmózgów (19 i 47 lat) w Kolnie; wybili 4 szyby i uszkodzili karoserię. Uczynili to, gdy kierowca z powodu awarii zatrzymał się na ulicy. Zamiast pomóc, zaatakowali! Są już w rękach kolneńskiej policji. Za szkody oszacowane na około 6 000 zł zapłacą wyrokiem sądu. Fot. KPP Kolno

## Oddasz krew?



Krew można oddać w piątek, 4 grudnia (godz. 9.00 – 12.30), w ambulansie na parking przy Urzędzie Miejskim w Szczuczynie (ul. Plac Tysiąclecia 23). Akcją zorganizowali Biblioteka-Centrum Kultury, UM i Stowarzyszenie „Nasz Szczuczyn”.

## Wygrali „roślinną” olimpiadę

Uczeń Technikum Rolniczego Zespołu Szkół im. ks. K. Kluka w Wojewódzinie Patryk Klimaszewski zajął trzecie miejsce i zdobył nagrodę (500 zł) w Wojewódzkiej olimpiadzie wiedzy z zakresu uprawy roślin bobowatych grubonasiennych i soi. Konkurs odbył się w poniedziałek, 30 listopada, w trybie on-line. Dawid Downar z tej samej szkoły zajął piąte miejsce, także nagrodzone (300 zł).

## Biblioteka czeka

Miejska Biblioteka Publiczna w Grajewie oraz Biblioteka-Centrum Kultury w Szczuczynie wznowiły udostępnianie książek.

## Przegląd kołęd



Nagrania kołęd i pastorałek na 8 Gminny Przegląd Kołęd i Pastorałek, zorganizowany dla dzieci, młodzieży i dorosłych przez Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Stawiskach, można przesyłać do 14 grudnia. Nagrania zostaną opublikowane na stronie GOKiS i stronie facebookowej GOKiS.

## Psycholog codziennie

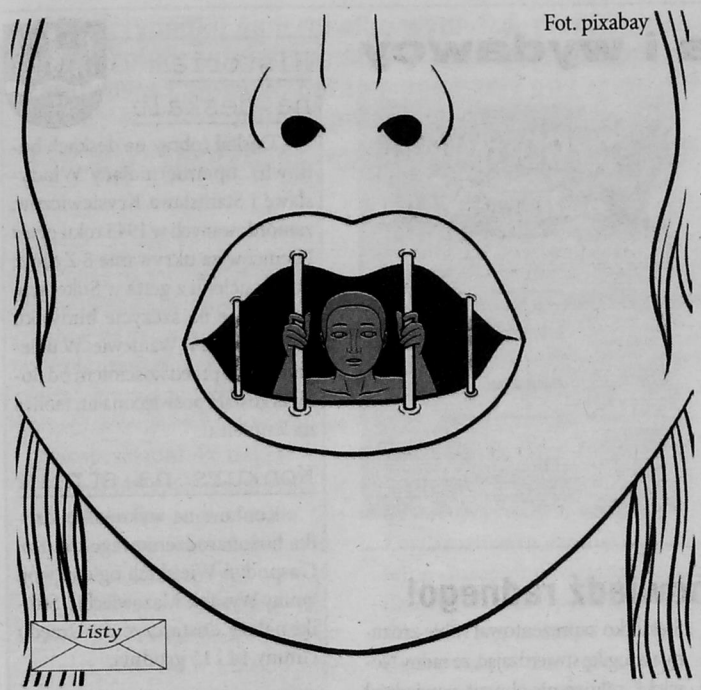
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży został otwarty 1 grudnia w siedzibie Starostwa Powiatowego w Kolnie (ul. 11 Listopada 1). Czynny jest w poniedziałki, środy, czwartki w godz. 8.00 – 16.00 oraz we wtorki i piątki w godz. 11.00 – 20.00. Rejestracja telefoniczna: 86 273 93 68.

## Stypendystka

### Janka Mauzykanta

Uczennica III klasy Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie Monika Bazydło została stypendystką Fundacji „Janka Mauzykanta”. Chce studiować grafikę komputerową.





Listy

### Wciąż mamy wolność...

**W** trakcie ostatniej Sesji Rady Miasta Wysokie Mazowieckie, w czasie realizacji ostatniego punktu porządku Sprawy różne, opuściłem salę obrad. Bezpośrednim powodem była seksistowska wypowiedź jednego z radnych na temat protestu kobiet. Nasz kolega wykazał się całkowitą ignorancją i powielił obrzydliwą propagandę, krzywdzącą miliony kobiet walczących o swoje prawa.

Oczywiście nie był to jedyny powód... doskonale zdawałem sobie sprawę, co nastąpi potem, miałem przedsmak tego na poprzedzającej sesję Komisji Funkcjonowania Miasta. Nie zamierzam uczestniczyć w spektaklu nietolerancji, arogancji, buty i nieposzanowania godności. Jako przewodniczący Komisji, musiałem doprowadzić obrady do końca i wziąć na siebie bezpodstawne i wyssane z palca ataki, nie wdając się w jakąkolwiek dyskusję.

Nie zgadzam się z opinią, że społeczeństwo swoje niezadowolenie może okazać jedynie w wyborach. Politycy, ich działania, podlegają ocenie przez całość kadencji, a obywatele mają prawo do wyrażania swojego niezadowolenia, czy to w formie protestów, czy zbierania podpisów pod petycjami, czy w jakikolwiek inny sposób.

Nieodpowiedzialne działanie rządzących wywołało – trudno pozbyć się wrażenia, że było to działanie świadome – sprzeciw spo-

łeczny. Protesty uliczne mają swoją specyfikę i rzadko używają tzw. parlamentarnego (co dziś brzmi groteskowo) języka. Język ulicy nie jest grzeczny, język młodzieży jest naszpikowany wulgaryzmami, które jednakże nie są ukierunkowane na obrażanie, a wzmocnienie przekazu. Słynne słowo „wy\*\*\*\*\*ć” odnosi się do prób ograniczania praw obywatelskich, do wszystkich, którzy chcą odbierać ludziom, kobietom, wolność i prawo wyboru. Trzeba być bardzo odrealnionym lub złośliwym, aby obwiniać protestujących o atak personalny. Burmistrz Miasta Wysokie Mazowieckie próbuje protesty w naszym mieście przedstawić jako atak na niego, urząd, radę, czy Kościół, co jest oczywistą manipulacją.

Solidaryzując się z protestującymi w całej Polsce kobietami, przyszedłem na spontaniczne spotkanie. Nie byłem w najmniejszym stopniu organizatorem marszu, co podkreślam nie ze strachu, bo całym sercem popieram i będę wspierał protesty obywatelskie. Nie udostępniłem nawet informacji o proteście, żeby nie narażać tych wspaniałych młodych ludzi na zarzuty manipulacji, co i tak próbuje się im wmówić sugerując niedojrzałość i niezdolność do samodzielnego myślenia.

**Z**wracam się do Burmistrza. Proszę Pana. Protest w naszym mieście przebiegał spokojnie, bez ekscesów, pod kontrolą Policji i przez myśl nie przyszło ni-

komu, żeby zbliżyć się do Kościoła, co Pan sugeruje. Wielokrotnie powtarza Pan, że nie ma Facebooka, ale ludzie Panu o wszystkim donoszą... nie wątpię, bo zna Pan dużo szczegółów. Pragnę jednak przestrzec, że ma Pan zafalszowany obraz rzeczywistości. Donosiciele mają to do siebie, że mówią to, co chce się usłyszeć i często mijają się z prawdą, czy to ze strachu, złości, czy dla własnych korzyści. Odbiera Pan złość protestujących, jako atak skierowany w siebie... cóż...tak się kończy upartyjnianie samorządów. Gdyby nie wstąpił Pan do partii przed ostatnimi wyborami, miałby Pan zapewne dystans do takich akcji, jak przez pierwsze dwadzieścia lat swojego urzędowania. To Pan jednak dokonał wyboru i teraz każde negatywne słowo o partii bierze Pan do siebie. Protest w żadnym stopniu nie był skierowany przeciwko Panu personalnie i każdy, kto brał w nim udział lub był choćby obserwatorem, wie o tym doskonale.

Polecam założenie narzędzie do komunikacji. Większość samorządowców, starostów, wójtów, burmistrzów, czy prezydentów, posiada profil. Oczywiście wiąże się to z pewnym ryzykiem narażenia się na krytykę, czy nawet hejt...o ileż łatwiej jest pokrzykiwać na ludzi, wywierać presję i nie pozwalać na swobodną wypowiedź na sesji, czy komisji. W sieci trzeba wykazać się odwagą, bo nie da się nikogo zakrzyczeć, czy zastraszyć. Korzyści są jednak ogromne. Dostajemy niezafalszowany obraz rzeczywistości i można w przemyślany sposób, bez zbędnych emocji przedstawić swoje zdanie. Mógłby Pan podyskutować choćby ze mną, choć nie mam wątpliwości,

że nie jestem obiektem Pańskiego zainteresowania w tym względzie, a to jedyny sposób, bo oświadczam, że nie podejmę z Panem rozmowy (zdaje się jest to nie do końca odpowiednie słowo) na Komisjach, czy Sesji Rady Miasta, na temat mojego światopoglądu, czy aktywności społecznej. To nie jest odpowiednie miejsce do dyskusji na takie tematy, tym bardziej, że z dyskusją sposób prowadzenia przez Pana rozmowy nie ma nic wspólnego, co każdy może sobie odsłuchać.

**P**racą Rady Miasta powinna trzymać się ram ustawowych i obyczajowych. Nie ma w nich miejsca na ocenianie i wyrażanie prywatnych opinii o światopoglądzie, moralności, sposobie bycia, czy aktywnościach społecznych radnych, Burmistrza, czy w ogóle kogokolwiek, bo nie jest to rola Rady Miasta, ani Burmistrza Miasta. Mam serdecznie dość, po pięciu latach, wysłuchiwanie impertynencji, fałszywych oskarżeń, manipulacji...mam dość wysłuchiwanie krzyków, przemocy werbalnej i obrażania...mam dość oceniania mojego postępowania, moich myśli i przekonań.

**C**zasem odnoszę wrażenie, że najlepiej czulibyście się rozpalając stos na rynku lub ustawiając pręgierz i w imię Boga, Patriotyzmu i obrony moralności niszczyli ludzi, którzy ośmielają się mieć własne zdanie...nie zgadzam się na takie traktowanie!

Wciąż mamy wolność słowa, wyznania i przekonań, choć próbuje się systematycznie nam to wszystko odbierać. Nie pozwolimy na to.

**Bogdan Matuszewski**  
radny Rady Miasta  
Wysokie Mazowieckie



Protest Kobiet w Wysokim Mazowieckiem; jeden z nich zgromadził, według policji, około 500 osób

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

## Wieś sławnego drukarza i wydawcy

– Cały fundusz sołecki przeznaczyliśmy na poprawienie dróg dojazdowych do pól, powiedziała sołtys wsi Tybory-Trzcianki (gm. Wysokie Mazowieckie) Teresa Leoniak.

