

KONTAKTY

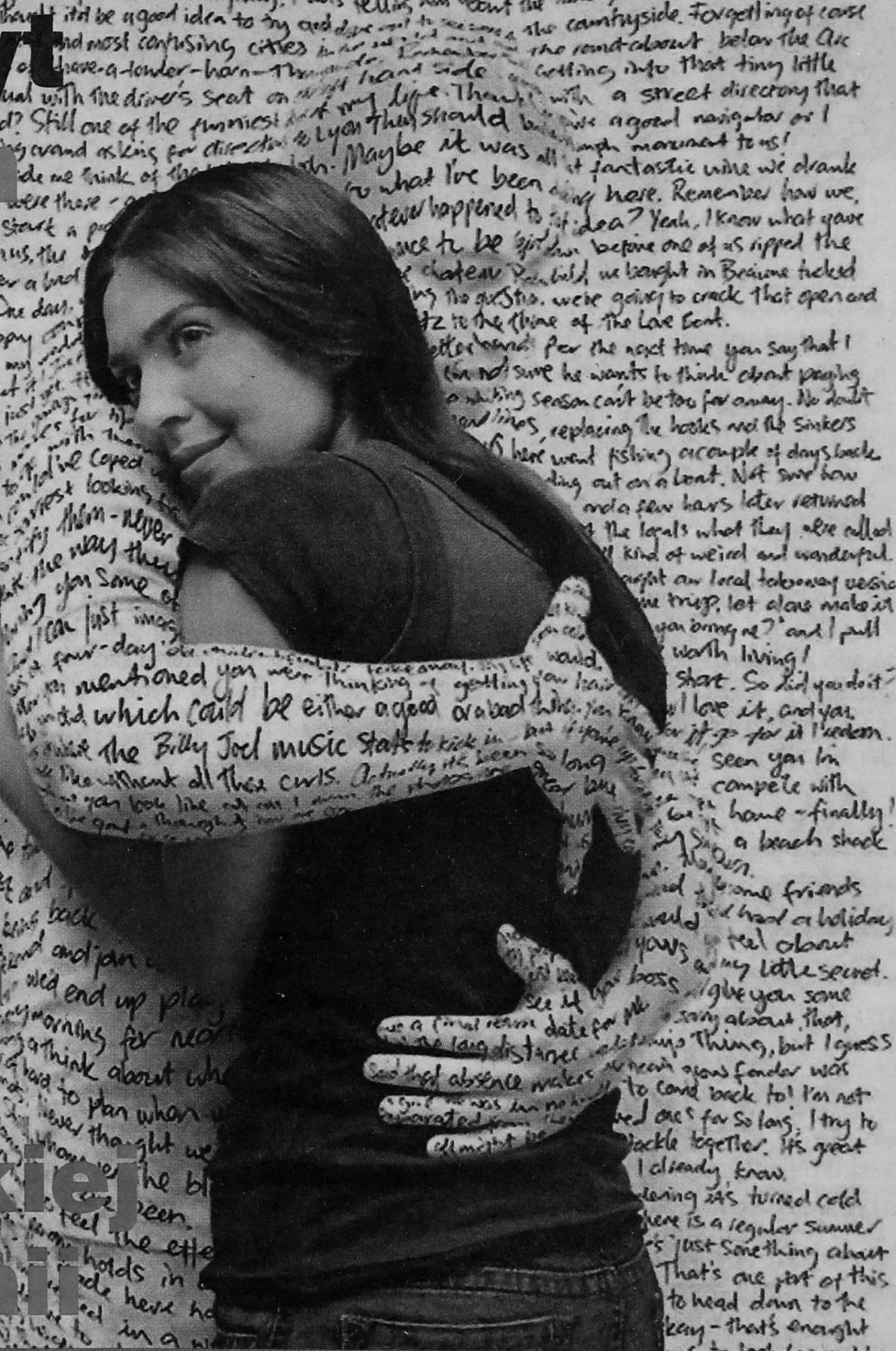
Nr 10 (1375)

11 marca 2007

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

Plebiscyt Kobieta 2007

Łomża W Królewskiej Kompanii



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286

ISSN 0208-6840

9 770208 684005

**teraz
zdrowie**

Sepsa atakuje
Hemoroidy
Laparoskopia
Viva tapas!
przekąski do wina

**DZIŚ
W
"KONTAKTACH"**

2 KONKURSY

DZIŚ

**MOTO
KONTAKTY**

DORIS TRAVEL

Biuro Podróży
Dorota Iłasczuk

**GORĄCE CENY
NAWET do 38% TANIEJ
TANIE BILETY
DO USA**

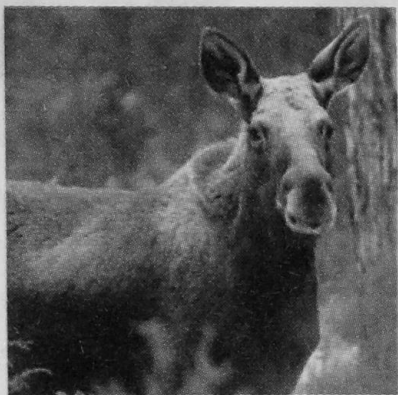
ul. Bema 15, 18-400 Łomża, tel./fax 086 218 11 12
www.doristravel.com

MARGO

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Podziwiaj Dolinę Rospudy, zanim bezpowrotnie zostanie zniszczona przez ludzi bez wyobraźni!



Awantura o obwodnicę Augustowa przyniosła nieoczekiwany efekt. Oto nagle Polacy i obcokrajowcy usłyszeli o Rospudzie i chcą podziwiać jej piękno! Właściciele pensjonatów szykują się na najazd turystów.

Przed awanturą o obwodnicę Rospudę znali tylko pasjonaci kajakarstwa. Teraz mówią o niej wszyscy – mówi Andrzej Kozłowski z Ośrodka Kolonijnego „Jędre” w Augustowie.

I nie tylko mówią. Na długi weekend majowy w Ośrodku zarezerwowane są już wszystkie miejsca, podobnie jest w większości okolicznych hoteli, pensjonatów i gospodarstw agroturystycznych.

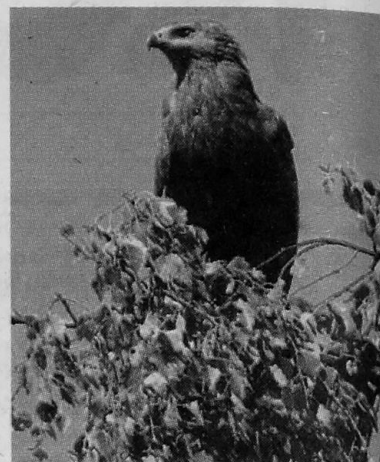
– Te tereny zawsze były atrakcyjne, bo tu jest przecież



Pożyteczna awantura

bardzo pięknie. Ale nagłośnienie sporu wokół Rospudy sprawiło, że teraz więcej ludzi będzie chciało do nas przyjechać – dodaje. Nie tylko Polacy chcą na własne oczy zobaczyć, o co toczą wojnę ekolodzy i Unia Europejska. Niektóre firmy już wykorzystują spór o obwodnicę, by promować wypoczynek

na terenach wokół Augustowa. „Ostatni raz podziwiaj Dolinę Rospudy, zanim zostanie bezpowrotnie zniszczona przez ludzi bez wyobraźni”, zachęca

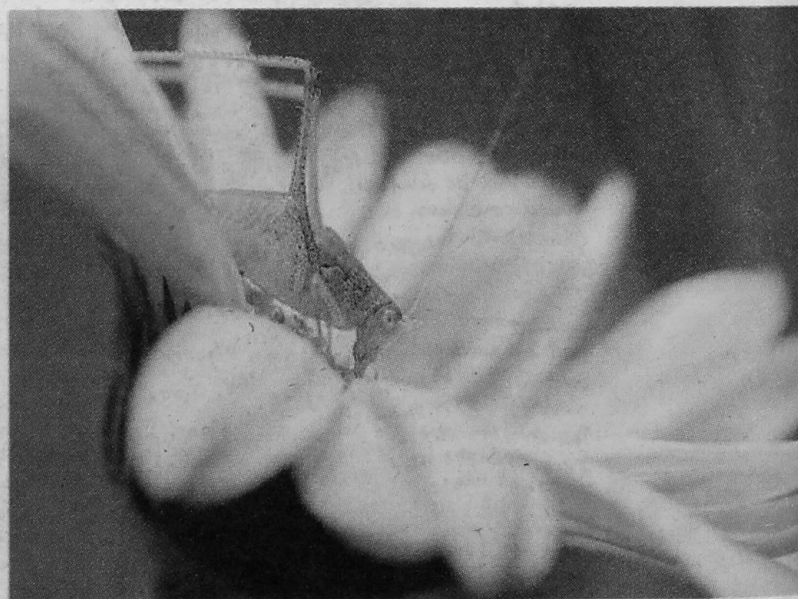


do swojej oferty Przedsiębiorstwo Turystyczne „Rospuda” z Raczek.

Właściciele ośrodków i organizatorzy spływów gwarantują, że turyści nie będą rozczarowani.

– Rospuda to przepiękna rzeka, choć nie ukrywam, że jest przeznaczona dla doświadczonych kajakarzy, gdyż miejscami przypomina rzeki górskie i jest bardzo dzika – mówi Dariusz Zyzalo.

Augustowianie mogą więc zacierać ręce i szykować się na spore zyski.



Wyrazy głębokiego współczucia
Panu Józefowi Przybylskiemu
z powodu śmierci



MATKI

składają Zarząd i pracownicy
Łomżyńskiego Oddziału Stowarzyszenia
„Wspólnota Polska”

Panu Józefowi Przybylskiemu

Dyrektorowi II LO w Łomży
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci



MAMY

składa Prezydent miasta Łomży
mgr inż. Jerzy Brzeziński ze współpracownikami
oraz dyrektorzy szkół ponadgimnazjalnych

Łączymy się w głębokim bólu
z **Panem JAROSŁAWEM ROMANOWSKIM**
po śmierci jego ukochanego



OJCA

Nikt nie umiera wszystkich
koleżanki i koledzy
z Urzędu i Oddziału Celno w Łomży

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980
Ukazuje się w województwie podlaskim, części
województwa mazowieckiego, Nowym Jorku,
Chicago i Toronto

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża;
tel. (086) 216-42-43, (086) 216-42-44,
(086) 216-40-22, fax: (086) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl,
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. (086) 216- 33-29;
Alicja Niedźwiecka; Gabriela Szczesna,
tel. (086) 215-35-69; Maria Tocka,
tel. (086) 215-35-70; Władysław Tocki
(red. naczelny), tel. (086) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok, Andrzej Koziara,
Janusz Niczyporowicz, Jan Oniszcuk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

ul. Utrata 2 B, I piętro, Bożena Dunat,
tel. 606-882-082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam
Dobroński, Stanisław Kędzielawski, Krystyna
Michalczyk-Kondratowicz, Barbara Paszkowska
(Szczuczyn), Michał Mincewicz (Orla).
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Dyrektor Wydawnictwa: Stanisław Dobrowolski,
tel. (086) 216-33-29, 606-74 20-33
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
tel. (086) 215-35-66
Kierownik sekretariatu: Alina Budrik,
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Kierownik Działu Reklamy: Marek Władysławski,
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (086) 215-35-71, 697-505-600.
Przedstawiciel: Artur Żyliński,
tel. (086) 215-35-71.

Biura Ogłoszeń:

Kolno, Kolneński Dom Kultury, tel. (086) 278 22-21;
Ostrołęka, MW-REKLAMA, tel. (029) 764-33-99,
697-505-600, mw-reklama@neostrada.pl,
Agencja „INFORMEDIA”, ul. 11 Listopada 5 a,
tel./fax (029) 760-91-92; **Ostrów Mazowiecka:**
„BORAM” Aldona Mierzejewska, ul. Broniewskiego
56 a, tel. (029) 745-34-12; **Suwałki:** „LOCUM” s.
c., ul. Utrata 2 b, tel. (087) 566-35-12; **Zambrów:**
Agencja „Globtour”, al. Wojska Polskiego 22,
tel. (086) 271-25-25.

Kolportaż: RUCH S. A., Poczta Polska,
„Kolporter”, „Franpress”, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto, Stary
Rynek 16, Łomża, tel. (086) 216-77-16

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

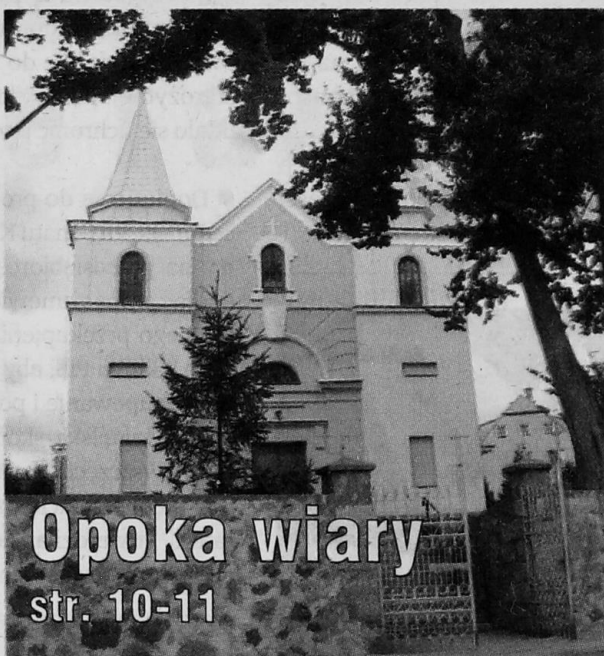
Wersja www: Marek Łapiński (duszek),
marek.lapinski@data.pl

Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.
Za treść ogłoszeń redakcja i wydawca nie ponosi
odpowiedzialności.



Spełnienia nie tylko od święta, życzą Paniom

KONTAKTY



Opoka wiary

str. 10-11

REKLAMA

Ponadto:

„Darowizny i pity”, czyli relacja
z dyżuru ekspertów Urzędu
Skarbowego, str. 13

„Podróż”, czyli o życiu stulatki
z Broku, str. 15

„Zabił niedobrego tatusia”,
czyli o tragedii w Szymanach,
str. 19

„Łomża w Królewskiej
Kompanii”, czyli korespondencja
„Kontaktów” z browaru w Danii,
str. 20 -21

Firma Domax zatrudni osobę na stanowisko:

MAGAZYNIER-KIEROWCA

Oczekiwania

- wykształcenie średnie,
- podstawy znajomości obsługi komputera,
- prawo jazdy kat. „B”
- osoba komunikatywna,
- doświadczenie na podobnym stanowisku mile widziane.

Oferty zawierające:

CV, list motywacyjny i zdjęcie,
prosimy przesyłać na adres:

Serwis DOMAX SA
ul. Piłsudskiego 58
18-400 Łomża

lub na adres e-mail: serwis@domax.pl

Prosimy o dołączenie oświadczenia: Zgadzam się na przetwarzanie danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.97r. o Ochronie Danych Osobowych Dz.U. nr. 133, poz. 883)

ZA TYDZIEŃ: NIK o „pic”

■ Epidemii jeszcze nie ma, ale służby sanitarne w województwie odnotowują wzrost ilości zachorowań na gripę. W ponad 20 przypadkach (w tym dzieci), konieczne okazało się leczenie szpitalne z powodu powikłań.

■ Nie straci pracy żaden z pracowników Urzędu Miejskiego w Łomży i innych miejskich jednostek z powodu kłopotów z prawem w przeszłości. Według danych z krajowego rejestru sądowego ani jeden pracownik, o którego pytały władze miasta, nie był karany.

■ Dokładną kontrolę miejskiej spółki Lech zapowiedział prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski w związku z głośną sprawą oczyszczalni ścieków na wysypisku śmieci w Hryniewiczach. Do jesieni 2005 roku firmą Lech kierował obecny wicemarszałek Senatu i szef podlaskiego PiS Krzysztof Putra. Radni i działacze PiS decyzję o kontroli uznali za „rozgrywkę polityczną i propagandową”.

■ Czyszczenia kadrowe w Urzędzie Marszałkowskim rozpoczął Jarosław Schabieński, komisarz wyznaczony przez premiera do czasu ponownych wyborów samorządu województwa. Zlikwidował departamenty informacji i promocji oraz edukacji i kultury, a pracę straciły ich dyrektorki, kojarzone z lewicą. Doradcą komisarza został natomiast Rafał Rudnicki, były dziennikarz, a ostatnio dyrektor białostockiego biura wicemarszałka Senatu Krzysztofa Putry (PiS).

■ Minister zdrowia Zbigniew Religa wziął udział w otwarciu oddziału intensywnej terapii w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Białymstoku. Nie szczędził pochwał pod adresem podlaskich szpitali, które na tle kraju nieźle radzą sobie finansowo. Będą też mogły dzięki temu skorzystać z preferencyjnych i umarzanych w znacznej części pożyczek z budżetu państwa.



Przyleciały skowronki, pierwsze zwiastuny wiosny! Dobrze wszystkim znanym śpiewem zawisły między wiosennym niebem a ziemią.

– Widziałem je nad Narwią w Bronowie, a w Drozdowie są już czajki – mówi Jerzy Gutowski z Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi. – Kwitną przebiśniegi i już „przebijają się” tulipany.

Na rozlewiskach Narwi koło Drozdowa przerwę w dalekiej podróży na Wschód, robią sobie

dzikie gęsi. Ich piękne klucze ciągną dniem i nocą do miejsc, gdzie budują gniazda i oczekują potomstwa.

Zgodnie z polską ludową tradycją, 25 marca zawołamy: „Na Zwiastowanie witaj bocianie!”. Ale pierwszych boćków należy spodziewać się wcześniej. To one sprawiają, że ubywa nam lat i lżej na duszy. Nie ma przecież piękniejszego „zestawu” barw w naszym krajobrazie niż czerwona, biała i czarna na soczystej zielonej łące, z żółtym dywanem kaczęńców.

■ Komisję do zbadania sprawy „pierwszej afery IV Rzeczypospolitej”, czyli okoliczności budowy oczyszczalni ścieków na wysypisku odpadów w Hryniewiczach koło Białegostoku oraz roli, jaką odegrali w niej białostoccy politycy i prokuratorzy, powołał premier Jarosław Kaczyński. Pracom komisji przewodniczyć będzie Adam Lipiński, szef gabinetu politycznego premiera. Tydzień temu pisaliśmy, że oczyszczalnia została przez władze Białegostoku „pokwitowana” u wykonawcy w 2001 roku, choć do dziś nie działa. Kolejny wątek tej sprawy to rola białostockiej prokuratury, która miała z przyczyn politycznych i pod naciskiem przedłużyć śledztwo, by negatywnie nie wypłynęło przed ubiegłorocznymi wyborami samorządowymi na kandydatów PiS.

■ Święto Purim, najradośniejsze w kalendarzu żydowskim, uczczone zostało w Tykocinie inscenizacją, przygotowaną przez miejscowe muzeum i aktorów amatorów. Święto nawiązuje do wydarzeń ze starożytnej Persji, kiedy Żydom udało się uchronić przed zagładą.

■ Doniesienie do prokuratury wicemarszałka Senatu Krzysztofa Putry na przedsiębiorcę, który miał podjąć próbę namówienia (i ewentualnego przekupienia) kilku radnych z klubu PiS, aby założyli własne ugrupowanie i poparli Platformę Obywatelską, skończyło się odmową wszczęcia postępowania już po wstępnym odchodzeniu. Prokuratura stwierdziła, że do żadnej próby korupcyjnej nie doszło.

ZNAKI CZASU

■ „Chciałbym, aby był ingres bez-ingresowy”, powiedział nowy metropolita warszawski abp Kazimierz Nycz wyjaśniając, że zależy mu na skromności. Arcybiskup nie wyobraża sobie misji Kościoła bez udziału mediów; prosił, by dziennikarze „byli mu łaskawi” i obiecał, że nie będzie dzielił mediów na lepsze i gorsze.

■ Marszałek Sejmu Marek Jurek przyznał 113 tys. zł premii wicemarszałkom Sejmu, a sobie 32 tys. zł.

■ Wniosek do sądu o zgodę na eutanazję napisał sparaliżowany od 14 lat mężczyzna, który wymaga całodobowej opieki. To pierwsza taka sprawa w polskim sądownictwie. Przeciwnikiem eutanazji są minister sprawiedliwości i minister zdrowia.

■ Ze stacji we Włoszczowej, która kosztowała 3 mln zł i powstała z inicjatywy Przemysława Gosiewskiego (PiS), korzysta dzień tylko kilkunastu pasażerów. Na peronie zatrzymują się dwa pociągi, pociąg i ekspresowy. Prokuratura bada, czy inwestycja ma uzasadnienie ekonomiczne.

■ Polska należy do czołówki producentów mięsa strusiego w Unii Europejskiej, rocznie dwanaście tysięcy strusi trafia do rzeźni.

■ Adam Małysz znów zdobył złoty medal, to jego i nasze czwarte mistrzostwo świata w skokach.

Piątek, 23 marca

Praca w krajach Unii z „Kontaktami”

Wyjechałeś z kraju i... trafia się praca. Jak pracować legalnie? Gdzie szukać pomocy, gdy oszuka pracodawca? Czy ufać pośrednikowi z podanym telefonem komórkowym?

Na wszystkie pytania Czytelników „Kontaktów”, dotyczące pośrednictwa pracy, odpowiadać będą eksperci Powiatowego Urzędu Pracy w Łomży.

Dyżur w piątek, 23 marca 2007 r. (godz. 10.00 – 12.00) w redakcji tygodnika „Kontakty” (Łomża, al. Legionów 7). Pytania można zgłaszać telefonicznie (086 216 42 43), listownie, elektronicznie (redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). W dzień dyżuru osobiście lub telefonicznie (086 216 40 22).

Plebiscyt „Kontaktów” Kobieta 2007



Schabowe i awans!

O tym, że kobiety potrafią prowadzić dom, wychowywać dzieci i radzić sobie doskonale w biznesie wiedzą, no... prawie wszyscy. Nie wszyscy to jednak dostrzegają wokół siebie. „Kontakty” ogłaszają Plebiscyt Kobieta 2007, by zaprezentować Panie, które potrafią łączyć rolę matki, żony, kochanki z funkcją właścicielki lub dyrektora firmy, banku, hurtowni, sklepu, dobrze prosperującej kwiaciarni, zakładu fryzjerskiego, solarium... Kobieta 2007 to Człowiek, z którym można porozmawiać o polityce, gotowaniu, sporcie, mo-

toryzacji, filmie. Kobieta 2007 kocha, chce być kochana, jest wrażliwa, czuła, piękna i mądra.

Od dziś do 25 marca przyjmujemy zgłoszenia kandydatek, które przedstawimy w „Kontaktach” i wspólnie wybierzemy Kobietę 2007.

Kandydatkę (lub kandydatki) może zgłosić każdy do 25 marca. W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko kandydatki, krótkie uzasadnienie i telefon kontaktowy.

Za tydzień więcej szczegółów.

Zdrowa męskość

Do 18 marca trwa ogólnopolskie bezpłatne badanie zaburzeń erekcji mężczyzn. Można skorzystać z konsultacji specjalistów, w tym seksuologów i urologów z Białegostoku: prof. prof. Barbara i Janusz Darewiczowie (tel. 600 150 504), dr Tadeusz Werel (tel. 509 116 416), dr Krzysztof Rogowski (tel. 857 327 515), dr Zygmunt Olszówka (tel. 857 327 515) i dr Paweł Zajkowski (tel. 857 325 244).

Aby się zarejestrować, należy zadzwonić 0801 140 100 (koszt połączenia jak za rozmowę lokalną). Z bezpłatnej konsultacji może skorzystać każdy mężczyzna, bez względu na wiek.

Piątek, 9 marca, rzecznik praw pacjenta!

Prawa pacjenta w „Kontaktach”

Czy bezdomny ma prawo do bezpłatnego leczenia? Czy wdowa po inwalidzie wojennym może korzystać z bezpłatnych leków? Czy kardiolog, pod którego jesteś opieką lub lekarz rodzinny powinien skierować na badania kontrolne? Czy o leczeniu psychiatrycznym pełnoletniej córki może zdecydować jej mama? Kto ma prawo do informacji o przebiegu leczenia?

Do redakcji napływają kolejne pytania, dotyczące praw pacjenta.

Już jutro, 9 marca (godz. 10.00 – 12.00), w redakcji tygodnia „Kontakty” na wszystkie pytania, związane z leczeniem i opieką medyczną, odpowiadać będzie rzecznik praw pacjenta NFZ w Białymstoku Agata Dyszkiewicz.

Pytania można zgłaszać telefonicznie (086 216 42 43), listownie lub elektronicznie (redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). W dzień dyżuru osobiście lub telefonicznie (086 216 40 22).

ZAPROSILI NAS

■ **Federacja Porozumienie Kobiet 8 Marca w Warszawie** – na konferencję o „Marszu solidarności kobiet”.

■ **Rzecznik prasowy Greenpeace Polska** – na konferencję prasową o planach obrońców Rospudy.

■ **Kampania Przeciw Homofobii w Toruniu** – na konferencję pt. „Odpowiedzialność mediów – rzetelna informacja, manipulacja, mowa nienawiści”.

■ **MineralLtd. Trade & Business Development we Wrocławiu** – na międzynarodowe targi „Small and Medium Projects Fair” w Trypolisie.

■ **Dyrektor Departamentu Informacji i Promocji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku** – na otwarcie Oddziału Intensywnej Terapii dla Dorosłych Wojewódzkiego Szpitala Zespólnego im. Jędrzeja Śniadeckiego, prezentację produktów w konkursie Podlaska Marka Roku oraz spotkanie z delegacją Lombardii i Ministerstwa Handlu Międzynarodowego Włoch.

■ **Burmistrz Zambrowa** – na uroczystość wręczenia „Zambrowskich Żubrów 2006”.

■ **Wójt gminy Zambrów** – na wieczór kultury ludowej ph. „Podzambrowskie klimaty”.

■ **Grażyna Ważna Zwierzyńska i Robert Zwierzyński z Łomży** – na trening strzelectwa sportowego.

■ **Dyrektor Oddziału Rejonowego Centrum Sieci Poczтовой w Łomży** – na uruchomienie Centrum Komunikacji Społecznej w Piątnicy.

■ **Dyrektor Publicznego Gimnazjum nr 8 i komendant miejski policji w Łomży** – na finał konkursu profilaktycznego „Zgodnie z prawem i bezpiecznie”.

■ **III Liceum Ogólnokształcące im. Żołnierzy Obwodu Łomżyńskiego Armii Krajowej w Łomży** – na VII „Giełdę pomysłów na życie”.

■ **Łomżyńska Orkiestra Kameralna** – na koncert pt. „Z życzeniami dla pań”.

Dziękujemy.

Człowiek Sukcesu 2006
Sportowe wyróżnienie w Plebiscycie „Kontaktów”

Ręka w rękę

Po wielkich przemianach w Polsce wzięli, za radą Lecha Wałęsy, swoje sprawy w swoje ręce.

Zaczynali od dzierżawy magazynu, ryzykownego kredytu („pod zastaw dorobku życia pokoleń”), zatrudnienia sześciu pracowników i mierzenia się z konkurencją w Białymstoku i Ostrołęce.

– Byłem magazynierem, konwojentem, tragarzem, sprzątaczem – wylicza Tadeusz Wałkuski. – Nie liczyliśmy czasu. Wspierali nas przyjaciele i wielu życzliwych ludzi, lojalność kontrahentów. Właśnie to w takiej chwili jest najbardziej potrzebne.

Dzisiaj Wanda i Tadeusz Wałkuscy zatrudniają około 70 osób, a latem jeszcze więcej. W przedsiębiorczości ważne są pieniądze, ale najważniejszy cel, wizja i zasada, której zawsze się trzymają: możesz wydać złotówkę dopiero wtedy, gdy zarobisz 5 złotych.

– Gdy zarobisz, podziel się z innymi. Dobro zawsze przyciąga dobro – mówi Wanda Wałkuska.

Choć są przedsiębiorcami, ich nazwisko kojarzone jest przede wszystkim z hojnym wspieraniem sportowych talentów i pomocą charytatywną. Szczególnie blisko związani są ze Szkolnym Kołem Tenisa Stołowego przy II Liceum Ogólnokształcącym w Łomży, którego nazwa brzmi dzisiaj SKTS Wałkuscy oraz Stowarzyszeniem Kobiet z Problemem Onkologicznym.

Od 1993 roku prowadzą hurtownię alkoholi „Imperial”. Osiągnęli życiowy sukces i dzielą się nim z innymi.

Są absolwentami Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. Poznali się, pracując w Urzędzie Gminy Piątnica.

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym wspierają, bo „to oczywiste”; sportowe talenty, bo sami byli szkolnymi sportowcami. Ona, mistrzyni województwa w rzucie oszczepem (z rekordem nie pobitym do dzisiaj!). On, z sukcesami w tenisie stołowym i badmintonie. Dlatego wiedzą, że sam talent nie wystarczy. Trzeba go wesprzeć.

– Samo rozdawanie nie służy niczemu. Musimy zostać przekonani, czemu warto wspierać ten lub inny pomysł. Nie wolno płacić dziecku za piątkę w szkole, ponieważ przestanie uczyć się dla wiedzy, a zacznie uczyć się dla pieniędzy – uważa Wanda Wałkuska.

Za prawdziwy życiowy sukces uważają swoją rodzinę. Idą przez życie ręka w rękę. Są dumni z córki Marty, absolwentki Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu i uniwersytetu w Chicago, ambitnej i docenianej w pracy.

Biznes to ciężka praca. Wanda Wałkuska relaksuje się przy robotkach ręcznych, mąż z wędką na jeziorach mazurskich. Jego dotychczasowy życiowy rekord to szczupak, ważący 12 kilogramów, z którym się sfotografował i wypuścił na wolność!

Cieszą się życiem, cieszą się z tego, że nie zmieniły ich pieniądze. I życiowa zasada. A ta brzmi: być sobą. Widzieć w lu-

strze te same zmarszczki i patrzeć na nie bez wstydu tak samo, jak móc spojrzeć ludziom prosto w oczy.

– Od lat trzymam się rady mojej babci Kazi: „Codziennie rano módl się do Boga, żeby nie odebrał ci rozumu bez względu na to, kim jesteś i co masz” – odpowiada Wanda Wałkuska.

– Moją życiową zasadę mogę powtórzyć za prof. Władysławem Bartoszewskim: „Opłaca się być przyzwoitym człowiekiem” – mówi Tadeusz Wałkuski.

(Sponsorem VI Edycji Plebiscytu „Człowiek Sukcesu 2006” była firma Instalator z Łomży.)



Wanda i Tadeusz Wałkuscy



SKOK

Spółdzielcza Kasa
Oszczędnościowo-Kredytowa
przy Parafii „Opatrzności
Bożej” w Gdańsku

ATRAKCYJNE LOKATY:

- o stałym oprocentowaniu od 4% do 5,8%
- o zmiennym oprocentowaniu od 5,4% do 6,5% (przy większych kwotach – możliwość negocjacji)

OFERUJEMY

KORZYSTNE KREDYTY:

- hipoteczne na 25 lat
- Udziałowiec (20.000 zł bez poręczyciela)
- inne

Zapraszamy w godz. 9.00-17.00
Łomża, ul. Wyszyńskiego 2
(obok Leader Price-a)



Nie lękajcie się...

Biskup pomocniczy Diecezji Łomżyńskiej ks. Tadeusz Bronakowski, odprawił w niedzielę w kościele św. Anny w Kolnie jubileuszową mszę św. w pierwszą rocznicę konsekracji. W homilii nawiązał do czytanej 4 marca Ewangelii św. Łukasza, która opisuje przemienienie Jezusa na Górze Tabor. „To wskazówka także dla was. Wielki Post to czas przemiany ludzkich serc”, powiedział. Poprosił wiernych o modlitwę w swojej intencji i przypomniał swoje biskupie zawołanie „Nie lękajcie się, Bóg jest miłością”.

Listonosze protestują

Gotowi byli do strajku, ale ostre formy protestu nie okazały się konieczne. Łomżyńscy pocztowcy nie chcieli zgodzić się z decyzjami białostockiej dyrekcji o utworzeniu w mieście tylko jednego punktu dla listonoszy (obecnie są dwa – w centrum i na osiedlu Południe) uważając, że wydłuży to ich pracę i pogorszy bezpieczeństwo. Wobec braku porozumienia, związkowcy z poczty ogłosili, że poproszą o pomoc parlamentarzystów i Region Mazowsze NSZZ Solidarność. I to wystarczyło, by dyrekcja zmieniła zdanie, a łomżyńscy doręczyciele podlegają teraz miejscowym zwierzchnikom. (MK)

Nowe Towarzystwo

Nowe władze wybrał Oddział Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej w Łomży. Prezesem Zarządu została Krystyna Michalczyk Kondratowicz, wiceprezesami Mirosława Kluczek i Waldemar Pędziński, sekretarzem Elżbieta Śleszyńska, skarbnikiem Genowefa Krajewska, członkami Jerzy Łuba, Zenobia Misiejuk, Urszula Przesław i Sławomir Zgrzywa. Komisji Rewizyjnej przewodniczy Aurelia Żero. 19 delegatów będzie reprezentować Oddział na Walnym Zgromadzeniu 23 czerwca 2007 roku.

Oddział łomżyński TPZŁ jest największy z 14 działających w kraju. Ma ponad 180 członków.



Kabaret Moralnego Niepokoju wystąpi w Łomży 13 marca (godz. 18.00). Bilety w kinie „Millennium”, ul. Wojska Polskiego 5.

„Podstrefa”

14 listów intencyjnych od przedsiębiorców z Łomży i 2 spoza Łomży wpłynęło do Zarządu Suwalskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w związku z projektem utworzenia Podstrefy SSSE w Łomży. Gdyby deklarowane w nich inwestycje doszły do skutku, „podstrefa” łomżyńska miałaby około 43 ha powierzchni. W nowych zakładach powstałoby od 250 do 650 miejsc pracy.

Na poniedziałkowym, 5 marca, spotkaniu w ratuszu dyrektora SSSE Grzegorza Mackiewicza z autorami listów intencyjnych, zjawili się następni zainteresowani „podstrefą”, wśród nich prezes Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy Zbigniew Kalinowski.

– Od początku zakładamy, że „podstrefa” może objąć także gminy Piątnica i Łomża. Mamy już deklarację współpracy wójta Piątnicy – mówi prezydent Łomży Jerzy Brzeziński.

Najpoważniejszym inwestorem, w ocenie Grzegorza Mackiewicza, jest Pepees, który ma przygotowaną budowę zakładu i dysponuje własnym terenem 9 ha. Jest to tak duża

inwestycja (około 70 mln zł), że utworzenie „podstrefy” tylko dla Pepeesu miałoby, według niego, sens. Do końca jednak nie jest pewne, czy branża nowej fabryki Pepeesu (przetwórstwo spożywcze) zostanie objęta ulgami strefowymi. Zarząd SSSE oczekuje wykładni przepisów z Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Gdzie powstanie „podstrefa”? Według prezydenta Jerzego Brzezińskiego, w dzielnicy przemysłowej w pobliżu ciepłowni miejskiej jest około 30 ha wolnych terenów, częściowo należących do miasta, w większości prywatnych. Kilkanaście hektarów miejskich znajduje się przy Grobli Jednaczewskiej. Jest to torfowisko, najpierw muszą zostać wykonane badania geologiczne, czy nadaje się pod budowę.

Zarząd SSSE wystąpi z wnioskiem do Ministerstwa Gospodarki o utworzenie „podstrefy” w Łomży dopiero po wskazaniu przez władze miejskie terenu pod inwestycje oraz po podjęciu przez Radę Miejską uchwały intencyjnej. (MK)

Łomża za 2 złote

6 marca Narodowy Bank Polski wprowadził do obiegu dwuzłotówkę (na zdjęciu), na której awers, obok wizerunku godła, przedstawia stylizowany fragment muru miejskiego z otwartą bramą. Rewersie przedstawia łomżyńską Katedrę.

Nakład monety: 1 milion sztuk. Jej uroczysta promocja odbędzie się 20 marca w Łomży z udziałem pierwszego zastępcy prezesa NPB Jerzego Pruskiego.

Emisję serii „Historyczne miasta w Polsce” Narodowy Bank Polski rozpoczął we wrześniu 2005 roku. Do końca kwietnia 2008 wprowadzi do obiegu 32 monety, upamiętniające miasta o ponad pięćsetletniej historii, które mają wyjątkowy wkład w rozwój regionów i polskiej państwowości. Moneta łomżyńska jest 19 w tej serii.



Market w trzecich rękach

Firma Dimeg Bielańska z Warszawy, budująca supermarket przy Rondzie Solidarności w Łomży, nie potwierdziła odbioru postanowienia wojewody podlaskiego o wstrzymaniu pozwolenia na budowę.

Budowa jest w końcowej fazie. Trwają bardzo intensywne prace. Postanowienie o wstrzymaniu pozwolenia na budowę w imieniu wojewody 15 lutego podpisał Jacek Mieszkowski z Placówki Zamiejscowej PUW w Łomży.

– Czekamy na potwierdzenie odbioru. Jeśli poczta zwróci pismo, skutki prawne będą takie same, jakby adresat je odebrał. Jeśli inwestor nie wniesie zażalenia do Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego, postanowienie uprawomocni się w 7 dni. Wtedy nadzór budowlany wstrzyma budowę – mówi Jacek Mieszkowski.

Przyczyną interwencji służb wojewody jest odstąpienie inwestora od warunków zabudo-

wy. Według Jacka Mieszkowskiego, w budynku została przesunięta ściana wewnętrzna tak, że hala sprzedaży przekracza o kilkaset mkw. dopuszczalne warunki zabudowy 2000 mkw. powierzchni. Dostosowania zmienionego projektu do warunków zabudowy domagał się prezydent Łomży przed wydaniem pozwolenia na budowę. Jednak, w ocenie Jacka Mieszkowskiego, inwestor dostosował dokumentację tylko formalnie.

– Postanowienie nie ma na celu zablokowanie budowy marketu, lecz zmuszenie inwestora, by doprowadził budowę do zgodności z prawem, czyli warunkami zabudowy – podkreślił Mieszkowski.

Nieoficjalnie wiadomo, że Dimeg Bielańska nie jest już właścicielem budowy. Aktem notarialnym nieruchomości z budową została sprzedana bliżej nieznaną firmie Polimar. To już trzeci właściciel. (MK)

Odślonienie tablicy pamięci żołnierza powojennego podziemia „Ryby” przed Szkołą Podstawową w Jeziorku, odbyło się bez udziału jej uczniów!



Kamień pamięci

– Ciągłe ścigany, trwał na posterunku. Zginął, ale dla władzy komunistycznej był groźny. Nazywano go bandytą. Wielu do dzisiaj wierzy w tę czarną legendę – mówił prof. Cezary Kukło, dyrektor Oddziału IPN w Białymstoku w sobotę, 3 marca, na sesji naukowej pt. „Działalność podporucznika <Ryby> na tle powojennej polityki władz komunistycznych” w siedzibie Starostwa w Łomży.

Stanisław Marchewka nie dla wszystkich jest bohaterem. Pracownicy IPN byli tego świadomi.

– Włożyliśmy bardzo dużo pracy w poznanie wszelkich materiałów, dotyczących podporucznika „Ryby” – stwierdził prowadzący sesję dr Waldemar Wilczewski. – Rozmawialiśmy z ludźmi. Zapewniam, nie jest to decyzja nieprzeżyłana.

Niedziela, 4 marca. Jeziorko, rodzinna miejscowość Stanisława Marchewki. Plac Szkoły Podstawowej. Druga część uroczystości pamięci „Ryby” pod honorowym patronatem prezesa IPN prof. Janusza Kurtyki i biskupa łomżyńskiego Stanisława Stefanka.

Apel poległych. Salwa honorowa. Odślonienie tablicy. Kwiaty składają wojewoda Bohdan Pasz-

kowski, pracownicy Instytutu Pamięci Narodowej, przedstawicielka marszałka województwa, władze powiatu łomżyńskiego, parlamentarzyści.

Na uroczystość przybyła garstka mieszkańców Jeziorka, w większości krewni Stanisława Marchewki.

– Jestem tu dzisiaj, bo Armia Krajowa walczyła o niepodległą Polskę – mówi Wiesław Rybiński z pobliskiej Motyki. – Mój brat Tomasz też był w AK. Zabili go Niemcy. Miał 19 lat.

– Wychowałam się w patriotycznej rodzinie. Zawsze mówiło się o „Rybie” – wspomina Teresa Runo z Piątnicy. – Nareszcie można mówić o nim głośno. Cieszę się, że doczekałam tego dnia. Dzięki takim ludziom, jak „Ryba” Polska jest dzisiaj wolna.

Uwagę zwracała nie tylko garstka mieszkańców Jeziorka, ale przede wszystkim brak uczniów tej szkoły! Nie ma również gimnazjalistów z Piątnicy. Młodzież reprezentowała jedynie delegacja i poczet sztandarowy III Liceum Ogólnokształcącego im. Żołnierzy Obwodu Łomżyńskiego Armii Krajowej w Łomży.

GABRIELA SZCZĘSNA

Mleczna potęga

Mlekovita, najpotężniejsza mleczarska grupa kapitałowa w kraju, zakończyła ubiegły rok 30 mln 383 tys. zysku! Delegaci Walnego Zgromadzenia Przedstawicieli jednogłośnie zdecydowali o wykorzystaniu go w całości na rozwój Spółdzielni.

Gratulacji i pochwał Mlekovicie, firmie ze 100 proc. kapitałem polskim, która wygrała na rynku z Danone, Bacomą i innymi, nie szczędził wiceprezes Krajowego Związku Spółdzielni Mleczarskich Waldemar Broś.

Na rynku jest ponad 350 produktów Mlekovity. Spółdzielnia eksportuje rocznie około 750 tys. ton produktów mleczarskich. Dzięki temu rolnicy otrzymują ponad złotówkę za litr mleka.

(Wiceprezes KZSM Waldemar Broś o nowelizacji ustawy o rynku mleka, która wchodzi w życie 1 kwietnia 2007 r., projekcie sprzedaży kwot mlecznych w kraju oraz o zasadach przyznawania rezerwy kwot mlecznych, opowie w najbliższym naszym dodatku „Agrokontakty”).



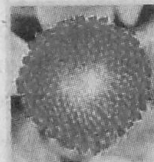
Prezes Dariusz Sapiński, twórca potęgi Mlekovity i polskiego mleczarstwa

Zasypie nas azbest

Ryszard Walendzik, dyrektor Delegatury Najwyższej Izby Kontroli w Białymstoku: – Gminy, powiaty i samorząd województwa mają dobre programy ochrony środowiska, ale śmieci jak wywoziliśmy do lasu, tak wywozimy. W latach 2002 – 2006, bo taki okres objęliśmy kontrolą, gospodarka odpadami w Podlaskiem nie poprawiła się. Jest mało składowisk, spełniających wymogi ekologii, bardzo dużo dzikich wysypisk. W 25 gminach znaleźliśmy ich aż 59. W dodatku w lasach, przydrożnych rowach i na nieużytkach zalegają tony

eternitowych pokryć dachowych z niebezpiecznym azbestem.

W całym województwie jest tylko jedna kwatera utylizacji azbestu, na wysypisku Łomży w Miastkowie. Nawet gdyby ktoś chciał pozbyć się eternitu zgodnie z przepisami, nie miałby takiej możliwości. Więc wywozi się do lasu. Jest go tam coraz więcej i wciąż przybywa.



Z OKAZJI DNIA KOBIET

*Kochanej Cioci Irenie Świderskiej
gorące całuski śle*

Kuba Szenk.



Z OKAZJI DNIA KOBIET

*Spełnienia marzeń tajemniczej „Walentynce” -
- B.G. Z K*

Czekam na real



Z OKAZJI DNIA KOBIET

*Milej tajemniczej „Walentynce” -
w rzeczywistości piękniejszej od marzeń -
BGZK - Czekam !*



Powiat łomżyński

BLISKIE KONTAKTY

Sołtys miejski

Jakub Biedrzycki wybrany został na przewodniczącego Rady Osiedla Jedwabne. Udało się to dopiero za drugim razem, ponieważ w pierwszym terminie zabrakło wyborców.

Szkoła niezgody

Po decyzji Rady Miejskiej Jedwabnego o likwidacji z 1 września szkół w Karwowie, Konopkach, Makowskich i Orlikowie, jedynie rodzice uczniów z Karwowa nie mogą się z tym pogodzić. Ostatecznie wszystko zależy od kuratora oświaty, na którego opinię władze Jedwabnego właśnie czekają.

Wybrany

W wyborach uzupełniających do Rady Gminy Łomża, które odbyły się w Okręgu nr 8 (Siemień Nadrzeczny i Stara Łomża nad Rzeką), zwyciężył Sławomir Łomotowski ze Starej Łomży nad Rzeką. Zastąpił w Radzie Jacka Nowakowskiego z Siemienia, który jesienią 2006 roku jednocześnie wygrał wybory na radnego i wójta, rezygnując z pierwszego mandatu.

Para za parą

Siedem par z gminy Miastkowo otrzymało Medale „Za długoletnie pożycie małżeńskie”, przyznawane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Uroczystość ich wręczenia odbędzie się we wtorek, 20 marca (godz. 11.00) w Gminnym Ośrodku Kultury.

Radni na drodze

160 tysięcy złotych przeznaczyła z budżetu Rada Gminy Przytuły na remont drogi powiatowej Gardoty – Wilamowo, który będzie prowadzony z Zarządem Dróg Powiatowych w Łomży.

Szkoła daje szkołę

400 tysięcy złotych rocznie kosztuje gminę Przytuły utrzymanie najmniejszej podstawówki z Wagach, w której uczy się 45 dzieci. Radni nie zgodzili się na jej likwidację. Nowy rok edukacji rozpocznie 30 dzieci. Wszystko wskazuje na to, że problem być, albo nie być „tysiąclatki” rozwiąże samo życie.

Rozmaitości

Wielkanocne

Tradycyjny konkurs ph. „Rozmaitości Wielkanocne” ogłasza dla mieszkańców gminy Zbójna Gminny Ośrodek Kultury. Palmy, pisanki, wycinanki, kierce i papierowe bukiety należy dostarczyć do GOK do 28 marca. Prace oceniane będą przede wszystkim pod względem zgodności z tradycją kurpiowskiej Puszczy Zielonej. Ogłoszenie wyników jak zwykle w Niedzielę Palmową, która w tym roku przypada 1 kwietnia.

Z dymem



Jan Kalista na zgliszczach budynku gospodarczego

– Wpada syn i krzyczy: „Klucz do samochodu! Pali się!” i pognął na podwórko. Wybiegłam za nim. Wszędzie ogień! Ze zdenerwowania syn nie mógł otworzyć drzwi samochodu. Z drugim synem w porę go wypchnęli. I to wszystko, co udało się uratować – mówi Danuta Kalista z Podgórze (gm. Łomża).

W mgnieniu oka stracili budynek gospodarczy, a z nim materiały na budowę domu córki: 300 stempli, kantówkę, boazerię, wapno, cement. Spłonęła także tona węgla i drewno na opał, nowa kosiarka, rower górski, grill, narzędzia budowlane, metalowe elementy

ogrodzenia. Ogień przerzucił się na sąsiedni gołębnik. Żywcem spaliło się trzydzieści ptaków. Na szczęście, pożar nie sięgnął domu, stojącego około 22 metrów dalej... Ale szyby w oknach były bardzo gorące. Strażacy walczyli z żywiołem ponad 3 godziny.

Poza gwoździami, wciąż tkwiącymi w spalonym drewnie, nic nie ocalało, a budynek nie był ubezpieczony.

Wiosną ubiegłego roku, od czajnika bezprzewodowego, wybuchł pożar w domu mieszkającego po sąsiedzku syna. Niestety chodzą parami.

„Palący” rok

W 2006 r. w powiecie strażacy interweniowali co 7 godzin 15 minut. Pożar wybuchał co 16 godzin 43 minuty, a tzw. miejscowe zagrożenie (wypadek drogowy, powalone drzewo itp.) było co 13 godzin 55 minut. Falszywe alarmy pojawiały się co 6 dni, 18 godzin, 13 minut.

Ogółem w powiecie łomżyńskim w roku 2006 było 681 zdarzeń (550 w roku 2005), w tym 267 pożarów (275). Najbardziej niebezpieczną gminą okazała się Piątnica – 183

zdarzenia (w tym 66 pożarów). W kolejności: gmina Łomża – 152 (62 pożary), Wizna – 84 (40 pożarów), Jedwabne – 54 (19 pożarów), Śniadowo – 51 (18 pożarów), Nowogród – 48 (24 pożary), Miastkowo – 43 (13 pożarów), Zbójna – 39 (20 pożarów), Przytuły – 11 (5 pożarów). Główną przyczyną pożaru było podpalenie – 147 przypadków.

W powiecie łomżyńskim jest 79 ochotniczych straży pożarnych. Najwięcej w gminie Piątnica – 20. Aż 33 OSP jako jedyny sprzęt mają motopompę. Do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego należy 14 OSP: w Bożejewie i Bronowie (gm. Wizna), Jedwabnem, Jeziorku i Kalinowie (gm. Piątnica), Konarzycach (gm. Łomża), Miastkowie, Nowogrodzie, Piątnicy, Pniewie (gm. Łomża), Szczepankowie (gm. Śniadowo), Śniadowie, Wiźnie i Zbójnej.

– Nasi strażacy ciągle doskonałą umiejętności, przybywa nam nowoczesnego sprzętu – mówi uczestniczący w podsumowaniu roku 2006 w Łomży podlaski komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku nadbrygadier Bogdan Kołakowski. – W ostatnich pięciu latach z programów pozarządowych pozyskaliśmy w województwie 35 milionów złotych. To przede wszystkim zasługa samorządów, którym w imieniu wszystkich strażaków Podlaskiego dziękuję.



Na podsumowaniu strażackiego roku 2006 w Łomży i powiecie w Komendzie Miejskiej PSP (od lewej): wiceprezydent Łomży Marcin Sroczyński, podlaski komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku nadbrygadier Bogdan Kołakowski i prezydent Łomży Jerzy Brzeziński



Kościół w Kołakach Kościelnych



Stodoła z zamurowanym oknem (ślady widoczne do dzisiaj)

Pierwsza wzmianka o parafii pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Kołakach Kościelnych pochodzi z 1462 roku. Obecny kościół, neoklasycystyczny, mury z kamienia polnego, wzniesiony został w latach 1834 – 36 staraniem księdza Józefa Kuleszy.

W 1974 roku, kiedy proboszczem został ks. Walenty Gumowski, świątynia wymagała gruntownego remontu. Rozpoczął go od budowy stodoły, która miała służyć za magazyn budowlany i tymczasową kaplicę. Wzniesli ją

sami parafianie z własnych pieniędzy. Za radą miejscowych władz gminnych, choć niezgodnie z planami, wstawili okna, które później stały się pretekstem do przejęcia budynku na skarb państwa. Ponoć do stodoły zamierzano dostawić piętro i umieścić tam przedszkole oraz ośrodek kultury. Nie chcąc dopuścić do utraty stodoły, proboszcz zdecydował się na zamurowanie okien, lecz władze pozostały nieugięte.

Wiosną 1975 roku około 9.00 mój dziadek Jan Milewski przebywał

„puszysta”. Przy próbie usunięcia jej siłą, zaczęła krzyczeć, że jest w ciąży i zaraz zacznie rodzić. Milicjanci pozostawili ją w spokoju, lecz przez to nie mogli zamknąć stodoły.

Na plac parafialny zaczęło przybywać coraz więcej ludzi. Jednocześnie biciem w dzwony wzywano następnych. Wówczas dwaj milicjanci weszli na dzwonnice i poobcinali sznury. Kilka rezolutnych kobiet jednego z nich dopadło na górze i zrzuciło ze schodów. Drugi, uciekając przed napastniczkami uzbrojonymi w kije, bosaki i motyki, skrył się w kościele. Tam wdrapał się po drabinie przystawionej do okna (kościół był już w remoncie) i wyskoczył z wysokości ok. 4 m.

Po pewnym czasie na placu parafialnym było już kilkadziesiąt osób. Wyjęli wieże i dobrze ukryli. Na miejsce szybko przyby-

Mój dziadek Jan Milewski mieszka we wsi Sanie Dąb, w parafii Kołaki Kościelne. Jego opowieść wiąże się z wydarzeniami z roku 1975, w którym wierni z parafii i całej okolicy stoczyli wygraną bitwę z milicją i tajniakami

Opoka

w punkcie skupu żywca w Kołakach. Przybiegł tam Jan Zaniewski z Zań, krzycząc „Chodźta chłopcy, bo stodołę zabierają!”. Kilku mężczyzn niezwłocznie udało się na teren kościelny. Zastali tam Teresę Kućmierowską z Sań, sąsiadkę dziadka oraz kilku milicjantów i innych funkcjonariuszy w cywilnych ubraniach z przedstawicielami władz lokalnych. Rozbili łomem kłódkę stodoły i weszli do środka, a za nimi zgromadzeni parafianie. Milicjanci polecieli wszystkim opuścić budynek. Zamierzali bowiem założyć własne zamki i zaplombować wejście. Po krótkiej wymianie zdań, mężczyźni wycofali się. Wewnątrz została jedynie Teresa Kućmierowska, kobieta nieco

ło też więcej milicji, głównie w cywilnych ubraniach. Pod ich osłoną pracownicy budowlani przystąpili do odgradzania stodoły od pozostałej części placu kościelnego. Zebranych straszono użyciem siły, karami i aresztem. Pod wpływem gróźb i za radą proboszcza, mężczyźni wycofali się na sąsiedni plac. W stodole i obok niej pozostały tylko kobiety i nieliczni mężczyźni (wśród nich mój dziadek). Ci jednak nie angażowali się czynnie w „walkę” z milicją. Przy ciągłych utarczkach z kobietami, robotnicy budowlani powoli wznosili ogrodzenie. Nie starali się specjalnie, a niektórzy nawet podpowiadali kobietom, żeby bardziej przeszkadzały im w pracy. Toteż początkowo kobiety rozbrajały

plot równie szybko, jak był wznoszony. Gdy pracownicy budowlani chcieli wykonać pomiary otworów drzwiowych w celu wykonania nowych drzwi, kobiety zabrały im taśmy miernicze i siekierami rozrąbały. Pod ochroną coraz bardziej zorganizowanych i liczniejszych oddziałów milicji (w krytycznym momencie 40-50 pojazdów), budowa ogrodzenia szybko jednak zaczęła nabierać tempa. Zgromadzonym robiono zdjęcia i filmowano kamerą, ustawioną na poddaszu domu państwa Świąckich. W pewnym momencie zastraszeni ludzie stracili nadzieję, a ich opór słabł z każdą chwilą.

Nieoczekiwany zwrot akcji nastąpił tuż po południu, po przyjeździe autobusu PKS, wypełnionego po brzegi kobietami, głównie z Sań i Czosak. W biegu rzuciły się na milicjantów i doszczętnie zniszczyły plot, głośno przy tym śpiewając „Serdeczna Matko”. Moja prababcia Anna Kotowska, choć filigranowa, jako jedna z pierwszych wyciągała i odrzucała wysokie, ciężkie pale ogrodzenia. Obserwujący scenę mężczyźni zastanawiali się,

słuchali, że niektórzy posiadają broń palną.

W tym czasie ks. proboszcz Walenty Gumowski przebywał na plebani, pilnowany przez milicjantów. Obawiając się jego aresztowania, ktoś z parafian przyjechał po księdza z prośbą o ostatnią posługę dla umierającego. Ten wyszedł z domu, oznajmiając dzwonkiem, że przenosi Pana Jezusa. Na dźwięk dzwoneczka ludzie wokół zaczęli klękać, robiąc przejście księdzu. W takiej sytuacji milicjanci nie mieli śmiałości go zatrzymać, jednak wysłali za nim samochód z eskortą. We wsi Sanie Dąb zgubiono „ogon”. Proboszcza przewieziono leśnymi drózkami aż do Nowych Piekut, gdzie gościł biskup Sasnowski.

Widząc determinację ludzi, milicjanci stali się mniej brutalni. Pod wieczór zaczęli namawiać ludzi do rozejścia się, obiecując jednocześnie rezygnację z rozwiązań siłowych. Powoli z placu kościelnego ubywało milicjantów. Parafianie jednak nie zamierzali opuszczać stodoły. Zarządzili całonocną dyżury. Następnego dnia w stodole, dzień i noc, przebywało kilkadziesiąt kobiet

o zamieszkach w Kołakach wiedzieli też, że nie zostaną pozostawieni sami sobie.

Nie odstępując budynku, podjęto próby formalnego rozwiązania problemu. Z petycją o pozostawienie stodoły przy parafii do odpowiednich urzędów wysłana została delegacja. W każdej był mój dziadek Jan Milewski. Do Łomży jeździł z Edwardem Modzelewskim z Kołak i Gacką z Gosi. Do Białegostoku z E. Modzelewskim i Władysławem Kalinowskim z Czach. Do Warszawy z Mieczysławem Konopką z Łętowa i Pawłem Kaczyńskim z Wróbli. Po upływie około dwóch tygodni otrzymali zapewnienie biskupa łomżyńskiego, że stodoła nie zostanie odebrana parafii. Dopiero wówczas ludzie opuścili budynek i bardzo szybko urządzili w nim tymczasową kaplicę.

Po tych wydarzeniach kilkanaście najbardziej aktywnych parafian (w tym mój dziadek i prababcia), zostało ukaranych grzywną przez Kolegium ds. Wykroczeń. Wszystkim im ks. Walenty Gumowski zwrócił pieniądze wpłacone na poczet kar. Konsekwencje nie ominęły też i przedstawicieli

cieli miejscowych władz. W Kołakach pracę stracił naczelnik gminy (później pracował w służbie rolnej), pierwszy sekretarz partii i komendant milicji (przeniesiony do Sokół).

Kilkanaście wspólnie spędzonych dni bardzo zjednoczyło parafian. Wszyscy przez kolejne lata z niebywałym zapałem i ofiarnością pracowali przy rozbudowie kościoła.

Wiele lat później jeden z przedstawicieli ówczesnych władz przyznał, że decyzja o przejęciu stodoły była pomysłem miejscowych władz (4 – 5 osób) i zapadła podczas libacji alkoholowej, a dokumenty wówczas podpisane zakopał na własnej posesji.

JOANNA MILEWSKA
uczenica
Miejskie Gimnazjum nr 1
w Zambrowie

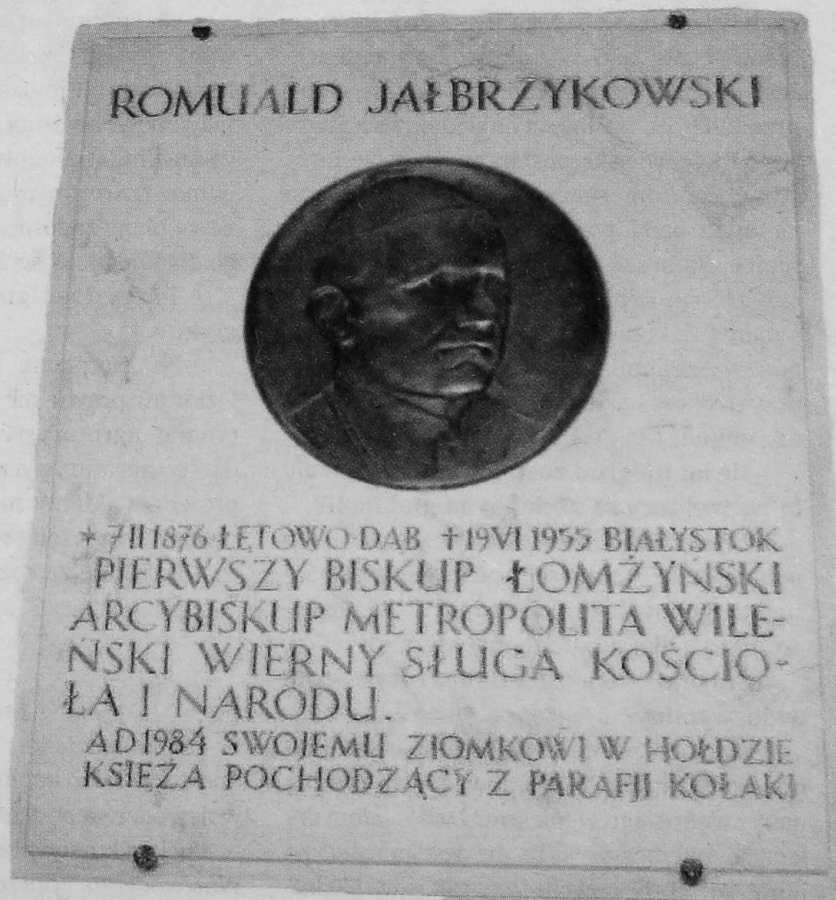
(Praca na konkurs Oddziału IPN w Białymstoku pt. „Nadzieje i zwątpienia. Społeczeństwo polskie w czasach Gomułki i Gierka. Doświadczenia świadka historii”, przygotowana pod kierunkiem nauczycielki Barbary Knapkiewicz).

wiary

skąd w delikatnej kobiecie tyle siły i energii. Jednocześnie władze próbowały wwieźć na plac nowe materiały budowlane. Wówczas kobiety pokładły się pod koła samochodów ciężarowych. Milicjanci rzucili się na nie i leżące bili pałami i rozpylali gaz na twarzach. Pomimo brutalności, kobiety nie ustąpiły, ale klęcząc odmawiały różańiec i śpiewały pieśni kościelne. Widząc to kilku mężczyzn podszło do dowodzącego akcją i zagroziło, że jeśli nie przestaną używać siły, ruszą na pomoc kobietom. W tym czasie przy stodole było ok. 500 kobiet. Wokół placu kościelnego zgromadziło się drugie tyle mężczyzn z parafii Kołaki i sąsiednich. Chodzili

i mężczyzn. Inni mieszkańcy Kołak dostarczali im ciepłe posiłki. Wielu parafian nawet nie wracało do domów, zaniedbując bardzo pilne, wiosenne prace polowe.

Jednak już następnego dnia po próbie zajęcia stodoły pojawiły się pierwsze wezwania do prokuratora. Dostał je mój dziadek Jan Milewski. Wszyscy byli przekonani, że skończy się to aresztem. Prokurator nie był jednak specjalnie dociekliwy. Po zobowiązaniu się do niewchodzenia na teren stodoły, dziadek wrócił do pozostałych i opowiedział im o przebiegu przesłuchania. Wszyscy doszli do wniosku, że w takiej sytuacji nie ma się już czego obawiać. Słuchając na antenie Radia Wolna Europa relacji



Tablica pamiątkowa w kościele w Kołakach Kościelnych, najwybitniejszego parafianina ze wsi Łętowo Dąb, arcybiskupa Romualda Jalbryzkowskiego, twórcy i pierwszego ordynariusza Diecezji Łomżyńskiej



Burmistrz Czesław Karpiński

Z CZESŁAWEM KARPIŃSKIM, burmistrzem Rajgródu,
rozmawia Maria Kaczyńska

– Co, po trzech miesiącach od wyboru na burmistrza, uważa Pan za najważniejszy problem mieszkańców gminy Rajgród?

– Są zaniedbania w infrastrukturze. Wodę ma co czwarta miejscowość, pierwszy wodociąg został oddany do użytku dopiero w ubiegłym roku, w północnej części gminy. Trzy czwarte gminy, łącznie z miastem Rajgród, nie ma wodociągów. Nie ma instalacji sanitarnych. W bardzo złym stanie są drogi. Nadrobienie zaniedbań wykróczy poza kadencję. Jest do spłacenia 4 mln zł kredytów z poprzednich lat. 1,5 mln zł dokładamy do oświaty. Z Radą Miejską postanowiliśmy, że inwestycje będziemy kierować tam, gdzie nasze złotówki będą pomnażane przez pieniądze unijne. Za nasze małe pieniądze niewiele byśmy zrobili. W pierwszej kolejności przygotowujemy dokumentację na budowę wodociągów w całej gminie. Chcemy być gotowi, gdy przyjdzie czas składania wniosków o pieniądze unijne.

– Ile lat Rajgród został w tyle w rozwoju infrastruktury za ościennymi gminami?

– Myślę, że co najmniej pięć. Pięć lat temu pojawiły się fundusze przedakcesyjne. Sąsiednie gminy dużo skorzystały. Tutaj też korzystano, tylko w bardzo małym zakresie.

– Brak infrastruktury tłamsi turystyczne walory gminy?

– Stan obecny nie pozwala promować gminy turystycznie. Co promować, jeśli nie ma nawet wodociągu w mieście? Dziś miałem delegację z Rybaczyny. To już jest miasteczko domków letniskowych. Przy tak gęstej zabudowie, bez kanalizacji są poważne problemy. Jeśli poziom wody w Jeziorze Rajgrodzkim podniesie się, jak teraz, są zalewane szamba i wygodki i ich zawartość wylewa się na ze-

wnątrz. Tego nie da się poprawić doraźnie. Trzeba wybudować kanalizację. Tak jest nie tylko w Rybaczynie, ale we wszystkich miejscowościach nad jeziorami, gdzie są kolonie domków letniskowych. Degradowane jest środowisko naturalne.

– Wielu letników, którzy kupili działki, nie może się budować, bo przeszkadzają sprawy planistyczne. Czy to duży problem?

– W „Studium uwarunkowań zagospodarowania przestrzennego” jest zapis, że działka letniskowa nie może być mniejsza, niż 1200 mkw. Wiele osób ma mniejsze działki i nie mogą legalnie wybudować domków. Chcemy im pomoc nowelizując „Studium” i opracowując nowe plany zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości letniskowych.

– Przyszłość gminy Rajgród to turystyka?

– Bez wątplenia. Rolnictwo na obrzeżach jezior już prawie nie istnieje. Chciałbym uaktywnić agroturystykę. Jest sporo gospodarstw agroturystycznych, ale działają w rozproszeniu. Marzy mi się, żeby ci ludzie się otworzyli i zaczęli ze sobą współpracować.

– Dziękuję za rozmowę.

Wybory w Radziłowie

W niedzielę, 11 marca, mieszkańcy gminy Radziłów wybiorą wójta. Lokale wyborcze czynne w godz. 6.00 – 20.00. O mandat ubiega się 8 kandydatów.

Powraca Misterium

W tym roku w Wielki Piątek w Szczuczynie odbędzie się tradycyjne Misterium Męki Pańskiej, które od lat było odgrywane przez aktorów amatorskiego teatru ludowego. W ubiegłym roku Misterium nie dobyło się.

Będą działać

Lokalną Grupę Działania programu „Leader. Rozwój Obszarów Wiejskich” tworzy z inicjatywy burmistrza Rajgródu osiem gmin z powiatów grajewskiego i łomżyńskiego (Rajgród, Grajewo, Radziłów, Wąsosz, Szczuczyn, Przytuły, Jedwabne i Wizna). Przy Urzędzie Gminy Grajewo działa już Biuro Grupy. Po rejestracji przez Biuro mieszkańcy wsi będą mogli składać do programu wnioski o pieniądze na niewielkie projekty, służące aktywizacji lokalnych społeczności, jak remonty świetlic, budowa chodników, wyposażenie drużyn harcerskich itp.

Sposób

na oszczędność

W gminie Szczuczyn zostanie w tym roku zmodernizowane oświetlenie uliczne. Firma, która wygra przetarg, wymieni na własny koszt ponad 600 lamp, zastępując stare, zużywającymi znacznie mniej prądu. Zapłatę będzie otrzymywać w ratach, z oszczędności gminy na rachunkach za oświetlenie uliczne. Im większe będą oszczędności, tym szybciej odzyska pieniądze. – Przeciwno takiej zasadzie zaprotestowały firmy, które złożyły oferty. Prezes Urzędu Zamówień Publicznych zarządził postępowanie arbitrażowe. Rozstrzygnięcie okazało się korzystne dla nas. Bardzo się z tego cieszymy, bo z kasy gminnej nie będziemy musieli wykładać gotowych pieniędzy, a wykonawca będzie się starał, żeby oszczędności były jak największe – mówi burmistrz Szczuczyna Waldemar Szczesny. (MK)

Komisarz cudotwórca

Od poniedziałku, 19 marca, powracają pociągi osobowe na trasie Białystok – Grajewo – Elk! Spowodował to komisarz Jarosław Schabieński, zastępujący po rozwiązaniu Sejmiku samorząd województwa podlaskiego.

Pociągi kursowały na tej trasie do 9 grudnia 2006 r. Kursy zostały zlikwidowane, bo Zarząd Województwa poprzedniej kadencji nie zgodził się na zapłacenie kolei 3,8 mln zł.

Jarosław Schabieński, według informacji z Urzędu Marszałkowskiego, „załatwił” przywrócenie kursów do końca roku 2007 za 1,7 mln zł! Pozostałe pieniądze ma wyłożyć Urząd Marszałkowski w Olsztynie. Godziny odjazdu ze stacji początkowych będą takie same, jak w rozkładzie jazdy przed likwidacją. (MK)



Dużym zainteresowaniem cieszył się redakcyjny dyżur ekspertów Urzędu Skarbowego. Na pytania Czytelników „Kontaktów” odpowiadali: naczelnik Urzędu Skarbowego w Łomży Tadeusz Zysik, kierownik Działu Podatku Dochodowego US Ireneusz Wierzbowski i kierownik Działu Podatków Majątkowych Zbigniew Szpaliński. Dziś część pytań i odpowiedzi ekspertów (za tydzień dalsze wyjaśnienia).

Uprzedzenie o kontroli

Robert Piotrowski z Łomży: – Czy urzędy skarbowe mają obowiązek uprzedzać i zawiadamiać przedsiębiorcę o planowanej kontroli podatkowej?