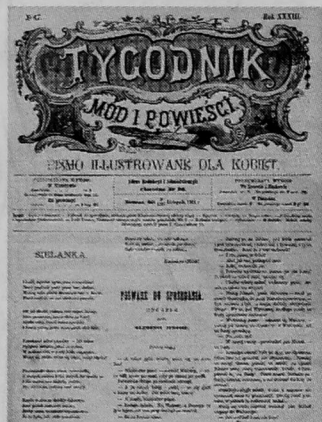
Jest sołtysiem trzecią kadencję (od 2011 r.). W czasie wyborów nie miała kontrkandydatów. Wieś jest mała, jedenaście domów, młodszy wybywają do miast, zostają starsi. Dla wygody wszystkich, za jej kadencji w Tyborach powstała altanka wypoczynkowa.

– Dobrze się układa współpraca z wójtem Krzysztofem Krajewskim, rozumie nasze potrzeby. Placu zabaw przy altance nie planujemy, bo we wsi nie ma małych dzieci – dodała sołtys.

Będą nowe drogi, które wszystkim zapewnią bezpieczeństwo.

Tybory-Trzcianka były wsią szlachecką, należały do rodu Skiwskich, do dziś zachowały się pozostałości po dworze i dworskim parku. Tu urodził się znany w Warszawie drukarz i wydawca Emilian Konstanty Skiwski (1836 – 1892). W 1874 roku kupił od Henryka Perzyńskiego drukar-

nię przy ulicy Elektoralnej. Maszynę przeniósł do swojej kamienicy przy ulicy Chmielnej i tu stworzył jedną z największych w Warszawie i najlepiej wyposażonych drukarni, w której pracowało 40 ludzi. Drukował książki naukowe, religijne, literaturę piękną i dziecięcą na zamówienie warszawskich księgarzy. Był wydawcą pism: „Tygodnik Mód i Powieści”, „Biesiady Literackie”, „Przyjaciel Dzieci”, „Wszelchświat”. Emilian Skiwski został pochowany na Powązkach. Drukarnię po ojcu prowadził jego syn Jan.



## Skandaliczna wypowiedź radnego!

„Te panie, żeby ich nie obrażać, no, jakby się niektóre prowadziły dobrze, to by nie były potrzebne aborcje”, skomentował protesty kobiet na sesji Rady Miasta Wysokie Mazowieckie 27 listopada, radny Karol Nowicki (lat 51).

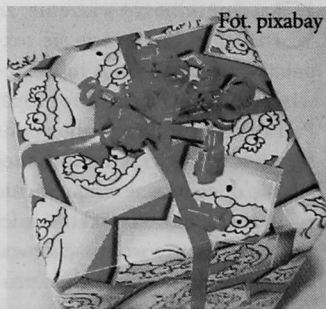
Natychmiast zareagował przewodniczący Rady: „To nie powinno paść”, a radny Bogdan Matuszewski opuścił obrady. Natomiast burmistrz Jarosław

Siekierko zaprezentował sobie zrozumiałą logikę stwierdzając, że radny Nowicki „nikogo nie obraził, powiedział prawdę. Dzisiaj jest taka antykonceptcja, takie środki, że wcale nikt nie musi w ciążę zachodzić”.

W październiku w całym kraju odbywały się protesty kobiet. Kilkuset ludzi protestowało także w Wysokiem Mazowieckiem.

POWIAT ZAMBROWSKI

## Dowód więzi



– Nie organizowaliśmy w tym roku w październiku obchodów święta niewidomych i niedowidzących, czyli Dnia Białej Laski. Z powodu zagrożenia koronawirusem nie będzie też wigilijnego spotkania członków Koła. Ale wszyscy otrzymają na mikołajki paczki ze smakołykami: kawą, herbatą, coś słodkiego na świąteczny poczęstunek oraz życzenia – mówi prezes Koła Polskiego Związku Niewidomych w Zambrowie Teresa Szumowska.

Koło skupia 26 członków niedowidzących. Pandemia wszystkich zamknęła w domach. Są ze sobą w kontaktach telefonicznych, starając się nie oddalać od siebie. Paczki będą wyrazem pamięci i dowodem więzi.

## „Pandemiczne” mikołajki w Zambrowie

„Mikołaju, Mikołaju, czy jest wirus w Twoim kraju?”, zastanawiają się dzieci z Zambrowa, które już czekają na przybycie świętego.

W ubiegłym roku w mikołajki dzieci w Zambrowie bawiły się w hali sportowej. Tam święty przygotował dla nich mnóstwo atrakcji. Była dyskoteka, olimpiada, prezenty, z nieba przybyli iluzjoniści. A co będzie w tym roku? Może święty przebywa na kwarantannie? W każdym razie pamięta o dzieciach z Zambrowa i w mikołaj-

kową niedzielę o godz. 17.00 zapali magiczną choinkę nad zalewem. Będzie to można zobaczyć także w internecie. Potem pójdzie do Miejskiego Ośrodka Kultury i o godz. 19.00 wyświetli dla dzieci „Bajki spod choinki” (transmisja on-line). Gdy upora się ze zdalnym kinem (musiał się tego specjalnie nauczyć) z burmistrzem Zambrowa Kazimierzem Dąbrowskim odwiedzi przedszkola i żłobek i zostawi dzieciom prezenty. Będą się nimi cieszyły w poniedziałek.

## Przedszkole w Rutkach bez zmian

„Podejmiemy się, aby dzieci mogły przebywać w oddziale przedszkolnym do godziny 17.00. Jest o to walka. Część rodziców prosi o to, żebyśmy mogli zaopiekować się dziećmi, a oni mogli swobodnie wykonywać pracę zawodową. Dziś punkt przedszkolny działa od godz. 8.00 do 13.00. Jeżeli ktoś pracuje musi wynajmować dodatkowo opiekunkę, zwozić babcie, ciocie, czy angażować inne osoby z rodziny”, powiedział wójt gminy Rutki-Kossaki Dariusz Modzelewski na sesji Rady Gminy 29 października.

Wójt Modzelewski znany jest ze skutecznego działania i prawie natychmiastowego rozwiązywania problemów, które bezpośrednio dotyczą mieszkańców gminy.

Po miesiącu od tej wypowiedzi sądząc, że godziny pracy przedszkola zostały już zmienione, zamieściliśmy w „Kontaktach” (nr 48 z 29 listopada) informację, o wydłużonej pracy przedszkola w Rutkach. Informację błędną, bo do wydłużenia nie doszło. Przepraszamy za wprowadzenie w błąd Czytelników i bezpośrednio zainteresowanych.

## Historia na deskalu



Deskal (obraz na deskach budowlanych), upamiętniający Władysława i Stanisława Krysiewiczów, zamordowanych w 1943 roku przez Niemców za ukrywanie 8 Żydów, którzy uciekli z getta w Sokołach, powstanie na szczycie budynku organistówki w Waniewie. W ubiegłym roku przed kościołem odsłonięta została poświęcona im tablica na kamieniu.

## Konkurs na stroik

Konkurs na wykonanie stroika bożonarodzeniowego dla Kół Gospodyń Wiejskich ogłosił wójt gminy Wysokie Mazowieckie. Stroiki należy dostarczyć do Urzędu Gminy 14 i 15 grudnia.

## Harmonica ubrana

15 strojów ludowych damskich z butami i 5 strojów męskich z czapkami i butami otrzymał zespół Harmonica z Sokół. Zespół liczy 40 osób.

## Oddasz krew?



Krew można oddać w ambulanse w Zambrowie (ul. Fabryczna) w czwartek, 3 grudnia (godz. 8.00 – 13.30).

## Będzie żłobek

Na utworzenie oddziału żłobkowego w budowanym przedszkolu gmina Zambrow otrzymała 825 000 tys. zł dotacji.

## Mikrobus dla Warsztatów

Nowy mikrobus do przewozu 9 niepełnosprawnych mają Warsztaty Terapii Zajęciowej Zgromadzenia Sióstr Służek NMPN w Szumowie. Na pojazd, który kosztował 140 tys. zł, złożyli się: PFRON, Zgromadzenie Sióstr i gmina Szumowo.

## Altanki zapraszają

Altanki stoją już w Srebrnej, Zarębach – Jartuzach i Srebrnym Borku, a w Głębofczu Wielkim przydrożny parking z altankami. Kosztowało to ponad 64 tys. zł.

**W przypadku śmierci albo wypadku, pieniądze z ubezpieczenia otrzymałyby nieznany mieszkaniec Zambrowa człowiek. Sprawę polecamy pod rozwagę policji i prokuraturze**

## **Przypadek czy przekręt?**

### **1.**

Polisę na indywidualnie kontynuowane ubezpieczenie rodzinne na życie mieszkaniec Zambrowa zawarła w Oddziale PZU w Zambrowie w 1991 roku. Była wówczas rencistką. Prawie 30 lat opłacała składki. W trakcie kontynuacji ubezpieczenia, kilka lat temu składkę podwyższyła. Nie zawierała wówczas nowej umowy, nie widziała też pierwszej polisy, zawartej w 1991 roku.

W 2021 roku skończy 80 lat. Z tego powodu w ubiegłym tygodniu otrzymała pismo z centrali PZU z zapytaniem, czy będzie kontynuowała ubezpieczenie. Na pytanie mogła odpowiedzieć telefonicznie. Zadzwoniła z informacją potwierdzającą kontynuację.

– Nie pamiętałam, kogo z rodziny wyznaczyłam, jako osobę uprawnioną do otrzymania świad-

czenia z PZU w przypadku mojej śmierci. Zapytałam pracownicę centrali PZU – opowiada mieszkanka Zambrowa.

Otrzymała odpowiedź, że telefonicznie nie może jej podać imienia i nazwiska osoby uposażonej (tak nazywa się w dokumencie) do pobrania pieniędzy w przypadku jej śmierci. Zambrowianka wymieniała kolejno imiona i nazwiska swoich dzieci i prosiła o potwierdzenie. Okazało się, że żadne z nich nie figurowało w dokumencie jako przez nią uposażona. Kto nią jest mogła dowiedzieć się osobiście w Oddziale PZU w Zambrowie.

– Sprawdziłam. Rzekomo uposażony przeze mnie jest nieznany mi mężczyzna. Zdecydowanie młodszy ode mnie. Na pewno ja go nie wpisałam do dokumentu, na pewno nie wskazałam, jako osoby uprawnionej do otrzymania



nia pieniędzy z ubezpieczenia – zapewnia mieszkanka Zambrowa. Sprawa jest wyjaśniana.

### **2.**

Piszemy o niej ku przestrodze, bo może się okazać, że nie jest to jedyny przypadek. Gdyby ktoś chciał zrobić przekręt, byłby to przekręt praktycznie doskonały! Po pierwsze: po śmierci ubezpieczającego się na życie wielu bliskich mogłoby nie wiedzieć, że takie ubezpieczenie było zawarte. Po drugie: gdyby wiedzieli, nie uzyskaliby informacji od ubezpieczyciela, kto był wskazany ja-

ko uposażony. W obu przypadkach pieniądze zgarnąłby obcy ubezpieczającemu się, ale bliski, na przykład, agentowi ubezpieczeniowemu.

Dajemy to pod rozwagę policji i prokuraturze.

Dla ścisłości: uposażony, czyli wskazany w umowie ubezpieczenia z imienia i nazwiska, otrzyma pieniądze z polisy ubezpieczeniowej niezależnie od tego, czy jest spadkobiercą, czy nie. Nie musi być spokrewniony. Do tych pieniędzy nie mają prawa spadkobiercy, jeśli nie są wymienieni w umowie ubezpieczenia, jako uposażeni.