– Jeśli kontrola dotyczy wiarygodnego podatnika, który nie miał zaległości i konfliktów z prawem podatkowym, urzędy skarbowe generalnie uprzedzają o przeprowadzeniu planowej kontroli. Dotyczy to w szczególności kontroli prowadzonej za lata ubiegłe. Nie ma takiego obowiązku przy bieżącym zwrocie podatków od towarów i usług, czyli tzw. kontroli bieżącej. Nie ma nawet takiej możliwości, bo urząd skarbowy ma 25 dni

i obydwójce ponieśli wydatek na użytkowanie sieci internet w swoim mieszkaniu, a faktura jest wystawiona na imię obojga małżonków, to każdemu z nich przysługuje prawo do ulgi, w wysokości nieprzekraczającej kwoty 760 zł w skali roku.

W przeciwnym wypadku prawo do ulgi podatkowej będzie przysługiwało wyłącznie temu z małżonków (podatnikowi), który poniesiony przez siebie wydatek ma udokumentowany fakturą. Jest tak nawet w sytuacji, gdy wydatkowana kwota pochodziła z majątku wspólnego małżonków, ponieważ tylko ten małżonek, na którego wystawiona jest faktura, dokładnie wypełnia



Na pytania Czytelników odpowiada kierownik Działu Podatku Dochodowego US Ireneusz Wierzbowski

Darowizny i pity

na zwrot nadwyżki podatku naliczonej nad należnym.

Ulga za internet

Andrzej Kieński ze Stawisk: – Czy ulgę podatkową za korzystanie z internetu mogą odliczyć małżonkowie, czy tylko jedno z nich?

– Aby z ulgi skorzystać, należy być podatnikiem podatku dochodowego od osób fizycznych. Podatnikiem takim nie jest małżeństwo, lecz każdy z małżonków odrębnie. Zgodnie z ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, małżonkowie mogą w ściśle określonych warunkach być opodatkowani łącznie od sumy swoich dochodów. Aby odliczyć wydatek na użytkowanie sieci internet, musi on być faktycznie poniesiony przez podatnika. Czyli, gdy nabywcą usługi od operatora jest zarówno mąż jak i żona

warunki określone przez ustawodawcę.

Wydatki na leki

Stanisława Piechowicz z Łomży: – Jestem emerytką, nie posiadam orzeczenia o niepełnosprawności. Czy mogę odliczyć poniesione w roku 2006 wydatki na zakup leków?

– Poniesione w roku 2006 wydatki na zakup leków, nie mogą zostać odliczone od dochodu w zeznaniu podatkowym ze względu na fakt, iż nie posiada Pani orzeczenia o niepełnosprawności, wydanego przez właściwy organ. Zgodnie z ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, warunkiem odliczenia wydatków na leki i rehabilitację, jest posiadanie orzeczenia o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności,

określonych w odrębnych przepisach.

Odliczenie darowizny

Tomasz Szepietowski z Wysockiego Mazowieckiego: – Podarowałem bratowej 3 tys. zł na leczenie jej syna, który choruje na białaczkę. Czy mogę tę kwotę odliczyć od swojego podatku?

– Zgodnie z ustawą z 26 lipca 1991 roku o podatku dochodowym od osób fizycznych, odliczeniu nie podlegają darowizny przekazane osobom fizycznym. Przekazana bratowej darowizna na leczenie jej syna, nie podlega odliczeniu od dochodu.

Odliczyć od dochodu można min. kwoty darowizn, przekazanych organizacjom prowadzącym działalność pożytku publicznego w sferze zadań publicznych, określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i wolontariacie z 23 kwietnia 2003 r. Odli-

czyć można także darowiznę, przekazaną na cele kultu religijnego. Należy pamiętać, że w przypadku darowizn pieniężnych, trzeba posiadać dowód przekazania (przelew, przekaz pocztowy lub bankowy), a odliczenie darowizny nie może przekroczyć 6 proc. dochodu podatnika.

Notowała: M.T.

Sprostowanie

Czytelniczka z Nowogrodu nie może skorzystać z odliczenia spłaconych w 2006 roku odsetek od kredytu zaciągniętego na remont budynku mieszkalnego. Obszerne wyjaśnienia zamieszczone w „Kontaktach” nr 9/2007, dotyczą sytuacji, kiedy można skorzystać z odliczeń. Na początku wyjaśnień błędnie pojawiło się słowo „Tak”. Przepraszamy naczelnika Urzędu Skarbowego Tadeusza Zysika i Czytelników za wprowadzenie w błąd.



Młodość i zło

Opublikowany został raport z badań ankietowych uczniów szkół w Kolnie pt. „Młodość a patologie społeczne”. Ich inicjatorem był Urząd Miasta, a koordynatorem Maria Misierewicz, pełnomocnik do spraw profilaktyki i przeciwdziałania alkoholizmowi i narkomanii. Raport opracowała dr Ewa Glińska.

W badaniach uczestniczyło 490 uczniów ostatnich klas Szkół Podstawowych nr 1 i 2, Gimnazjum, Zespołu Szkół Technicznych i Liceum Ogólnokształcącego. Pytania ankiety dotyczyły nie tylko problemów patologii społecznej, ale także stosunku do praktyk religijnych, własnej samooceny jako ucznia, poziomu życia swojej rodziny, zadowolenia z zamieszkania w Kolnie.

Aż 68 proc. ankietowanych uczniów przyznało się do kontaktu z alkoholem: 30,8 proc. w Szkole Podstawowej nr 1, 23,7 proc. w Szkole Podstawowej nr 2, prawie trzy czwarte gimnazjalistów, 91,4 proc. w Liceum Ogólnokształcącym i 97 proc. w Zespole

Szkół Technicznych. Okazuje się, że prawie 8 proc. uczniów regularnie pije piwo, 2,4 proc. wódkę, 1 proc. wino.

Prawie 38 proc. zna osoby lub miejsca, w których można kupić narkotyki. Ponad 13 proc. uczniów w Gimnazjum i Zespole Szkół Technicznych spotkało się z oferowaniem kupna narkotyków w szkole. Autorka raportu stwierdza: „W przyszłej działalności gminy, związanej z przeciwdziałaniem narkomanii, należałoby szczególnie uważnie przyjrzeć się Gimnazjum oraz ZST”. Do spróbowania środków odurzających przyznało się 14,3 proc. ankietowanej młodzieży: w Szkole Podstawowej nr 1 – 1 proc., w Szkole Podstawowej nr 2 – 1,7 proc., w gimnazjum 16,7 proc., w Zespole Szkół Technicznych – 27,2 proc., w Liceum Ogólnokształcącym – 17,2 proc.

Ankietowani uczniowie odpowiadali także na pytanie o przemoc w swojej rodzinie. 14,7 proc. przyznało, że są bójki i awantury, a 11,4 proc. wskazało na alkoholizm.



Dni topolowej alei Mały Płock – Budy Kozłówka są policzone

„Wytną wszystko w pień! Takiej pięknej alei już w naszej gminie nie będzie!”, zaalarmowali „Kontakty” mieszkańcy Małego Płocka.

Aleje tworzą topole, rosnące przy drodze powiatowej z Małego Płocka w kierunku Bud Kozłówek. Ich dni są policzone. Na pniach czerwone cyfry, wymowny znak „skazania”. Drzew żałują ci, którzy jako uczniowie, sadzili je około 60 lat temu. Ale



nie żałują rolnicy, właściciele pól, sąsiadujących z topolową aleją, bo to drzewa uznawane za „chwasty”. Wyjaławiają ziemię, zabierają wodę, a do tego sypią liśćmi na setki me-

trów, co bardzo utrudnia polowe prace. Ponadto topole ograniczają widoczność na drodze.

– Od dawna rolnicy zgłaszali nam ten problem, nie tylko w gminie Mały Płock – mówi Robert Nadara, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Kolnie. – Wytniemy około 1000 przydrożnych topól także w gminach Grabowo, Kolno, Stawiski i Turośl. To nie znaczy, że tyle drzew zniknie na zawsze. Wykonawca, wyłoniony w przetargu, ma obowiązek posadzenia co najmniej tylu, ile zostanie wyciętych. Ale na pewno nie będą to topole.

Topole, jeden z symboli polskiego krajobrazu, powszechnie sadzone były po wojnie, szczególnie w latach pięćdziesiątych. Przede wszystkim ze względu na tempo wzrostu. Pod tym względem topola wśród innych gatunków drzew jest bezkonkurencyjna. Ale także bardzo „zaborcza”.

Imieniny żeglarza

Pierwsze w historii Kolna „Imieniny Jana z Kolna” świętowane będą 24 czerwca. Nareszcie sławny żeglarz, legendarny odkrywca Ameryki, doczeka się wyróżnienia. W programie „Imienin” jest Wojewódzki Przegląd Orkiestr Dętych Ochotniczych Straży Pożarnych, który uświetni jubileusz stulecia Orkiestry Dętej OSP w Kolnie.

Pobiegna

9 czerwca odbędą się II Wojewódzkie Biegi im. Sługi Bożego Jana Pawła II w Koźle. Ubiegłoroczne okazały się bardzo potrzebne i udane. Organizatorami Biegów są Urząd Gminy Kolno oraz Parafia pod wezwaniem Przenajświętszego Serca Jezusowego w Koźle.

Szlakiem Marszałka

Do wyprawy szlakiem Marszałka Józefa Piłsudskiego przygotowują się uczniowie Szkoły Podstawowej w Czerwonym (gm. Kolno), noszącej jego imię. Wycieczkowa trasa obejmuje Żułów koło Wilna, gdzie się urodził, Wilno z cmentarzem na Rosie, gdzie spoczywa jego serce i matka, Warszawę, Sulejówkę i Kraków, gdzie w krypcie pod Wieżą Srebrnych Dzwonów na Wawelu został pochowany. Wszystko wskazuje na to, że do uczniów z Czerwonego dołączą uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Wygodzie (gm. Łomża), która ma tego samego patrona.

Kulturalne Kolno

Pod takim hasłem przebiegać będzie „Tydzień z literaturą”, organizowany przez Kolneński Dom Kultury. Program: 19 marca, poniedziałek (godz. 14.00) – warsztaty literackie pod kierunkiem znanego krytyka literackiego, poety i prozaika Tomasza Jastruna oraz rozstrzygnięcie konkursu literackiego „Chwytajcie za pióro”; 20 marca, wtorek (godz. 10.00) – rozstrzygnięcie konkursu plastycznego dla dzieci „Mój bohater literacki” oraz przedstawienie w wykonaniu kółka teatralnego przy Gminnej Bibliotece w Turośli i zespołu „Trzynacha” z Gminnego Ośrodka Kultury w Grabowie; 21 marca, środa (godz. 10.00) – eliminacje powiatowe XXXVI Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego; 22 marca, czwartek (godz. 11.45) – spotkanie autorskie ze znaną pisarką Ewą Nowacką; 23 marca, piątek (godz. 19.00) – koncert Romana Budzyńskiego, wokalisty rockowego, malarza i poety.

W „Tygodniu z literaturą” w Oddziale dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej codziennie o godz. 17.00 „jedna z kolneńskich osobowości” będzie czytać baśnie.

Blizsze informacje w Kolneńskim Domu Kultury, tel. 086 278 22 21.

2 marca skończyła sto lat. Od kilku lat „podróżuje tylko przez okno”.

Helena Kaczyńska z Broku (gm. Wysokie Mazowieckie) siedzi na krześle przy oknie. Patrzy na drogę. Z okna widzi tylko fragment. Ale wie, że droga lekko skręca, jest równa, potem pełna wybojów, znów równa... Urywa się gdzieś... „Poszłabym gdzieś jeszcze, poszłabym...”, szepcze jakby do siebie.

Trakt

„Dziedziczką i panią byłąm. Miałam dom, konie, krowy, majątek”, wspomina.

Jest córką felczera Andrzeja Mokrzewskiego z Wiśniówka. „Doktor”, bo tak ludzie nazywali jej ojca, był znany i szanowany w okolicy. Nikomu nie odmawiał pomocy. Miał trzy córki. Helena była najstarsza.

Opowiada, jak chłopcy ze wsi przychodzili do jej tatusia i pytali, czy mogą zrobić zabawę. Nie odmawiał. Schodziła się młodzież z okolicy. Ktoś przyszedł z harmonią, młode dziewczyny śpiewały, śmiały się. Było wesoło. A Helena uwielbiała tańczyć. W pantofelkach na obcasiku wchodziła i płynęła w tańcu.

Gościniec

Bez kalendarza pamięta, kiedy w której parafii jest odpust. W Czyżewie, Sokolach, Wysockim Mazowieckim, Rosochatem Kościelnym, Jabłonce Kościelnej, Łomży. Chodziła tyle lat. Najpierw modlitwa, a potem... smaczne obwarzanki w towarzystwie znajomych, odpustowy gwar i zabawa.

Z dzieciństwa przed odpustem na Jana, mocno wryła się w jej pamięć letnia burza. Piorun uderzył w dom i trafił w jej ma-



Helena Kaczyńska

Podróż

mę. Mama leżała nieprzytomna, gdy zbiegli się sąsiedzi. Mężczyźni wykopali w ziemi głęboki dół. Zakopali w nim mamę Heleny po szyję i ramiona. Helena płakała i modliła się i... mama odzyskała przytomność.

Wyszła za mąż w wieku 17 lat. Mąż przyszedł do niej gospodarzyć. Kochał konie. Do kościoła i na odpusty jeździli wyścielaną bryczką ze świeciami.

Wyboje

Gościniec zamieniał się w wyboistą drogę.... Pierworodny syn Czesław miał półtora roku, kiedy opłakiwała go w trumnie. Z bólu i żalu pękało jej serce, kiedy cho-

wała prawie dwuletnią córkę Stanisławę. Potem urodziła się Eugenia i najmłodszy syn Zdzisław.

Cieszyli się dziećmi. I znów tragedia. Mąż wyprowadzał z obory konia. Narwisty był, kopnął. Po wypadku żył tylko trzy dni.

Najmłodszy syn miał dochować rodziców. Ożenił się, przepisał mu gospodarstwo. Helena nie chce pamiętać czasu, kiedy była skazana na łaskę syna. I znów tragedia. Zdzisław zginął od sztachety sąsiada. Miał 50 lat. Został czworo dzieci. Jeden syn Zdzisław, wnuk Heleny, powiesił się. Miał 27 lat. Drugi syn podciął sobie żyły. Miał 21 lat. W tragicznym podwórzu została najmłodsza wnuczka z synową. Starsza wyjechała do Białegostoku.

„Tyle tragedii... Nie ma już mojego domu i majątku w Wiśniówku...”, patrzy w okno Helena.

Ścieżyna

Od dwudziestu lat mieszka z córką Eugenią i zięciem Henrykiem w Broku. Jeszcze kilka lat temu wychodziła z domu i nie mówiła gdzie się wybiera. Odwiedzała odpusty, znajomych. Sama załatwiała osobiste sprawy.

Po wojnie w urzędzie wpisano jej złą datę urodzenia. Według powojennej metryki, urodziła się w październiku, dwa lata później. A urodziny zawsze obchodziła 2 marca.

„Muszę to sprostować, bo czas ucieka i świadkowie odchodzą”, przynaglała siebie. W 1986 roku, gdy miała 79 lat sama zgłosiła się do Sądu Rejonowego w Zambrowie, przyprowadziła świadków, „wprostowała” metrykę.

„Setka, to długa droga...”, mówi Helena Kaczyńska i jej wzrok pędzi gdzieś daleko za okno.

MARIA TOCKA

X

Bije zegar godziny, my wtedy mówimy „Jak ten czas szybko mija”, a to my mijamy. Czas płynie nieubłaganie, odliczany godzinami, miesiącami, latami. Każdy nowy dzień przynosi zmiany i zaskakuje różnorodnością. W natłoku codziennego zgiełku, historycznych wydarzeń, ogromu informacji jedno, co pozostaje niezmiennie i trwałe, to Człowiek! Człowiek wsparty Bożą łaską i miłością, zdolny do tworzenia dzieł wielkich, niezniszczalnych. Bo taka jest moc i ogrom Bożej miłości. Dziś stajemy wobec tajemnicy życia.

To wyjątkowe święto w gronie najbliższych, radując się z Panią jubileuszem stu lat życia, stu lat świadectwa o Bożej mocy, płynącej z zawierzenia Matce Jego Syna Maryi. Nie każdemu jest dane dożyć takich lat. W Pani życiu było na pewno wiele dni radosnych i pięknych. Było też może i więcej dni smutnych, przykrych, a nawet tragicznych.

W imieniu własnym, przewodniczącego Rady Gminy, pracowników Gminy, a także wszystkich jej mieszkańców, pragnę z głębi serca życzyć Pani wielu jeszcze razem przeżytych lat w zdrowiu, szczęściu, poczucia dobrze przeżytego czasu na przekór modom i ideom. Jest Pani znakiem Bożego trwania, bo u Boga wszystko jest możliwe.

Niech Bóg Wszechmocny i Matka Boża towarzyszą Pani przez wszystkie dni życia. Niech wspierają swoją łaską.

Henryk Wyszynski

wójt gminy Wysokie Mazowieckie

REKLAMA

Biuro pisanie podań

Pozwy, wnioski, zażalenia, odwołania oraz wszelkie inne pisma administracyjne.

Łomża, ul. Polowa 11A, (Harcówka),
tel. (086) 473-00-84.

Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów“



Brygada wójta

W gminie Nowe Piekuty zakończyły się wybory sołtysów. Na 35 sołectw, w 9 są nowi sołtysi: Józefa Faszczewska (Jośki), Tadeusz Gołaszewski (Łopienie Zyski), Jan Jabłoński (Jabłoń Zambrowizna), Kazimierz Jankowski (Markowo Wólka), Grzegorz Łuczaj (Tłoczewo), Stanisław Śliwowski (Jabłoń Dobki), Paweł Wnorowski (Hodyszewo), Adam Wyszynski (Nowe Rzepki), Stanisław Żochowski (Krasowo Częstki).

Wśród sołtysów jest sześć kobiet: Józefa Faszczewska (Jośki), Ewa Idźkowska (Wierzbowizna), Janina Piętka (Jabłoń Piotrowce), Aniela Skłodowska (Nowe Piekuty), Barbara Wojno (Koboski) i Ewa Zakrzewska (Krasowo Wielkie).

Od kilku dni jest sołecka władza w Jabłoni Dobkach i Jabłoni Zambrowiznie, w których nie było sołtysa od ośmiu lat.

– Wieś prosiła, żebym się zdecydował. Wcześniej byłem sołtysem cztery kadencje. Potem był sąsiad i kilka następnych lat nikt nie chciał. A sołtys we wsi być musi. Może razem trochę drogi wyremontujemy – planuje sołtys Jan Jabłoński.

Sołtys, to przedłużone ramię wójta. W czasie spotkania wójt Marek Kaczyński przedstawił ich kompetencje i zadania, mówił także o wynagrodzeniu.

– Ostatnio do wsi przyjeżdża dużo zbierających na różne akcje. Uczuliłem na oszustów, którzy często dla uwiarygodnienia jakiejś zbiórki najpierw idą do sołtysa, a potem innym pokazują jego wpis lub pieczęć – mówi wójt Kaczyński.

Wszyscy sołtysi otrzymają nowe tabliczki z napisem „sołtys” oraz tablice ogłoszeń. Sołtysi zapraszani są na wszystkie sesje rady gminy. (m)

Za zdrowotną siecią

Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem nie jest zagrożony, nie ma kłopotów finansowych, należy do najlepszych w województwie. Na jedenastu oddziałach jest 228 łóżek. Obsługuje ponad 60 tys. pacjentów z powiatu wysokomazowieckiego, choć chętnie „kładą” się tu także pacjenci z Białegostoku, Łomży oraz innych regionów Polski. W ubiegłym roku w szpitalu leczyło się 11 130 pacjentów. Wykonanych zostało ponad 3 tys. zabiegów. Urodziło się 455 dzieci.

Dyrektor Stanisław Bielski kieruje Szpitalem jedenasty rok.

– Tworzenie sieci szpitali ma uzasadnienie, ale nie z tego powodu, że jest ich za dużo. Szpital, aby sprostać unijnym standardom, musi być wyposażony w sprzęt medyczny odpowiedniej jakości, czyli musi mieć pieniądze. Dlatego byłem, jestem i będę zwolennikiem łączenia się szpitali powiatowych – mówi dyrektor Bielski.

Argumenty: nie dublują się te same oddziały, jest jeden dyrektor, jedna administracja i jedna kuchnia. Może być także jedna sterylizatornia, która według obowiązujących standardów kosztuje ok. 2 mln zł i nie stać na nią wiele szpitali. Dyrektor Bielski nie teoretyzuje z proponowanymi rozwiązaniami. Mały szpital w Ciechanowcu włączył do szpitala w Wysokiem Mazowieckiem. Jest jedna administracja i kuchnia tylko w Wysokiem Mazowieckiem. W Ciechanowcu jest bardzo potrzebny oddział dla przewlekłych



chorych. Nie ma go już w Wysokiem Mazowieckiem.

– Każdy szpital chciałby być przygotowany do przeprowadzenia nowoczesnej operacji kardiologicznej. Ale tych zabiegów jest zdecydowanie mniej niż przewlekłych chorych tylko kardiologicznie, którzy potrzebują pomocy – mówi dyrektor.

Obliczył, że największe koszty związane są z utrzymaniem stałej gotowości szpitali, bo może wystąpić nagłe zdarzenie. Dotyczy to czasu po godzinie 15.00. Efektywność szpitala w tym okresie jest o osiem razy mniejsza.

– Będzie z korzyścią dla wszystkich i bez napięć, jeśli ustawa pójdzie w takim kierunku. Jesteśmy w trakcie standaryzacji ISO i choć to dopiero początek, już widzę, ile to będzie kosztować. Mały szpital jest na to zbyt biedny – dodaje dyrektor Stanisław Bielski. (m)

Kto zawinił?

Rodzina osiemnastolatki, która zza stojącego na przystanku autobusu w Jabłonce Kościelnej, wtargnęła na jezdnię i została potrącona przez tira, uważa, że zawinił kierowca samochodu. Dziewczyna zginęła.

Chcą oczyszczalni

82 rolników z gminy Nowe Piekuty będzie miało w tym roku oczyszczalnie biologiczno-mechaniczne. Do każdej budowy (koszt od 2,2 tys. do 3,5 tys. zł) gmina dopłaci 70 proc. Do końca 2013 roku wójt gminy Marek Kaczyński planuje zbudować aż 600 oczyszczalni przydomowych.

„Rodzina” pomaga

Stowarzyszenie „Rodzina” w Ciechanowcu obejmuje opieką około 200 rodzin (wielodzietnych, potrzebujących, niepełnosprawnych) z gminy. Co miesiąc z unijnego banku żywności rozprawdza żywność (w ubiegłym roku kilkadziesiąt ton). Dzięki współpracy z Caritasem przy parafii pw. Św. Trójcy i wolontariuszy z Liceum Ogólnokształcącego (pod opieką Elżbiety Krzesiewicz i Eugeniusza Święckiego), pomoc dociera do biednych z różnych miejscowości.

Wielkie oczekiwania

Gmina Nowe Piekuty ma na inwestycje w tym roku 1 mln 200 tys. zł, żeby zrealizować złożone przez mieszkańców wnioski i prośby (budowa dróg, mostków, remonty świetlic, remiz i inne), potrzeba prawie 8 mln zł.

Będzie asfalt

Poza Litwą Starą, wszystkie miejscowości w gminie Kulesze Kościelne mają drogi asfaltowe. Wójt Józef Grochowski zapowiada, że w Litwie Starej w tym roku będzie asfalt.

Gitara za 25 000 złotych

W notatce „Gitara za 25 000 zł” („Kontakty” nr 6/2007), znalazło się stwierdzenie: „gitara za 25 tys. złotych kupił były dyrektor Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu w Ciechanowcu Artur Leszczyński”. Z kontekstu może wynikać, iż stwierdzenie to padło z moich ust. Jest to nieprawda. Faktem jest natomiast to, że w Ciechanowieckim Ośrodku Kultury i Sportu stwierdzono nieprawidłowości finansowe i takich informacji udzieliłem w rozmowie telefonicznej redaktorowi „Kontaktów”.

Mirosław Reczko
Burmistrz Ciechanowca



Solidarni z Augustowem

Dążenia mieszkańców Augustowa o budowę obwodnicy popierają radni powiatu zambrowskiego. „Dość ofiar, przez Augustów przejeżdża trzy tysiące tirów, przez Zambrów 5 tysięcy. Wiemy, co to znaczy”, mówili radni.

Kłopot z wnioskami

Szkolenie dotyczące wypełniania wniosków o płatności bezpośrednie odbędzie się w czwartek, 8 marca (godz. 10.00) w Gminnym Ośrodku Kultury w Szumowie, a w starostwie powiatowym w Zambrowie, we wtorek, 13 marca (godz. 10.00).

Konkurs z jajem

Konkurs na najpiękniejszą pisanek ogłosił Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Pisanki można składać do 26 marca (do każdej pracy dołączyć kartę zgłoszenia z imieniem, nazwiskiem, adresem). Rozstrzygnięcie 2 kwietnia.

Spotkanie po latach

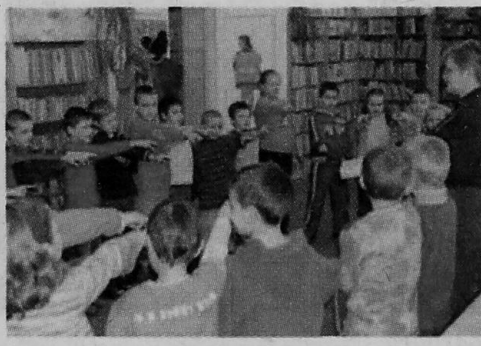
Edward Krajewski z Warszawy (tel. 022 619 72 48, tel. kom. 606 85 47 85, e-mail: edward.krajewski@neostrada.pl) prosi o kontakt absolwentów LO w Zambrowie (rocznik 1962/1963), aby 25 maja 2007 roku zorganizować „spotkanie po latach”.

Czerwony Bór w konkursie

„Przywrócenie funkcji przyrodniczo-leśnej terenom byłego poligonu Czerwony Bór w Nadleśnictwie Łomża”, to temat projektu Nadleśnictwa Łomża, zgłoszonego do dziesiątego ogólnopolskiego konkursu „Lider polskiej ekologii” pod patronatem prezydenta RP. Praca powstała pod kierunkiem zastępcy nadleśniczego Dariusza Godlewskiego.

Pasowanie na czytelnika

101 uczniów klasy pierwszej Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie zostało pasowanych (na zdjęciu) na czytelnika Miejskiej Biblioteki Publicznej. Dzieci znają już alfabet, potrafią czytać, pierwszy raz wypożyczyły książki.



Nowa Droga

W unijnym projekcie Equal „Nowa Droga”, realizowanym w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze, uczestniczy czterdziestu skazanych.

Pierwsza grupa więźniów w ramach projektu ukończyła kurs brukarza, magazyniera i obsługi wózków widłowych. Dodatkowe kwalifikacje z pewnością ułatwią poszukiwanie zatrudnienia.

Teraz młodzi więźniowie zdobywają kwalifikacje magazyniera, brukarza, będą uczyć się obsługi komputera i języka angielskiego.

– W każdym powiatowym urzędzie pracy bezrobotni mogą korzystać z internetu i szukać odpowiednich dla siebie ofert. Dlatego wprowadziliśmy kurs obsługi komputera, żeby potrafili sobie radzić. Dla tych, którzy zechcą szukać pracy poza granicami, jest nauka języka angielskiego – wyjaśnia wicedyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze Tomasz Smoliński, terenowy koordynator projektu „Nowa Droga”.

W ramach unijnego projektu Equal „Nowa Droga”, szkoleniami objętych zostanie w całym kraju do 2008 roku 500 skazanych (w tym 50 kobiet) z trzynastu zakładów karnych.

– Tylko wspólna praca, najpierw nad skazanymi i po ich wyjściu z więzienia, może pomóc im w odnalezieniu przysłowiowej „nowej drogi”. Do szkoleń przystępują młodzi więźniowie, którym pozostało maksymalnie rok do końca

kary albo mają szansę na warunkowe przedterminowe zwolnienia – mówi kierownik projektu „Nowa Droga” z Centralnego Zarządu Służby Więziennej kpt. Dariusz Szmidt w czasie wizyty w Czerwonym Borze.



Kpt. Dariusz Szmidt



Zastępca dyrektora ZK w Czerwonym Borze Tomasz Smoliński



– Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży jest wspólną troską rodziców, nauczycieli, policji i władz gminnych – mówił wójt gminy Szumowo Zdzisław Lutostański w czasie otwarcia Gminnego Centrum Ruchu Drogowego.

Centrum otwarte zostało w Zespole Szkół w Szumowie z inicjatywy wójty, starosty, zambrowskiej policji i Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży, który je wyposażył. W sali do prowadzenia zajęć są plansze,

filmy edukacyjne, telewizor, rzutnik, inne pomoce dydaktyczne oraz rowery i motorower. Pojazdy poświęcił ks. kanonik Józef Żyłowski, a młodzież przygotowała część artystyczną (na zdjęciu).

– Powstanie Centrum jest przede wszystkim nagrodą za zwycięstwa uczniów w konkursach o bezpieczeństwie ruchu drogowego – powiedziała dyrektor Zespołu Szkół Bożena Kosobudzka.

„Chcesz mieć piękne, duże, polskie wesele, czy... budujemy dom”, spytał przyszły teść. Wołałam dom – opowiada Maria Zalewska z Winnej Chrołów (gm. Ciechanowiec).

Jest nauczycielką z Brześcia na Białorusi. Pierwszy raz do Polski przyjechała z uczniami na wakacje do Ciechanowca. Dzieci mieszkają w polskich rodzinach, a ona u nauczycielki Wandy Rutkowskiej.

U niej Maria poznała Barbarę Niemirę, też nauczycielkę. Letnie popołudnia i wieczory sprzyjały spacerom i rozmowom. Maria opowiadała o swoim domu, rodzicach, siostrze, mieście. Jej poglądy i zapatrywanie na życie podobają się polskim koleżankom.

„Znam dobrego chłopaka. Jest wysoki, małomówny i... czerwonorudy. Ale ie patrz na nic. Pa-



Miłość bez granic

Ślub Marii i Krzysztofa

uczycielki, która ich skojarzyła) 9 lat, Andrzej skończył 4.

– Krzysztof jest bardzo dobry, we wszystkim chętnie pomaga, przemilczy, jak coś jest niedobrze, bardzo pracowity – mówi Maria.

– Po co mówić, jak potem wszystko się wyjaśni i przejdzie. A wypowiedziane słowa pozostają i bolą – mówi Krzysztof.

Marię ciągle ciągnie do swoich stron.

– Może dlatego, że w rolnictwie jest tak bardzo ciężko. Miałam moment, żeby to rzucić, ale Krzysztofowi też jest ciężko. Praca cieszy i żałuje, bo brak efektów. Cokolwiek wezmę do ręki, gdziekolwiek nie spojrzę, wszędzie widać efekty pracy mamy. A naszej, nie widać. Czasami myślę, co by było, gdyby ona nam nie pomagała. Cieszy,

Dom albo wesele

miętaj, że ma bardzo dobre serce”, powiedziała Barbara. I następnego dnia poznała Marię z Krzysztofem.

Na pierwszym spotkaniu okazało się, że Krzysztof wcale nie jest małomówny. Ujął Marię szczerością.

– Mówił złote słowa. Że najważniejsze jest to, co człowiek czuje i jaki jest, żeby nie patrzeć na urodę, tylko na serce. Pokazał okolicę, przyniósł kwiaty, całował w rękę... Wszystko było bardzo ujmujące – wspomina Maria.

Do Brześcia wróciła z wielkim bukietem czerwonych róż i prezentami od Krzysztofa. Pamięta, jak mama wzięła się za głowę i od razu pomyślała, że nie jest to zwykła znajomość. Żartowała, że wyprowadziła chłopaka w pole. Jak dowiedziała się, że Krzysztof jest rolnikiem, zamyśliła się i powiedziała: „Oj, córko, lepiej, żeby on był stróżem w szkole.”

Mama pochodziła ze wsi i znała pracę na gospodarce. Ale nie odradzała. Czekala. A tato Marii był szczęśliwy, że córka kocha Polaka.

Mama mówiła, że rolnik musi mieć kilka zawodów, żeby sobie radzić. Maria obserwowała

Krzysztofa. Właśnie wszystko potrafił. Przyjechał do niej dwa razy do Brześcia. Akurat zachorowało dziecko koleżanki i trzeba było zrobić zastrzyk. Krzysztof nie zawahał się, choć zastrzyk robił dziecku wtedy pierwszy i ostatni raz. „Nie przepadniesz z takim mężczyzną w życiu”, szepnęła jej potem koleżanka.

W styczniu Krzysztof zaprosił Marię do Winnej Chrołów. Wtedy

jego ojciec spytał, czy chce polskie wesele, czy dom.

Małe wesele było 25 kwietnia 1992 roku w Brześciu. Maria przyjechała do Polski dopiero w czerwcu, aż skończył się rok szkolny.

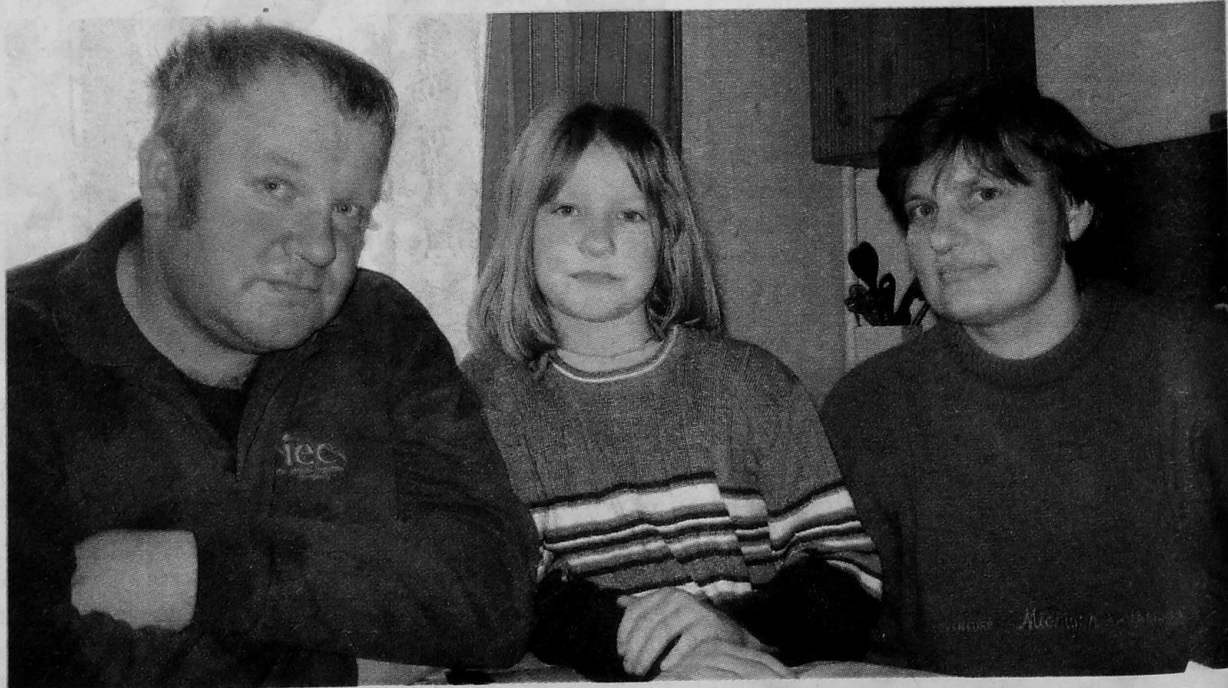
Nigdy nie wróciła do zawodu. Z Krzysztofem budowali dom, prowadzili gospodarstwo, rodziły się dzieci. Tomek ma 12 lat, Barbara (imię na pamiątkę na-

że pomaga, ale i upokarza, bo sami powinniśmy zarobić na swoją rodzinę.