**fotoalbum**

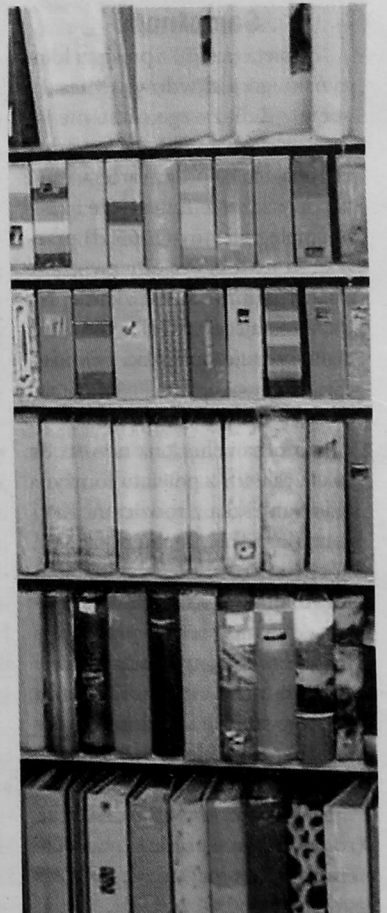
prezent na święta dla najbliższych

**fotoksiążka**

**foto gabs**

FOTOKSIAŻKI, FOTOALBUMY, ALBUMY TRADYCYJNE

**Foto Gabs, Stary Rynek 16, Łomża**



# Historie z czyścica na ziemi

**To rodziny zgłoszone do „Szlachetnej paczki”. Każdy może pomóc**

## Czwórka do jednego

Elżbieta (lat 37) i Piotr (lat 38) z powiatu grajewskiego mają sześcioro dzieci: trzy córki (lat 15, 9 i 5) i trzech synów (lat 13, 12 i 6 miesięcy). Mieszkają na wsi w jednym pokoju z kuchnią. Zakład, w którym Piotr pracował, został zlikwidowany. Nie może znaleźć stałej pracy. Nie ma samochodu, a do przedsiębiorstw w mieście ma kilkadziesiąt kilometrów.

Podejmuje prace dorywcze. Pięcioletnia córka urodziła się z wadą serca, jest po dwóch operacjach, pod stałą opieką lekarską, ma orzeczenie o niepełnosprawności. Żyją z zasiłków i dorywczej pracy Piotra.

Potrzebują: kuchenkę, dywan, kołdrę, pościel, odzież i obuwie, żywność, środki czystości i laptop (czwórka dzieci w czasie nauki zdalnej korzysta z jednego wypożyczonego przez szkołę laptopa).

## Samotność

Elżbieta (lat 70) z powiatu łomżyńskiego jest wdową. Mieszka sama, od dłuższego czasu nie interesują się nią synowie. Jest schorowana, ma kłopoty z sercem, czuje się opuszczona. Emeryturę i zasiłek pielęgnacyjny (1365 zł) przeznaczają na leki i opłaty związane z rachunkami za mieszkanie. Na życie zostaje jej 247 zł.

Potrzebują: opał, koc, żywność.

## Noc na stelażu

Samotna i chora na nowotwór Aneta (lat 40) z powiatu łomżyńskiego mieszka z rodzicami Krystyną (lat 64) i Marcinem (lat 70), który jest po zawale, w domu jednorodzinym. Krystyna nie pracuje, otrzymuje rentę w wysokości 780 zł. Łączne przychody rodziny wynoszą 3 700 zł. Po odliczeniu kosztów stałych i zakupie leków dla Anety, miesięcznie na osobę pozostaje 120 zł.

Rodzina potrzebuje: materac (rodzice śpią na stelażu, bo materac się rozsypał), szafę, odzież, żywność, środki czystości.



Fot. pixabay

## 176 złotych na życie

Jagoda (lat 72) z powiatu łomżyńskiego jest wdową. Pracowała jako opiekunka osób starszych, dziś już nie może pracować ze względu na stan zdrowia i wiek. Ma dwóch synów, którzy ze swoimi rodzinami mieszkają w innym regionie i kontakt z nimi jest okazjonalny. Żyje z renty w wysokości 860 zł. Po opłaceniu rachunków i zakupie najpotrzebniejszych leków zostaje jej miesięcznie na życie 176 zł.

Potrzebują: pralkę, koc, żywność, środki czystości.

## Bez pracy

Ewa (lat 45) i Kamil (lat 44) z powiatu grajewskiego mają troje dzieci: Maciej (lat 17), Darię (lat 16) i Laurę (lat 9). Prowadzili własną działalność gospodarczą. Kłopoty zaczęły się, gdy ich główny zleceniodawca nie wypłacił im pieniędzy i ogłosił upadłość. Kamil uległ wypadkowi, doznał urazu kręgosłupa i ma niedowład nóg i rąk. Ewa nie pracuje, opiekuje się niepełnosprawnym mężem. Żyją z renty Kamila, świadczenia opiekuńczego, zasiłku rodzinnego i z 500 + na dzieci.

Potrzebują: pościel, kołdrę, piekarnik, laptop do nauki zdalnej, odzież, artykuły żywnościowe, środki czystości.

## Z zasiłku

Elwira (lat 36) z mężem Andrzejem (lat 43) z powiatu łomżyńskiego są rodzicami czworga dzieci: Sławka (lat 20), Wandy (lat 15), Piotra (lat 10) i Amelki (noworodek). Elwira choruje na serce, ma wszczepiony rozrusznik. Nie pracuje. Jej mąż pracuje dorywczo, nie może znaleźć stałej pracy w czasie pandemii.

Utrzymują się głównie z zasiłków na dzieci i renty chorobowej Elwiry, razem mają 2759 zł. Po odliczeniu wydatków na utrzymanie mieszkania rodzinie pozostaje miesięcznie 280 zł na osobę.

Potrzebują: pralkę, rozkładane fotele do spania, pościel, odzież, żywność, środki czystości.

## Lekcje z komórką

Anna (lat 29) z powiatu łomżyńskiego z mężem Sylwestrem (lat 36) i córkami Barbarą (lat 11) i Oliwią (lat 3) oraz synem Mateuszem (lat 2), mieszka w dwóch pokojach z kuchnią i łazienką w domu teścia. Syn jest niepełnosprawny. W tym roku Anna przy pomocy finansowej fundacji dostosowała dla niego łazienkę. Oboje pracowali przed narodzinami Mateusza i nie mieli kłopotów. Po stwierdzeniu schorzenia u dziecka Anna nie wróciła do pracy. Jej mąż uległ wypadkowi, miał wyrwany bark, musiał

zrezygnować z pracy, jest na rencie. Utrzymują się ze świadczeń socjalnych i renty Sylwestra, a kosztowne są wydatki związane z chorobą syna.

Potrzebują: laptop, bo dzieci uczą się, korzystając z telefonu odzież, żywność.

Szlachetna Paczka, to ogólnopolska koncepcja materialnej i mentalnej pomocy tym, którzy tego najbardziej potrzebują. Paczki z pomocą przekazywane są zakwalifikowanym przez wolontariuszy.

Jesienią każdego roku tysiące z nich docierają do znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, spotykają się z nimi w ich domach, przeprowadzają pogłębiony wywiad środowiskowy i podejmują decyzję o zakwalifikowaniu (lub nie) do pomocy. Informacje o rodzinach, zawierające opis ich historii oraz listę potrzeb, trafiają do internetowej bazy rodzin Szlachetnej Paczki w połowie listopada.

Po zapoznaniu się z historiami i potrzebami rodzin, darczyńcy z całej Polski wybierają z niej konkretne rodziny, dla których deklarują przygotowanie paczek. Jeśli chcesz, także możesz pomóc: [www.szlachetnapaczka.pl/wybor-rodziny/](http://www.szlachetnapaczka.pl/wybor-rodziny/).

# Zdalna szkoła nauczycieli



## Obecność w kwadraciku

Małgorzata Karwowska, dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Szczuczynie: – Ani uczniowie, ani nauczyciele nie są zadowoleni ze zdalnego nauczania. Brakuje nam wszystkim bezpośredniego kontaktu, którego nie zastąpi najatrakcyjniejsza lekcja on-line. Nauczyciele w pełni wykorzystują możliwości platformy Office 365, starają się uatrakcyjnić zajęcia, korzystając z tabletek graficznych. Ale obecność ucznia na takich lekcjach, to maleńki kwadracik z jego wizerunkiem na monitorze, a klasa liczy ponad 20 uczniów. Pomijając kłopoty techniczne, typu jakości łącza lub posiadanego sprzętu, nic nie zastąpi tradycyjnego nauczania oraz relacji rówieśniczych w szkole.

## Szkola to przyjaźń

Łukasz Kowalski, dyrektor Zespołu Szkół w Szczuczynie: – Moim zdaniem, jako rodzica, nauczyciela oraz dyrektora, żaden sprzęt, żadne metody zdalne nie są w stanie zastąpić kontaktu ucznia z nauczycielem. Praca zdalna, brak osobistej interakcji z uczniem, brak możliwości indywidualizacji pracy, brak miarodajnej

oceny postępów sprawiają, że cały system nie działa tak, jak powinien.

Nie tylko maturzyści, nie tylko uczniowie, którzy mają w danym roku podejść do egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie, ale wszyscy nie są w stanie otrzymać tego, co daje „stacjonarna” szkoła. Ponieważ szkoła, to nie tylko nauka i egzaminy, ale szkoła to ludzie, przyjaźń, wychowanie. Czas, do którego każdy z nas wraca z sentymentem, okres, który w dużej mierze kształtuje osobowość, charakter oraz poglądy.

Uczniowie naszej szkoły zostali zaopatrzeni w sprzęt do pracy zdalnej, nauczyciele w tablety graficzne, które w znaczny sposób usprawniają prowadzenie zajęć na platformie Microsoft Teams, gdzie zajęcia prowadzone są w trybie on-line, w systemie jak najbardziej zbliżonym do pracy „szkolnej”.

## Czas na pieczenie ciast!

Dariusz Koniecko, dyrektor Zespołu Szkół w Nieckowie: – „Zdalne nauczanie”, co można o nim powiedzieć? To, że nigdy nie zastąpi nauczania stacjonarnego. Od nauczycieli

wymaga ogromnej pracy w przygotowanie zdalnych zajęć, a ciągła mobilizacja uczniów do spędzania 8 godzin lekcyjnych przed komputerem, też nie jest rzeczą łatwą. Nie chodzi tutaj tylko i wyłącznie o szkodliwość dla wzroku monitorów, ale też o ograniczoną możliwość aktywności fizycznej, kontaktów z rówieśnikami, które daje szkoła. Uczniowie skarżą się, że mają problem z internetem, dostępem do sprzętu, bo bywają rodziny wielodzietne. Wadą nauczania zdalnego jest brak pewności samodzielności pracy. Skutkiem ubocznym nauczania zdalnego wśród młodzieży może być uzależnienie od komputera, portali społecznościowych, gier i tym podobnych rzeczy. Młody człowiek, pozostawiony sam w domu na zdalnym nauczaniu, całą swoją dotychczasową aktywność, przenosi do sieci i realizuje ją również zdalnie. Często bez jakiegokolwiek kontroli ze strony pracujących rodziców.

Osobną kwestią zostaje wybór platformy, na której prowadzone są zajęcia. W naszej szkole nauczyciele pracują na jednej, Microsoft Teams, wspomagając się (szczególnie nauczyciele przedmiotów ogóln-

kształcących) rekomendowaną przez Ministerstwo Edukacji Narodowej platformą [www.epodreczniki.pl](http://www.epodreczniki.pl). Ale nawet rozbudowana platforma nie jest tak doskonała, by jednocześnie sprostać oczekiwaniom nauczyciela chemika, polonisty, biologa lub nauczyciela przedmiotów zawodowych w technikum.