Uśmiechają się do wspomnień. Są ze sobą 15 lat. Tato Krzysztofa nie żyje. W nowym domu mieszkają z mamą i dziećmi, które cieszą najbardziej.

Byli na Białorusi. Tam tak samo ciężko. Wierzą, że kiedyś będzie im łatwiej.

HANNA LIPIEC



Maria i Krzysztof z córką Barbarą

Syn zabił ojca. „Będziemy go bronić!”, zapowiadają sąsiedzi

Popołudnie z „royalem”

W środę około czternastej Tadeusz pojawił się w sklepie w towarzystwie kolegi. Widać było, że jest pijany. Jak zwykle. Mieli przy sobie „bańkę” ulubionego „royalu”. Jak zwykle. Kupili jakieś drobiazgi i poszli.

Dwie godziny później, prosto z pracy w lesie, wszedł do sklepu Daniel, syn Tadeusza. Jak zwykle uprzejmy. Zrobił zakupy, chwilę porozmawiał. Mówił, że jest bardzo zmęczony. Znany był z pracowitości, przeciwnie niż ojciec.

Wieczorem sołtys Beata Zwołńska oglądała w telewizji program regionalny. Mąż zobaczył przez okno światła karetki pogotowia. „Ktoś zachorował”, pomyśleli. I nagle telefon od sąsiadki: „Daniel zabił ojca!”.

Szymany to około stu domów. Tragiczna wieść szybko się rozszła. Ludzie zbiegli się z różnych stron.

Młody mnie ugodził

Z policyjnych ustaleń na gorąco wynikało, że między ojcem i synem doszło do awantury. W pokoju obok byli w tym czasie siostra i brat Daniela. W pewnej chwili stanął w drzwiach ojciec i zawołał: „Dzwoncie po pogotowie! Młody ugodził mnie nożem!”.

Fatum

Na wieść o nagłej śmierci Tadeusza, gdy jeszcze nie była znana przyczyna, ludzie zareagowali tak samo: „Zapił się. Jego żona nareszcie się wyzwoliła”. Gdy jednak rozeszło się po wsi, że zabił go syn, wszyscy uznali zgodnie: „Nad tą rodziną zawisło prawdziwe fatum”.

Kilkanaście lat temu na ruchliwej szosie do Grajewa zginęła, potrącona przez samochód, Sylwia. Miała 15 lat...

Kilka lat temu popełniła samobójstwo Marlena. Miała 18 lat...

Wczoraj Daniel zabił ojca.

Jedna droga: do wódki

Od lat Tadeusz kumpłował się z młodszym kolegą, kawalerem lat czterdzieści parę. Widok obu „w stanie wskazującym” nikogo już w Szymanach nie dzi-



Dom tragedii w Szymanach

niedobrego tatusia

wił bez względu na porę roku, dnia i nocy.

– Sami o sobie mówili, że są jak mąż i żona. – wspomina matka kolegi Tadeusza. – Nic nie pomagały prośby, groźby. Mieli swoje drogi i zawsze do wódki dotarli. Teraz mówię do syna: „I ciebie wódka do zguby doprowadzi i rozum odbierze, jak tamtemu”. Milczy i żałuje Daniela. Ale nie spodziewam się, że to go zmieni, bo już dawno nie mam od niego pociechy.

Domowy kat

Ludzie pamiętają, jak Daniel od lat, ba, od dzieciństwa, żalił się na ojca. Wyzywał, groził jemu, rodzeństwu i matce zabiciem. W ubiegłym roku biegał po drodze z włączoną piłą motorową. „Dla świata uprzejmy, w domu kat”, charakteryzują go krótko mieszkańcy Szyman. Takie bliscy mieli z nim życie.

– Rodzina trzymała się tylko dzięki matce – mówi o żonie Tadeusza sąsiadka Marianna Poniatowska. – Ciężko im było, ale dzieci zawsze najedzone, czyste,

dobrze wychowane. A już Daniel spokojny taki.

Royal z czystym sumieniem

Nie jest tajemnicą, że „royal”, skażony alkohol, którym za grosze handluje na targowiskach przybyłe ze Wschodu, można kupić o każdej porze dnia i nocy w pewnym domu w Szymanach.

– Z czystym sumieniem handluje śmiercią i bogaci się na ludzkim nieszczęściu – denerwuje się starszy mężczyzna, chcący zachować anonimowość. – Post, adwent jej wszystko jedno, aby tylko się kręciło.

Cisza i gołębie

Drewniany domek zamknięty na cztery spusty. Nawet pies nie wygląda z budy. Wielką ciszę przerywa jedynie gruchanie gołębi. To była wielka pasja Tadeusza.

Na podwórku tylko jego krewny z Grajewa. Przyjeżdża codziennie, bo ma tu swój gołębnik.

– Widziałem go wczoraj, z daleka. Widać było, że jest podпиты. Jak zwykle. Nie rozmawialiśmy.

Pomachałem mu tylko ręką – mówi Jerzy Kiersznowski. – Zaczął padać śnieg, więc zbierałem się do domu. Wieczorem zadzwonił do mnie sąsiad z Szyman: „Tadek nie żyje”. W pierwszej chwili pomyślałem, że pewnie się zapił tak, jak rok temu jego brat...

Obrona

Sąd aresztował Daniela na trzy miesiące. Czeką go proces. Za zabójstwo kodeks karny przewiduje co najmniej 8 lat więzienia dożywotnia. A on ma dopiero 26 lat...

– Będziemy go bronić – zapowiada sołtys Szyman Beata Zwołńska. – Gotowi jesteśmy świadczyć za nim w sądzie.

– Zrobimy wszystko, żeby sąd poznał prawdę o cierpieniu Daniela, jego matki i całej rodziny – dodaje właścicielka sklepu Marzena Kozikowska. – Tylko ich żalujemy i jesteśmy w tym nieszczęściu z nimi. Gdyby można było „wykupić” Daniela z więzienia, jestem pewna, że cała nasze wieś by się złożyła.

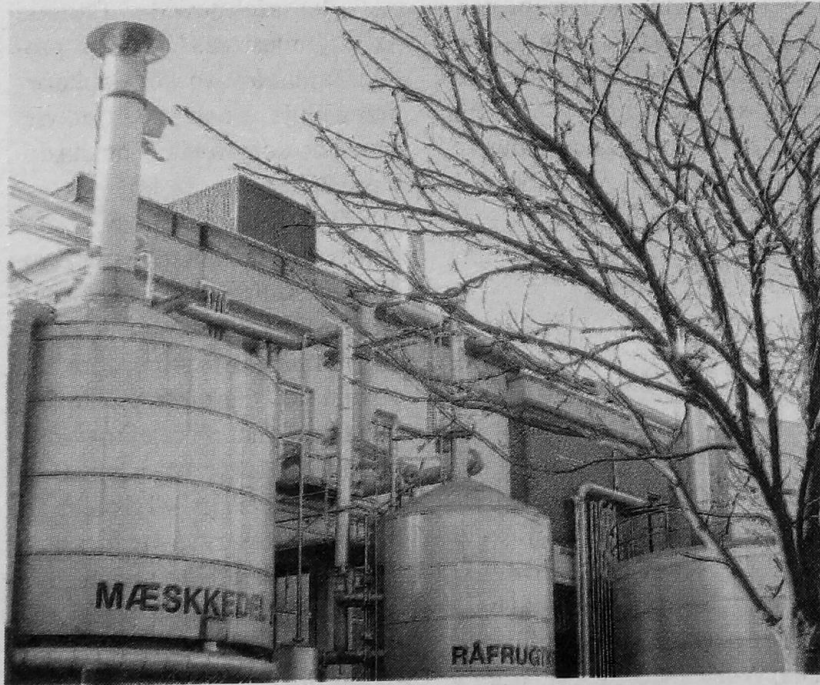
GABRIELA SZCZĘSNA



Domek, w którym Conrad Nielsen w 1856 roku zaczął warzyć piwo; korzenie Kompanii Piwnej, która kupiła Browar Łomża



Centrum Fakse



Browar Fakse dziś



Connie Astrup – Larsen, dyrektor ds. Europy Północnej w Zarządzie Royal Unibrew

Kuchnia Conrada Nielsena

Z Kopenhagi do Fakse jedzie się nieco ponad godzinę doskonałą autostradą. Siedziba Królewskiej Kompanii Piwnej (Royal Unibrew), która kupiła Browar Łomża, to zaledwie czterotysięczne miasteczko, stolica dwunastotysięcznej rolniczej gminy.

Centrum Fakse: kilka doskonale utrzymanych kamienic z XVIII – XIX w. ze sklepami i restauracjami na parterach, gotycki kościół z wyniosłą fasadą. Na peryferiach ziele w ziemi olbrzymia dziura, w której zmieściłoby się całe Fakse. Kilka wyrobisk zostało zrekultywowanych,

czyli zasypanych ziemią. Wydobycie i przetwórstwo kredy już 150 lat temu przeciągało do Fakse ludzi, którzy znajdowali tu pracę. A jeśli się pracuje, trzeba jeść i pić. Właściciele kopalni dbali o pracowników. Jeden z kredowych potentatów dowiedział się, że w Fakse mieszka zdolny piwowar Conrad Nielsen, który w kuchni niewielkiego domu warzy doskonałe piwo. Złożył duże zamówienie. Conrad Nielsen miał żonę Nicoline i pięcioro dzieci. Dostrzegł w produkcji piwa szansę na utrzymanie rodziny. Obok niewielkiego domku wybudował większy, w którym urządził warzelnię z prawdziwego zdarzenia.

Tak zaczęła się historia browaru, który pozostawał w rękach ro-

O tych, którzy kupili Browar Łomża
własna „Kompania Piw-
na”

Łomża w Królewskiej Kompanii Piwnej

dziny Nielsenów do lat 80. XX w. Jeszcze w latach 60. jeden z dyrektorów o nazwisku Nielsen, potomek Conrada, mieszkał w domku protoplasty rodu piwowarów. Dziś browar Fakse produkuje 600 tys. hektolitrowo rocznie i nie różni się niczym od browaru w Łomży. Oparł się globalnym koncernom piwnym, jak Carlsberg czy Heineken. Mógł pozostać niezależny, bo mieszkańcy Fakse i okolic pozostali wierni swojemu piwu. Zaczął skupiać wokół siebie podobne małe browary, produkujące piwo dla „swoich”. Tak powstała najpierw Danish Brewery Group (Duńska Grupa Piwna), która dziś nazywa się Royal Unibrew, jest notowana na giełdzie w Kopenhadze i skupia 9 małych

browarów, cztery duńskie i pięć zagranicznych. Akcjonariuszami są tysiące Duńczyków.

Wartość kulturowa

– Heineken przejmuje browary i wprowadza swoją markę. My działamy odwrotnie. Uważamy, że marka piwa jest częścią życia ludzi, ich tożsamości. Wzmacniamy w ramach grupy lokalne marki. Dbamy o to, aby konsumenci mogli być dumni z piwa wytwarzanego w „ich” browarach – mówi Connie Astrup – Larsen, członek Zarządu Royal Unibrew.

Connie Astrup – Larsen wcześniej długie lata pracowała w koncernie Carlsberg i zna na wylot „piwną globalizację”. W Royal Unibrew od trzech lat odpowiada za ekspansję firmy w Europie Pół-

nego polskimi drogami, jedziemy do Odense na wyspie Fyn, połączonej z Zelandią niesamowitym mostem długości 19 km.

Fyn, czyli Fionia, baśniowa wyspa cesarza opowiadaczy baśni Hansa Christiana Andersena. W tysiącletnim Odense, gdzie wikingowie czcili Odyna, boga wojny i wojowników, współcześni Andersenowie architektury stworzyli najprawdziwszą baśń architektoniczną. Stare budowle, niektóre pamiętające wikingów, w doskonałej harmonii współżycia z budowlami ze szkła i stali. Symbolem jest muzeum Andersena. Autentyczny warsztat szewca Hansa Andersena w jego ubogim domku, w którym w 1805 roku urodził się Hans Christian, jest zespólny z niezwykłej urody nowoczesnymi

„Pan Albani”

Peer Bach, dyrektor Browaru Albani, większość zawodowego życia sprzedawał piwo w Browarze Fakse. W 2000 roku Danish Brewery Group przejęła Albani i został wysłany do Odense na dyrektora.

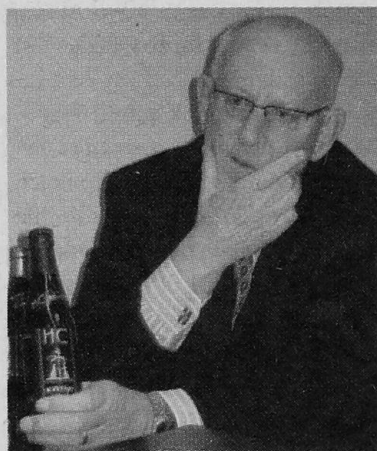
– Pracownicy i klienci mieli obawy, że wprowadzę swoje porządki. Poczuję siłę ich przywiązania do tradycji. Zafascynowało mnie to. Choć pochodzę z Kopenhagi i nigdy nie wyprowadziłem się ze stolicy, gdzie czeka na mnie w każdy weekend żona, stałem się częścią społeczności Odense i jestem z tego dumny. To najpiękniejsze doświadczenie mojego życia – mówi Peer Bach (66 lat), który w maju wybiera się na emeryturę.

W Odense nazywany jest „panem Albani”. Wieczorami zagląda do niezliczonych restauracji, piwiarni i pubów. Wita się z barmanami jak z dobrymi znajomymi. Wie, ile butelek piwa „idzie” w każdym lokalu. Pyta klientów, jak smakują marki specjalne, wypuszczane z okazji Bożego Narodzenia, Wielkanocy, urodzin Hansa Chistiana Andersena, a nawet pobytu w Odense znanej osobistości. Każda okazja jest dobra, żeby ją uczcić piwem Albani. W przeciwnym razie mieszkańcy Odense i wyspy Fionia byłiby zawiedzeni. Najbliższym wydarzeniem, które uczczą, będzie koncert Eltona Johna w miejscowej Filharmonii, architektonicznej fantazji na temat muzyki.

dokończenie, str. 22

upili Browar Łomża. Korespondencja
sna „Kontaktów” z Danii

Łomża Półwysk kompanii



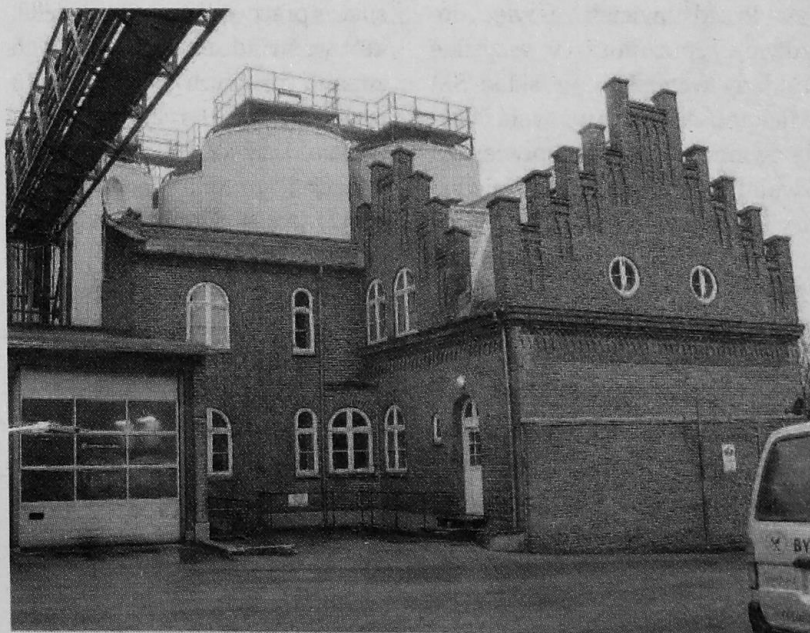
Peer Bach, „pan Albani”

pawilonami wystawowymi, salami projekcyjnymi, księgarniami i salami opowiadania bajek, z których bez przerwy dochodzą odgłosy czytanych na głos baśni odwiedzającym muzeum dzieciom.

W środku najstarszej części miasta Browar Albani. Został założony w 1859 roku przez miejscowego aptekarza Theodora Schiotza, który zasłynął z warzenia piwa według receptury mnicha Albana i stworzył piwo Albani, chlubę Odense. Od czasu Theodora Schiotza rozrósł się i zajmuje cały kwartał między kilkoma uliczkami. Nowe jest w harmonii ze starym, a całość przypomina raczej tajemnicze zamczysko, niż uciążliwą fabrykę w centrum. Siedziba dyrekcji, jak zwykle w Odense, to od frontu stara kamienica, od zaplecza nowoczesny biurowiec, lekki i elegancki.



Jeden z pomników Hansa Christiana Andersena przed hotelem Casino Odense



Browar Albani

nocnej. Przejęte zostały browary na Łotwie, Litwie i w Polsce, w której dwa lata temu Royal Unibrew kupił Browar Srzelec pod Krakowem, Brok w Koszalinie oraz 48 proc. akcji Perły Lublin. Po przejęciu nic się nie zmieniło, zapewnia. Nowością jest bardziej skuteczny marketing, nastawiony na „lokalność”. W lutym zawarta została wstępna umowa kupna Browaru Łomża. W kwietniu oczekiwane jest sfinalizowanie transakcji, po wyrażeniu zgody polskiego Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Na Fionii

Z Fakse, położonego na wyspie Zelandia, znów autostrada piękna jak sen Polaka, udręczo-

„Sprawa dla manipulatora”

Nieprawdziwe i wprowadzające w błąd opinie publiczną jest stwierdzenie w artykule „Sprawa dla manipulatora”, opublikowanym w Tygodniku „Kontakty”, nr 28/2007: „(...) Mlekpól wziął majątek w postaci nowoczesnego zakładu, posiadającego wszelkie certyfikaty eksportowe, przechwycił bardzo dobrych dostawców mleka i jeszcze kazał sobie za to płacić, zabierając wszystkim członkom przejmowanej spółdzielni udziały członkowskie warte 19 mln zł”.

Wyjaśniamy, że o połączeniu dwóch podmiotów na zasadach prawa spółdzielczego decydują członkowie spółdzielni, a więc dostawcy mleka. Zatem żadna ze spółdzielni nie „bierze” niczyjego majątku, a dochodzi do połączenia. SM Mlekpól nie „przechwycił” dostawców mleka. Z dniem połączenia byłej OSM w Zambrowie z SM Mlekpól wszyscy członkowie byłej OSM stali się członkami SM Mlekpól, bez względu na wielkość dostarczanego mleka i ilość posiadanych krów. Dlatego użyte w tekście stwierdzenie jest krzywdzące przede wszystkim dla członków byłej OSM Zambrow, a obecnie SM Mlekpól.

Nieprawdziwe jest stwierdzenie, jakoby „SM Mlekpól zabrał (...) udziały członkowskie warte 19 mln zł”. Decyzję o tym, by straty powstałe przed połączeniem pokryć udziałami członkowskimi, podjęli Delegaci Walnego Zebrania Przedstawicieli, a więc dostawcy, reprezentujący wszystkie zakłady wchodzące w skład SM Mlekpól. O tym, że uchwała ta była zgodna z prawem, potwierdził swoim orzeczeniem Sąd Najwyższy i Sąd Apelacyjny w Białymstoku, rozpatrując sprawę po raz drugi w dniu 20 grudnia 2006 roku, kiedy to oddalił powództwo byłych członków OSM w Zambrowie. Andrzej Długoborski i Janusz Doncera, domagających się uchwały o pokryciu strat.

Nieprawdziwe jest stwierdzenie o tym, że prawo spółdzielcze „pozwala zarządom robić co chcą i dopuszcza wrogie przejęcia (...)” Prawo spółdzielcze precyzuje dokładnie, na jakich zasa-

dach nastąpić może połączenie dwóch spółdzielni. SM Mlekpól łączy się z innymi spółdzielniami właśnie w oparciu o te przepisy i, jak dowodzą wyroki sądów powszechnych, proces ten zachodzi prawidłowo i zgodnie z literą. Dlatego też tego typu stwierdzenia godzą w dobre imię naszej spółdzielni, a w szczególności jej członków, z każdego z siedmiu zakładów wchodzących w skład naszej spółdzielni.

Nieprawdziwe jest stwierdzenie, dotyczące rzekomego „przechwytywania” przez Mlekpól majątku innych spółdzielni, by w ten sposób tworzyć swoją potęgę.

Po raz kolejny przypominamy, że o połączeniu spółdzielni decydują nie zarządy, a rolnicy – członkowie tychże spółdzielni. Niestety zazwyczaj dzieje się tak, że decyzja o połączeniu zapada wtedy, gdy mniejsza spółdzielnia boryka się z poważnymi kłopotami finansowymi i po to, by nie dopuścić do jej likwidacji szuka silnego partnera finansowego. Taka sytuacja miała m.in. miejsce w byłej OSM w Zambrowie, kiedy to rolnicy – członkowie, mając wiedzę na temat trudnej sytuacji rozpoczęli poszukiwanie silnego partnera. SM Mlekpól od wielu lat posiada na rynku pozycję lidera branży mleczarskiej. O tym świadczą wyniki finansowe, silne marki produktów, ugruntowana pozycja na rynku konsumenckim i wiele innych czynników. Fakt ten jest powszechnie znany. Nasza spółdzielnia na taką pozycję pracowała wiele lat, ale przede wszystkim na ten sukces pracowali dostawcy mleka, którzy świadomi zachodzących zmian rynkowych wiele lat temu podjęli trudne i ryzykowne wyzwania. Dziś ich ówczesna determinacja i ogromna wiedza owocują tym, że są członkami największej w kraju polskiej spółdzielni mleczarskiej, która z powodzeniem zaczyna konkurować na europejskim i światowym rynku.

Z poważaniem
Edmund Borawski
prezes SM Mlekpól Grajewo
Od redakcji: do wyroku Sądu Najwyższego, w wyniku którego Sąd Apelacyjny w Białymstoku zmienił dwa wyroki sądów okręgowych i swoje własne, w niedługim czasie wrócimy.

dokończenie ze str. 20-21

Wieczne Odense (145 tys. mieszkańców) tętni życiem. Przed każdym lokalem dziesiątki rowerów. Po rowerach można poznać, że klientami są studenci miejscowego uniwersytetu. Co roku, gdy do uczelni przychodzi nowy rocznik, Browar Albani zaprasza ich na „spotkanie zapoznawcze”. Żeby nauczyli się prawdziwego „smaku miasta”, podkreśla



Fleming Thedeborg, 17 lat pracy w Browarze Fakse

Łomża w Królewskiej Kompanii

Peer. Także policjanci, strażacy, ludzie przeprowadzający dzieci przez ulice przy szkołach, są w ten sposób honorowani. Piwo Albani jednoczy i sprawia, że Odense jest wielką rodziną.

W piwiarni obok hotelu Casino Odense, przy barze gromadka wesołej młodzieży, a przy stolikach starsi. Dwie sześćdziesięcioletnie panie zamawiają piwo. W Odense to normalne o 21.00 wieczorem. Inaczej niż w Łomży, gdzie panie w ich wieku przy piwie w pubie wzbudziłyby sensację.

– Już 25 lat Carlsberg walczy o dominującą pozycję na wyspie Fyn. Próbuje wszystkiego, przebijają nas w sponsorowaniu sportu, kultury. Wyrwali nam drużynę piłkarską i przeznaczają na nią duże pieniądze (my jesteśmy sponsorem drużyny hokejowej). I nie dają nam rady! Marka Albani jest niezwykła na Fionii. Mamy 50 procent rynku, a Carlsberg tylko 9 – mówi z dumą Peer Bach.

Na dobre i złe

W Fakse, gdzie obok browaru jest wytwórnia napojów energetyzujących, pracuje 400 osób. W Browarze Albani w Odense 200.

– Pracują po 15 – 25 lat. Kto u nas zaczyna pracować, zostaje na zawsze – mówi Christian Malling, dyrektor ds. komunikacji Royal Unibrew. – Są bardzo lojalni, największą ich radością jest sukces firmy.

Ole Theilgaard od 13 lat jest szefem produkcji w Albani. Od niedawna na wszystkich wydziałach pojawiły się elektronicz-

ne tablice, na których dyrekcja Albani i Zarząd Royal Unibrew informują na bieżąco o wynikach produkcji i wydarzeniach w firmie. Podchodzimy do jednej z tablic.

„Dziś i jutro naszym gościem jest pani Maria Kaczyńska, dziennikarka z Łomży, Polska”, czytamy po angielsku. Obok wykresy i słupki z danymi.

– To wyniki bieżącej produkcji i sprzedaży. Dziś mamy bardzo dobry dzień. Dyrekcja składa pracownikom gratulacje. Ludzi to bardzo motywuje. Od czasu, gdy pojawiły się tablice, w zakładzie jest lepsza atmosfera. Sam jestem tym zaskoczony. Nie sądziłem, że pracownicy tak bardzo potrzebują pochwał – mówi Ole Theilgaard.

System elektronicznej informacji obejmuje wszystkie firmy Royal Unibrew na świecie.

– Niedługo takie tablice pojawią się w Browarze Łomża i będę mógł codziennie z mojego biura w Fakse powiedzieć Łomży „Cześć!” – śmieje się Christian Malling.

MARIA KACZYŃSKA



Rowery pod pubami w Odense

CHOIŃSKI MATERIAŁY BUDOWLANE

Wola Zambrowska 8
tel. 086 271 37 55

Oferujemy:

- materiały budowlane
- pokrycia dachowe
- stolarkę okienną i drzwiową



PORTA
DRZWI

Normstahl
BRAMY GARAZOWE

DRE
DRZWI



OFERTA WIOSENNA

Przy zakupie
okien, drzwi,
bramy garażowej

MONTAŻ GRATIS !!!

KOSZULKI



Z TWOIM LOGO haft, nadruk

JUŻ OD **11,00** zł netto

ODZIEŻ REKLAMOWA

DLA DOROSŁYCH I DLA DZIECI
KOSZULKI T-SHIRT, POLO, POLARY, I INNE
ZNANYCH MAREK

ODZIEŻ ROBOCZA

ŁOMŻA, ul. KIERZKOWA 84 tel./fax (86) 21 80 826; kom. 502 177 179



KREDYT GOTÓWKOWY

Masz dowód - masz pieniądze!



- ☑ kredyt do 50 000 PLN!
- ☑ niskie raty - już od 50 PLN!
- ☑ wystarczy tylko dowód osobisty

Bank pogodny i wygodny



DOMINET

BANK

Białystok,
ul. Św. Rocha 6 lok. 8, tel. (85) 742 17 11
Punkt Bankowy **Zambrów**,
Plac Sikorskiego 15, tel. (86) 271 14 11

☑ 0 801 101 102

(dla klientów indywidualnych)



www.dominet.pl

Rozkład Jazdy PKS – Dworzec w Zambrowie

ważny od 01 STYCZNIA 2007 r. – część I

KIERUNEK	PRZEZ	St.	GODZINY ODJAZDÓW
ANDRZEJEWO	Szum. Rynek	4	6.50 F 11.10 CLH 12.00 S 13.10 S 15.30 SCL 17.15 F
BIAŁYSTOK D.A.		5	7.00 L 7.30 L 9.30 LP 11.10 N 12.56 UP 18.16 UIP 20.56 UP
BIAŁYSTOK D.A.	Rutki	5	6.00 L 8.15 N 14.00 CN 14.35 F 16.20 nN 18.00 n5CN
BIAŁYSTOK D.A.	W.M., Sok., Koby.	3	16.10 D
BIAŁYSTOK D.A.	Czyż., W.M., Sok. Krz.	2	6.05 F 6.40 CL
BRAŃSK D.A.	W.M., Szep., Hod.	3	6.00 CL 7.15 F 14.10 eN
CIECHANOWIEC P/DW	Czyżew, B. Szcz.	2	6.30 F 10.20 L 14.30 S 17.35 1-4CD
CIECHANOWIEC P/DW	Czyż., Nur, Zasz.	2	12.40 L
CIECHANOWIEC P/DW	Czyżew, Zawisty	2	6.45 S 15.30 n+gF
CIECHANOWIEC P/DW	Kam., W. M., Szep., Kluk.	3	16.55 F
CIECHANOWIEC P/DW	W.M., Szep., Kluk.	3	18.50 +nNH
CIECHANOWIEC P/DW	W.M., Szep., W.Ko.	3	18.50 S
CZERWONY BÓR II	Poryte Jabłoń	1	6.40 F 14.30 S 15.20 F 17.35 F
EŁK D.A.	Łomża, Grajewo	1	12.10 5+L
GIŻYCKO D.A.	Łomża, Pisz	1	8.00 N 12.50 PloK
GRANNE	Czyż. B. Szcz. Cie.	2	17.35 5F
GRĄDY WONIECKO	Rutki	5	5.25 Fz 13.00 F 18.00 1-4S
GRĄDY WONIECKO	Koń. K. Czar. U. Rut.	5	9.00 F 9.00 CL

BIURO OGŁOSZEŃ I REKLAMY 086 216 42 43

www.kontakty-tygodnik.com.pl

EDEN
Szkółka Krzewów
Ozdobnych

- drzewa,
- krzewy iglaste i liściaste w szerokim asortymencie produkowane w gruncie i pojemnikach,
- duży materiał iglasty z gruntu.

Wola Zambrowska 74a,
18-301 Zambrow
tel. (086)475-08-33,
0-606-304-304

*z kuponem
10%
zniżki*

UWAGA ROLNICY
Firma **MELVIT** s.a.
Szczytno, ul. Polna 9

zакontraktuje każdą ilość nw. zbóż:

- jęczmień konsumpcyjny
- owies bezłuskowy konsumpcyjny
- gryka

**DODATKOWO PROWADZIMY ROZMOWY
ODNOŚNIE KONTRAKTACJI:**

- grochu żółtego • fasoli

Informacje tel. 0-608-030-058

PROMOCJA PILAREK HUSQVARNA

345E 45.0 CM³ – 2.2 KW/3.0 KM
– 33-45 CM/ 13-18" – 4.8 KG

w promocji 1349 zł
pozapromocją 1549 zł



Ciechanowiec: ul. Łomżyńska 56, tel. 086-277 21 78
Kolno: ul. Wojska Polskiego 46, tel. 086-278 30 49
Łomża: ul. Nowogrodzka 60, tel. 086-216 69 10
Wysokie Mazowieckie: ul. Ludowa 54, tel. 086-275 49 34
Zambrow: ul. Mazowiecka 51B, tel. 086-276 08 40

Husqvarna
Great experience
WWW.HUSQVARNA.PL

BIURO SERWIS
SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS

ICOM

KOMPUTERY KSEROKOPIARKI KASY FISKALNE

18-400 Łomża, ul. Dmowskiego 1C, T. 0-86 216-40-66, serwis@biuroserwis.lomza.pl

Poszukuję do wynajęcia LOKALU HANDLOWEGO

w centrum miast: Kolno, Pisz, Ostrołęka,
Zambrow, Ostrów Mazowiecka
z przeznaczeniem pod sklep jubilerski.

Wymagania: powierzchnia ok. 40m², umowa na min. 3 lata.

Oferty tylko pisemne na adres: e-mail negresco@op.pl lub
„Negresco” B. Cholewicka ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Rozkład Jazdy PKS – Dworzec w Zambrowie

ważny od 01 STYCZNIA 2007 r. – część II

KIERUNEK	PRZEZ	St.	GODZINY ODJAZDÓW
KOŁAKI KOŚCIEL- NE I	Ćwikły Krajewo	5	14.10 S
KOŁAKI KOŚCIEL- NE I	Podłatki, Krusze	5	7.00 S
KONOPKI POKRZ.	Rutki	5	10.10 F 15.30 F
KRZYŻEWO I	Rut., Kul.K., Koby.	5	5.50 S
LUBLIN D.W.GŁÓWNY	Czyżew, Siedlce	2	13.35 PLpo
ŁOMŻA D.A.		1	5.50 F 6.20 L 6.50 L 6.55 S 7.00 SCLg 7.35 FCLi 8.45 L 9.35 F 10.20 L 10.30 5-1U 11.35 N 13.00 HF 13.30 N 14.00 D 14.15 F 14.40 L 15.15 F 15.45 nN 16.10 F 16.40 +nFN 17.45 L 19.40 CDH
ŁOMŻA D.A.	Nag.Czerwo.B.II	1	12.50 S
ŁOMŻA D.A.	Lutost.nż.Puchały	1	15.40 D
ŁOMŻA D.A.	Poryte Jabłoń	1	11.00 L 19.40 S
ŁOMŻA D.A.	Szum.Ryn.Śniadow.	4	6.20 S
OLSZTYN D.A.	Łomża, Szczytno	1	8.20 NP
OSNÓWKA	Czyż.Ciech.Kosio.	2	12.00 S 14.30 HF
OSTROŁĘKA D.A.	Łomża	1	11.15 F
OSTRÓW MAZ. D.A.	Szumowo Rynek	4	10.30 F 14.30 S
OSTRÓW MAZ. D.A.	Szum.Ryn.,Rusk.	4	8.20 F
OSTRÓW MAZ. D.A.	Szum.Ryn.Pęch.D., Rynot.Wysz.Wie.	4	6.25 S
PAPROĆ DUŻA	Wądołki,Czartosy	2	11.20 F 15.40 F
PĘCHRATKA DUŻA	Warch.II,Andrze.	2	7.50 S
PUCHAŁY	Koty	5	8.10 +L

BIURO OGŁOSZEŃ I REKLAMY 086 216 42 43
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KOLBIS

SUPER CENY!!!

DACHY

AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL
18-400 Łomża, ul. Sikorskiego 165
tel/fax (0...86) 216-58-56

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 45
tel./fax (0...29) 760 84 48

- Pokrycia dachowe:
Blacha dachówkowa,
Blacha trapezowa
- Drzwi antywłamaniowe
- Systemy rynnowe
- Folie dachowe
- Okna - PCV, ALU
- Okna dachowe



Najwyższa jakość w najlepszej cenie!

Autoryzowani Dealerzy zapraszają:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 745 14 02; Zwycięstwa 10, tel. 651 49 65; Ciołkowskiego 99, tel. 746 16 13, Kawalerska, paw.1, tel. 742 24 49;
Brańsk - Witosza 20, tel. 737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 272 33 44; **Jedwabne** - M.C. Skłodowskiej 2, tel. 217 26 11; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 716 72 07; **Kolno** - Wojska Polskiego 46, tel. 278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 216 44 66; **Maków Maz.** - Kopernika 4, tel. 717 02 40; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 716 48 69; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 745 25 64, Krótka 3, tel. 745 39 59; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 739 40 99; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 272 58 12; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 271 69 07.

Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16,
62-080 Tarnowo Pdg., tel. 061 816 62 16, www.stihl.pl

Rozkład Jazdy PKS – Dworzec w Zambrowie

ważny od 01 STYCZNIA 2007 r. – część III

KIERUNEK	PRZEZ	St.	GODZINY ODJAZDÓW
PUCHAŁY	Lutostań n/ż	5	6.35 Fz 12.50 F 14.45 F 18.30 S
RUTKI		5	6.45 S
RUTKI	Kołaki Kościelne	5	7.15 F
SIEMIATYCZE D.A.	Czyż.B.Szcz.Cie.	2	14.50 5-1U
SKARŻYN NOWY	Rykacze	2	6.50 S 14.35 S
SREBRNA	Szumowo Rynek	4	19.00 F
SZUMOWO RYNEK		4	10.30 7
TARNOWO GOSKI	Skarżyn k/Zamb.	2	12.50 S 15.40 S
WARSZAWA STA. D.A.	Ostrów Maz.	4	5.15 LP 7.00 L 8.50 NP 11.30 DP 15.50 +NP 18.00 nNP
WARSZAWA CENTR.	Ostrów Maz., W-wa St.	4	6.40 UP 14.30 UP
WROCŁAW D.A.	Ostrów Maz., W-wa Zach.	4	8.00 UKP
WYSOKIE MAZ. D.A.		3	7.15 +L 8.30 L 11.40 S 13.00 L 17.25 NP
WYSOKIE MAZ. D.A.	Kamianka k/Wys.	3	5.50 F 10.15 L 13.40 F 15.15 S
WYSOKIE MAZ. D.A.	Koł.K., Kul.K.	5	15.15 N
ZAMBRÓW D.A.	Czerwony Bór I, II	1	5.40 S
ZAMBRÓW D.A.	Zar.Swież.Chorzele	2	6.50 S
ZAMBRÓW D.A.	Chorzele Zar.Swież	2	14.35 S
ZAMBRÓW D.A.	Dłu.Pęch.D.Ry.Wy	2	6.20 S
ZAMBRÓW D.A.	Grab.Szcz.Koł.K.	5	14.10 S
ZAMBRÓW D.A.	Koł.K.Modz.Skud.	5	14.30 S
ZAMBRÓW D.A.	Modz.Skud.Koł.K	1	6.40 S
ZAMBRÓW D.A.	Nag.P.J.Gard.Wiś	1	8.15 +L
ZAMBRÓW D.A.	Nowy Borek Osow.	2	7.00 S
ZAMBRÓW D.A.	Podłatki,Szczodr.	5	9.40 Sz
ZAMBRÓW D.A.	Ręb.Zega.Koł.Kość.	5	7.05 S
ZAMBRÓW D.A.	Szczodr.Podłatki	5	14.50 S

BIURO OGŁOSZEŃ I REKLAMY 086 216 42 43
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KAMIENIARSTWO „WIŚNIEWSKI”

PIĄTNICA, UL. JEDWABIŃSKA 28A
TEL. 086 219 14 49, KOM. 502 401 587

WYKONUJEMY:
POMNIKI, SCHODY,
PARAPETY, BLATY,
KOMINKI



WIOSENNY RABAT

10%

BOGATY WYBÓR WZORÓW I KOLORÓW
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ W ROZSĄDNEJ CENIE

TYTA

NIERUCHOMOŚCI

www.lomza.nieruchomosci.pl
e-mail: lomzanieruchomosci@op.pl

Oś. Medyk – dom w
zabudowie szeregowej o
pow 220 m², pow. działki
386 m², wysoki standard
– cena 580.000 zł



Działka rolna o pow. 6,93 ha w gminie Śniadowo w tym działka
siedliskowa – cena 30.000 zł/ha

Działka z dostępem do Biebrzy o pow. 6400 m² – cena 17 zł/m²

Dom w zabudowie bliźniaczej o pow. 120 m², pow. działki 369 m², do
wykończenia – cena 220.000 zł

Dom na Starej Łomży przy szosie o pow. 213 m², pow. działki 1509 m²,
cena 360.000 zł

18-400 ŁOMŻA, ul. Polowa 45
tel. (086) 216 62 26, kom. 0 604 051 082

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

- NERWICE, ZABURZENIA PSYCHICZNE
- DEPRESJE
- ZABURZENIA SEKSUALNE
- ALKOHOLIZM, ODTRUCIA ALKOHOLOWE
- ESPERAL
- KROPLÓWKI REGENERUJĄCE SYSTEM NERWOWY
- PSYCHOTERAPEUTA

BIĄŁYSTOK, PODLEŚNA 16 lok. 2
tel. 085 732-77-35
codziennie 9.00-17.00

DYSKRECJA

Poszukuję do wynajęcia

lokalu handlowego
o pow. ok. 200 m²
w samym centrum Łomży

Tel. kont.
0-600-93-94-32

Rozkład Jazdy PKS – Dworzec w Zambrowie

ważny od 01 STYCZNIA 2007 r. – część IV

KIERUNEK	PRZEZ	St.	GODZINY ODJAZDÓW
ZAMBRÓW D.A.	Szcz.Koł.K.Ćwik.Wiś	5	17.00 S
ZAMBRÓW D.A.	Szum.Ryno.Wysz	4	15.20 F
ZAMBRÓW D.A.	Tabędz Kraj.Sędz.	1	14.25 S
ZAMBRÓW D.A.	Sędz.Kraj.Tabędz	4	6.55 S
ZAMBRÓW D.A.	Wądoł.Czart.Dług.	2	14.35 S
ZAMBRÓW D.A.	Wądoł.Kraj.Sędz.	2	7.20 S
ZAMBRÓW D.A.	Sędz.Kraj.Wądoł.	4	14.35 S
ZAMBRÓW D.A.	Wiś.Gard.P.J.Nag	5	10.05 +L
ZAMBRÓW D.A.	Koł.K.,Szcz	5	6.55 S
ZAMBRÓW D.A.	Zanie, Kołaki Kość.	5	14.15 S

Legenda Zambrow D.A.:

kursy pospieszne są podkreślone

- + kursuje w dni świąteczne, niedziele i święta
- 1 kursuje w poniedziałki
- 4 kursuje w czwartki
- 5 kursuje w piątki
- 6 kursuje w soboty
- 7 kursuje w niedziele
- d kursuje tylko w Wielką Sobotę, Wigilię i Sylwestra
- e w Wigilię, Sylwestra i Wielką Sobotę kursuje do Wys. Maz.
- g kursuje w okresie roku szkolnego
- i w okresie wakacji i ferii szkolnych kursuje w soboty, niedziele i święta
- k nie kursuje 31 grudnia
- l kursuje w piątki i soboty
- t nie kursuje 2 stycznia
- n nie kursuje w Wigilię, Sylwestra i Wielką Sobotę
- o kursuje codziennie w okresie wakacji szkolnych
- p kursuje w soboty i niedziele
- z kursuje po dodatkowym ogłoszeniu
- C kursuje w soboty, niedziele i święta
- D nie kursuje w Wigilię, 1. i 2. dzień Św. Boż. Nar., Sylwestra, Nowy Rok, Wielką Sobotę, 1. i 2. dzień Wielkanocy
- F kursuje w dni robocze od poniedziałku do piątku
- H kursuje w okresie wakacji i ferii szkolnych
- K nie kursuje 24, 25, 31 XII, Sobotę i Niedzielę Wielkanocną
- L nie kursuje 1 i 2 dn. Św. Bożego Nar. i Wielkanocy oraz Nowy Rok
- N nie kursuje 1 dnia Św. Bożego Narodzenia i Wielkanocy
- U nie kursuje 1 dnia Św. Bożego Nar. i Wielkanocy oraz Nowy Rok
- S kursuje w dni nauki szkolnej
- FPP kurs pracowniczy
- P kurs pospieszny

BIURO OGŁOSZEŃ I REKLAMY 086 216 42 43
www.kontakty-tygodnik.com.pl

MOTOKONTAKTY

MOTORYZACJA

giełda

komisy

salony

auta
naprawa

auta
używane

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

**BIURO OGŁOSZEŃ
I REKLAMY**

Łomża, al. Legionów 7

086 216 42 43

Logan MCV po testach „Kontaktów”

Nowoczesna, sprawiająca wrażenie solidności linia Logana MCV, wyraźnie wskazuje na to, że samochód ten jest wprost stworzony do ucieczki od codzienności i aktywnego spędzania wolnego czasu. Obszerne wymiary dobitnie świadczą o komfortowym i przestronnym wnętrzu.

Starannie zaprojektowana kabina pozwala na komfortową podróż 7 dorosłym dużego wzrostu. Logan MCV posiada również nie-

zwykle pojemny bagażnik. W konfiguracji pięcioosobowej ma on pojemność 700 l, dwuosobowej – 2 350 l! Model jest ponadto wyposażony w liczne i pomysłowe schowki o łącznej pojemności do 54 l.

Wspomaganie układu kierowniczego, komputer pokładowy i klimatyzacja, montowane seryjnie lub w opcji w zależności od wersji, dodatkowo podnoszą komfort jazdy. Wyjątkowo niski próg oraz 2 asymetryczne drzwi,

są znacznie lżejsze i łatwiejsze w obsłudze, niż klasyczna kłapa. Zapewniają dostęp do bagażnika nawet w najciaśniejszych miejscach, bez wystawiania jego zawartości na publiczny widok. Logan MCV posiada solidną konstrukcję, podczas projektowania której wykorzystano wieloletnie doświadczenie Grupy Renault. Łączy ona idealne trzymanie się drogi z doskonałym zawieszeniem, niezależnie od rodzaju nawierzchni.

Silniki benzynowe Logana MCV to jednostki, które dowiodły dynamiki i niezawodności w samochodach Renault. Logan MCV może być również wyposażony w nowoczesny silnik turbo diesel z wtryskiem bezpośrednim, łączący wysokie osiągi z niskim zużyciem paliwa. Takim właśnie Loganem MCV „Kontakty” przejechały 1220 km! W trasie spalił mniej, niż deklaruje producent!

REKLAMA

SALON KIA MOTORS



WYZNACZA NOWE STANDARDY
GWARANCJA NA 7 LAT
TO JEDEN Z NICH

Nowa Kia
ceed
www.kia.pl, infolinia: 0 801 642 542



AUTORYZOWANY DEALER KIA MOTORS
AUTO DEPCZYŃSCY
ul. Sikorskiego 32, 18-400 Łomża
tel. (086) 215 08 00



**LOGAN
MCV**

Nowy Logan MCV

Przyjdź na premierę 9-11 marca i wygraj go



Wielofunkcyjne kombi do pracy i dla rodziny
Już od 34 150 zł



KONCESJONER RENAULT I DACIA Janusz Zawadzki
ul. Przykoszarowa 14 a, 18-400 Łomża
tel. 086 218 27 20, 216 42 99, fax. 086 216 45 94

NOWY NISSAN QASHQAI. MIASTOODPORNY.



SHIFT_convention

- 6 poduszek powietrznych
- ABS z systemem wspomagania siły hamowania i EBD
- Radio z odtwarzaczem płyt CD i wbudowanym systemem głośnomówiącym opartym na łączu Bluetooth
- Klimatyzacja
- Panoramiczny przeszklony dach (dostępny jako opcja)
- Napęd ALL MODE 4x4® (dostępny jako opcja)

Pierwszy kompaktowy crossover tak dynamiczny, by rzucić wyzwanie miastu. Ruszaj na podbój.



DRZWI OTWARTE: weekend 17-18 marca

Dowiedz się więcej i umów na jazdę próbną w naszym salonie Nissana!

F.B.H. Mieczysław Wasilewski
Autoryzowany Dealer NISSANA
ul. Suwalska 1
19-301 Elk 3, Szeligi
tel. + 48 87 621 41 10
kom. 607 178 187
e-mail: wasilewski.sprzedaz@nissan.elk.pl
www.nissan.elk.pl

— zajrzyj co oferujemy —

www.nissan-qashqai.pl

Zdjęcie jest jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa: 5,4 - 8,4/100 km, emisja CO₂: 145-204 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów oraz ich przydatności w tym zakresie dostępne są na stronie internetowej www.nissan.pl.



Powiało Japonią

Działający od ponad jedenaśtu lat salon samochodowy Suzuki wzbogacił się o nową inwestycję. Ostatnio oddany został nowy salon samochodowy wraz ze stacją obsługi. Pozwala to na ekspozycję większej ilości aut, wygodę klientów i użytkowników tej marki aut.

Jak twierdzi współwłaściciel firmy Auto-Kras, Henryk Krasowski, cały czas dostępna jest pełna oferta japońskich samochodów cieszących się od lat wielkim zainteresowaniem, nie tylko wśród

mieszkańców Podlasia. Szczególnie podoba się prezentowany w salonie terenowy, niezawodny, bogato wyposażony, niemal na każdą kieszeń piękny Sx4. W aktualnej ofercie znajdują się też m.in. małe Ignis, popularne Swift i cenione od dawna Grand Vitara.

Auto-Kras przygotowuje wiosenną niespodziankę dla zmotoryzowanych zainteresowanych motoryzacją spod japońskiej „igły”. Już wkrótce uchylimy rąbka tajemnicy...

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

- wybierając bezpłatny nr 0800-400-400
- przez telefon stacjonarny i komórkowy 96 21 oraz 086-218-10-26
- lub przez internet www.taxi.lomza.info
- wysyłając sms 695-566-151

RADIO TAXI
96 21
LOMZA

WÓZKI WIDŁOWE

IMPORT

UŻYWANYCH

WÓZKÓW

WIDŁOWYCH

www.widlaki.net

18-300 Zambrów
ul. Magazynowa 8
tel. 0-602-385-207

„Łomżyński Oddział Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”

zaprasza na wycieczkę
do Sant Petersburga 6-11.06.2007 r.
(możliwość dostosowania terminu dla grup zorganizowanych).

Szczegółowe informacje dostępne
w biurze Stowarzyszenia
18-400 Łomża, ul. Kopernika 9,
tel./fax 086 216-75-31.

**Zgłoszenia przyjmujemy
do 30 kwietnia 2007 r.
Cena wyjazdu: 1 235,00 zł**

LATO 2007

FIRST MINUTE

NAJTANIEJ!

OFERTA TYGODNIA

WCZASY - KOLONIE - WYCIECZKI

Jak zamieścić reklamę? Zadzwoń: 086 216 42 43

FINANSE

POŻYCZ ile chcesz! 0-502-058-633
(fak. 425-o-i)

KOMPUTERY

SPRZEDAŻ i SERWIS KOMPUTERÓW i kas fiskalnych. Instalacja systemów alarmowych, (086) 216-31-77, (086) 278-11-60
(fak. 546-o)

KUPIĘ

KUPIĘ TOPOLE, osikę, drewno paletowe. Cena 130/m3. Sami wycinamy – gotówka, tel. 0-502-611-334
(fak. 293-o-i)

KUPIĘ LAS lub drzewo, tel. 0-507-500-877
(fak. 380-oo)

SZABLE, BAGNETY, odznaki, orły oraz inne militaria polskie i rosyjskie, 0-668-806-788
(fak. 551-o-i)

KUPIĘ LAS, wykonam przecinki, 0-504-249-519
(fak. 571-o)

TASMOCIĄG dł. 6 – 8 m kupię, 0-606-530-830
(fak. 585-o)

LOKALE

FIRMA SZUKA lokalu – PARTER 80-150m2 w Łomży, Długa, Legionów, tel. 0-604-21-94-81
(fak. 4029-oo)

WYNAJMĘ LOKAL 70m2 przy Al. Legionów nad „Żabką”, I piętro, 0-600-588-666
(fak. 332-o-i)

WYNAJMĘ POMIESZCZENIA magazynowe (70m2), baza WZGS, tel. 0-600-588-666
(fak. 332-o-i)

SPRZEDAM OBIEKT pod wulkanizację w Ostrołęce, 0-506-177-807
(fak. 347-o)

POMIESZCZENIA BIUROWE do wynajęcia, Al. Piłsudskiego, 0-608-266-118
(fak. 497-o)

WYNAJMĘ LOKALE 100 i 145m2, Al. Legionów 141, 0-696-449-518
(fak. 416-o)

SPRZEDAM DOM w Łomży, (086) 216-05-95
(fak. 450-o-i)

SPRZEDAM M-2, M-4 „ARKADIA” – NIERUCHOMOŚCI, 0-603-84-74-63
(fak. 484-o)

DOM w szeregówce sprzedam – Łomża, tel. 0-605-36-76-65
(fak. 490-o-i)

LOKAL DO wynajęcia, 0-504-169-342
(fak. 553)

WYNAJMĘ M-3, 0-888-56-25-36
(fak. 557)

WYNAJMĘ KAWALERKĘ (dłuższy okres), Niemcewicz 12/36, tel. kontakt. (086) 218-44-52
(fak. 564)

DO WYDZIERŻAWIENIA magazyn 400m2 i pomieszczenia na sklep 120m2, ul. Piłsudskiego 48c, tel. 0-503-044-277
(fak. 563-o)

POKÓJ DLA mężczyzny, (086) 216 – 26 – 08
(fak. 570)

STANCJA, LOKAL do wynajęcia, 0-602-552-974
(fak. 586-o)

STANCJA DLA chłopców pracujących, (086) 216-65-96
(fak. 589)

MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER – SPECJALISTA RADIOLOG, Łomża, Al. Legionów 94. Badania naczyniowe DOPPLER: tarczycy, brzucha, prostaty, piersi, narządów rodnych, biopsja, (086) 218-88-98, 0602-584-466. RTG ZĘBOW
(fak. 4030-o)

MASAŻ LECZNICZY w domu pacjenta. Akupresura stopy. Jesionowski Antoni, 0-602-811-217
(fak. 391-o)

MOTORYZACJA

SPRZEDAM VOLVO S40 (2000r), Jaguar Sovergin (1988r), Trak (1996r), 0-600-588-666
(fak. 333-o-i)

FORD FOCUS 1.6 + gaz, bezwypadkowy, salonowy, 25000 zł, 0-502-712-884
(fak. 488-oo)

FORD KA (2002 r), 43000 km, oryginalne radio, alum felgi, centralny zamek, elektryczne szyby, czarny metalik, 14000 zł do negocjacji, 0-604-193-379
(fak. 554)

OPEL VECTRA 2.0L CDX (1995r), (086) 217-61-00, 0-602-479-231
(fak. 562-o)

GOLF III, 1992, TD, 0-662-887-676
(fak. 588)

FIAT PUNTO, XII 1997, czarny, super stan, sprowadzony – 5.500 zł, (086) 216-93-98, 0-603-534-666
(fak. 591)

LAWETĘ WYPOŻYCZAM, Łomża, 0-501-163-713
(fak. 593-o)

FELICJA COMBI, 1997 r., 0-509-287-900
(fak. 594-i)

SPRZEDAM SAMOCHÓD Nissan Almera 1,4 b. + gaz, 2000 r., bezwypadkowy stan bardzo dobry, 0-602-404-489
(fak. sms-i)

SPRZEDAM MAZDA 323, SEDAN 1.5 16V, 1995, stan bdb., 0-600-398-035
(fak. sms-i)

SPRZEDAM ŻUKA bardzo tanio, 0-698-890-427
(fak. sms-i)

NAUKA

MATEMATYKA, (086) 218-77-79; 0-603-847-463
(fak. 3168-o)

LANGUAGE EDUCATION w Łomży – zapisy na intensywny kurs języka angielskiego i niemieckiego od podstaw dla osób wyjeżdżających za granicę. Zapisy do 15 marca, tel. (086) 218-25-02
(fak. 374-oo)

KOREPETYCJE ANGIELSKI – Native Speaker, 0-692-214-721
(fak. 597-i)

NIERUCHOMOŚCI

NIERUCHOMOŚCI – „ARKADIA”, (086) 218-77-79; 0-603-847-463
(fak. 151-o)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ budowlaną (2500m2), Stara Łomża Zosin, 1m2/60 zł, zamienię, 0-600-588-666
(fak. 332-o-i)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ 2500m2, (086) 216-92-91
(fak. 368-oo-i)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ leśną 1113m2 w okolicy stacji PKP Kołaki, 0-500-335-881
(fak. Glob.-oo)

„MERITUM” – NIERUCHOMOŚCI, Łomża, Al. Legionów 7, (086) 218-93-98, www.nieruchomosci.hi.pl
(fak. 419-o)

KUPIĘ ZIEMIĘ, las, nieużytki w gminach Łomża, Piątnica, Nowogród, Zbójna, 0-600-588-666
(fak. 449-o-i)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ w Jednacczewie, pow. 3472m2, tel. kontaktowy: 0-506-170-402
(fak. 503-oo-i)

KUPIĘ WIĘKSZĄ działkę w centrum lub na obrzeżach – Łomża, Białystok, tel. 0-667-658-080
(fak. 511-oo)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ budowlaną w Gielczynie, tel. 0-513-594-619
(fak. 583)

KUPIĘ DZIAŁKĘ budowlaną w Łomży lub w Konarzycach, 0-606-530-830
(fak. 585-o)

KUPIĘ DZIAŁKĘ handlowo – usługową powyżej 1000 m2, 0-888-499-344, 0-601-299-956
(fak. 587)

SPRZEDAM DOM wykończony 160 m2, działka 914 m2 zagospodarowana 600.000 zł, ul. Kraska, 0-509-287-900
(fak. 594-i)

SPRZEDAM ŁĄKE w okolicach lasu Jednacczewskiego 0,93 ar., Budynki Gospodarcze z domem w Kupiskach Nowych, (086) 218-52-82 po 16.00
(fak. 596-i)

ODDAM

ODDAM kafele z rozbiórki pieca, 0-608-50-35-85
(fak. bez.)

PRACA

ZWROT PODATKU z zagranicy, tel. 0-600-35-29-05
(fak. 532-o)

MAGISTRA FARMACJI lub technika farmacji po stażu do apteki w Ostrowi Mazowieckiej. Możliwa część etatu, 0-608-55-68-55
(fak. 375-oo)

ZATRUDNIĘ TYNKARZY gipsowych, tel. 0-604-233-283
(fak. 480-oo)

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ C+E, (086) 472-08-07
(fak. 481-o)

„AMBRELA – SYSTEM” zatrudni pracowników z grupą inwalidzką, 0-669-991-755
(fak. 501-oo-i)

PARTNER FIRMY medialnej zatrudni 4 samodzielne i odpowiedzialne osoby w wieku 18 – 35 lat. Praca w Ostrołęce, tel. (029) 764-53-42
(fak. 527)

NIE MUSISZ jechać do Anglii lub Irlandii – podobne warunki masz u Nas. Praca w Ostrołęce, tel. 0-512-480-541
(fak. 527)

RESTAURACJA zatrudni kucharki z doświadczeniem, 0-501-68-30-73
(fak. 566-o-i)

ZATRUDNIĘ PRZY sprzedaży kosmetyków, (086) 216-44-18
(fak. 573)

PRACA NA budowie, 0-602-746-220
(fak. 577)

ZATRUDNIĘ TYNKARZY gipsowych przyuczę, 0-602-473-355, (086) 219-85-01
(fak. 580-o)

ZATRUDNIMY PRACOWNIKA do pracy w tartaku, Łomża, ul. Poznańska 149 A
(fak. 585-o)

PRACA, 0-604-879-134
(fak. 592)

OKAZJA – PRACA w Oriflame. Zadzwoń do biura: 0-606-641-643
(fak. 599-o)

ROLNICTWO

KUPIĘ KWOTĘ mleczną, cena 1,30 zł/kg, 0-513-044-745, (086) 273-60-26
(fak. 47-oo)

PRASY BELUJĄCE, ciągniki ZETOR, kombajny zbożowe, sieczkarnie samobieżne, duży wybór. Raty! (086) 279-15-65
(fak. 111-o)

FIRMA wykona ZBIORNIKI na gnojowice okrągłe, prostokątne, płyty, silosy na kisonkę, projekty, 0-501-408-363
(fak. 360-oo)

KOMBAJN BIZON Super Z-056 (1987r), (086) 279-14-03
(fak. 418-o)

CIĄGNIKI: FENDT, John Deere, Farmer, Farmtrac – VAT w rolnictwie, www.zabielski.com.pl, tel. 0-509-28-11-66
(fak. 431-o-i)

SPRZEDAM JAŁÓWKI cielne, tel. 0-660-696-993
(fak. 543)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

- MIESZKANIOWE
- SAMOCHODOWE
- GOTÓWKOWE
- KONSOLIDACYJNE
- POŻYCZKI HIPOTECZNE
- LEASING (pojazdów i maszyn)

Procedura uproszczona (na oświadczenie)
dostępna na wszystkie rodzaje kredytów !

UNIMEDIATOR

Łomża Al. Legionów 44 (C.H. 4+)
Tel. 086 216-69-61
www.unimediator.pl

SPRZEDAM CIĄGNIK Ursus C-330
(1984), tel. 0-512-206-610 (fakt. 549)

SPRZEDAM 2 jałówki, dzwonić
po 20.00, tel. (086) 219-27-52 (fakt. 552)

JAŁÓWKA WYSOKOCIELNA, (086)
217-91-66 (fakt. 572)

SPRZEDAM C-330 (1984) i jałówkę
wysokocielną, (086) 2170-920, 0-
509-281-165 (fakt. 579)

SPRZEDAM ZIEMNIANKI sadzeniaki lrga,
0-500-067-092 (fakt. 581)

SPRZEDAM SIANO w kostkach, (086)
219-63-37 (fakt. 590)

RÓŻNE

WYPOŻYCZAM ZASTAWĘ stołową, ob-
rusy, (086) 271-25-36 (fakt. 89-o)

UWAGA! UWAGA! UWAGA! Wyprze-
daż do 70% – Sklep Bezciłowy, ul.
Krótka 1 (fakt. 332-oo-i)

SIATKI OGRODZENIOWE produkcja
– sprzedaż, (086) 216-22-27, 0-
608-332-905 (fakt. 468-o)

WRÓŻKA KASIA, 0-607-191-070,
(086) 473-16-50, www.kartarot.we-
bpark.pl (fakt. 495-o)

W okolicy Urzędu Wojewódzkiego zgu-
biono niemiecki dokument dot. samo-
chodu. NAGRODA! 0-510-093-308 (fakt. 561)

ANTYKWARIAT „A-Z” (w Hotelu „Polo-
nez”) kupuje stare, ciekawe przedmio-
ty, 0-604-412-039 (fakt. 595-i-o)

RTV – AGD

CYFRA +, POLSAT, Łomża, Niepodle-
głości 9, (086) 216-34-38 (fakt. 3654-o)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (086)
218-00-01 (fakt. 233-o-i)

NAPRAWA ŁODÓWEK, zamrażarek,
pralek, (086) 219-03-33, 0-696-105-
255 (fakt. 598-o-i)

SPRZEDAM

DREWNO OPAŁOWE, 0-504-249-519
(fakt. 517-oo-i)

TANIE KOMINKI, obudowy, asortyment
kominkowy, sprzedaż – montaż
Zbrzeźnica 24, 0-517-368-129 (fakt. 530-oo)

SIEWNIK „POZNANIAK”, kossa do na-
wózów, betoniarka 150L, (086) 2169-
638 (fakt. 567)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia.
DVD. (085) 73-94-179, 0-606-37-99-
66. KOMFORTOWE MIKROBUSY do 19
miejsc do wynajęcia. (fakt. 249-o)

NIEMCY, LOTNISKO, kraj, 0-602-59-
59-64, (086) 218-83-95 (fakt. 565-o-i)

PRZEWÓZ OSÓB i rzeczy Łomża –
Hannover okolice, 0-604-574-745
(fakt. 574-o-i)

USŁUGI

WYDRUKI, OPRAWA – „Opoka”,
(086) 216-48-39 (fakt. 033-o)

TYNKI GIPSOWE agregatem, 0-
505-107-377 (fakt. 3906-o)

KOMPLEKSOWE REMONTY i wykoń-
czenia wnętrz – doświadczenie, 0-668-
198-045 (fakt. 69-o-i)

USŁUGI PODNOŚNIKIEM koszo-
wym do 18m, minikoparką, dźwi-
giem, 0-602-75-69-43 (fakt. 184-o)

MALOWANIE, SZPACHLOWANIE, 0-
668-141-137 (fakt. 296-o)

CYKLINOWANIE, POLEROWANIE, ukła-
danie podłóg, paneli. Remonty, 0-603-
342-397 (fakt. 349-o)

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE, sufity
podwieszane, glazura – tanio i solidnie,
0-510-879-683 (fakt. 354-oo)

USŁUGI ELEKTRYCZNE, elektroinstal-
acje, 0-668-306-911 (fakt. 350-o)

KOREKTA PRAC dyplomowych, 0-
604-300-066 (fakt. 033-o)

TAPICER, 0-608-742-950 (fakt. 370-oo-i)

MONTAŻ PODŁÓG drewnianych, cykli-
nowanie, lakierowanie, schody, tel. 0-
608-59-47-88 (fakt. 427-o)

BUDOWY, DACHY, c. o., kostka bruko-
wa, posadzki – agregatem – wykonam,
Zambrów, 0-509-211-192 (fakt. 442-o)

STUDNIE, (086) 218-59-91, 0-600-
550-109 (fakt. 515-o-i)

USŁUGI REMONTOWE, tel. 0-662-140-
112 (fakt. 528-i)

REMONTY, WYKOŃCZENIA – tanio, so-
lidnie, 0-695-154-108 (fakt. 556-i)

REMONTY WNĘTRZ, elewacje, 0-698-
340-141 (fakt. 558-i)

PODŁOGI, UKŁADANIE, cyklinowanie –
bezpłytowo, 0-506-19-19-47 (fakt. 568-o-i)

WYKONUJE TYNKI wapienne, 0-505-
761-927, (086) 2185 – 192 (fakt. 575)

USŁUGI REMONTOWE, szpachlowanie,
malowanie, układanie paneli, tel. 0-
669-402-735 (fakt. 576)

TAPICER, 0-608-742-950 (fakt. 578-o)

UKŁADANIE KOSTKI polbruk, 0-503-
319-178 (fakt. 584-o)

USŁUGI BUDOWLANE oferują pełen
zakres prac budowlanych, 0-503-319-
178 (fakt. 584-o)

ZWIERZĘTA

Dnia 28 grudnia 2006 r. z ulicy Mako-
wej w Łomży zaginął owczarek nie-
miecki (suka) z tatuażem w uchu nr
772A. W tym dniu widziano, jak młody
mężczyzna zabiera sukę do swojego
samochodu (Mercedes lub Audi ciem-
nego kolor). Właściciel serdecznie pro-
si o zwrot suki za nagrodą! Tel. (086)
2160-597 (fakt. 477-oo)

OWCZARKI NIEMIECKIE, (086) 215 –
75 -13 (fakt. 569)

OGŁOSZENIA EXPRESOWE

LOKALE

LOKALE DO wynajęcia, 0-600-896-
436 (fakt. 601-o)

DO WYNAJĘCIA lokale handlowe
w centrum Ostrowi Mazowieckiej,
130 m2 – parter, 80 m2 – piętro, tel.
0-603-607-663 (fakt. 603-o)

SPRZEDAM 41,5 m2, Mazowiecka
II piętro, 165 tys. zł, częściowo ume-
blowane, (086) 218-71-44 (fakt. 604)

SPRZEDAM MIESZKANIE M-4, 0-695-
052-268 (fakt. 609-i)

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM DZIAŁKĘ budowlaną 17
arów, 0-694-771-503 (fakt. 605-o)

PRACA

MYJNIA – ZATRUDNIĘ, 0-600-896-
436 (fakt. 601-o)

ZATRUDNIĘ KAFELKARZY, malarzy,
gipsiarzy, 0-507-800-077 (fakt. 608-o)

ROLNICTWO

SPRZEDAM DOJARKĘ przewodową Al-
fa Laval schładzalnik 780 litrów, Limit
OSM Piątka 52000 litrów, (086) 219-
23-71 (fakt. 606)

SPRZEDAM CYKLOP Troll (2002 r.),
10 000 zł, przyczepa Jugosławianka –
3, 5000zł, (086) 47-38-608 (fakt. 611)

SPRZEDAM

SPRZEDAM dąb, jesion, lipa, (086)
4720-188 (fakt. 613-o)

TRANSPORT

HANOVER – NIEDZIELA, (086) 473-
03-18 (fakt. 602)

USŁUGI

CZYSZCZENIE DYWANÓW, 0-600-896-
436 (fakt. 601-o)

WYWÓZ GRUZU, 0-604-782-067
(fakt. 607-o)

KOPARKI, ŁADOWARKI, wywrotki, 0-
604-782-067 (fakt. 607-o)

USŁUGI BUDOWLANE glazura, mało-
wanie, tynki, tel. 0-513-38-93-73
(fakt./poczt)

ZWIERZĘTA

ZAGINĄŁ PIES duży w białą-czarne ł-
ty, ma czarną obroże. Widziany w oko-
licach Sławca, (086) 217-51-26 (fakt. 614)

PRACA
STANCJE
USŁUGI
SPRZEDAM
LOKALE
TRANSPORT
ZDROWIE
NAUKA

OGŁOSZENIA DROBNE
PRZEZ
TELEFON



DLA PRENUMERATORÓW KONTAKTÓW

Patronat KONTAKTÓW

Dla Pań

Paniom dedykowany jest czwartkowy koncert Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej pod dyktando Jana Miłosza Zarzyckiego.

Soliści Dariusz Wójcik (na zdjęciu – śpiew) i Konstantin Vilensky (fortepian) oraz Orkiestra będą bawić przebojami muzyki klasycznej i rozrywkowej.

Koncert odbędzie się w Sali koncertowej ŁOK w Łomży (ul. Nowa 2), 8 marca 2007 roku, godz. 18.30.

Sponsorami koncertu są: Kwiaciarnia „Ogrodnik” Edwarda Przybyłaka, Hotel Baranowski, „Głos Katolicki”, WSA, Studio Skorpion i Drukarnia Kamil Borkowski.

Bilety do nabycia w Biurze ŁOK (al. Legionów 30) lub w Sali koncertowej przed koncertem.