My jako szkoła średnia, kształcąca również zawodowo, z niepokojem patrzyliśmy na nauczanie przedmiotów praktycznych. Na szczęście, 24 listopada zostało podpisane rozporządzenie, dające możliwość zorganizowania zajęć praktycznej nauki zawodu w szkole. Po analizie i konsultacji z nauczycielami skorzystałem z tej możliwości. Wszystkie efekty kształcenia, które można było zrealizować na odległość, zostały osiągnięte. Wszystkie przepisy na gofry, placki, ciasta są już napisane. Teraz czas, aby zostały upieczone.

Wierzę, że po feriach wrócimy do nauczania stacjonarnego. Albo chociaż hybrydowego, w którym będzie można uczyć w jednym tygodniu stacjonarnie, w drugim zdalnie.

Wysłuchała:

BARBARA PASZKOWSKA

## Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

## Prezydent Miasta Łomża

podaje do publicznej wiadomości,  
że w jego siedzibie w Łomży, przy ul.  
Stary Rynek 14, na tablicy ogłoszeń  
wywieszony został wykaz lokali komunalnych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz głównych najemców.

## BUDOWNICTWO

PRODUCENT SIATKI  
OGRODZENIOWEJ.

Bramy, słupki, PANELE  
OGRODZENIOWE.

86/216 22 27, 604 231 333

www.siatki-stal.pl

(fak.00233/20-o-i)

## FINANSE

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

Tel. 510 – 908 – 900

(fak/sms)

## NIERUCHOMOŚCI

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

(fak/sms)

## ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „Oddam”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:  
redakcja@kontakty-tygodnik.com.  
pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

Oddam odzież używaną i pierzyję.

Tel. 519 – 178 – 552

(o/b)

## PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.

Tel. 725 – 248 – 935

(fak.00224/20-o-i)

## PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę”  
zamieszczamy bezpłatnie.

Treść można przesłać na adres:

redakcja@kontakty-tygodnik.com.  
pl lub podać telefonicznie:

86 216 42 43

## ROLNICTWO

Zakupię ciągniki Ursus, Zetor, New

Holland, Same Landini, Massey

Ferguson, Renault, Foton,

Farmtrac, Deutz Fahr, John Deere,

Pronar, Farmer itd. każdy stan oraz

prasy, belarki Sipma, Maschio

Feraboli, Galignani, Morra Carraro

itd. Gotówka od ręki. Dzwonić, pisać.

Tel. 660 – 795 – 977

(fak/sms)

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

Tel. 660 – 261 – 107

(fak/sms)

Kupię ciągniki w każdym stanie  
oraz maszyny rolnicze całe  
i uszkodzone. Płacę gotówką.

Tel. 788 – 506 – 909

(fak/sms)

Rzeźnia kupi bydło pourazowe  
do uboju z konieczności.

Tel. 511 – 075 – 866,

662 – 396 – 670

(fak.00131/20-o)

## RÓŻNE

Wróżka Kasia – tarot.

Tel. 607 – 191 – 070

(p-001318-o)

## TRANSPORT

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

(fak.00035/20-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice

– soboty, środy,

85 747 – 43 – 63, 602 – 681 – 677

(fak.00036/20-o-i)

## USŁUGI

Remonty mieszkań, glazura,  
terakota, gładzie, malowanie,  
podwieszanie sufitów, panele,  
płytki, dekoracyjne ogrodzenia,  
klinkier, pustak, łupany, panele  
ogrodzeniowe. Tel. 507 – 961 – 288

(fak/sms)

KONSTA  
PRODUCENT  
GARAZE Blaszane  
BRAMY Garażowe  
KOJCE dla Psów

Najniższe CENY

Automatyka do bram

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

www.konstal-garaze.pl



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

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



centrum  
kredytowe

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

gotówkowe  
konsolidacyjne  
hipoteczne  
dla rolnika  
dla firm  
chwilówki

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

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

## INFORMACJA

Wójt Gminy Miastkowo podaje do publicznej wiadomości informację, że dnia 30 listopada 2020 roku w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 wywieszono na tablicy ogłoszeń oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia z zasobu Gminy Miastkowo w trybie bezprzetargowym (działka nr ewid. 774/1, pow. 0,2000 ha obręb Drogoszewo).

Szczegółowe informacje można uzyskać w terminie 21 dni od daty wywieszenia wykazu telefonicznie pod nr 86 217 49 96, w godzinach 7<sup>30</sup> do 15<sup>00</sup> od poniedziałku do piątku.

Wójt Kazimierz Górski

Ogłoszenie w gazecie  
żyje dzień.

Ogłoszenie w tygodniku  
KONTAKTY  
żyje tydzień

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE MOTORYZACYJNE

- Sprzedam Subaru Impreza G3, (2009), cena 14 000 zł, tel. 602 – 792 – 423 (o/b)
- Sprzedam Mercedes E klasa, 2.0 benzyna, stan bardzo dobry, sprawny technicznie, cena 7 000 zł, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam opony zimowe do Opla, 14, cena 120 zł za sztukę, tel. 503 – 862 – 612 (o/b)
- Sprzedam Fiat 126p, (1997), stan bardzo dobry, kolor czerwony, auto zarejestrowane, ubezpieczone, cena 4 500 zł, tel. 517 – 267 – 374 (o/b)
- Sprzedam Honda Jazz, (2013), auto bezwypadkowe, opłacone, zarejestrowane, w oryginale, benzyna, cena 29 900 zł, tel. 733 – 653 – 595 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (1999), benzyna, 90 KM, w bardzo dobrym stanie, cena 3 000 zł, tel. 518 – 900 – 218 (o/b)
- Sprzedam Citroen C3 Picasso, (2011), benzyna, kolor czarny, przebieg 150 000 km, książka serwisowa, cena 22 000 zł, tel. 534 – 611 – 709 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia, (2003), stan bardzo dobry, benzyna, 90 KM, bez wkładu finansowego, bogate wyposażenie, cena 5 400 zł, tel. 512 – 576 – 250 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2003), benzyna + gaz, 190 KM, klimatyzacja, centralny zamek, cena 14 500 zł, tel. 512 – 576 – 250 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen T5, (2006), 1.9 TDI, diesel, auto bardzo zadbane, OC i przegląd aktualne, wszystko w bardzo dobrym stanie, cena 20 000 zł, tel. 600 – 115 – 180 (o/b)
- Sprzedam Kia Sportage, (2010), 2.0 cdi, 140 KM, auto w pełni sprawne, bogate wyposażenie, diesel, cena 29 500 zł do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307 (o/b)
- Sprzedam Volvo XC 60, (XII.2016), 2.0 TDI, salon Polska, przebieg 25 000 km, auto jak nowe, cena 101 000 zł, tel. 507 – 960 – 008 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, 2.0 TDI, 170 KM, pierwszy właściciel, salon Polska, stan idealny, cena 39 900 zł, tel. 507 – 960 – 008 (o/b)
- Sprzedam Toyota Yaris, (2000), 1.0, pierwszy właściciel w kraju, przebieg 169 000 km, cena 5 000 zł, tel. 502 – 413 – 080 (o/b)
- Sprzedam Mercedes Benz R Klasa, (2006), 3.0 diesel, bogate wyposażenie, auto sprowadzone z Niemiec, w bardzo dobrym stanie, cena 27 000 zł do negocjacji, tel. 667 – 262 – 777 (o/b)
- Sprzedam Dacia Duster, (2010), 1.6 benzyna, przebieg 141 000 km, książka serwisowa, klimatyzacja, elektryczne szyby, cena 23 900 zł do negocjacji, tel. 667 – 262 – 777 (o/b)
- Sprzedam Renault Clio, (2007), 1.5 dci, stan techniczny bardzo dobry, wspomaganie, klimatyzacja, elektryczne szyby, nowy akumulator, cena 4 600 zł, tel. 510 – 237 – 164 (o/b)
- Sprzedam Seat Alhambra, (2001), 1.9 tdi, 115 KM, auto sprawne, użytkowane na co dzień, przebieg 315 000 km, cena 3 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 555 – 758 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf 4, (2000), 1.4 benzyna, normalne ślady użytkowania, przebieg 274 000 km, OC i przegląd do 09.2021 r., cena 2 900 zł do negocjacji, tel. 530 – 430 – 101 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 B6, (2003), 2.0, środek czysty i zadbane, 130 KM, przebieg 238 000 km, cena 8 400 zł do negocjacji, tel. 530 – 430 – 101 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia, (1999), benzyna, stan bardzo dobry, środek czysty i zadbane, auto sprowadzone z Niemiec, opłacone, gotowe do rejestracji, cena 4 900 zł do negocjacji, tel. 506 – 546 – 584 (o/b)
- Sprzedam Opel Corsa, (2004), benzyna, klimatyzacja, wspomaganie kierownicy, auto garażowane, cena 4 500 zł do negocjacji, tel. 602 – 187 – 735 (o/b)
- Sprzedam Fiat Doblo, (2010), przebieg 218 000 km, stan bardzo dobry, auto sprowadzone, czyste, zadbane, cena 14 900 zł do negocjacji, tel. 504 – 930 – 200 (o/b)
- Sprzedam Seat Leon Cupra, (2005), 220 KM, auto w ciągłej eksploatacji, cena 19 700 zł do negocjacji, tel. 508 – 207 – 095 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2007), 1.7 cdti, 125 KM, przebieg 201 300 km, elektryczne lusterka, hak, cena 10 500 zł, tel. 691 – 951 – 018 (o/b)
- Sprzedam motocykl Yamaha YZF R125, stan bardzo dobry, bardzo doinwestowany, cena 8 800 zł do negocjacji, tel. 519 – 183 – 920 (o/b)
- Sprzedam Skoda Octavia, (2001), benzyna, 102 KM, klimatyzacja, ABS, cena 3 500 zł, tel. 502 – 368 – 459 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Passat, (2015), 1.6 TDI, auto salonowe, bezwypadkowe, pierwszy właściciel, przebieg 95 000 km, cena 56 000 zł, tel. 666 – 528 – 681 (o/b)
- Sprzedam Skoda Fabia II, (2008), 1.2 benzyna, auto garażowane, czyste, zadbane, stan bardzo dobry, bez wkładu finansowego, cena 12 000 zł do negocjacji, tel. 506 – 957 – 651 (o/b)
- Sprzedam Opel Astra, (2006), 1.9 diesel, stan bardzo dobry, 120 KM, cena 8 500 zł, tel. 607 – 447 – 991 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Jetta, (2014), przebieg 92 000 km, wymieniony rozrząd i nowa instalacja LPG, cena 34 500 zł, tel. 607 – 607 – 081 (o/b)
- Sprzedam Seat Leon, (2000), LPG, 180 KM, przebieg 260 000 km, cena 9 900 zł, tel. 665 – 841 – 950 (o/b)
- Sprzedam przyczepkę samochodową KM-200, (1990), stan dobry, zarejestrowana, ubezpieczona, cena 1 000 zł, tel. 517 – 267 – 374 (o/b)
- Sprzedam Audi A4, (2005), diesel, kombi, cena 10 500 zł, tel. 516 – 356 – 978 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Polo, (2007), 1.4 benzyna, auto w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, świeżo sprowadzone z Niemiec, cena 11 200 zł do negocjacji, tel. 691 – 645 – 754 (o/b)
- Sprzedam BMW X3 E83, (2006), automat, auto doinwestowane, przebieg 260 000 km, stan bardzo dobry, cena 28 000 zł, tel. 609 – 327 – 309 (o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE DLA ZMOTORYZOWANYCH

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny pojazdu!