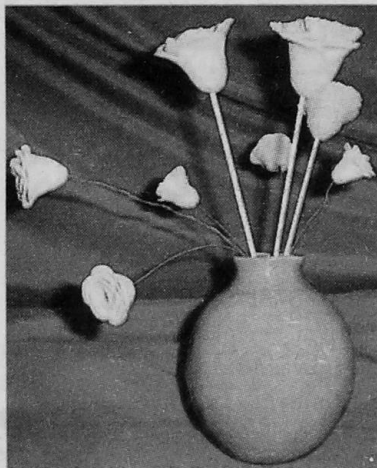


Ceramiczne arcydzieła

Bukiet róż w wazonie, „koronkowe” misy, wazony, zwierzątka, doniczki, dzwoneczki i inne cudne, wykonane przez uczniów Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu (gm. Zambrów) można oglądać na wystawie w Bibliotece Pedagogicznej w Łomży (ul. M. Curie-Skłodowskiej 1).

Ceramiczne prace powstały pod kierunkiem Doroty Trzaski i Jacka Raciborskiego, nauczycieli prowadzących pracownię ceramiki w Ośrodku. Pracownia istnieje dopiero pół roku (piec ceramiczny Ośrodek otrzymał we wrześniu 2006 roku, w prezencie na dziesięć urodziny od PFRON), a już powstają w niej prawie arcydzieła.

Niezwykłą inwencję twórczą i umiejętności warsztatowe młodzieży można podziwiać na wystawie do 15 marca. (m)



Fragment wystawy

Japonia w Suwałkach

Regionalny Ośrodek Kultury i Sztuki w Suwałkach zaprasza w piątek, sobotę i niedzielę, 16 – 18 marca, na Dni Kultury Japońskiej. Bogaty program, na który złożą się wystawy, spotkania autorskie, projekcje filmów, pokazy zwyczajów i kultury japońskiej, będą się odbywać w galeriach ROKiS Chłodna 20 i PACamera (ul. Noniewicza 71), w salonie EMPiK, kinie „Bałtyk” oraz hali Ośrodka Sportu i Rekreacji. Interesująco jawi się wystawa „Dwór japoński” ze zbiorów Masakatsu Yoshidy (piątek, 16 marca, godz. 16.30, Galeria Chłodna 20).

W kinie „Bałtyk” w sobotę, 17 marca, obejrzeć można będzie filmy japońskie (godz. 12.00 i 18.15). W niedzielę, 18 marca, o godz. 16.00 w hali OSiR rozpoczyna się pokazy japońskich sztuk walki. (MK)

Kino „Millenium” w Łomży

9 – 15 marca (piątek – czwartek) – ☛ Ryś, godz. 17.00, 19.30.

Kino „Wrzos” w Kolnie

9 – 12 marca (piątek – poniedziałek) – ☛ Deja vu, godz. 17.00.

Białystok:

„Piosenki z Kabaretu Starszych Panów”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 087 – 41 – 57 – 40), czwartek, 8 marca, godz. 19.00.



Niezapomniane przeboje Jerzego Wasowskiego i Jeremiego Przybory w wykonaniu Joanny Trzecieńskiej (na zdjęciu), Zbigniewa Zamachowskiego i Janusza Szroma. Poezja najczystszej wody z odrobiną ironii i dobrodusznego humoru.



Koncert symfoniczny, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), piątek, 9 marca, godz. 19.00.

Występują Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Michaela Zilma (na zdjęciu), wybitnego dyrygenta niemieckiego oraz Chór Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Violetty Bieleckiej. W programie utwory J. Brahmsa i F. Schuberta.

Ełk

„Podlaskie skarby natury”, wystawa fotografii Wiktora Wołkwa, Centrum Edukacji Ekologicznej (ul. Parkowa 12, tel. 087 – 610 – 16 – 24). Czynna do 25 czerwca w godz. 10.00 – 16.00.



Do tej ekspozycji najbardziej pasuje określenie z branży muzycznej: „Wołkow the best”. Znakomity artysta (na zdjęciu) zgromadził swoje najlepsze zdjęcia, ukazujące unikalność przyrody Podlaskiego. Kolekcja jest własnością Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku i wykorzystywana jest do promocji regionu poza jego granicami.

Łomża

IV Targi Twórczości Artystycznej „Łomża 2007”, Regionalny Ośrodek Kultury (ul. Małachowskiego 4, tel. 086 – 219 – 01 – 11), niedziela, 25 marca, godz. 10.00 – 17.00.



W Targach może wziąć udział każdy twórca, który zgłosi chęć udziału do 16 marca. Z roku na rok impreza cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Pomysł na zorganizowanie Targów zrodził się, gdy Regionalny Ośrodek Kultury rozpoczął przygotowania do uruchomienia Wirtualnej Galerii Twórczości Amatorskiej. Na stronie internetowej wirtualnagaleria.pl prezentowane są dokonania twórców z całego regionu. Ośrodek chce w ten sposób pomóc artystom w promocji i sprzedaży swoich dzieł. Publiczność będzie mogła nie tylko obejrzeć prace twórców ludowych (na zdjęciu), ale i kupić je.

Suwałki

„Kobiety”, wystawa Fotografii Krzysztofa Grabowskiego, Galeria Na Marmurach ROKiS (ul. Noniewicza 71, tel. 087 – 566 – 42 – 11), czwartek, 8 marca, godz. 18.00.

Bardzo aktualny 8 marca temat w ujęciu znanego suwalskiego fotografa, od lat zajmującego się dokumentowaniem i artystycznym portretowaniem ludzi i przyrody Suwalszczyzny. Podczas wernisażu odbędzie się spotkanie z autorem i pokaz multimedialny. (MK)

Pytanie intymne

W mojej sypialni robiło się nudno. Wymawiałam się od seksu zmęczeniem, a kiedy już się kochał, nie przeżywałam tej temperatury, co kiedyś. To był seks bez kolorów i uniesień. Właściwie ulegałam mężowi, żeby mu nie robić przykrości. I niedawno odkryłam sposób na pikantne kochanie. W czasie stosunku z mężem wyobrażam sobie, że kocham się z innym mężczyzną. Wtedy szybciej i mocniej się podniecam i zawsze mam orgazm. Zmiana jest tak wyraźna, że zauważył ją mąż. Był bardzo zadowolony z mojej aktywności i widocznych przeżyć. Pytał, co wpłynęło na takie reakcje i powiedziałam, na czym polega zmiana. To była klęska. Mąż uważa, że go w pewnym sensie zdradzam. Nie mogę zrozumieć jego reakcji. Do naszej sypialni wprowadziłam nową jakość, a on ma pretensje. Czy robię coś złego?

Lidka

Każdy ma prawo do marzeń. Fantazjują kobiety i mężczyźni, bo marzenia erotyczne są częścią naszej seksualności. To zupełnie naturalne zjawisko. Ujawniają cechy osobowości, a czasami niezadowolenie lub rozczarowanie aktualnym związkiem. Marzenia o seksie i erotycznych rozkoszach z innym mężczyzną sygnalizują podświadomą chęć przeżywania czegoś nowego. To pragnienia odmienności, sygnał, że erotyczny apetyt nie do końca jest zaspokajany. By w łóżku było dobrze, nie może być niedomówień. Porozmawiajcie o swoich pragnieniach, ale bez oskarżeń i podtekstów. Erotycznych fantazji, które, jak wynika z listu, wprowadzają nowe kolory w związku, nie trzeba tłumaczyć. Uczynicie z nich jeszcze jeden element gry wstępnej. One pomagają w poznaniu siebie i swoich potrzeb. Szczera rozmowa powinna rozwiązać niepokój męża.

Lekarz domowy

Czuję ból w kroczu, a dokładnie boli mnie członek i jądra. To trwa już dwa miesiące. Czasami czuję bolesne rwanie z pachwin. Potem ból mija na jakiś czas, ale znów powraca. Myślałem o najgorszym i wiele razy sam się badałem, szukając guzka. Na szczęście, nic nie wykryłem, ale boję się nawrotu bólu. Kiedy ból się pojawia, nie mogę się kochać, ani nawet skupić na pracy. Mam 40 lat. Co robić?

Andrzej

Należy zgłosić się do lekarza, aby ustalił przyczynę dolegliwości



Poznajmy się

Szukam Pani o dobrym, wrażliwym sercu (lat 30-40), najchętniej z Łomży lub okolic. Jestem blondynem (37/176), mieszkam i pracuję w Łomży. Jeżeli czujesz się samotna i brakuje Ci bratniej duszy, napisz, zadzwoń, tel. 624 320 848.

Samotny z Łomży

Jestem młodą rozwódką i choć nie mam najlepszych doświadczeń, wciąż wierzę, że lepsze jest jeszcze przede mną. Mam dziecko, szukam czulego, odpowiedzialnego, uczciwego mężczyzny z realnym podejściem do życia. Na pewno nie ponuraka ani nudziarza, bo sama jestem wesoła i pełna energii. Mam wiarę i nadzieję, że jeszcze kogoś takiego znajdę. Napisz, foto mile widziane (do zwrotu).

Pierwiosnek

Jestem dojrzałym, odpowiedzialnym mężczyzną, kawalerem (39 lat) i wciąż szukam kobiety, która będzie mi przeznaczona. Pracuję zawodowo i mieszkam w okolicach Łomży. Nie podaje

ści i sposób leczenia. Ból jąder, kroczu, podbrzusza, pachwin i prącia może być objawem różnych chorób. Ale też u około 50 proc. mężczyzn, zgłaszających się do poradni urologicznych z przewlekłym bólem narządów, nie występuje żadna wyraźna przyczyna. Bywa, że pacjenci, w obawie przed nowotworem jądra, zbyt często i mocno badają sobie narządy płciowe, powodując mikrourazy jąder.

Przyczyną bólu narządów płciowych może być też stres w pracy, zaburzenia psychiczne, przewlekłe depresje, a także lęki o podłożu seksualnym oraz zabu-

żenia seksualne. Siedzący tryb życia, długotrwała jazda samochodem, nieregularne opróżnianie przepełnionego pęcherza, to także przyczyny przewlekłego bólu. Leczenie jest trudne i długotrwałe. Chorzy wymagają konsultacji anestezjologa, psychiatry, neurologa i seksuologa.

Jeśli bólowi narządów towarzyszą dolegliwości w oddawaniu moczu (częste oddawanie moczu, zarówno w dzień jak i w nocy, naglące parcia, pieczenie w cewce moczowej), może to być objaw zapalenia prostaty. Mężczyźni dotknięci tą chorobą są drażliwi, niespokojni i nerwowi.

adresu tylko numer telefonu, tak szybciej się spotkamy. Zadzwoń, proszę, tel. 783 504 801.

Krzysztof

Mam na imię Maciek, jestem skromnym chłopakiem. Zostałem zdradzony przez dziewczynę, którą bardzo kochałem. Jeżeli i Ty masz za sobą podobne przeżycie i chciałabyś się podzielić swoim bólem, spotkajmy się. Napisz, zadzwoń, tel. 783 512 424.

Maciek

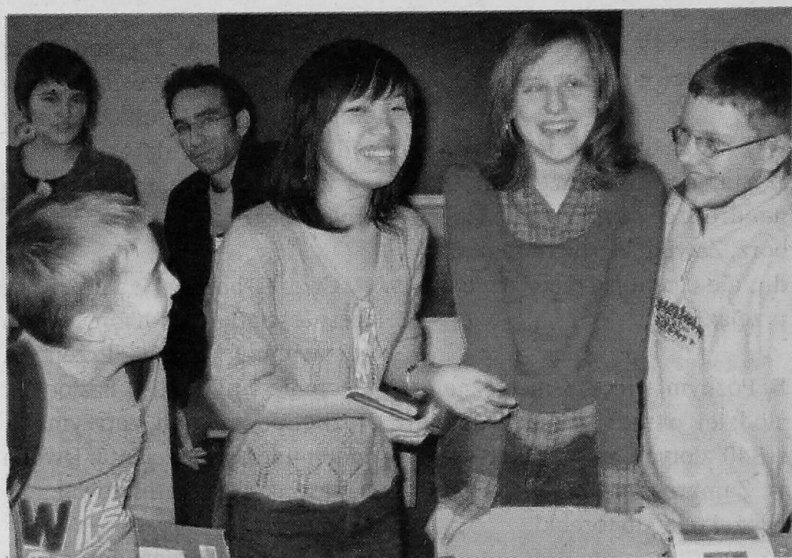
Jestem mężczyzną stanu wolnego (37/178), finansowo niezależnym, ze stałym dochodem. Myślę poważnie o założeniu rodziny. Chciałbym poznać miłą, spokojną Panią (do lat 42), która może mieć dziecko, a nawet dwoje dzieci. Jeżeli także myślisz poważnie o życiu, napisz, dołącz foto. Przekonasz się, że warto...

Zdzisław

Jestem przystojnym szatynem o niebieskich oczach (40 lat). Cenię wierność, prawdomówność. Szukam czulej partnerki na dobre i na złe. Wygląd nie jest ważny, ważniejsze jest serduszek. Odpowiem na każdy list. Daj szansę memu sercu.

Zbyszek





Yifan Yang z Chin ze „swoimi” uczniami

Lekcje tolerancji

Po raz drugi I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Łomży gościło zagranicznych studentów w ramach projektu „Peace – lekcja tolerancji”. Jego cel to poznawanie innych narodów i kultur.

„Lekcje tolerancji” organizuje AIESEC, największa na świecie międzynarodowa organizacja studencka, a w Polsce Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.

Do Łomży przyjechali Chinka Yifan Yang, studentka stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie w Pekinie, Irańczyk Danyar Kazempour, student technologii informacyjnej i zarządzania na Uniwersytecie w Erewaniu oraz Peruwianczyk Christopher Martinez, student marketingu i reklamy na Uniwersytecie w Limie. Są w Polsce po raz pierwszy.

– Pierwszy raz w życiu doświadczyłem zimy z temperaturą minus 15 stopni – mówi Christopher. – W Peru najniższa temperatura o tej porze roku wynosi plus 12 stopni. Ale rozgrzała mnie życzliwość, z jaką zostaliśmy w Łomży przyjęci. Wyobrażenie Polaka w naszym kraju? Chłodny. Nic bardziej fałszywego! Sam o tym zaświadczę po powrocie.

Najbardziej znani w Peru nasi rodacy to Jan Paweł II, Chopin i Kopernik. Christopher podkreśla, że to właśnie Polacy, inżynierowie imigranci, zbudowali u nich wiele dróg.

Danyar z Iranu także jechał do Polski z przekonaniem o „zim-

nych” Europejczykach, nieufnych wobec innych kultur.

– Czuję się tak, jak u siebie w domu. Zastanawiam się, czy ze studiami nie przenieść się do Polski – mówi.

W czasie pobytu w Łomży mieszkają z rodzinami uczniów I LO, aby poznać także polskie życie codzienne. Yifan z Chin zaskoczyło, że spożywamy tak dużo produktów mlecznych. Za prawdziwą niespodziankę uważa jednak lekcję, na której jeden z uczniów powitał ją, pozdrawiając w języku... chińskim! Wszystko zrozumiała! Okazało się, że chłopiec uczy się chińskiego za pośrednictwem internetu.

Uczniowie „Kościuszki” zrobili na gościach bardzo dobre wrażenie. Chwalą ich znajomość angielskiego i ciekawość świata. „Są bardzo twórczy”, stwierdzają zgodnie.

Pobyt Yifan, Danyara i Christophera w Łomży nie ograniczał się tylko do lekcji tolerancji w I LO. Zwiedzali miasto, a także Muzeum Przyrody w Drozdowie, Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie oraz wybrali się na wycieczkę do Białowieży.

– Tylko bezpośredni kontakt z innymi narodami pokazuje, jak ludzie są naprawdę – mówi Christopher z Peru. – Podróż do Polski na zawsze pozostanie dla mnie bardzo miłym wspomnieniem.

Konkurs rozstrzygnięty Blisko nas

W listopadzie ogłosiliśmy konkurs plastyczny pn. „Blisko nas”. Zasympaliście nas przepięknymi pracami. Jury miało spory problem, aby wybrać 21 najlepszych spośród kilkuset. Zgodnie z regulaminem, prace znajdują się na redakcyjnej aukcji, a całkowity dochód z ich sprzedaży przeznaczymy na ufundowanie stypendiów naukowych dla najlepszych uczniów. O szczegółach będziemy na bieżąco informować w „Kontaktach”.

Na aukcję zakwalifikowały się prace autorów:

1. **Ewelina Grądzka**, kl. IIb, Gimnazjum w Radziłowie (opiekun: Katarzyna Sobuta).
2. **Lidia Jankowska**, kl. IIb, Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie.
3. **Anna Jankowska**, kl. IIb, Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie.
4. **Monika Leszczyńska**, kl. IVb, Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie.
5. **Izabela Nadolna**, kl. IIc, Gimnazjum w Zbójnej.
6. **Karol Wysocki**, SP nr 2 w Łomży (opiekun: Justyna Kryszpin-Żmuda).
7. **Bartłomiej Pupik**, ROK z Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
8. **Magdalena Moczyńska**, ROK w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
9. **Agata Olszewska**, SP nr 11 w Suwałkach.
10. **Magda Bikawska**, kl. IVc, SP nr 2 w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).



Iwona Moczydłowska

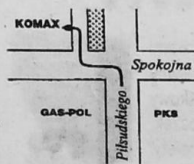
11. **Klaudia Żyłowska**, kl. IVc, SP nr 2 w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
 12. **Ewa Szydlik**, kl. IIIa, Gimnazjum w Zbójnej.
 13. **Olga Dłużniewska**, ROK w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
 14. **Iza Banaszek** z Nowogrodu.
 15. **Monika Stepnowska**, kl. IVc, SP nr 2 w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
 16. **Aleksandra Gąska**, SP nr 11 w Suwałkach.
 17. **Adrianna Białobrzaska**, kl. IVc, SP nr 2 w Łomży (opiekun: J. Kryszpin-Żmuda).
 18. **Paula Kopciwska**, Gimnazjum w Korycinie (opiekun: Teresa Rutkowska).
 19. **Urszula Lengiewicz**
 20. **Daniel Grabowski**, Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy, Długobórz (opiekun: Artur Nowacki).
 21. **Dariusz Dołęgowski**, Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy, Długobórz, (opiekun: Artur Nowacki).
- Wszyscy otrzymają dyplomy uznania. Zgodnie z regulaminem, nagrodę w postaci prezentacji szkoły na łamach Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” otrzymują: 1. Zespół Szkół Samorządowych w Nowogrodzie, 2. Gimnazjum w Radziłowie, 3. Szkoła Podstawowa nr 2 w Łomży.

REKLAMA

ŚWIAT GLAZURY

Łomża, ul. Spokojna 190 a

tel. 086-218-03-78, 0-503-044-277



Zanim kupisz – sprawdź!
Najniższe ceny w regionie
Fachowe doradztwo
RATY – DOWÓZ

• glazury, terakoty • grasy, płytki elewacyjne • kleje, fugi • ceramika sanitarna • kabiny prysznicowe • tanie płytki do dojrówni mleka

■ Po śmiertelnym wypadku przez łosia tydzień temu koło Grajewa, tym razem łos wbiegł na drogę Miecze – Rajgród (pow. Grajewski), wprost pod hondę. Ogólnych potłuczeń doznał pasażer. Rannego łosia trzeba było dobić. Wędrówki tych zwierząt przez jezdnie ostatnio nasiliły się z powodu rozlewisk Biebrzy, które odcięły je od żerowisk. Muszą ich szukać w innych stronach.

■ Nieznani włamywacze usiłovali dostać się do pracowni komputerowej Szkoły Podstawowej w Bzurach (gm. Szczuczyn, pow. grajewski). Nie poradzili sobie z zabezpieczeniem, ale wybili dwie szyby, uszkodzili drzwi do piwnicy, tablicę, biurko, ławkę i nawet obudowę studni. Straty 1500 złotych.

■ 11 sosen wyciął złodziej z prywatnego lasu koło Szyman (gm. Grajewo). Straty 300 złotych.

■ 800 kg złomu wieźli polonezem dwaj mieszkańcy Grajewa, przyłapani na kradzieży z placu zlikwidowanego pobliskiego przedsiębiorstwa.

■ Pijany traktorzysta (2 promile alkoholu) wpadł w Nowej Rudzie

(gm. Turośl, pow. łomżyński). Okazało się, że sąd pozbawił go już prawa jazdy z tego samego powodu.

■ 3 buldogi francuskie zginęły z hodowli w pobliżu Wysokiego Mazowieckiego. Straty 7 tysięcy złotych.

■ Śmierć na miejscu poniósł kierowca opla vectry (lat 44) na drodze Rutki – Kalinówka Basie (gm. Rutki, pow. zambrowski). Na wzniesieniu stracił pa-

nowanie nad samochodem, zjechał do rowu i „dachował”.

■ Ciężkich obrażeń doznał rowerzysta, potrącony przez poloneza na drodze Zambrów – Długobórz. Zawinił kierowca samochodu, nie ustępując pierwszeństwa przejazdu.

■ Późnym wieczorem nieznany złodziej okradł starszą kobietę z 840 złotych na pl. Sikorskiego w Zambrowie. Niepostrzeżenie włożył rękę do torebki.

■ W Zambrowie z amfetaminą (0,5 g) przyłapano został szesnastolatek na ul. 71 Pułku Piechoty i dwudziestodwulatek (0,7 g) na ul. Podleśnej. Starszy próbował uciekać.

■ Czterej bandyci zaatakowali szesnastolatka na dworcu autobusowym w Łomży. Przejrzeli kieszenie i ograbili z 8 złotych. Rozbójnicy zostali zatrzymani. Jeden uderzył policjanta. Dwóch napastników sąd aresztował.

■ Akcesoria fryzjerskie zginęły z salonu przy ul. Księcia Janusza I w Łomży. Straty 2000 złotych.

■ Polonez i volkswagen passat skradzione zostały z ul. Kołłątaja w Łomży.

■ Dziecięcy rower przydał się włamywaczowi do piwnicy w bloku przy ul. Broniewskiego w Łomży.

■ Brak tzw. znaku wodnego stwierdzili w dokumentach audi pogranicznicy z przejścia w Budzisku (gm. Szypliszki, pow. suwalski). Samochód jechał na litewskiej lawecie wśród ośmiu innych. Kierowca wracał do kraju. Został zatrzymany.



REKLAMA

ASKO

PANELE PODŁOGOWE CLASSIC WITEX
DESKA BARLINECKA
DRZWI I OŚCIEŻNICE CLASSIC
PARAPETY ERGOS
WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
PANELE ŚCIENNE MDF I PCV
PODBITKI DACHOWE ERGOS
SIDING
GLAZURA TERAKOTA GRESY

PANELE PODŁOGOWE SYCAMORA

cena
26,99 zł/m²

www.asko.com.pl
Białystok, ul. Kolejowa 19A, tel. (085) 65 18 662
Łomża, Al. Legionów 54, tel. (086) 219 90 03
Elk, ul. Kościuszki 5A, tel. (087) 62 16 100

ZASKO CZONY?

INSTABUD

Łomża, al. Piłsudskiego 117
tel./fax 086 473 77 69, kom. 604 524 115

TECHNIKA GRZEWcza
USŁUGI HYDRAULICZNE
GRZEJNIKI
ART. SANITARNE

NIE PRZEPLACAJ!
SPRAWDŹ NASZE CENY!

Kocioł LOGICA
Nowej generacji kotły
na paliwo stałe: drewno,
węgiel, miał. Wykonane
ze stali atestowanej
o gr. 5-8 mm.

LING Combi
automatyczny, żeliwny
kocioł dwupaleniskowy
na węgiel, groszek,
pelety.

10 lat gwarancji

ZIMOWA PROMOCJA !!!

Plantacja w szafie

Prawie całą chemiczną tablicę Mendelejewa znaleźli policjanci w jednym z mieszkań w Osiedlu Piasta w Białymstoku. Były tu kwasy i półprodukty do wyrobu amfetaminy, a w szafie ubraniowej... plantacja konopi indyjskich. Rosły w doniczkach, wysokie na prawie 2 metry, dzięki zamontowanym w ściankach wen-

tylatorom oraz pojemnikom z wodą, podtrzymującym stałą wilgotność. Gdy policjanci natrafili jeszcze na kawałki trotylu, natychmiast trzeba było ewakuować mieszkańców pobliskich bloków.

Pirotechniczny właściciel „fabryki” narkotyków (lat 24) został zatrzymany w mieszkaniu kolegi, u którego się ukrywał.

Po aferze z corhydronem

Po głośniejszej aferze prokuratorzy znaleźli w Polsce 25 fiolek, w których zamiast rozkurczającego oskrzela corhydronu, była zwiotczająca mięśnie scolina. Fiolki obu leków były identyczne.

Aptekarze są zobowiązani do codziennego sprawdzania na stronach internetowych

Głównego Inspektora Farmaceutycznego, jaki lek został wycofany z rynku. Częściej niż dotąd będą kontrolowani producenci leków.

Wiceminister zdrowia Bolesław Piecha zapewnia, że wszystkie leki z Jelfy, także corhydron, są bezpieczne.

Trzynastolatka z Suwałk sama na siebie wysyłała anonimy z pogrózkami

Strach

W październiku 2005 roku policjanci z Suwałk otrzymali zgłoszenie o pobiciu trzynastolatki. Dziewczyna wskazała najpierw jedną sprawczynię (o rok starszą), kilka tygodni później drugą. Sprawa trafiła do sądu dla nieletnich. Ale na tym się nie skończyło: do trzynastolatki napływały anonimy z pogrózkami. Znajdowała je pod drzwiami, w skrzynce pocztowej. Kilka dni temu ktoś wysłał sms.

Policjantom coś tu nie grało. Przeszukali mieszkanie dziewczyny. W jej pokoju znaleźli dwie kar-

ty do telefonu komórkowego, z których zostały wysłane smsy oraz dwa „świeżo” przygotowane do wysłania anonimy z wklejonymi literami, wyciętymi z gazet i książek. Pierwsze ustalenia wskazują, że podrzucała i wysyłała je sama sobie, wymyślając groźby i pobicia przez rówieśników.

Wcześniej policjanci przeszukali dziesiątki osób, sprawdzali każdą hipotezę, a prasa przykładała im, że nic nie robią. Teraz prokuratura ustali, dlaczego trzynastolatka pisała do siebie anonimy.

Korupcja w mundurze

Dwóch sierżantów i posterunkowego z sekcji ruchu drogowego Komendy Powiatowej Policji w Mońkach zatrzymali policjanci z Biura Spraw Wewnętrznych Komendy Głównej. Podejrzani są o przyjęcie łapówek.

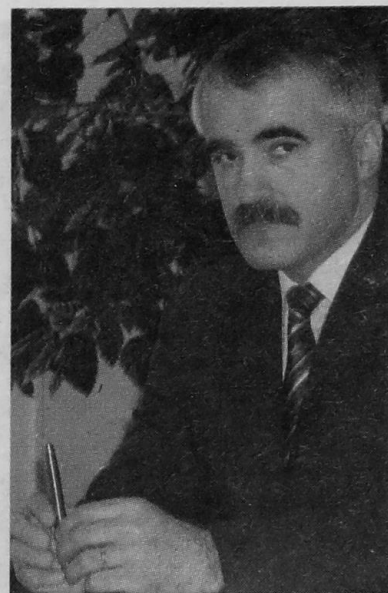
– Jeżeli podejrzenia się potwierdzą, poniosą konsekwencje

prawne i zostaną usunięci ze służby – mówi sierżant Kamil Tomaszczuk z Zespołu Prasowego Komendanta Wojewódzkiego Policji w Białymstoku. – Nie ma miejsca w policji dla łamiących prawo. Każdy taki przypadek będziemy piętnować i szeroko upubliczniać.

Cywil w Komendzie

Pierwszym w historii policji Podlaskiego cywilnym zastępcą komendanta wojewódzkiego policji w Białymstoku został Sławomir Wilczewski, powołany przez komendanta głównego.

Sławomir Wilczewski (lat 47) jest absolwentem Politechniki Białostockiej (z tytułem magistra inżyniera budownictwa) oraz licencjonowanym zarządcą nieruchomości. W latach 1986 – 1993 pracował jako inspektor nadzoru w Wojskowym Rejonowym Zarządzie Kwaterunkowo-Budowlanym, a od 1993 roku w Wydziale Zaopatrzenia i Gospodarstwie Pomocniczym Komendy Wojewódzkiej Policji. Jako za-



Cywilny zastępca komendanta wojewódzkiego policji w Białymstoku Sławomir Wilczewski

stępcą komendanta będzie nadzorował wydziały logistyczne KWP.

Tragedia w stodole

Matka była w domu, ojciec na podwórku rąbał drewno. Kręciła się przy nim trzyletnia córeczka. W pewnej chwili weszła do stodoły. Wdrapała się na stół siana i urządziła sobie „zjeżdżalnię”. Ojciec przerwał pracę i zaj-

rzał do dziecka. Został makabryczny widok: córeczkę, wiszącą na kapturze kurtki, który zaczepił się o wystające widły.

Lekarz pogotowia reanimował dziewczynkę godzinę. Niestety, umarła.

REKLAMA

zak
CENTRUM NAUKI I BIZNESU

super promocje
sprawdź na naszej stronie:
www.zak.edu.pl

Dwuletnie Szkoły Policealne:
technik: administracji

Jednoroczne Szkoły Policealne:
grafika komputerowa, masaż leczniczy (biomasaż I), fizjoterapia (biomasaż II), przedstawiciel handlowy, wizaż, architektura wnętrz, prawo celne i spedycja, sekretarsko-asystencka, zarządzanie personelem

Łomża, ul. Legionów 7 (I piętro),
tel. (086) 215-02-15

**Mówią o nas,
ze jesteśmy
najlepsi**

CERTYFIKAT
ISO 9001:2001

**nieodpłatne
zaświadczenia do
WKU i ZUS**

Infolinia
0801 100 777
www.zak.edu.pl

POLSKA GIEŁDA PRACY
CAREERS HOUSE

Polska Giełda Pracy Sp. z o.o.
i
Olsztyńska Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania
zaprasza na:

Studia podyplomowe

- Doradztwo zawodowe i personalne - 3 semestry
- Inżynieria informatyczna - 3 semestry
- Zarządzanie BHP - 2 semestry
- Zarządzanie funduszami europejskimi - 2 semestry
- Zarządzanie oświatą - 2 semestry

SKOLENIA

- Obsługa komputera - 40/80 godz.
- Grafika komputerowa - 60 godz.
- Księgowość - 40/160 godz.
- Kadry, płace, ubezpieczenia - 160 godz.
- Specjalista ds. personalnych - 75 godz.
- Specjalista ds. projektów europejskich - 150 godz.
- Projektowanie stron WWW - 60 godz.

Zapewniamy: profesjonalną kadrę wykładowców, nowoczesnie wyposażone sale dydaktyczne, materiały szkoleniowe

Informacje i zapisy:
PGP Sp. z o.o., ul. Piłsudskiego 58, 18-400 Łomża
tel. 086 212 52 97
kursy@gielda.pracy.com.pl

POLSKA GIEŁDA PRACY Sp. z o.o. jest instytucją doradczą-szkoleniową o ogólnopolskim zasięgu świadcząca usługi z zakresu doradztwa personalnego, pośrednictwa pracy i szkoleń. W związku z realizacją projektu "NOWY ZAWÓD" prowadzimy

REKRUTACJE PERSONELU
Nieodpłatna pomoc pracodawcom

- Nieodpłatna pomoc dotyczy pracodawców zatrudniających personel na terenie woj. podlaskiego
- Dysponujemy bazą danych osób przeszkolonych w ramach specjalistycznych kursów
- Posiadamy certyfikaty i uprawnienia

Agencja doradztwa personalnego 952/2
Agencja pośrednictwa pracy na terenie RP 952/1a
Agencja pracy tymczasowej 952/3
Agencja pośrednictwa pracy za granicą 952/1b

POLSKA GIEŁDA PRACY Sp. z o.o.
Łomża, Al. Piłsudskiego 58, tel. 086 212 52 97, 212 52 98

Lider Projektu WSFiZ w Białymstoku

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu państwa. Instytucja wdrażająca: Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku.

www.gielda.pracy.com.pl



Ania Wileńska, ekspedientka z Łomży

Dobre maniery

Bądź z ogniem!

Palenie jest niemodne, niezdrowe, itd, itp. Ty sam możesz się w miejscu publicznym powstrzymać, wyjść do palarni. Ale oto w kawiarni Twoja szefowa, poderwana kilka minut temu dziewczyna... wyjęła papierosy. Powstrzymaj się

od wykładu, że palenie jest niemodne, itd., itp. Jeżeli wyjmie zapalniczkę, weź ją z jej dłoni, wstań, podejdź i od tyłu z prawej strony, przypal. Niektórzy twierdzą, że to zachowanie staromodne, ale Ty bądź mężczyzną z ogniem!

Przysmak podlaski

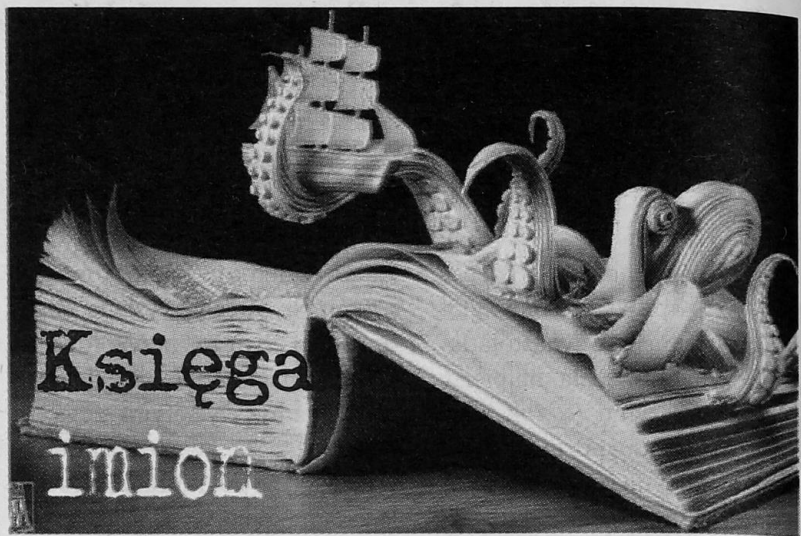
Chłodnik biebrzański

Składniki:

3 buraczki
15 dag rabarbaru
1 duży ogórek kiszony
3 jajka
pół szklanki śmietany
koperek
pieprz i sól

Zaczynamy od pokrojenia kilku łodyg rabarbaru. Wrzucamy je do wody (wystarczy litr) i gotujemy około pół godziny. Następnie odce-

dzamy rabarbar przez sitko, a wodę wlewamy do wazy. W osobnym garnku gotujemy buraki. Po ugotowaniu, kroimy je w drobną kostkę i dodajemy do wywaru z rabarbaru. Kroimy w kostkę także kiszzonego ogórka i ugotowane na twardo jajka, po czym wrzucamy je do wazy. Pozostaje nam tylko dodać kilka łyżek śmietany, posiekanego kopru, soli i pieprzu. I, oczywiście, poczekać, aż nasz biebrzański chłodnik... stanie się chłodny.