Imię i nazwisko ogłaszającego: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

OGŁOSZENIA BEZPŁATNE ROLNICZE

Sprzedam kopaczkę i sadzarkę,  
cena 2 300 zł do negocjacji,  
tel. 503 – 862 – 612

(o/b)

Sprzedam choinki – świerk  
pospolity, Łomża, od 1 m do 3 m,  
w hurcie 25 zł, minimum 50 sztuk,  
tel. 608 – 412 – 919

(o/b)

Sprzedam mały kombajn zbożowy,  
cena 5 000 zł do negocjacji,  
tel. 794 – 640 – 569

(o/b)

Sprzedam siewkarnię do kukurydzy  
Pottinger, stan bardzo dobry,  
cena 2 000 zł, tel. 504 – 958 – 451

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Kuhn,  
szerokość 3,20 m, centralne  
zawieszenie, z kondycjonerem,  
cena 13 500 zł,  
tel. 880 – 201 – 682

(o/b)

Sprzedam prasę kostkującą,  
(1992), stan bardzo dobry,  
cena 9 000 zł, tel. 504 – 958 – 451

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika  
Rolland, na tandemie, nadstawki  
do kukurydzy, w bardzo dobrym  
stanie, cena 16 000 zł,  
tel. 517 – 444 – 658

(o/b)

Sprzedam prasę John Deere 568,  
(2005), rotor, siatka, centralne  
smarowanie, prosta w obsłudze,  
w oryginale, stan bardzo dobry,  
cena 27 900 zł, tel. 792 – 776 – 610

(o/b)

Sprzedam zgrabiarkę Niemeyer,  
3 m, cena 2 500 zł,  
tel. 668 – 354 – 389

(o/b)

Sprzedam kultywator z bronami 3,  
cena 1 500 zł, tel. 668 – 354 – 389

(o/b)

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

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam wóz asenizacyjny Pomot  
Chojna, pojemność 10 000 litrów,  
stan bardzo dobry, w pełni  
sprawny, kompletny, w ciągłym  
użytkowaniu, cena 42 000 zł  
do negocjacji, tel. 661 – 506 – 464

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam przyczepe, 13 ton,  
3-stronny wywrot, stan bardzo  
dobry, cena 35 900 zł,  
tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam rozsiewacz Amazone,  
(2009), cena 6 900 zł do negocjacji,  
tel. 508 – 257 – 887

(o/b)

Sprzedam kopaczkę do kartofli,  
stan dobry, cena 1 700 zł,  
tel. 517 – 267 – 374

(o/b)

Sprzedam owijkę do bel Metal  
Fach, (2004), stan bardzo dobry,  
garażowana, pierwszy właściciel,  
cena 3 300 zł, tel. 662 – 187 – 844

(o/b)

Sprzedam przyczepe, wywrotka  
na dwie strony, wywrot na korbę,  
stan bardzo dobry, cena 4 100 zł,  
tel. 609 – 611 – 438

(o/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas  
Mercator 50, w bardzo dobrym  
stanie, gotowy do pracy,  
heder 3,60 m, cena 18 000 zł  
do negocjacji, tel. 516 – 550 – 307

(o/b)

Sprzedam przyczepe  
samozbierającą, (1990),  
cena 2 000 zł,  
tel. 514 – 272 – 392

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,  
650 litrów, sprawny, cena 1 500 zł,  
tel. 514 – 272 – 392

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik Czarna  
Białostocka, w pełni sprawny,  
3,5 tony, cena 5 000 zł  
do negocjacji, tel. 511 – 279 – 861

(o/b)

Sprzedam prasę zwijającą Ursus,  
(2016), stan bardzo dobry,  
cena 29 000 zł do negocjacji,  
tel. 888 – 827 – 213

(o/b)

Sprzedam kosiarkę dyskową Class  
3450, (2010), szerokość koszenia  
3,40 m, cała w oryginale,  
niespawana, niemalowana, szybka  
wymiana noży, cena 11 900 zł,  
tel. 792 – 776 – 610

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika  
Metal Fach, (2011), pierwszy  
właściciel od nowości,  
garażowany, konserwowany,  
cena 25 500 zł do negocjacji,  
tel. 609 – 640 – 173

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy Steeno,  
obrotowy, przedpłużki, gotowy  
do pracy, cena 12 500 zł  
do negocjacji, tel. 511 – 945 – 771

(o/b)

Sprzedam przyczepe  
samozbierającą Claas Sprint,  
(1992), 8 ton, w bardzo dobrym  
stanie, cena 22 000 zł,  
tel. 511 – 171 – 855

(o/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy,  
4-rzędowy, stan bardzo dobry,  
cena 6 800 zł, tel. 725 – 633 – 477

(o/b)

Sprzedam jałówkę, cielna, ładna  
5 miesięcy, cena 5 800 zł,  
tel. 731 – 310 – 089

(o/b)

Sprzedam dmuchawę do zboża  
i siana, silnik 11 kW, cena 2 100 zł,  
tel. 507 – 960 – 008

(o/b)

Sprzedam pług 4-skibowy  
Grudziądz, cena 1 500 zł do  
negocjacji, tel. 505 – 475 – 585

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam wialnię do zboża Petkus,  
cena 2 500 zł, tel. 508 – 709 – 513

(o/b)

Sprzedam kosiarkę Pottinger  
Novocat, centralne zawieszenie,  
ciągło hydrauliczne,  
stan bardzo dobry,  
cena 32 000 zł,  
tel. 668 – 136 – 603

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Bomet,  
(2011), szerokość 3,15 m,  
cena 4 900 zł do negocjacji,  
tel. 516 – 703 – 142

(o/b)

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

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika  
Jeantil, sprawny, wałek w komplecie,  
wszystko mechaniczne, 6,5 tony,  
cena 8 000 zł do negocjacji,  
tel. 883 – 349 – 552

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,  
12 ton, cena 16 500 zł,  
tel. 502 – 243 – 394

(o/b)

Sprzedam talerzówkę Bomet,  
3,15 m, cena 5 000 zł,  
tel. 604 – 672 – 605

(o/b)

Sprzedam maszt do ciągnika,  
cena 1 500 zł, tel. 604 – 672 – 605

(o/b)

Sprzedam kopaczkę, konna,  
cena 450 zł, tel. 517 – 267 – 374

(o/b)

Sprzedam dojkę przewodową  
Alfa Laval, 6 aparatów, rurociąg  
na 52 stanowiska,  
cena 10 000 zł,  
tel. 663 – 677 – 453

(o/b)

Sprzedam zbiornik na mleko,  
1 060 litrów, cena 2 500 zł do  
negocjacji, tel. 509 – 350 – 923

(o/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika,  
z adapterem poziomym  
i zastawkami do kukurydzy, 12 ton,  
cena 21 000 zł do negocjacji,  
tel. 669 – 299 – 397

(o/b)

KUPON

BEZPŁATNE OGŁOSZENIE  
ROLNICZE

Treść ogłoszenia do 15 słów:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest  
podanie ceny!

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.:

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

Czytelny podpis: \_\_\_\_\_

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

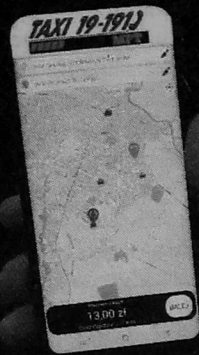


## KOMUNIKAT BURMISTRZ MIASTA ZAMBROW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020 roku poz. 1990), podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń przy Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na okres 21 dni (od 2 grudnia 2020 roku do 23 grudnia 2020 roku) wykazy:

1. Lokalu mieszkalnego nr 30 przy ulicy Wilsona 2 w Zambrowie, przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy.
2. Nieruchomości oznaczonej działką nr 1910/44 o pow. 5,2452 ha położonej w Zambrowie przy ul. Aleja Wojska Polskiego, przeznaczonej do dzierżawy.
3. Nieruchomości stanowiącej część działki nr 2307 o pow. 187,5 m<sup>2</sup> położonej w Zambrowie przy ul. Krótkiej, przeznaczonej do najmu.
4. Nieruchomości oznaczonej działką nr 692/4 położonej w Zambrowie przy ul. Ostrowskiej, przeznaczonej pod tablicę reklamową.

## Pobierz aplikację mobilną



Najlepsza aplikacja w mieście

## „Kontakty” wprost do domu!

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

W prenumeracie taniej (porównaj z ceną w nawiasie):

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

Kontakty w prenumeracie zawierają kolorowy dodatek telewizyjny.

Prenumeratę można zamówić przez [www.poczta-polska.pl/prenumerata](http://www.poczta-polska.pl/prenumerata) oraz u listonoszy i w placówkach pocztowych.

W razie potrzeby redakcja służy pomocą, tel. **86 216 42 43**  
lub [redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

#Największa Księgarnia Internetowa

#CzytamBoLubię

Książki      Ebooki i Audiobooki      i coś więcej...

[WWW.NEXTO.PL](http://WWW.NEXTO.PL)

WEJDŹ I BĄDŹ NA BIEŻĄCO

POZNAJ NASZE WSZYSTKIE PROMOCJE

**RABATY  
NAWET DO  
-70%**

# 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](http://www.eContentLab.pl)

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



# eContentLab

### Wyjątkowo podli złodzieje

Dwóch mieszkańców (24 i 29 lat) powiatu wysokomazowieckiego dopuściło się wyjątkowo podłego złodziejstwa: ukradli z lady sklepu stacji benzynowej zaplombowaną puszkę ze zbiórką pieniędzy na chore dziecko i uciekli. W puszcze było ok. 1 000 zł. Na szczęście, szybko namierzyła i zatrzymała ich policja. „Usłyszeli zarzuty kradzieży szczególnie zuchwałej, za którą grozi nawet do 8 lat pozbawienia wolności”, poinformowała wysokomazowiecka policja. Dwa tygodnie temu w Białymstoku udało się zatrzymać złodzieja bez skrupułów podejrzanego o trzy podobne kradzieże puszek z pieniędzmi, do których zbierane były datki na leczenie chorych dzieci.

### Potrójna śmierć

W miejscowości Kiersnowek (między Brańskiem a Bielskiem Podlaskim) volkswagen z nieznanymi przyczynami uderzył na zakręcie w drzewo. Na miejscu zginął kierowca (26 lat), a pasażer (18 lat) trafił do szpitala. Tego samego dnia między miejscowościami Pasyński i Kudrycze samochód osobowy wypadł z szutrowej drogi, dachował i uderzył w drzewo. Podróżujący autem kierowca (36 lat) i pasażerka (29 lat) zginęli na miejscu.

### Narkotyki w Wiźnie

Ponad 710 gramów narkotyków znaleźli łomżyńscy policjanci po przeszukaniu mieszkania w Wiźnie. Zarzut posiadania znacznych ilości środków odurzających usłyszał młody (24 lata) mieszkaniec wsi.

### Ranni w Kupiskach

Troje rannych trzeba było przewieźć do szpitala po tym, jak na skrzyżowaniu ul. Jednaczewskiej z ul. Łomżyńską w Starych Kupiskach renault zderzył się z oplem. Przyczyną zdarzenia było wymuszenie pierszeństwa przez kierowcę opla, który wyjechał podporządkowanej ul. Jednaczewskiej w ul. Łomżyńską wprost pod renault jadącemu w kierunku Łomży.

### Ranni w Stawiskach

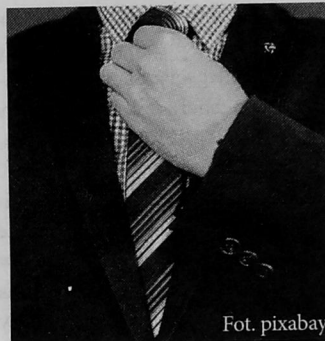
Do szpitala trafili kierowca i pasażerka toyoty, po tym, jak ich auto na obwodnicy Stawisk zjechało na przeciwny pas ruchu i zderzyło się czołowo z samochodem ciężarowym.

## Burmistrz Szczuczyna ostrzega: Uwaga na oszustów!

Burmistrz Szczuczyna Artur Kuczyński na stronie Facebooku Urzędu Miejskiego zamieścił informację o oszustach, którzy powołują się na współpracę z Urzędem i przekazują fałszywe wiadomości. Oto treść: „Dotarły do mnie informacje, iż na terenie gminy pojawili się przedstawiciele firmy oferujący zestawy fotowoltaniki, powołujący się na współpracę z Urzędem Miejskim. Zdarzało się również, iż przekazywano podczas tych kontaktów informacje o niepowodzeniu naszych działań zmierzających do pozyskania dotacji na zakup i montaż instalacji fotowoltaicznych. Osoby te, firmy wprowadzają państwa w błąd. Ich celem jest ewidentne oszustwo i chęć naciągnięcia na przestarzałe zestawy w dodatku za bardzo wysoką cenę!

Urząd Miejski w Szczuczynie nie współpracuje z żadną firmą tego typu. Nie wysyłaliśmy i nie wysyłamy, żadnych pośredników do Państwa domów. Nie prowadzimy również tego typu działań z wykorzystaniem połączeń telefonicznych.

Złożony przez nas wniosek, wciąż znajduje się na etapie oceny przez ekspertów Urzędu Marszałkowskiego



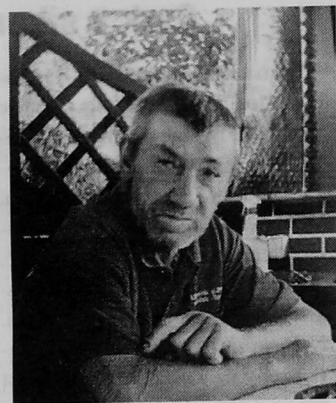
Fot. pixabay

go Województwa Podlaskiego. Oferowane przez te firmy „mityczne” dotacje i zniżki cen są fikcją. Każdy, kto obecnie oferuje panele poniżej 350 wat oraz w cenie wyższej niż średnio 4 tysiące za 1 kW naraża państwa na wydatek nieadekwatny do otrzymanego sprzętu.

Oczywiście podjęcie ewentualnej współpracy z tego typu firmami pozostaje w państwa decyzji, ale ani ja, ani kierowany przeze mnie Urząd Miejski nie mamy z tego typu działalności nic wspólnego”.

Oszuści „fotowoltaniczni” działają nie tylko w Szczuczynie i gminie Szczuczyn, więc warto ostrzeżenie burmistrza Kuczyńskiego zapamiętać!

## Zaginął na łąkach?



Dariusz Dzieniszewski (lat 49) z Mężenina (gm. Rutki-Kossaki) w czwartek, 26 listopada, wyszedł z domu, do tej pory nie powrócił i nie ma z nim kontaktu. Ostatni raz był widziany w piątek, 27 listopada, w rejonie łąk w pobliżu Ożarek Wielkich.

Dzieniszewski ma 178 cm wzrostu, szczupłą budowę ciała, włosy krótkie, ciemne, na skroniach szpakowate, oczy ciemne, na lewym ramieniu tatuaż (jaskółka). Ubrany był w ciemną kurtkę bez kaptura, spodnie i czapkę zimową.

Jeśli ktoś go widział lub może pomóc w ustaleniu miejsca jego pobytu, proszony jest o kontakt z policją, tel. 997 lub 112.

### Ranny na moście Hubala w Łomży

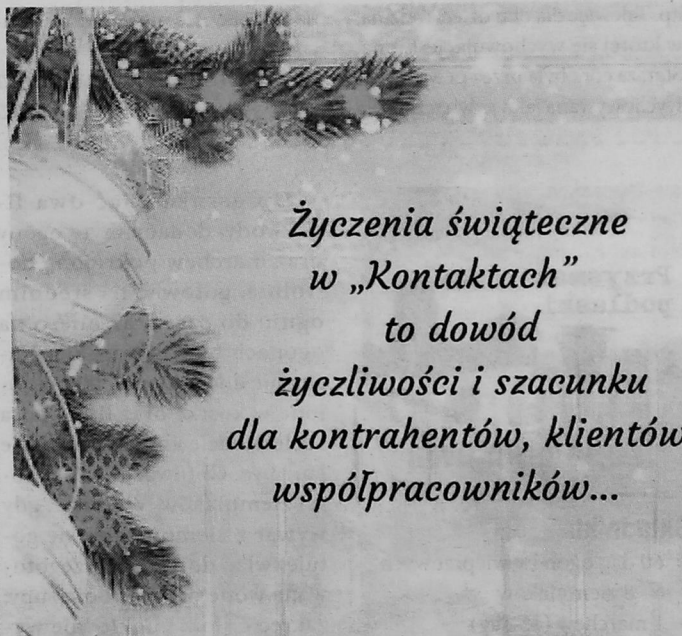
Z urazem kręgosłupa pojechała karetką do szpitala pasażerka jednego z samochodów, które uszkodził rozpędzony opel na moście Majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”, uderzając w nie, gdy czekali przed tymczasową sygnalizacją świetlną.

### Wypadek z okna

Kompletnie pijany (2,5 prom.) młody (23 lata) mieszkaniec Łomży usiadł na parapacie okna bloku przy ul. Długiej w Łomży. Po chwili spadł z parapetu (z ok. 4 m). Uskarżał się na ból pleców i został przewieziony do szpitala, gdzie przebadano go m.in. na obecność alkoholu w organizmie.

### Pijany staranował w Piątnicy

Pijany mieszkaniec Kolna staranował w Piątnicy volkswagenem volkwagena, stojącego na środku jedni, by przed skrętem w lewo przepuścić jadące z przeciwnej strony pojazdy. Samochody zostały poważnie zdemolowane, ale ludziom nic się nie stało.



*Życzenia świąteczne  
w „Kontaktach”  
to dowód  
życzliwości i szacunku  
dla kontrahentów, klientów,  
współpracowników...*

*Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”  
tel. 86 216 42 43  
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl*

Poradnia psychologa

**Cyrk z sikaniem w majtki**

Starsza córka nauczyła się robić siku na nocnik, nawet nie wiem kiedy i jak. Z młodszą mamy straszne problemy. Zaczęliśmy ją uczyć, jak miała dwa lata. Wydawało się, że wszystko pójdzie dobrze, bo zaczęła wołać. Ale gdy już niby się nauczyła, nagle zaczęła znowu sikać w majtki. Na przykład, nie przerywa zabawy, żeby się wysikać, a potem jest już za późno. Stosowaliśmy za to różne kary. Córeczka za każdym razem obiecuje, że już będzie wołać, a potem historia się powtarza. W przedszkolu normalnie idzie do ubikacji, a w domu odstawia nam takie cyrki. Ma już trzy latka. Jak sobie z tym poradzić?

Katarzyna

Uczenie niektórych dzieci przynosi szybko dobre rezultaty, uczenie innych jest trudne. Nie ma porównania między młodszą i starszą córką. One są wychowywane w inny sposób. Jako rodzice macie więcej doświadczenia, wychowując drugie dziecko, pewnie macie także mniej czasu dla drugiego, niż mieliście dla pierwszego. Pod wpływem wychowania starszej córki nauczyliście się nowych zachowań rodzicielskich itp. Tak więc dla obu dzieci rodzina, w której się wychowują, jest inna. Starsza córka była przez pewien czas wychowywana jako jedynaczka, dla

młodszej rodzina zawsze składała się z trzech osób. Dzieci różnią się też wrażliwością: dla jednych nacisk na pęcherz jest bardzo łatwy do odczucia, dla innych dzieci prawie nieodczuwalny.

W psychologii zakłada się, że nawet pięcioletnie dzieci mają jeszcze prawo moczyć się i mieć kłopoty z kontrolowaniem zwieraczy. Czas uczenia się kontroli zwieraczy liczy się więc raczej w miesiącach, a nawet latach, niż w tygodniach.

Warto także wziąć pod uwagę to, że okres uczenia dziecka sikania na nocnik zbiega się z wiekiem oporu. Miedzy pierwszym a trzecim rokiem życia dzieciom szczególnie zależy na niezależności, nie podporządkowują się wymaganiom dorosłych i mają skłonność do robienia na przekór. Paradoksalnie im silniejsza presja ze strony otoczenia, tym silniejszy opór.

Proszę dać córce czas. Jej zachowania wyglądają jak gdyby „robiła na złość”. W istocie rzeczy jednak jej opór może być naturalnym odruchem sprzeciwu wobec przymusu. Wydaje się, że najlepszą strategią w tym wypadku jest stosowanie „marudzenia”: powtarzanie w kółko, że należy pamiętać o sikaniu na nocnik. Ale nie karać. W końcu dziecko się nauczy.

DR MARCIN FLORKOWSKI  
PSYCHOLOG

Do garnka wlać dwa litry wody, dodać umyte ogony oraz marchew pokrojoną dowolnie, gotować na średnim ogniu do czasu, aż mięso na ogonach będzie miękkie. Następnie dodać ziemniaki pokrojone w kostkę oraz liście pora i selera, ziele angielskie i liście laurowe. Gotować do miękkości ziemniaków. W czasie, gdy wywar z ziemniakami się gotuje, wlać do słoika przegotowaną wodę, wsypać obie zupy, zakręcić słoik i dokładnie wymieszać, aby nie było grudek. Gdy ziemniaki w wywarze są dość miękkie, wlać przegotowaną zupę w proszku i dodać drobno pokrojoną natkę pietruszki, zamieszać i gotować około 5 minut. Posolić według swego smaku.



Przysmak podlaski

**Zupa ogonowa**

**Składniki:**

- 60 dag ogonów wieprzowych
- 6-8 ziemniaków
- 1 marchew (15 dag)
- 1 łyżka liści pora
- 1 łyżeczka liści selera
- 2 torebki zupy ogonowej (po 4 dag)
- 2 łyżki natki pietruszki
- 3 ziarenka ziela angielskiego,
- 2 małe liście laurowe,
- sól

**Pytanie intymne**

Jesteśmy razem ponad trzy lata. Myślałam, że mój mężczyzna jest zadowolony, a on ostatnio zaczął mówić o zmianach i zaproponował miłość grecką. Jestem nieśmiała, mało odważna, ale sprzeciwiłam się dość stanowczo. Choć nie wiem, na czym to polega.