Najpopularniejsze imieniny tygodnia (8-14 marca): Bożena, Katarzyna, Krystyna, Grzegorz, Kamil, Kajetan

Bożena – imię słowiańskie, do polszczyzny przejęte z języka czeskiego, pierwotnie znaczyło obdarowana lub błogosławiona przez Boga. Dawniej uważano je też za czeski odpowiednik takich imion chrześcijańskich, jak Benedykta, Beatrycza, Beata. W polskich źródłach średniowiecznych występuje od XIII w. jako Bożana oraz Bożechna i nie można wykluczyć, że są to zdrobnienia od dwuczłonowych imion żeńskich typu Bogumiła, Bogusława. Występuje też niekiedy jako Bożenna. Kobieta o tym imieniu lubi być rozpieszczana i prowadzona przez życie. Jednak kiedy znajdzie się w trudnej sytuacji, potrafi sama sobie świetnie poradzić. W stosunku do mężczyzn jest wybredna. Kocha dzieci, ale nie lubi zajmować się domem.

Katarzyna – pani o tym imieniu godna jest podziwu, szacunku i uznania. Jest bowiem szlachetna, prostolinijna, stała w przekonaniach, pracowita, skrupulatna. Nie znosi dwulicowości, krętaczy i kłamców. Ma duże uzdolnienia artystyczne oraz dar opanowania wiedzy, dlatego może odegrać poważną rolę w życiu naukowym. Kulturalna, oddana domowi, mężowi i kochająca dzieci. Lubi przyrodę, podziwia sztukę.

Krystyna – posiada wybitną osobowość, jest wrażliwa, ma zmysł dyplomatyczny. Czasem przy swojej wygórowanej ambicji i przezorności, popada w kłopoty. Przy życzliwości życzliwych przeciwnej płci wychodzi z nich cało. Jest towarzyska, lubi podróżować, nie posiada uzdolnień artystycznych, ale lubi piękno. W za-

sadzie kobiety o tym imieniu są konserwatystami, ale konieczne zmiany akceptują.

Grzegorz – mężczyzna o tym imieniu zachodzi w życiu wysoko. Ma poczucie własnej wartości. Niestety, czasami jego sukcesom towarzyszy trudne do zniesienia zarozumialstwo. Na szczęście, nie wszyscy to mają.

Kamil – jest zagadkowy, interesujący i pociągający innych. Potrafi osobowością zauroczyć towarzystwo. Chętnie i wiele przebywa poza domem, umie znaleźć się w obcych środowiskach, szybko jedna sobie przyjaciół. Mężczyźni o tym imieniu szybko przyswajają wiedzę, posiadają dar ładnego mówienia. Są lubiani, ale i nienawidzeni, dla jednych dobrzy, dla drugich źli. Nie przywiązują się do partnera życiowego, ani dzieci. Domu rodzinnego nie prowadzą. Lubią zmieniać partnerów, są bardzo zazdrośni, potrafią wywołać afery miłosne.

Kajetan – idzie przez życie zdecydowanie i zwycięsko. Jest człowiekiem ambitnym, posiada krytyczny umysł. Hartuje się w działaniu, lubi być oryginalny w swoim środowisku. Jest dość wszechstronnie przygotowany do życia, potrafi zaradzić złu, nieznajomości praw rządzących światem. W konfliktach odgrywa często rolę mediatora. Jest elokwentny i inteligentny, potrafi bawić towarzystwo. Jednak dość łatwo ulega wpływom innych, którym daje posłuch. Popada w ten sposób w kłopoty i trudności towarzyskie. Lubi eksponowane towarzystwo, chce być zauważalny, sili się na oryginalność.



BANK KAWAŁÓW

– Nadal jesteś zaręczony? – pyta kolega.

– Nie, Ola zerwała zaręczyny miesiąc temu. Powiedziała, że jestem biedny.

– Powiedziałeś chyba, że masz bardzo bogatego wujka?

– Powiedziałem. Ola jest teraz moją ciotką...

x x x

Nowy starosta wraca z pracy i od progu woła:

– Kochanie, dostałem bilety i wieczorem idziemy na „Jezioro łabędzie”!

Po obiedzie widzi, że żona starannie zamiata okruszki chleba do torebki.

– Po co to?

– No, jak to, dla łabędzi.

– Oj, ty, głupia, to taki balet, taneczki tańczą!

– Patrzcie go, jaki mądry. A jak szliśmy na „Wesele”, to kto wziął pół litra?

x x x

Staruszek przychodzi do czarownika i prosi, by zdjął z niego kłótwę, która wisi nad nim od 50 lat. Czarownik mówi:

– Żeby coś poradzić, muszę znać dokładną treść tej kłótwy. Jak ona brzmiała?

– Jakoś tak: „I czynię was mężem i żoną”.

x x x

Po kilku latach spotkały się koleżanki.

– Co u ciebie? – pyta pierwsza.

– Mam wspaniałego męża. Nie pije, nie pali, nie zdradza mnie, nie bije, nie ogląda piłki nożnej i nigdy na mnie nie krzyczy.

– A od kiedy jest sparaliżowany?

x x x

Dowcipy nadesłali: Tomasz Makarewicz (nagroda) z Tarnowa (gm. Miastkowo) oraz Danuta Biedrzycka z Łomży. Dziękujemy.

Nasz konkurs na dowcip tygodnia nie ma końca! Pomyśl, usiądź, napisz, wyślij: „Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7 lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



Rozbrzmiewają na weselach (po oczepinach), przy grillu (po zmierzchu), na imieninach (po paru głębszych). Piosenki rubaszne. Lubiane, ale najczęściej znane z jednej zwrotki i refrenu. Każdy, kto umie więcej, staje się prawdziwym imprezowym wodzirejem. Gwiazdą wieczoru. Nasz „Śpiewnik rubaszny” daje niepowtarzalną szansę, że i Ty możesz nią być! A muzyczka ino, ino, a muzyczka rżnie...

Panno Walerciu

O bella bella bella Mari

Bella Mari bella Mari.

O bella bella bella Mari

Bella Mari Mari.

Panno Walerciu czarną masz (bis)

Czarną masz wstążkę u kapelusza

Panno Walerciu czarną masz.

O bella... itd

Panno Walerciu dajesz mi (bis)

Całować ręce ale nic więcej

Panno Walerciu dajesz mi.

O bella... itd

Panno Walerciu takie masz (bis)

Takie masz cyce jak rękawice

Panno Walerciu takie masz.

O bella... itd

Panno Walerciu rośnie ci (bis)

Rośnie ci kępka poniżej pępka

Panno Walerciu rośnie ci

O bella... itd

Panno Walerciu włożę ci (bis)

Złotą obrączkę na twoją rączkę

Panno Walerciu włożę ci.

O bella... itd

Panno Walerciu ciasną masz (bis)

Złotą obrączkę na lewej rączce

Panno Walerciu ciasną masz.

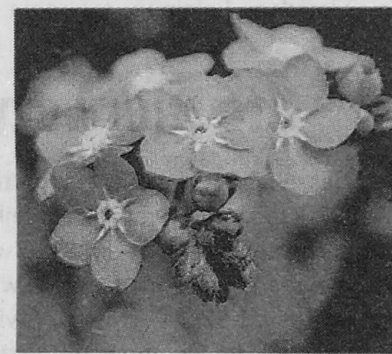
O bella.... itd



Spięcia

Przy drodze z Wysokiego Mazowieckiego do Szepietowa wiszą na drzewach plakaty wyborcze byłego członka Zarządu Wojewódzkiego Karola Tyłendy. Ekspozycja stała?

Niezadowolony ze słabej frekwencji na przyjęciu z okazji awansów komendant strażnicy Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Płaskiej na Suwalszczyźnie zarządził alarm, który zmusił do przyjazdu wszystkich. Sprawę wyjaśnia Zarząd Spraw Wewnętrznych Straży Granicznej. Gołym okiem jednak widać, że winna jest komuna! Akcją „Bankiet” deprawował nas peerełowski film pt. „Czterdziestolatek”.



Najlepsze życzenia

Dziewczyna, kobieta, niewiasta...

To najpiękniejsze słowa i basta. Bez Niej świat byłby nudny, szary. A człowiek zgorzkniały i stary. W uczuciach zmienna, niestała, W miłości szalona, wspaniała. Mistrzynie – seksu zachłanna, Niezapominajka – dziewczanna. Pozornie cicha i uległa, W rzeczywistości sprytna, przebiegła.

Bogini, królowa, kochanka, Największa męska zachcianka. Dawczyni życia, świata cud, Istna delcja, rarytas, miód. A więc w Dniu Twojego Święta Wiedz, że każdy o Tobie pamięta. Przyjmij zatem najlepsze życzenia

Brzmiały one – spełniaj nasze marzenia!

ZBIGNIEW JACH

Zambrów

Jesteś kibicem? Znasz się na piłce? Śledzisz wyniki swojej drużyny?
Weź udział w rozgrywkach Ligi „Kontaktów” i zostań „Typerem”
Podlaskiego. Na najlepszych czekają wspaniałe nagrody!

Liga KONTAKTY

Co tydzień przedstawimy listę meczów z udziałem drużyn z naszego regionu. Zadanie jest proste: wytypujcie wyniki!

Zasady Ligi:

1. Do Ligi może przystąpić każdy i w dowolnym momencie.
2. Kibic zaznacza swoje typy na kuponie, zamieszczonym w „Kontaktach” i przesyła na adres redakcji do czwartku (włącznie) każdego kolejnego tygodnia

(decyduje data stempla pocztowego).

3. Każdy może przysłać dowolną ilość kuponów (w klasyfikacji uwzględnimy ten, który zdobędzie najwięcej punktów).
4. Na kuponie wpisujesz przy parach drużyn przewidywany przez Ciebie wynik meczu.
5. Za każdy poprawnie wytypowany wynik meczu, gracz otrzymuje 10 punktów.
6. Za poprawne wytypowanie meczu „swojej” drużyny, gracz



- otrzymuje dodatkowe 5 punktów, czyli w sumie 15 punktów.
7. Liga ma 13 kolejek.
 8. Co tydzień wyłoniony zostanie Mistrz Kolejki (w przypadku równej ilości punktów, decyduje, kto pierwszy przysłał swój kupon) - data stempla pocztowego.
 9. Co tydzień zamieścimy aktualny ranking.
 10. Po 13 kolejkach wyłoniony zostanie Typer Podlaskiego. W przypadku równej ilości punktów decyduje, kto więcej razy poprawnie wytypował wynik meczu z udziałem

- I miejsce – telewizor
II miejsce – mini wieża
III miejsce – odtwarzacz mp3
Sponsorem nagród dla Mistrza Kolejki oraz zwycięzców Ligi „Kontakty” jest tygodnik „Kontakty”.
12. Drużyny, których wyniki staną się dla Was ważne:
ŁKS Browar Łomża (II liga)
Jagiellonia Białystok (II liga)

Kto pierwszy, ten lepszy!

Nasza Liga rusza za trzy tygodnie, ale już dziś możesz zacząć typować! Jak to zrobić? Pierwsza kolejka Ligi składa się z ośmiu meczów (policzonych od 1 do 8). Swoje typy zaznaczasz na kuponie. Na przykład, jeżeli uważasz, że w pierwszej kolejce ŁKS Browar Łomża wygra z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 2: 1, tak właśnie wpiszesz na kuponie. Po wytypowaniu wszystkich meczów, wytnij kupon i przyslij go do nas („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża).

Pierwszy kupon Ligi powtórzymy także w dwóch kolejnych numerach „Kontaktów”.

Dlaczego warto zacząć grać już dzisiaj? Przede wszystkim, im więcej przysyłasz kuponów z różnymi wariantami, tym większa szansa, że któryś z nich będzie zwycięski. Ponadto, w przypadku równej ilości punktów, ważne jest, kto pierwszy przysłał swoje typy. Nie ma więc na co czekać!

LIGA „KONTAKTY” KUPON NR 1

Imię i nazwisko:

Adres zamieszkania:

Telefon kontaktowy:

Jestem kibicem:

(nazwa drużyny)

I Kolejka (31 marca – 1 kwietnia):

1. Podbeskidzie Bielsko-Biała – Jagiellonia Białystok ____
2. ŁKS Browar Łomża – KSZO Ostrowiec Świętokrzyski ____
3. Pelikan Łowicz – Freskovita Wysokie Mazowieckie ____
4. Concordia Piotrków Trybunalski – Wigry Suwałki ____
5. Warmia Grajewo – Nadnarwianka Pułtusk ____
6. Orzeł Kolno – Sparta Augustów ____
7. Pogoń Łapy – Olimpia Zambrów ____
8. Jagiellonia II Białystok – Wissa Szczuczyn ____

„swojej” drużyny. Gdy nie przyniesie to rozstrzygnięcia zadecyduje, kto i ile razy pierwszy nadesłał kupon (data stempla pocztowego).

11. Nagrody:
Mistrz kolejki – piłka nożna
Zwycięzcy całej Ligi:

- Freskovita Wysokie Mazowieckie (III liga)
Wigry Suwałki (III liga)
Warmia Grajewo (III liga)
Orzeł Kolno (IV liga)
Olimpia Zambrów (IV liga)
Wissa Szczuczyn (IV liga)
13. Czas trwania Ligi – od 31 marca 2007 do 10 czerwca 2007 r.
 14. Adres redakcji: Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża

Nagrody:
telewizor, mini
wieża, odtwarzacz
mp3, piłki

**Ze ZBIGNIEWEM KO-
WALSKIM, kapitanem
ŁKS Browar, rozma-
wia Maria Kaczyńska**

– Jakie nastroje w drużynie przed sobotnią inauguracją rundy wiosennej?

– Nie najlepsze. W ostatnim tygodniu przygotowań przegraliśmy wysoko dwa sparringi. Ale nie należy popadać w pesymizm. W sporcie jak w życiu, raz jest do-



Liczy się zwycięzca

łek, raz górka. Osobiście wolę przegrywać na sparringach, a w lidze wygrywać.

– **Dużo zawodników odeszło, przyszli nowi. Czy to ma wpływ na grę?**

– Na pewno. W rundzie jesiennej była podobna sytuacja. Zanim się zgraliśmy, traciliśmy punkty. Dawało o sobie znać przemęczenie ciągłymi wyjazdami, gra na obcych stadionach. A w sporcie liczy się tylko zwycięzca. W rozgrywkach ligowych wygrywa się przede wszystkim u siebie, rzadko na wyjeździe. Teraz mamy sytuację lepszą o tyle, że gramy większość meczów u siebie. Dwa pierwsze pokażą, co jesteśmy warci, czy te wysokie porażki w sparringach były wpadką, czy też jesteśmy do niczego.

– **ŁKS utrzyma się w II lidze?**

– Jeśli „ochrzcimy” szczęśliwie nowe boisko i nie będziemy

przegrywać na własnym stadionie, nie będzie problemu z utrzymaniem się w II lidze.

– **Ilu wychowanków ŁKS gra w pierwszym składzie?**

– W ostatnim sparringu z Polonią Warszawa było nas dwóch, ja i Paweł Galiński. Trzeci jest Tomek Łuba, który leczy kontuzję, ale już wznowił treningi i chyba będzie grał w sobotę. Do szerokiej kadry dołączyli jeszcze trzech juniorzy. Ale raczej nie mają szans na grę w pierwszym składzie. Przeskok z juniorów do II ligi jest za duży. Dobrze by było, żeby rezerwy ŁKS awansowały do IV ligi.

– **Jakie są stosunki drużyny z Zarządzeniem Klubu?**

– Jest znacznie lepiej. Nowi ludzie w Zarządzeniu bardzo się starają, żeby nie powtórzyła się sytuacja z ubiegłego roku, kiedy 3 miesiące nie otrzymywaliśmy wynagrodzenia.

– **Dziękuję za rozmowę.**

Chinka wzmocniła SKTS „Wałkuscy”

Ren Bingran, zawodniczka z Chin, od tygodnia trenuje w SKTS „Wałkuscy”. Władze Klubu podpisały z nią półtoraroczny kontrakt przede wszystkim z myślą o podjęciu w przyszłym sezonie walki o awans do I ligi. Rodzice Ren upoważnili do opieki prawnej nad córką trenera SKTS „Wałkuscy” Wacława Tarnackie-

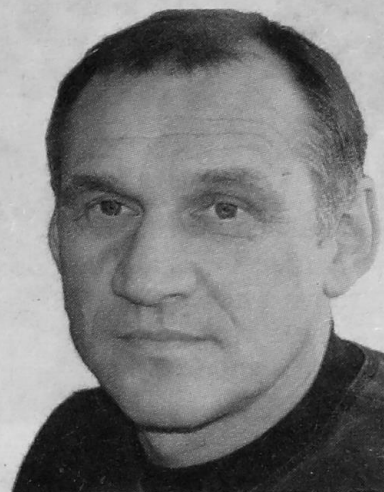
go. Dziewczynka zamieszkała w domu czołowej zawodniczki SKTS, nieco starszej od niej Moniki Narolewskiej. Uczy się języka polskiego i intensywnie trenuje. Na razie jest sparringpartnerką zawodniczek SKTS. W maju wróci na 2 miesiące do Chin. 1 sierpnia zacznie występować w barwach SKTS „Wałkuscy”. (MK)

W sobotę, 10 marca, ŁKS gra pierwszy mecz rundy wiosennej na nowej płycie swego stadionu z Polonią Bytom. Początek 14.00

**Z CZESŁAWEM JAKOŁ-
CEWICZEM, trenerem
ŁKS Browar, rozmawia
Maria Kaczyńska**

– Jaka drużyna wybiegnie w sobotę na murawę?

– Najlepsza, na jaką nas stać. ŁKS nie jest krezusem. Nie mogliśmy sobie pozwolić na transfery, jak Polonia Warszawa, Odra Opole, Jagiellonia czy Śląsk. Oni wydali dużo pieniędzy, których my nie mamy. Jesteśmy jednym



Sprawimy niespodziankę

z kandydatów do spadku, ale postaramy się sprawić kibicom niespodziankę. Liga jest długa, a większość spotkań gramy u siebie. To nasz ogromny atut.

– **A drużyna?**

– Wierzę w nią, ale co jest warta, okaże się po 2 – 3 meczach. Na 20 zawodników 9 jest nowych. Zgrywać się muszą wszystkie formacje, bo w każdej są

zmiany. Brakuje mi jeszcze jednego obrońcy.

– **Ile punktów ŁKS musi zdobyć, żeby się utrzymać w II lidze?**

– Do 9 miejsca brakuje nam 5 punktów, a do strefy barażowej tylko dwa. Dystans do nadrobienia nie jest duży, ale trzeba wygrywać.

– **Dziękuję za rozmowę.**



Stadion jest miejski

Do 15 marca Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży przejmie od Łomżyńskiego Klubu Sportowego stadion przy ul. Zjazd.

Jedyny w Łomży stadion, wybudowany przed wojną, był prawie 15 lat użyczany Klubowi. Katastrofalnie zaniedbany, jest po pierwszym etapie remontu. Gotowe są nowe boisko i trybuna na wale oraz klatka dla gości.

Nowy administrator dwoi się i troi przed sobotnią inauguracją II ligi. Najpilniejsze jest osuszenie

z błota terenu na zapleczu głównej trybuny, rozjechanego przez ciężki sprzęt. Boisko prezentuje się bardzo dobrze, ale położona jesienią murawa jest bardzo słaba. Wykonawca zezwolił jednak na grę 2 meczy tygodniowo. Z „oddania” stadionu zadowolony jest prezes ŁKS Stanisław Kaseja.

– Gdyby nie MPGiM, nie daliśmy rady przygotować stadionu do rozgrywek ligowych – przyznaje. – To wspaniała decyzja prezydenta miasta, za którą bardzo dziękuję. (MK)



ELDOM®
Sieć sklepów RTV AGD

Szczęśliwy sklep!

Sieć Sklepów Eldom istnieje od 17 lat dzięki Państwu i dla Państwa. Obserwujemy Wasze potrzeby i dostosowujemy do nich naszą pracę. Dzięki nowej polityce jakości udało nam się wdrożyć jeszcze wyższy standard obsługi, a elastyczna strategia cenowa umożliwiła obniżkę cen. Dostosowaliśmy również naszą ofertę – spośród ogromnego asortymentu jesteśmy w stanie zaproponować najlepsze marki producentów RTV AGD.

Wybiegamy myślami daleko w przyszłość, zakładamy plany sprzedażowe i marketingowe, ale zawsze najważniejszy jest dla nas Klient. Nasz sukces mierzymy nie zyskiem, ale ilością zadowolonych Klientów. Chcemy udowodnić, że dla każdego wygoda jest w zasięgu ręki. Sklepy zapewniają bezpłatny transport do miejsca wskazanego przez Klienta oraz organizują w szerokim zakresie akcje sprzedaży promocyjnej i premiowej. Jednocześnie oferujemy ułatwienia w zakupach dzięki systemowi sprzedaży ratalnej.

Z satysfakcją prezentujemy Państwu nowe hasło Sieci Sklepów Eldom:

Wygodne może być życie!

To nie są tylko puste słowa. Przekonali się o tym mieszkańcy Kolna, którzy mogli uczestniczyć w uroczystym przekazaniu Opla Corsy – głównej nagrody w Loterii AIG Banku. Szczęśliwy zwycięzca odebrał kluczyki do samochodu w obecności Regionalnego Dyrektora ds. Sprzedaży Kredytów Ratalnych AIG, Romana Lisieckiego oraz Dyrektora Pionu Detalu Sieci sklepów Eldom, Marka Korolczuka.

Lista zwycięzców na stronie AIG, www.aigcredit.pl



Wszystkim naszym Klientom dziękujemy za zaufanie oraz dokonane zakupy. Jednocześnie zapraszamy do korzystania z naszych usług i licznych promocji. O ciekawych akcjach dowiedzą się Państwo z naszego Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Wybierasz się do **NOWEGO JORKU** do pracy?

Będiesz pracować na budowie, przy rozbiórkach albo przy usuwaniu azbestu?

Jeśli ulegniesz WYPADKOWI, możemy w Twoim imieniu wnieść sprawę sądową i będziesz miał szansę dołączyć do doborowego grona naszych klientów:



• KIM JESTEŚMY?

Renomowaną amerykańską kancelarią adwokacką w centrum Nowego Jorku. Specjalizujemy się w sprawach, w których robotnik występuje do sądu o odszkodowanie za wypadek przy pracy.

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

Honorarium dostaniemy tylko wtedy, gdy wygramy Twoją sprawę. Wysokość honorarium jest określona przepisami. Wynosi ona 1/3 odszkodowania i z niego jest pobierana.

Nie musisz mieć zielonej karty, by wygrać sprawę
Dzwoń po bezpłatną konsultację:

(00)1-212-685-2023

475 Park Avenue South, 28th Fl., New York, NY 10016; USA



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

teraz zdrowie

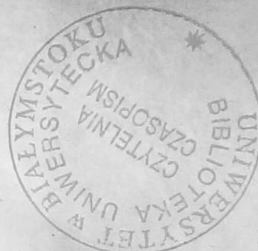
**Sepsa
atakuje**

Hemoroidy
wstydliva dolegliwość

Laparoskopia
operacja przez dziurkę od klucza

Viva tapas!
przekąski do wina

2 KONKURSY



Tygodnik
mechanowski

TYGODNIK
WIELKOPOLSKI

Tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

GŁOS
WIELKOPOLSKI

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
KRAKOWSKI



**Kostka
brukowa**

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE**

086 217 25 42

wypłacamy...
...konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

**0 512 080 500
0 801 080 500**

POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
STACJA PALIW SHELL

ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

niezbędna osłona przy kuracji antybiotykowej



przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit

dzieciom zawartość kapsułki
wysypać na łyżeczkę z płynem



trilac[®] produkt roku 2006

trilac zawiera trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego, opakowanie: 20 kapsułek,
producent: Allergon AB, dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o. o., ul. Rydygiera 8,
01-793 Warszawa, www.KROTEX.com.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane
dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania
produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Informatora Handlo-
wego, który rozsyłamy
co miesiąc do miesz-
kańców miast, w któ-
rych znajdują się nasze
sklepy.

SAMUEL O. LORIE
Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w
przyszłych sprawach

Sieć
Obserw
Dzięki i
standar
cen. Do
tyment
tów RT

Wyb
dażowe
Nasz su
tów. Ch
Sklepy
Klienta
cyjnej i
dzięki s

Z satysf

To n
którzy
główne
kluczyk
Sprzeda
tora Pic
Lista

Zdję
Mar

Wy

Ag

Ma

ul.

02

Re

Kry

e-r

St

lek

dr

Zo

Ka

Ju

Gr

Ma

Ag

Bo

Ac

ul.

01

Ko

tel

fax

e-r

Pr

Ma

Re

tel

fax

e-r

Dr

El

Pt

tel

e-

Re

nie

do

nie

rek

be

Be

jes

nie

jed

Pr

um

na

na

na

na

na

na

na

na

na

na

na

na



Zdjęcie na okładce:
Mariusz Szacho/Photopass

Wydawca:

Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EiM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:

Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A.Pawlik
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
Justyna Hofman-Wiśniewska
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Rydygiera 8
01-793 Warszawa

Kontakt z czytelnikami:

tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

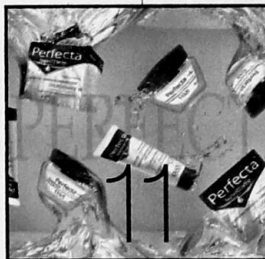
Reklama:

tel.: (0-22) 633 80 41
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:

Elanders Polska Sp. z o.o.
Płońsk ul. Mazowiecka 2
tel.: (23) 662 23 16
e-mail: elanders@elanders.pl

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych, zastrzega prawo
do zmian w zamówionych tekstach,
nie odpowiada za treść zamieszczonych
reklam i ogłoszeń. Przedruk materiałów
bez zgody wydawcy jest zabroniony.
Bezumowna dystrybucja lub sprzedaż pisma
jest nielegalna. Magazyn Teraz Zdrowie
nie zastępuje porady lekarskiej, stanowi
jedynie źródło informacji o zdrowiu.
Przed skorzystaniem z porad
umieszczanych na łamach pisma,
należy skonsultować się z lekarzem.



SPIS TREŚCI ▼

Aktualności	4
Wstydliva dolegliwość	4
Witamina PP	4
Laparoskopia - co to jest?	5
Nitka prawdę powie	6
Robaki i robaczki - glistnica	6
Dlaczego rekin?	7
Sepsa atakuje	8
Konkurs - MILTON	8
Bez recepty	9
Napisz, nasz ekspert odpowie	10
Warto czytać	10
Źródło piękna	11
Konkurs - DAX Cosmetics	11
Rozmowa z Mariuszem Kiljanem	12
Viva tapas!	13
Rozwiązanie konkursu z nr 2/2007	14
Krzyżówka z nagrodami	14



**Kostka
brukowa**

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42**

wypłacamy...
...konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

**0 512 080 500
0 801 080 500**

BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe - TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Aktualności

Bezpłatna pomoc

Osoby z zaburzeniami psychicznymi, mające problem ze znalezieniem pracy, mogą zgłaszać się na bezpłatne konsultacje zawodowe do Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Punkt konsultacyjny otwarto w ramach kampanii „Żyć zdrowym życiem”, zainicjowanej przez firmę KRKA. Konsultacje odbywają się przy ul. Sobieskiego 9, pok. 17 w Izbie Przyjęć IPiN w Warszawie.

W każdy wtorek, w godz. 14.00-16.00, czynny jest też telefon: (22) 45 82 873, pod którym można uzyskać dodatkowe informacje.

Pięta achillesowa wirusa HIV

Amerykańskim naukowcom udało się ustalić, w jaki sposób wirus HIV atakuje komórki odpornościowe ludzkiego organizmu. Uczeni twierdzą, że wykrycie szczepionki przeciw HIV to kwestia kilku lat.

JELP dla najmłodszych

Skóra dzieci do 3. r.ż. jest cieńsza, mniej sprężysta i posiada mniej gruczołów potowych niż skóra dorosłego. Ochrona przed wpływem czynników zewnętrznych takich jak słońce, zanieczyszczenia czy substancje chemiczne jest gorsza niż u dorosłych. W hipermarketach i supermarketach kupisz delikatny proszek - JELP (5,4 kg za ok. 55 PLN), nie wywołujący podrażnień u noworodków i niemowląt. Jego unikalna receptura zapewnia bezpieczeństwo stosowania w tej wyjątkowej grupie wiekowej.

(oprac. jk)

Wstydliva dolegliwość

Co trzecia osoba w Polsce po 30-tym roku życia cierpi na hemoroidy. Krwawienie i ból w okolicy odbytu nie zawsze musi jednak oznaczać tę właśnie chorobę

Przyczyny choroby hemoroidalnej są mało znane. Nie wiadomo dlaczego u jednych schorzenie to nie postępuje, a u innych dochodzi do poważnych powikłań. Istnieją jednak czynniki sprzyjające rozwojowi hemoroidów. Należą do nich: złe nawyki żywieniowe, zbyt mała ilość spożywanych warzyw i owoców, siedzący tryb życia, ciąża i poród, niewydolność serca, nadciśnienie.

ŻYLAKI ODBYTU

Hemoroidy potocznie nazywane są żylakami odbytu. Typowe objawy tej dolegliwości to: świąd, pieczenie, jasnoczerwone ślady krwi na stolcu, papierze toaletowym lub bieliźnie, a także uczucie niekompletnego wypróżnienia.

DIAGNOZA

Pojawiające się krwawienie z odbytu oznacza, że jak najszybciej powinnaś zgłosić się na badanie proktologiczne. Tylko lekarz specjalista może postawić odpowiednią diagnozę oraz zalecić dalsze metody leczenia. W zależności od stanu zaawansowania choroby, stosuje się m.in.: podwiązanie, zamrożenie lub wycięcie hemoroidów.

POMAGA ALE NIE LECZY

- zimny okład np. kostkami lodu
- kąpiel w ciepłej wodzie z naparem z rumianku
- okład z naparu kory dębu (łagodzi stan zapalny) lub z wilgotnej torebki z herbatą
- picie dużej ilości maślanki oraz kefiru
- utrzymywanie higieny osobistej
- codzienna gimnastyka.

(oprac. jk)

Czy wiesz, że...

Hipokrates cierpiącym na hemoroidy zalecał przypiekanie żylaków rozgrzanym żelazem. Zabiegi takie wykonywano oczywiście bez znieczulenia. Chcesz wiedzieć więcej o hemoroidach? Czytaj dalej na str. 10.

Witamina

Poprawia krążenie, łagodzi objawy depresji i zapalenia stawów, zapobiega rozwojowi cukrzycy typu I

Witamina PP obejmuje dwa związki: kwas nikotynowy i amid kwasu nikotynowego - nikotynamid. Podobną do nikotynamidu strukturę chemiczną posiada aminokwas - tryptofan, znajdujący się m.in. w jajkach i mięsie. Organizm może pokryć część zapotrzebowania na witaminę PP, przekształcając w nią tryp-

tofan. Resztę musimy jednak dostarczyć z pożywieniem.

Witamina PP jest niezbędna do uwalniania energii z węglowodanów. Bierze też udział w regulacji stężenia glukozy we krwi, utrzymaniu zdrowej skóry oraz w zachowaniu prawidłowych czynności układu nerwowego i pokarmowego. Niewielki jej niedobór objawia się: podrażnieniem skóry, utratą apetytu, niestrawnością oraz osłabieniem. Znaczący niedobór (dotyczy krajów Trzeciego Świata) prowadzi do pelagry, powodującej wysypkę, wymioty, silne zaczerwienienie języka i utratę pamięci.

Źródła witaminy PP:

produkty wysokobiałkowe, np.: kurczak, wołowina, ryby, orzechy.

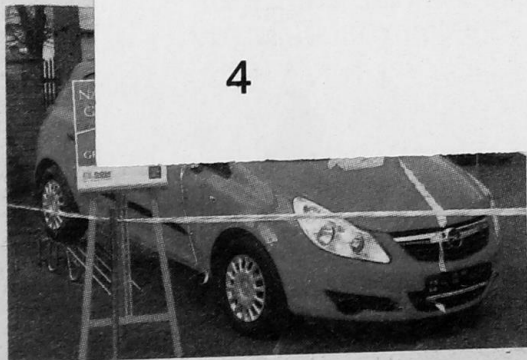
(oprac. jk)

Warto wiedzieć

1. Witamina PP, przyjmowana przez dłuższy czas, może uszkodzić wątrobę.

2. Jeśli cierpisz na cukrzycę, jaskrę, schorzenia wątroby, masz niskie ciśnienie, skłonność do krwawień, zanim zaczniesz przyjmować witaminę PP, zasięgnij porady lekarza.

3. Kupując witaminę PP upewnij się, że jej aktywnym składnikiem jest nikotynamid. Inne preparaty mogą wpływać niekorzystnie na krążenie krwi.



Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

Laparoskopia

- co to jest?



Rozmowa

z dr.hab.n.med.doc.
Wiesławem Tarnowskim
chirurgiem ze szpitala
im. prof. W.Orłowskiego
w Warszawie

O operacjach laparoskopowych
mówi się, że są robione przez
dziurkę od klucza.
Jak to należy rozumieć?

Laparoskopia umożliwia przeprowa-
dzenie operacji chirurgicznej bez
rozcinań powłok jamy brzusznej, ro-
biąc jedynie kilka małych (1,5-2 cm)
nacięć. Jest to metoda należąca do
miniinwazyjnej chirurgii. Może być sto-
sowana zarówno do celów diagnostycz-
nych (oglądanie wnętrza jamy brzusznej
i miednicy), jak i usuwania całych na-
rzędzi (np. pęcherzyka żółciowego),
pewnych ich fragmentów, guzów itp.
Stosowana jest w chirurgii ogólnej, gi-
nekologii, urologii. Wymaga specjal-
nych narzędzi i dobrze przeszkolonego
lekarza.

Czy Pan Docent operuje
tą metodą?

Nawet bardzo chętnie. Uważam, że jest
ona niezwykle korzystna dla pacjenta,
gdyż wiąże się z niewielkim ryzykiem
powikłań, mniejszym bólem po ope-
racji i brakiem dużych blizn. Chory
krócej leży w szpitalu – zazwyczaj
dwa, trzy dni. Okres rekonwalescencji
w domu jest też krótki. Dla szpitala to też

korzystna metoda. Jest po prostu
tańsza od tradycyjnej, licząc cały okres
choroby od chwili przybycia pacjenta
do szpitala.

Proszę opowiedzieć, jak prze-
prowadza się taką operację.

Wykonuje się ją w ogólnym znieczule-
niu, które podaje choremu anestezyjo-
log. Pierwszą czynnością chirurga jest
wprowadzenie do jamy brzusznej gazu
(dwutlenku węgla) za pomocą specjal-
nej igły. Gaz ten unosi powłoki brzusz-
ne i uwidacznia narządy jamy brzusz-
nej. Potem chirurg robi kilka nacięć
średnio od 3 do 6 w zależności od tego,
co operuje i od zakresu operacji. Przez
te otworki wprowadza tuleje, przez które
można włożyć rozmaite potrzebne
podczas operacji zminiaturyzowane
narzędzia. Jedna dziurka przeznaczona
jest na laparoskop - długi, działający jak
peryskop, metalowy przyrząd optycz-
ny z oświetleniem i kamerą na końcu.
Obraz obserwowany przez kamerę
przekazywany jest kablem do moni-
tora telewizyjnego, na którym chirurg
widzi wnętrze jamy brzusznej i swoje
czynności. Obraz jest bardzo dokładny
i wyraźny, bo 6-krotnie powiększony.
Ostatnia faza operacji to wycofanie
narzędzi z jamy brzusznej, wypuszcze-
nie gazu, założenie jednego lub dwóch
szwów na każdą dziurkę i przykrycie
ran niewielkim opatrunkiem.