Milena

Miłość grecka, to inaczej seks analny. Najczęściej inicjują go mężczyźni, bo dostarcza im wiele odczuć innych, niż przy seksie tradycyjnym. Polega na penetracji „drugiej dziurki”. Do tego trzeba kobietę odpowiednio przygotować i przyzwyczaić. Konieczne są: brak pośpiechu, delikatność i głęboka więź. Gdy kobieta jest już podniecona, można zacząć pieścić nowe miejsce. Okolice „drugiej dziurki” są niezwykle unerwione i umiejętnie, delikatnie ich pieszczoty bardzo podniecają kobietę. Na początek najlepiej poprzestać na pieszczotach. W ten sposób kobieta stopniowo oswoi się z nowymi doznaniem i będzie ich pragnęła.



Fot. pixabay

Miłość grecką można uprawiać w różnych pozycjach. Bardzo podniecająca jest pozycja bokiem z odchyleniem na plecy mężczyzny, który w efekcie jest jakby pod kobietą. Może wówczas, wykonując delikatne ruchy w „drugiej dziurce”, jednocześnie pieścić prawą dłońią piersi, a lewą łechtaczkę kobiety. Często przeżywa ona w takiej pozycji jednocześnie podwójny orgazm.

Warunek przy wszelkich nowinkach w seksie: oboje muszą tego chcieć. Jeśli jedno z partnerów czegoś nie chce, nie musi się zmuszać. Oczywiście, nie wolno też nikogo wtedy zmuszać.

**Lekarz domowy**

Oczekuję drugiego dziecka. Moja starsza córka ma już 7 lat. Ciągle chorowała, właściwie od pójścia do przedszkola co dwa, trzy tygodnie odwiedzałam przychodnię.

Co zrobić, żeby młodsze dziecko tak często nie chorowało?

Agnieszka

Dziecko trzeba zahartować, a to oznacza, że już niemowlaka należy przyzwyczajać do chłodu. Najprostszym sposobem są codzienne, dwugodzinne spacerki. Niezależ-

nie od pogody (z wyjątkiem burz, mocnych ulew i upałów powyżej 30 stopni C). Dzieci nie powinny być przegrzewane, czyli nie należy ubierać ich za ciepło. Okno na noc powinno być otwarte lub uchylone. Dziecko, które samodzielnie chodzi, należy ubierać nieco lżej (jest bardziej ruchliwe i może się szybciej spocić). Jeśli ma spocony kark, należy zmienić ubranie. Nie należy zabraniać biegania i zabaw z rówieśnikami, bo ruch korzystnie wpływa na układ odpornościowy.

**Pod paragrafem**

Węgiel, drewno, olej opałowy coraz droższe. Czy mogę na swojej łące kopać na własne potrzeby torf? Czy muszę to gdzieś zgłosić?

Andrzej

Na wydobywanie wszystkich kopalni trzeba mieć koncesję. Na kopaliny pospolite, a do nich zalicza się torf i żwir, o koncesję trzeba wystąpić do starosty. Urzędnicy stwierdzą, czy wydobywanie torfu nie będzie stanowiło zagrożenia dla środowiska. Starosta wyda je koncesję, jeżeli obszar planowanego wydobycia nie przekro-

czy powierzchni 2 ha, wydobywanie w roku kalendarzowym nie będzie większe niż 20 000 metrów sześciennych i działalność będzie prowadzona bez użycia materiałów wybuchowych. Przy większych obszarach koncesję udziela marszałek województwa. We wniosku o koncesję należy określić prawo do terenu, na którym ma być prowadzone wydobywanie (dołączyć dowód), czas, na jaki ma być udzielona koncesja i wskazać datę rozpoczęcia działalności. Trzeba podać także wielkość zamierzonego wydobycia.



Fot. pixabay

## Co mówi o Was pozycja, w jakiej zasypiacie?

**W objęciach:** ciała wtapiają się w siebie, w objęciach krzyżują się nogi i ręce. Bliskość ciał, choć nie zawsze śpi się wygodnie, świadczy o uczuciu i trosce. Nienasyce ni lgną do siebie i ładują się swoją energią. Jaka noc, taki dzień. Wszystko robią razem, liczą się ze swoim zdaniem.

**Odrócenie do siebie plecami:** to znak, że para jest doświadczona, zna różne smaki wspólnego życia. W tym związku króluje niezależność. Nie ma zazdrości i zaborczości, ale nie ma też spontaniczności i wylewnego okazywania uczuć. Dobrze się dogadują, nie kłócą, ale tak jak w nocy, żyją trochę obok siebie.

**Na łyżeczce:** oboje leżą na boku w ten sposób, że kobieta odwrócona jest do mężczyzny tyłem, a on przodem do jej pleców. Kobieta śpi w czułym objęciu mężczyzny. W takim związku może być zupełnie spokojna, bo mężczyzna będzie ją przed wszystkim chronił. Oboje czują się spełnieni, mężczyzna zapewnia bezpieczeństwo, także materialne, a kobieta czuje się kochana i adorowana.

**Na brzuchu:** zasypianie obojgu na brzuchu świadczy o bardzo burzliwym związku. Para pełna energii będzie ze sobą rywalizować i często przejawiać chęć dominowania. Będzie trudno o kompromis, bo każdy chce mieć ostatnie zdanie. W tym związku mogą występować

kłótnie, a potem ... czule przeprosiny.

**Na plecach:** gdy mężczyzna leży na plecach, a kobieta zasypia z głową położoną na jego piersi i on jeszcze obejmuje ją ramieniem, w związku panuje miłość, rozumienie i kompromis. Gdy oboje leżą na plecach obok siebie, również ich życie będzie obok siebie, z dawno zasypianym szczęściem, bez zaufania, a seks monotony i bez uniesień.

**Na brzuchu i na boku:** śpiący na brzuchu pragnie dominować, narzuca swoją wolę, ma zawsze ostatnie zdanie. Śpiący na boku coraz bardziej czuje się ubezwłasnowolniony, jeśli się zgadza, to tylko dla tzw. świętego spokoju, ale wewnętrznie buntuje się. Para musi zadbać o swoje uczucie, bo przygasa.

**Na plecach i na boku:** para o różnych temperamentach i osobowościach. Uzupełniają się w życiu, są zdolni do kompromisów. W ich związku panuje harmonia, bo potrafią się wspierać. Mają wspólne pasje, a w seksie lubią poznawać wszystkie smaki.

**Na plecach i na brzuchu:** para o różnych zainteresowaniach i charakterach oraz silnych osobowościach. Śpiący na brzuchu pragnie dominować w związku, ale nie zawsze mu się to udaje. Trochę iskrzy, jednak zwykle zwycięża rozsądek, bo szkoda czasu na kłótnie. Lepiej się kochać.



Czy w obecnych czasach zabawa w doktora też powinna odbywać się metodą teleporady?

Po tygodniu kwarantanny mąż pyta żonę:

- Nie masz ochoty na seks?  
- Strasznie mam, ale jeszcze nie wolno wychodzić...

Minister edukacji Przemysław Czernek chce usunięcia literki B z alfabetu. Przekręcona o 90 stopni zgodnie z ruchem wskazówek zegara, za bardzo przypomina duży, wyzywający biust.

Kilka zdumiewających faktów o nas:

Jedzenie z ust przechodzi do żołądka w 7 sekund.

Ludzki włos wytrzymuje obciążenie 3 kilogramów

Długość męskiego penisa jest równa trzykrotnej długości kciuka.

Na każdej stopie mamy około biliona bakterii.

Kobieta mruga dwa razy szybciej od mężczyzny.

Używamy 300 mięśni tylko po to, żeby utrzymać równowagę jak stoimy.

Kobiety już dawno przeczytały ten tekst! Mężczyźni w dalszym ciągu oglądają swój kciuk...

Jak wykazały badania naukowców Instytutu Antropologii PiS, prawidłowa nazwa gatunkowa człowieka brzmi hetero sapiens.

- Jeżeli tylko się chce, wszystko jest możliwe - zapewnia na koniec prowadzący kurs motywacyjny dla pracowników na zlecenie firmy.

- Tak? To proszę trzasnąć drzwiami obrotowymi - mówi pracownik.

Przewodnik oprowadza wycieczkę po krypcie na Wawelu:

- Tu leży Sobieski, rozbił Turków pod Wiedniem.

- Tu leży Poniatowski, rozbił Austriaków pod Raszynem.

- Tu leży Piłsudski, rozbił bolszewików pod Warszawą.

- Tu leży Kaczyński, rozbił samolot pod Smoleńskiem.

Dwóch narodowców idzie ulicą. Nagle widzą idących z naprzeciwka Żydów.

- Spuścimy im łomot? - pyta jeden.

- No, nie wiem... A jak to oni nam spuszczą?

- Nam? Za co?



Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

## Malowane światłem w Stawiskach



Ubiegłoroczne pierwsze miejsce: posesja Janiny Chojnowskiej

Konkurs „Malujemy światłem” ogłasza Rada Miejska Stawisk pod patronatem burmistrz Agnieszki Rutkowskiej. Zadanie konkursowe polega na świątecznym udekorowaniu swoich posesji, domów, balkonów, okien, ogrodów.

Przystąpienie do konkursu należy zgłosić pisemnie z podaniem imienia, nazwiska i adresu do 30 grudnia do Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Sta-

wiskach (szczegółowe informacje, tel. 86 278 50 66 i 86 278 55 79). Zgłoszenia oceni komisja konkursowa, która powiadomi o terminie odwiedzin.

Czekają trzy nagrody główne i wyróżnienie.

W ubiegłorocznej edycji Konkursu pierwsze miejsca zajęły dekoracje posesji Janiny Chojnowskiej oraz Barbary Czarneckiej i Małgorzaty Rybickiej ze Stawisk.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

## Jestem z mojej bajki!

Mikołajkowy konkurs fotograficzny na postać z bajki ogłasza Grajewskie Centrum Kultury. Zadanie konkursowe polega na wykonaniu zdjęcia dziecka (od 5 do 12 lat) przebranego za postać z ulubionej bajki. Niedopuszczalna jest obróbka graficzna, polegająca na dodaniu lub skasowaniu jakiegokolwiek elementu zdjęcia. Nie można także tworzyć fotomontaży lub kolaży.

Zdjęcia należy przesłać w formacie jpg do 11 grudnia, do godz. 12.00 na adres promocja@muzeummleka.pl. Od 12 do 20 grudnia (do godz. 12.00) oceniane będą przez internautów na stronie facebookowej Muzeum Mleka. Wygrają te, które uzyskają najwięcej polubień (serduszko – 2 punkty, polubienie – 1 punkty).

Ogłoszenie wyników nastąpi 21 grudnia, o godz. 12.00 na



Fot. pixabay

profilu facebookowym Muzeum Mleka.

Za pierwsze miejsce: nagroda rzeczowa oraz publikacja zdjęć z opisem autora na stronach: muzeummleka.pl oraz gckgrajewo.pl. Tak też zaprezentowane zostaną wszystkie nadesłane zdjęcia konkursowe.

Szczegółowe informacje regulaminowe i oświadczenie na podanych wyżej stronach organizatorów oraz tel. 86 262 10 67 i promocja@muzeummleka.pl.

Konkurs • Konkurs • Konkurs • Konkurs

## Grabowskie kolędowanie

Konkurs kolęd i pastorałek w dwóch kategoriach, soliści i zespoły rodzinne, organizuje Gminny Ośrodek Kultury w Grabowie.

Solistów jury oceni (i nagrodzi) w 4 kategoriach wiekowych: przedszkolaki i uczniowie klasy „O” oraz uczniowie klas: I – III, IV – VIII, uczniowie szkół średnich i dorośli.

W składzie zespołów rodzinnych powinno znaleźć się jedno z rodziców lub oboje i dzieci, dziadkowie z wnukami, wnikami albo wszyscy razem.

Na konkurs należy nadesłać do 15 grudnia do GOK (gokgrabowo@wp.pl) zarejestrowane telefonem komórkowym lub kamerą w formie filmu własne wykonanie jednej kolędy, pastorałki lub piosenki o tematyce bożonarodzeniowej w języku polskim.

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone na FB GOK w Grabowie 20 grudnia, a prezentacja nagrodzonych utworów rozpocznie się w pierwsze święto Bożego Narodzenia, 25 grudnia.

## HOROSKOP tygodniowy

**BARAN** (21 III – 20 IV): czekasz na poprawę w finansach? Wreszcie możesz się doczekać. W miłości bardzo romantycznie, z poczuciem bezpieczeństwa i spełnienia.

**BYK** (21 IV – 20 V): doszukujesz się niezłocliwości, a to nie musi być prawdą, tylko Twoje uprzedzenia i domysły. Jakież plany wezmą w łeb, nie całkowicie, raczej coś przełożysz na później z powodu trudności z realizacją w tym okresie. W miłości niczego nie rób na siłę, nie narzucaj swojego zdania za wszelką cenę.

**BLIŹNIĘTA** (21 V – 21 VI): przed Tobą jakaś miła niespodzianka, co Cię ucieszy. Twój związek wymaga więcej przestrzeni dla Was obydwójga. Nie zdręczaj kogoś Ci bliskiego ciągłymi uwagami, też potrzebuje odetchnąć.

**RAK** (22 VI – 22 VII): jeśli masz ważny problem do rozwiązania, pozwól intuicji pokierować dalszym postępowaniem, pomóż jej doświadczeniem i rozumem. W miłości coś bardzo ciekawego, jak przygoda i odmiana.

**LEW** (23 VII – 23 VIII): problemy, które mogą się pojawić, będą z gatunku nieprzewidywalnych, jednak gdy będziesz mocno stać na nogach i nie popadniesz w zły nastrój, poradzisz sobie, jak nikt inny.

**PANNA** (24 VIII – 22 IX): jakież przetasowania postaraj się wykorzystać dla zaprezentowania Twoich talentów. W życiu uczuciowym zdecydowana poprawa, przyjdą sygnały, o które Ci chodziło. Nie przegap ich!

**WAGA** (23 IX – 23 X): jest w Tobie chyba jakiś lęk, nawet jak w Twoim życiu wszystko układa się pomyślnie,

osłabia Cię to i odbiera radość. Musisz uwierzyć, że masz szczęście i będziesz przyciągać do siebie najlepsze wersje wydarzeń.

**SKORPION** (24 X – 22 XI): musisz przyjąć, że przychodzi niekiedy czas spraw nudnych, mało zajmujących, lecz niezbędnych dla Twojego dobra. Odrobina fantazji i rozmarzenia może ożywić Twoje życie, za bardzo ostatnio przyziemne.

**STRZELEC** (23 XI – 21 XII): może to być okres, że każdego dnia wydarzy się coś nowego, trzeba działać szybko i nie wahać się ani chwili. Ale zanim podejmiesz ostateczną decyzję, daj sobie chwilę na przemyślenie. W uczuciach coś, co wydawało się przelotnym zainteresowaniem, może się ciekawie rozwijać...

**KOZIOROŻEC** (22 XII – 20 I): czas obfitujący w wydarzenia, niektóre szczęśliwe, inne dość trudne. Jeśli nie pozwolisz, by opuścił Cię optymizm i pogoda ducha, dodadzą Ci skrzydeł. Nie zabraknie ożywczych emocji uczuciowych.

**WODNIK** (21 I – 19 II): nie bój się zmian, będą na Twoją korzyść. Wejź w energię pasji i motywacji. Powoli wróci spokój, przestaniesz się miotać i wykorzystasz fakty. W Twoim sercu pogoda, niezależnie od pogody na zewnątrz.

**RYBY** (20 II – 20 III): zmień stosunek do życia i ludzi, traktuj ich bez takiej nieufności, a trudne sytuacje pokonasz szczęśliwie. Skorzystaj z doświadczeń, bo tylko na tym zyskasz. Optymizm i wycucie poratuje Cię w niejednej podbramkowej sytuacji. W sumie: głowa do góry!

## XXI Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2020



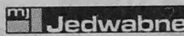
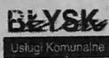
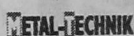
Partner Strategiczny:



Sponsor Główny:



Sponsorzy, partnerzy, mecenasi:



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

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża



Łomża, 2-4 października 2020

## „Boża apteka” wzmocni organizm Schyl się po kasztana!

Trochę późno, ale jeszcze gdzieś (czyli tam, gdzie nie buszowały dzieci), można znaleźć kasztany. Jeśli się nie uda, trzeba zapamiętać ich właściwości do przyszłego roku.

Kasztany mają zastosowanie w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, usuwaniu objawów zmęczenia, złego samopoczucia. Można nałożyć na siebie na parę godzin rodzaj kamizelki z wszytymi wewnątrz kasztanami, można je nosić w kieszeniach, położyć pod materac łóżka, na którym śpimy.

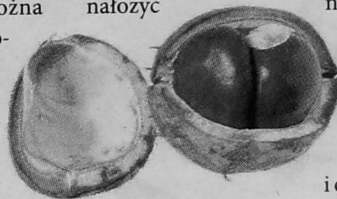
Z dojrzałych kasztanów sporządza się też nalewkę i napar. Po zebraniu należy je rozdrobnić i suszyć w przewiewie i dosuszyć w temperaturze około 60°C.

Nalewka: 1 łyżeczkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać

100 ml spirytusu na 2 – 3 tygodnie. Zlać wyciąg do ciemnej butelki i zażywać 2 – 3 razy dziennie od 20 – 25 kropli na łyżeczce z cukrem lub z wodą.

Napar: 1 łyżkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać 1 szklanką przegotowanej i ostudzonej wody, podgrzewać nie dopuszczając do wrzenia około 15 minut. Odstawić dla lepszego naciągnięcia i ostudzenia. Odcedić i pić dwa razy dziennie po pół szklanki zawsze świeżo przygotowanego naparu.

Kasztany mają jeszcze jedno nieoczekiwane zastosowanie: umieszczenie tylko kilku kasztanów w przechowalniach warzyw, a zwłaszcza ziemniaków sprawia, że nie pojawiają się tam ślimaki. Fot. pixabay



## Medalowe „zamknięcie” roku 2020



Medalowe ekipy „Prefbetu” po Przełajowych Mistrzostwach Polski z trenerem Andrzejem Korytkowskim (pierwszy z prawej)

Ostatni start w 2020 roku na Mistrzostwach Polski, tym razem przełajowych w Kwidzynie zaliczyli zawodnicy „Prefbetu Śniadowo” Łomża. Tym razem nasi lekkoatleci wrócili z medalami dużym: dwoma srebrnymi i jednym bązowym. Pierwszy medal za drugie miejsce wywalczyła drużyna męska seniorów, która stanęła na podium już 9 rok z rzędu! Tym razem w składzie Dąbrowski, Mateusz Demczyszak i Mateusz Niemczyk. Drugi srebrny medal przypadł drużynie młodzieżowców w składzie Rafał Pogorzelski, Radosław Mateusiak i Piotr Sadłowski. Brąz wśród senierek wywalczyła Ewa Jagielska, Anna Szyszka i Monika Bytner-Kwiatkowska.

Spośród naszych zawodników indywidualnie najlepiej zaprezentował się student PWSiP Rafał Pogorzelski,

który w biegu na 8 km otarł się o medal, zajmując czwarte miejsce. Z kobiet najwyższą lokatę zajęła Ewa Jagielska, która była 7 na 4 km.

Warto w tym miejscu wspomnieć o Mateuszu Demczyszaku, dla którego był to ostatni bieg na Mistrzostwach Polski. Tym medalem zakończył swoją wspaniałą karierę sportową, w której zdobył 36 medali Mistrzostw Polski (w tym 9 dla „Prefbetu”), startował w Mistrzostwach Europy i Świata oraz w Diamentowej Lidze. Co ciekawe, 18 lat temu startował w swoich pierwszych mistrzostwach Polski w Kwidzynie.

Dzięki tym „krążkom” udało się pobić klubowy rekord w ilości zdobytych medali w jednym sezonie. Do tej pory było ich 13, w mijającym 2020 jest ich 15!

# PREFBET

ŚNIAĐOWO

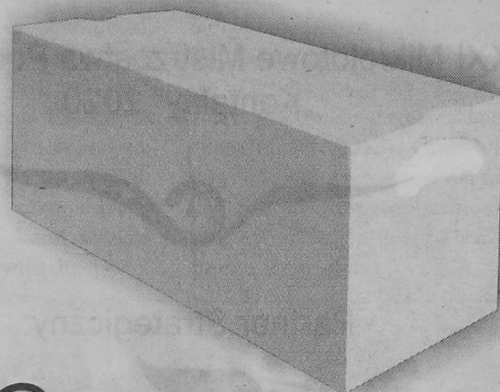
PPB „PREFBET” Spółka z o.o.

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

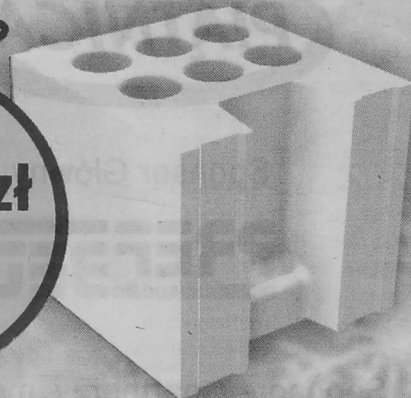


## Mikołajkowe okazje cenowe...

**8,85 zł**  
BETON KOMÓRKOWY  
24 x 24 x 59  
Cena brutto za 1 szt  
loco Śniadowo



**3,19 zł**  
CEGLA N24  
Cena brutto za 1 szt  
loco Śniadowo



**PUSTAK SZALUNKOWY**

Teraz tylko  
**4,67 zł/szt**  
Cena brutto

Teraz tylko  
**15,60 zł**  
worek Cena brutto

**ZAPRAWA KLEJOWA PREFBET TERMO-BIAŁA**  
Zużycie: 4kg/1 m<sup>2</sup>  
Opakowanie: 25 kg

Teraz tylko  
**18,50 zł/szt**  
Cena brutto

**PLYTA KARTONOWO-GIPSOWA**  
Rigips 260 x 120

Teraz tylko  
**40,60 zł/op.**  
Cena brutto

**PLYTA STYROPIANOWA FASADA**

Teraz tylko  
**63,65 zł/rolka**  
Cena brutto

**PAPA ICOPAL W 400**

Teraz tylko  
**1,55 zł/szt**  
Cena brutto

**CEGLA ROBEN NFN16**

Teraz tylko  
**15,25 zł/m<sup>2</sup>**  
Cena brutto

**WEŁNA ISOVER UNIMATA GR 15 CM**

Teraz tylko  
**510 zł/t**  
Cena brutto

**CEMENT CEMEX CZERWONY**

**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