Czy dwutlenek węgla
nie szkodzi choremu?

Nie ma takiego zagrożenia. Podczas
operacji pacjent ma cały czas mierzony
poziom gazu w powietrzu wydychanym
- jeśli niebezpiecznie wzrośnie - jest
alarm. W praktyce nie zdarza się to
prawie w ogóle. Operacja musiałaby
trwać wiele godzin, a takich się nie robi,
bo laparoskopią operuje się szybko.

Jak możliwe jest wyciągnięcie
przez dziurkę długości jednego
centymetra np. pęcherzyka żół-
ciowego, wypełnionego kamie-
niami?

Nieraz dziurkę trzeba powiększyć, ale
można pęcherzyk wyjąć w inny sposób.
Trzeba go podciągnąć pod otworek,
rozkruszyć większe kamienie i wyjąć je
szczypcami, kawałek po kawałku. Gdy
w pęcherzyku jest szlam można go
usunąć specjalną łyżeczką lub odes-
sać. Opróżniony pęcherzyk swobodnie
przechodzi przez małą dziurkę.

Czy dla chirurga laparoscopia
jest bardzo trudna?

Są chirurdzy, do których i ja się zaliczam,
którym ta metoda bardzo odpowiada.
Jak wszystkiego, trzeba się jej dobrze
nauczyć, a potem nabyć doświadcze-
nia. Obecnie tym sposobem można
operować prawie wszystkie narządy.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr.hab.n.med.doc. Wiesław Tarnowski
przyjmuje także w Centrum Medycznym
LIM w Warszawie, tel.: (22) 458 70 00.



teraz
zdrowie

5



Kostka
brukowa

Jedwabne

DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE

086 217 25 42

wypłacamy...
konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

0 512 080 500
0 801 080 500

BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

NITKA prawdę powie

Aby mieć zdrowe, białe zęby sama szczoteczka nie wystarczy. Nitka dentystyczna i wykałaczki to nieodzowne gadzety, które powinnaś mieć zawsze ze sobą

Tradycyjną szczoteczką do zębów jesteśmy w stanie wyczyścić tylko 60% powstałej płytki nazębnej. Włosie szczoteczki nie dociera bowiem do przestrzeni międzyzębowych i powierzchni stycznych zębów. W efekcie stają się one najgorzej oczyszczanymi miejscami w jamie ustnej. Stąd już tylko krok do powstania próchnicy niszczącej ząb. Zalegająca płytka nazębna negatywnie oddziałuje też na dziąsła.

TRUDNE POCZĄTKI

Używanie nitki na początku może sprawić trochę trudności. Ważne jest, by podczas nitkowania nie wtłaczać

płytki nazębnej i resztek pokarmowych pod dziąsło i nie kaleczyć brodawki dziąsłowej. Pojawiające się krwawienie dziąseł w pierwszych dniach stosowania nitki jest często objawem stanu zapalnego i powinno minąć po ok. dwóch tygodniach od rozpoczęcia prawidłowego czyszczenia.

NAUCZ SIĘ CZYŚCIĆ NITKĄ

Nitkę należy wprowadzić delikatnie pod dziąsło i przesunąć ją w dół po krzywiźnie zęba. W ten sposób powinno się czyścić każdy ząb przynajmniej raz dziennie, najlepiej już po wyszczotkowaniu pastą. Dla początkujących zaleca się używanie nitki woskowanej, bo nie kaleczą dziąseł. Gdy mamy do czynienia z szerszymi przestrzeniami międzyzębowymi, oczyszczamy je wykałaczką lub specjalną szczoteczką międzyzębową. Sama nitka i szczoteczka wtedy nie wystarczą.

WARTO PYTAĆ

Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub nie jesteś pewna, czy prawidłowo używasz nitki bądź szczoteczki do zębów, nie wahaj się porozmawiać o tym ze swoim stomatologiem.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Czy wiesz, że...

1.

Ojcem nici dentystycznej jest amerykański stomatolog Levi Spear Parmly, który już w 1815 r. zalecał czyszczenie zębów jedwabną nicią.

2.

Do produkcji pierwszych szczoteczek używano sierści z karków i boków świńskich. Najlepsze do tego celu były ponoć świnię hodowane na Syberii i w Chinach.

Robaki i robaczki Glistnica

To typowa choroba brudnych rąk i nieprzestrzegania zasad higieny przy przygotowywaniu posiłków. Często występuje u dzieci

Jej sprawcami są glisty ludzkie, duże - do 50 cm - obłe robaki, podobne do dżdżownic. Przebywają w jelicie cienkim człowieka, przyssane do jego ścianek. Samica składa w ciągu doby 15-200 tys. jaj, wydalanych z kałem ludzkim. W ziemi lub w wodzie jaja te przekształcają się w larwy, które mogą przetrwać nawet od 2 do 5 lat.

WEDRUJĄCE GLISTY

Zakażenie glistami następuje przez jedzenie niemytych jarzyn i owoców, picie nieprzegotowanej wody ze studni. Roznosicielami larw i jaj są też muchy. Glisty wędrują w skomplikowany sposób po organizmie człowieka. Przez ścianę jelita cienkiego larwy dostają się do krwi, z którą wędrują po całym organizmie. Większość zatrzymuje się w płucach, gdzie wzrastają, a potem z kaszlem (często w nocy przez sen) dostają się do gardła, są połknięte i ponownie trafiają do przewodu pokarmowego.

OBJAWY ZAKAŻENIA

W okresach wędrówek larw mogą u chorego następować nacieki w tkance płucnej. Pojawia się wtedy kaszel i podwyższona temperatura. Chory skarży się na wzdęcia, bóle w dolnej części brzucha, zaparcia. Glisty zatruwają jednak nie tylko układ pokarmowy, ale cały organizm człowieka. Zakażenie nimi może dawać takie objawy jak: pokrzywka, obrzęk twarzy, bezsenność, brak apetytu, spadek wagi.

autor: Zofia Borowska

Warto wiedzieć

Glistnicę rozpoznaje się na podstawie badania kału. Leczenie jest łatwe i skuteczne, ale o jego przebiegu musi decydować lekarz. Niektórych preparatów nie należy bowiem przyjmować przy schorzeniach wątroby, w ciąży lub w okresie karmienia.



Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

Dlaczego rekin

Od lat zupa z płetwy rekina - podobno wyjątkowo smaczna - jest przysmakiem koneserów, zwłaszcza w Chinach, gdzie ceni się ją jako afrodyzjak. To nie jedyne zalety, jakie posiadają chrząstki rekina, a szczególnie jego płetwy

Z rekina produkuje się preparaty o działaniu przeciwnowotworowym, a także wzmacniającym układ odpornościowy.

PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA

W latach 20-tych japońscy naukowcy odkryli w wątrobie rekina substancje - alkoksylglicerole, które hamują powstawanie nowych naczyń krwionośnych. Ta właściwość stała się podstawą zastosowania preparatów z rekina w profilaktyce nowotworowej. Wiadomo bowiem, że nowotwór może rozwijać się tylko wtedy, gdy jest „zaopatrzony” w sieć naczyń krwionośnych, dostarczających mu tlen i materiały odżywcze. Nowotwór pozbawiony naczyń krwionośnych rozwija się jedynie do wielkości 1x1mm, czyli takiej jak ziarnko maku.

PREPARAT Z REKINA

Dlatego lekarze uważają, że kapsułki zawierające olej z wątroby rekina (np. **Ecomer**, który możesz kupić bez recepty w każdej dobrej aptece) wspomagają radio- i chemioterapię. Szczególnie osobom zagrożonym przerzutami, zaleca się przyjmowanie tych preparatów.

BRAK PRZECIWWSKAZAŃ

Zaletą ich przyjmowania jest również brak przeciwwskazań oraz reakcji niepożądanych. Profilaktycznie olej z rekina powinny także zażywać osoby o słabej odporności, podatne na zakażenia bakteryjne i wirusowe, pacjenci po operacjach i cierpiący na choroby przewlekłe.

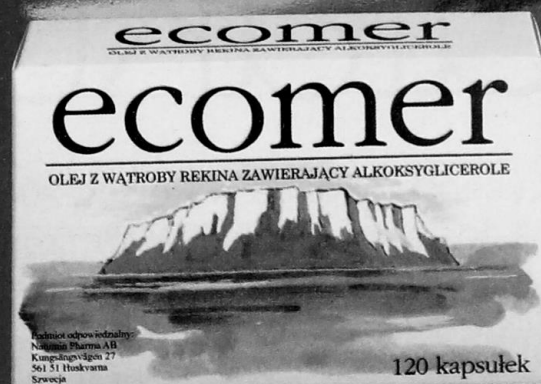
PRZECIW GRYPIE

Nie wszyscy, z rozmaitych przyczyn, mogą się szczepić przeciwko grypie. Dla nich rekin jest zbawienny, ale musi być systematycznie zażywany w okresie nasilonych infekcji wirusowych i grypy.

(oprac. map)

ecomer®

standaryzowany olej z wątroby rekina grenlandzkiego



wróg twoich wrogów

- **chroni przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi**
zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym
- **wzmacnia odporność organizmu**
naturalnie stymuluje pracę układu immunologicznego (wzrost produkcji leukocytów)
- **wspomaga podczas radioterapii i chemioterapii**

1 kapsułka ecomeru zawiera 250 mg standaryzowanego oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksylgliceroli

Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB.
Dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o., 01-793 Warszawa,
ul. Rydygiera 8, www.krotex.com.pl



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



**Kostka
brukowa**

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42**

wypłacamy...
...konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

**0 512 080 500
0 801 080 500**

- **POMOC DROGOWA**
osobowe - TIR Assistance 24 h
- **STACJA PALIW SHELL**

**ŁOMŻA; AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73**

SEPSA atakuję



Na sepsę zapada w Polsce 200 osób rocznie.
Kilkadziesiąt umiera. W tym roku do szpitali trafiło już 30 chorych

Sepsa (z gr. *sepsis*, czyli gnicie) to reakcja organizmu na zakażenie, które mogą wywołać bakterie, wirusy, pasożyty lub grzyby. Charakteryzuje się wysoką, bo 50% śmiertelnością. Ryzyko zakażenia jest większe przy niedożywieniu, osłabionym układzie odpornościowym, w dużych skupiskach ludzkich (przedszkole, żłobek, szkoła, szpital, koszary). Do szczególnie zagrożonych należą także ludzie w podeszłym wieku, chorzy na cukrzycę, AIDS oraz osoby posiadające ciało obce w organizmie, np. cewnik.

OBJAWY

Pierwsze objawy sepsy to: gorączka, dreszcze, poty. Często mylona jest z gripą. Tymczasem sepsa postępuje bardzo szybko i nieleczona, w krótkim czasie może prowadzić do niewydolności wielu narządów wewnętrznych, a w konsekwencji do śmierci.

SZCZEPIONKA

Nie istnieje jedna szczepionka na sepsę. Bo mogą ją wywołać różne bakterie. Można jednak szczepić się przeciw poszczególnym drobnoustrojom, zmniejszając w ten sposób prawdopodobieństwo jej wystąpienia.

DO LEKARZA

Gdy pojawi się wysoka gorączka (39-40°), wysypka, wymioty, sztywność karku i zaburzenia świadomości, a chory z każdą chwilą czuje się znacznie gorzej, należy dzwonić po pogotowie lub jechać do szpitala zakaźnego. Mogą to być objawy sepsy.

autor: Agata Piotrowska

MENINGOKOKI

Są to bakterie wywołujące zapalenie opon mózgowych i mogące wywołać sepsę. Rozmnażają się w nosie i gardle. Nosicielami jest 30-40% z nas. Najwięcej osób umiera w ciągu 24 godzin od wystąpienia objawów. U dzieci poniżej piątego roku życia, w 95% przypadków, zakażenie meningokokami kończy się śmiercią. Układ odpornościowy małego dziecka nie jest bowiem w pełni rozwinięty. Dlatego tak ważne jest zachowanie higieny. Pomoże w tym **MILTON antybakteryjny żel do rąk** niszczący bakterie, wirusy i grzyby.



Milton antybakteryjny żel do rąk

Krotex-Poland Sp. z o.o.

Wskazania: odświeża i chroni ręce przed drobnoustrojami bez użycia wody i mydła. Używaj go przed karmieniem dziecka oraz przed i po zmianie pieluszki. Szczególnie przydatny, gdy nie masz dostępu do wody i mydła.

Działanie: niszczy bakterie, wirusy i grzyby, np. *Rotawirus*, który może powodować zapalenie żołądka i jelit oraz *Candida albicans* - grzyb, który wywołuje pleśniawki.

Stosowanie: nałóż na dłonie niewielką ilość żelu i pocieraj nimi aż do wyschnięcia. Nie ma potrzeby spłukiwania.

Cena: ok. 16,90 PLN

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.,
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa,
tel.: (22) 633 80 41,
e-mail: milton@krotex.com.pl

Kupon MILTON 03/2007

KONKURS – MILTON

Czy Milton antybakteryjny żel do rąk używa się z wodą?

Odpowiedz **TAK** lub **NIE**. Prześlij poprawnie wypełniony kupon do 16 marca 2007 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

Do wygrania: 1 z 3 antybakteryjnych żeli do rąk MILTON. **Nagrody ufundowała firma Krotex Poland Sp. z o.o., dystrybutor produktów MILTON w Polsce.**

Zgadam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EIM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa z siedzibą w Warszawie, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038. Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych oraz prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Adres: Wiek: Podpis:



Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

Jednorazowe wkładki laktacyjne ULTRA Comfort

Krotex Poland Sp. z o.o.

Wskazania: pojawiające się przed porodem (w 8-9. miesiącu ciąży) wyciekanie siary z piersi oraz wycieki mleka pomiędzy karmieniami. Jednorazowe wkładki laktacyjne **ULTRA Comfort** mają unikalną, czterowarstwową konstrukcję z oddychającą, zatrzymującą wilgoć warstwą zewnętrzną. Wysokochłonne wewnętrzne warstwy sprawiają, że skóra jest sucha, powietrze łatwiej przepływa, zmniejszając ryzyko podrażnienia sutków. Wkładki wyposażone są w praktyczny przyklep, uniemożliwiający ich przesuwanie oraz w specjalne wgłębienia na sutek, zwiększające komfort użytkowania.

Cena: - 29 PLN.

Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 96 82, e-mail: pocza@avent.pl, www.avent.pl

rekomendowany
przez Polskie Towarzystwo Położnych



(z VAT 7%)

MAGSOLVIT B₆ – stres pod kontrolą

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: w profilaktyce niektórych chorób serca: choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu pracy serca oraz zawału mięśnia sercowego. Gdy organizm nie otrzymuje z pożywieniem wystarczającej ilości magnezu i witaminy B₆, przy stosowaniu długotrwałej diety obfitującej w nasycone kwasy tłuszczowe; przy ostrym lub przewlekłym zapaleniu trzustki lub wątroby; po długotrwałym unieruchomieniu i w okresie rekonwalescencji, po złamaniach kości.

Działanie: magnez zawarty w preparacie występuje w postaci soli łatwo przyswajalnych przez organizm. Niedobór magnezu zwiększa ryzyko choroby wieńcowej, zawału serca oraz zaburzeń rytmu pracy serca. Witamina B₆ zwiększa efektywność wchłaniania jonów magnezu z przewodu pokarmowego do osocza krwi o ok. 40%. Aktywna forma witaminy B₆, w postaci estru fosforanowego, uczestniczy m.in. w procesie powstawania neuroprzekazników ośrodkowego układu nerwowego i w syntezie hemoglobiny; wpływa na wzrost stężenia glukozy w mięśniach, bierze udział w syntezie hemoglobiny. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo-komorowy serca, nadciśnienie tętnicze. Preparatu nie należy stosować podczas biegunki.

Dawkowanie: w profilaktyce niedoboru 5 do 10 ml syropu na dobę przed lub po posiłku. W pozostałych wskazaniach wg zaleceń lekarza. Nie stosować preparatu na czczo, może spowodować biegunkę!

Skład: 5 ml syropu zawiera: jony magnezu w ilości 48 mg/5 ml; witaminę B₆ w ilości 5 mg/5 ml i substancje pomocnicze.

Opakowanie: butelka 150 ml. **Cena:** ok. 7,50 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, tel./fax: (22) 679 22 15; www.galenus.pl



SULFARINOL® krople do nosa (50mg + 1mg)/ml

Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”

Wskazania: katar, uczucie zatkania nosa, obrzęk błony śluzowej nosa, spowodowane przez stan zapalny związany z zakażeniem bakteryjnym.

Działanie: zmniejsza obrzęk błon śluzowych jamy nosowo-gardłowej i zatok przynosowych. Powoduje skurcz rozszerzonych naczyń, co prowadzi do hamowania objawów związanych ze stanem zapalnym m.in.: obrzęku i kataru. Ułatwia to drenaż zatok obocznych nosa i oddychanie przez nos. Forma emulsji olejowej z dodatkiem wosku pszczelego przedłuża czas działania leku do kilku godzin i zapobiega skutecznie nadmiernemu wysychaniu śluzówki.

Przeciwwskazania: jaskra z zamkniętym kątem przesączu. Nadwrażliwość na nafazolinę, sulfatiazol lub inne składniki preparatu. Nieżyt nosa wysychający.

Dawkowanie: krople mają postać zawiesiny. **Dorośli:** do każdego przewodu nosowego 1 do 2 kropli zawiesiny co 4-6 godz.

Zalecane środki ostrożności: preparatu nie należy stosować dłużej niż 3-5 dni z powodu ryzyka wystąpienia efektu prowadzącego wtórnie do nasilenia obrzęku i kataru, a także powstania trwałych zmian w nabłonku.

Uwaga: lek należy zakropić do każdego otworu nosowego na skrzydełko nosa, następnie kilkakrotnie zacisnąć nos palcem wskazującym i kciukiem. Nie należy stosować częściej niż co 4 godz. i nie dłużej niż 3-5 dni bez porozumienia z lekarzem, najlepiej laryngologiem. Nie podawać preparatu dzieciom poniżej 12 lat.

Skład: substancje czynne: - Nafazolinę azotan w ilości 1mg/1ml, Sulfatiazol w ilości 50mg/1ml.

Opakowanie: butelka 20 ml. **Cena:** ok. 10 PLN.

Producent: Farmaceutyczno-Chemiczna Spółdzielnia Pracy „GALENUS”, 03-791 Warszawa, ul. Hutnicza 8; tel.: (22) 679 69 21, www.galenus.pl



NIE LEKCEWAŻ KATARU

Lekarze wyróżniają 3 podstawowe rodzaje kataru: bakteryjny, wirusowy i alergiczny. Ten pierwszy pojawia się w następstwie zakażenia bakteryjnego błony śluzowej nosa. Ogarnia nas poczucie rozbicia i osłabienia. Nos staje się spuchnięty i zaczerwieniony. Gdy katar przejdzie w stan przewlekły, trwa wiele dni. I chociaż może się wydawać chorobą banalną, nie należy go lekceważyć. Następstwem nieleczzonego kataru mogą być: zapalenie spojówek, gardła, ucha środkowego, zatok przynosowych, krtani, tchawicy, oskrzeli, a nawet płuc. Aby nie dopuścić do rozwinienia się tych chorób, należy dokładnie czyścić nos oraz stosować krople zmniejszające obrzęk błony śluzowej, gdy tylko pojawi się katar.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Kostka
brukowa

Jedwabne

DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE

086 217 25 42

wypłacamy...
konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

0 512 080 500
0 801 080 500

BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73



foto: archiwum domowe

Katarzyna Anna Gładkowska
– psycholog, arteterapeuta,
pracownik Centrum Interwencji
Kryzysowej dla ofiar przemocy
w rodzinie, trener warsztatu
w Polskiej Korporacji Biznesu.
Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka

Granice wierności

Jesteśmy młodym małżeństwem. Od pewnego czasu jestem zaniepokojona tym, co mówi do mnie mąż. Albo oskarża mnie o posiadanie kochanków albo pyta czy miałabym ochotę na seks z innymi mężczyznami. Niepokoją mnie te słowa, zwłaszcza, że mąż kieruje je do mnie w obecności innych ludzi albo wtedy, gdy znajdujemy się w sytuacji intymnej. Nie rozumiem zachowania męża. Dotąd byliśmy szczęśliwą i dobraną parą.

Joanna ze Starogardu

Przyczyn takiego zachowania Pani męża może być oczywiście kilka. Na przykład: chorobliwa zazdrość, nieujawnione przed Panią i niezaspokojone potrzeby seksualne, rutyna, nieuzasadnione oskarżenia, rodzaj dowcipu lub po prostu projekcja, która jest mechanizmem obronnym „Ja”. Mechanizm ten polega na

nieświadomym przypisywaniu innym swoich własnych konfliktów wewnętrznych.

Temat seksualności jest niezwykle delikatny i wymaga przygotowania do rozmowy. Tym bardziej zachęcam do odbycia szczerej rozmowy o tym, co dzieje się w Waszym związku i jak bardzo wypowiadane przez męża słowa są dla Pani raniące i kłopotliwe. Warto też bez niedomówień i zahamowań ustalić z partnerem, co uważacie Państwo za zdradę w związku i jakie są Wasze wzajemne oczekiwania dotyczące wierności. A ponieważ nasze życie podlega nieustannym zmianom, gorąco polecam, aby taką partnerską rozmowę na temat granic wierności i wyznawanych wartości, od czasu do czasu, ponawiać.

Mój 21-letni syn zacina się. Gdy jest zdenerwowany nie może wymówić

ani słowa. Czy można by mu jakoś pomóc? Czy w jego wieku są jeszcze szanse na to, żeby mówił płynnie? Chciałabym nadmienić, że syn zaczął się zacinać w wieku nastu lat, gdy poszedł do szkoły średniej.

Barbara z Baranowa

Szanse, aby Pani syn zaczął mówić płynnie są zawsze. Najpierw należałoby znaleźć przyczynę zacinania się. Powodem tego stanu rzeczy może być zarówno zaburzenie jak i wada wymowy lub też choroba o podłożu neurologicznym czy psychologicznym. Syn powinien udać się do logopedy dla dorosłych i równolegle zasięgnąć porady u specjalisty neurologa, aby wykluczyć zmiany będące schorzeniami w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. W ostateczności zaś powinna Pani zachęcić syna do wizyty u psychologa.

Napisz! Pomożemy Tobie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz do nas. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.

WARTO CZYTAĆ

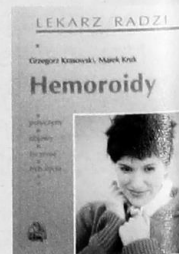
Książka poświęcona jest tym wszystkim, którzy mają kłopoty z hemoroidami. Dla niektórych, cierpiących na tę dolegliwość jest to ciągle wstydlivy problem. Znaczący przedmiot - dr n.med. Grzegorz Krasowski i dr n.med. Marek Kruk w kilkunastu rozdziałach tej pozycji omawiają m.in. przyczyny choroby hemoroidalnej, jej objawy oraz sposoby leczenia zachowawczego i chirurgicznego.

Mimo że choroba hemoroidalna dotyka wielu ludzi, stosunkowo rzadko zgłaszają się oni po poradę lekarską, a zaniedbywanie dolegliwości tego typu może prowadzić do wielu komplikacji. Autorzy ostrzegają przed lekceważeniem najmniejszych niepokojących objawów dotyczących okolicy odbytu. Hemoroidy pojawiają się po 30-tym roku życia. Najczęściej jednak skarżą się na

nie pacjenci w przedziale wiekowym 45-65 lat. Bardzo często są oni błędnie przekonani są, że choroba ta rozwija się na skutek np. siadania na zimnej powierzchni.

c.d. na str. 14

Grzegorz Krasowski,
Marek Kruk
„Hemoroidy”,
Wydawnictwo Lekarskie
PZWL, Warszawa 2005,
80 s. Cena: ok. 14 PLN.



Sieć
Obserw
Dzięki i
standar
cen. Do
tyment
tów RT

Wyb
dażowe
Nasz su
tów. Ch
Sklepy
Klienta
cyjnej i
dzięki s

Z satysf

To n
którzy
głównie
kluczyk
Sprzeda
tora Pic
Lista



Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

ŹRÓDŁO PIĘKNA

Zachowanie odpowiedniej wilgotności skóry decyduje o jej zdrowym wyglądzie. Odwodniony naskórek staje się szary, matowy i przepuszcza substancje toksyczne. Widoczne stają się pierwsze zmarszczki

Podstawowym sposobem nawilżenia skóry jest po prostu picie płynów. Indywidualne zapotrzebowanie na wodę zależy od: wagi ciała, prowadzonego trybu życia, wieku, klimatu. Nasze ciała składają się w 60-70% z wody. Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ok. 2,5 litra wody dziennie. 1 jej litr w ciągu dnia przyjmujemy w pokarmach, tak więc powinniśmy wypijać ok. 1,5 litra płynów dziennie.

SANUS PER AQUAM

Już starożytni znali i cenili dobroczynne oddziaływanie wody na organizm. Dzisiejsze SPA (nazwa pochodzi z łac. *Sanus per aquam*, czyli uzdrowienie przez wodę) to kontynuacja starożytnych term. Rzymianie, podbijając kolejne tereny, najpierw budowali drogi i termy właśnie. Były to kompleksy budynków, w których znajdowały się: łaźnie parowe i suche, ogrody, restauracje, czytelnie. W czasach cesarstwa niektóre termy osiągały olbrzymie rozmiary i zamieniały się w monumentalne zespoły pomieszczeń służących nie tylko higienie osobistej, ale także zajęciom intelektualnym.

HYDROTERAPIA

Dziś termy to tylko wspomnienie czasów minionych, ale leczenie wodą – czyli hydroterapia, przetrwało. Wiadomo, że woda ciepła uspakaja, zimna – pobudza, woda pod dużym ciśnieniem – intensyfikuje krążenie, pod



matym – odpręża. Zabiegi hydroterapii poprawiają ukrwienie skóry, usprawniają przemianę materii, pozytywnie oddziałują na układ nerwowy, pomagają przy schorzeniach narządów ruchu, wzmacniają układ odpornościowy, pomagają walczyć z bezsennością i cellulitem. Woda wykorzystywana do zabiegów powinna być wolna od zanieczyszczeń chemicznych i bakteryjnych.

autor: Agata Piotrowska

PERFECTA Nawilżanie

Idealne kosmetyki nawilżające powinny działać przede wszystkim długofalowo. Ich główne zadanie to dostarczenie komórkom skóry składników, które wiążą wodę, zatrzymują ją jak najdłużej i chronią skórę przed jej utratą. W ten sposób działa seria kosmetyków **PERFECTA Nawilżanie**. Preparaty z tej serii zawierają m.in.: wyciąg z peruwiańskiego drzewa Tara i czysty sok aloesowy. Dzięki nim, Twoja skóra pozostanie odpowiednio nawilżona przez wiele godzin, a pierwsze zmarszczki ulegną wygładzeniu.

Czy wiesz, że...

1.

Większość wody na ziemi znajduje się w morzach, a więc jest słona. Woda słodka stanowi zaledwie 3% wszystkich zasobów wodnych.

2.

Niemal 99% zasobów wody na ziemi uwięzionych jest w lodowcach lub głęboko pod ziemią.

Kupon DAX Cosmetics 03/2007

KONKURS - DAX Cosmetics

3 pierwsze osoby, które do dnia 16 marca 2007 r. prześlą na adres redakcji wypełniony kupon konkursowy, otrzymają 1 z 3 zestawów kosmetyków z serii **PERFECTA Nawilżanie**. W skład zestawu wchodzi: Krem na dzień nawilżający i opóźniający starzenie, Krem na noc nawilżający i dodający energii, Krem-żel pod oczy i na powieki, nawilżający i opóźniający oznaki zmęczenia oraz Maseczka nawilżająca i regenerująca na twarz, szyję i dekolt.

Nagrody ufundowała firma DAX Cosmetics, producent linii kosmetyków PERFECTA Nawilżanie.
Nagrody prześlemy pocztą.

Zgadam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EiM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa z siedzibą w Warszawie, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038. Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych oraz prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

Imię i nazwisko:

Wiek:

Adres:

Podpis:



**Kostka
brukowa**

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE**

086 217 25 42

wyptacamy...
...konkurencję przeprasamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

**0 512 080 500
0 801 080 500**

BOSCH
• **POMOC DROGOWA**
osobowe – TIR Assistance 24 h
• **STACJA PALIW SHELL**
ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

Artystycznie JESTEM SPEŁNIONY

rozmowa z aktorem, pieśniarzem
Mariuszem Kiljanem

Lubi Pan być solistą na scenie czy woli grę zespołową?

Uwielbiam jedno i drugie.

Ale mam naturę „poprawiacza” i cyzelatora. Gdy gram w zespole, nieustannie bym wszystko poprawiał, dosmakowywał...

Grę kolegów?

Oczywiście! Gdy tylko ja jestem na scenie, biorę za wszystko odpowiedzialność. Pretensje mam wtedy wyłącznie do siebie. Tak jest właśnie, gdy śpiewam. Potem, już na deskach w teatrze, grając z kolegami jestem wyciszony, spokojny, zwykle zadowolony.

Zaczęło się od Grand Prix na XV Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu?

Wtedy w pełni uświadomiłem sobie jak bardzo lubię śpiewać i jak bliska jest mi forma recitalu. Teksty i muzyka Stinga w połączeniu z tekstami Samuela Becketta w recital zatytułowany „Słyszę czasem kroki” - to była frajda! Czułem się spełniony. I w zasadzie od tamtego czasu swoje życie teatralne przeplatał życiem estradowym.

Z piosenką zaprzyjaźnił się Pan jeszcze w liceum, ale nie ma Pan wykształcenia muzycznego.

Już w przedszkolu zwrócono moim rodzicom uwagę, że powinni mnie „szkolić muzycznie”. Niestety, w małym miasteczku, z którego pochodzę, niebyłotowtędy możliwe. Jako 18-latek wygrałem konkurs w kategorii debiuty w Jarocinie. Założyliśmy z kolegami

własny zespół i w planach mieliśmy „dalszy rozwój kariery muzycznej”. Do tego stopnia, że postanowiłem zdawać na polonistykę na UJ tylko dlatego, że był już tam mój kolega z zespołu.

Jednak ktoś rozsądny skierował Pana do wyższej szkoły teatralnej we Wrocławiu...

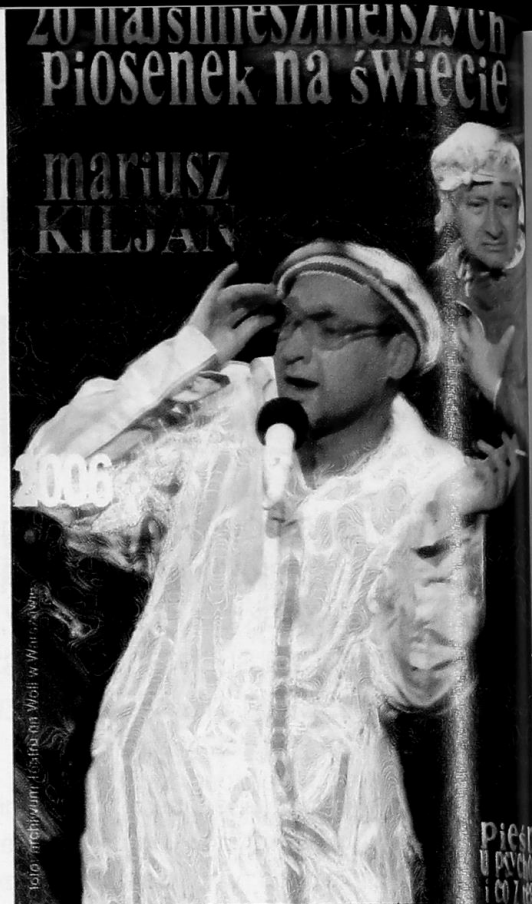
To była instruktorka z kółka teatralnego. Wystąpiła moje papiery do Wrocławia. Dostałem się i zostałem aktorem zamiast polonistą.

Śpiewania Pan jednak nie porzucił. Umie Pan grać na jakimś instrumencie?

Jestem na etapie umiejętności odczytywania nut i niech tak zostanie. Teraz ten czas śpiewania zintensywniał. W ubiegłym roku zrobiłem recital z piosenkami zespołu „Tiger Lillies” na Przegląd Piosenki Aktorskiej, zaś w Sopocie stworzyliśmy z Jerzym Satanowskim recital zatytułowany „20 Najśmieszniejszych piosenek na świecie”.

O teatrze Pan jednak nie zapomniał?

Już jako student przeszedłem przez ręce wybitnych reżyserów: Jerzy Jarocki, Feliks Falk, Krystian Lupa, Krzysztof Warlikowski, wreszcie Krzysztof Jarzyna i jego „Doktor Faustus”, w którym zagrałem jedną z głównych ról. Potem była nagroda za rolę w spektaklu „Przemiana” Franza Kafki. Wtedy bardzo głęboko wszedłem w teatr. Piosenka mi gdzieś umknęła. Teraz – ku swojej radości i satysfakcji – łączę jedno i drugie.



Jest jeszcze film, jest serial. Do „Heli w opałach” brał Pan udział we wszystkich castingach...

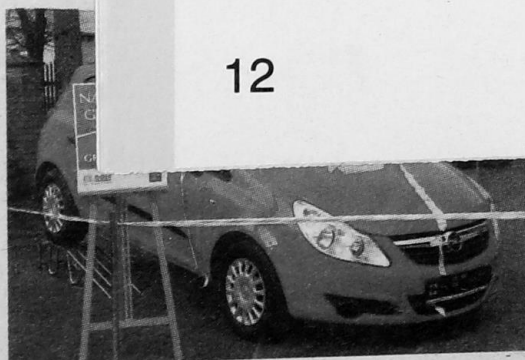
Recital daje mi na scenie spełnienie. Z nikim się nie ścigam. Popularność z „Heli” mi wystarcza. Nie ganiam na castingi. Gram w teatrze. Jestem artystycznie spełniony.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Justyna
Hofman - Wiśniewska

Mariusz Kiljan (ur. w 1970 r.)

– jeden z najciekawszych aktorów śpiewających, nazywany współczesnym Adolfem Dymszą. Za nową wersję piosenki Stinga, pt. „Księżyc nad Burbon Street” otrzymał nagrodę Grand Prix na XV Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu (1994 r.). Obecnie można go zobaczyć m.in. na deskach teatralnych w Teatrze Polskim we Wrocławiu oraz w Teatrze na Woli im. T. Łomnickiego w Warszawie.



Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

Viva Tapas!

Tapas to niezwykle popularne w Hiszpanii przekąski podawane zazwyczaj do wina.

Najlepiej smakują na podpieczonych kromkach chleba.

Nie powinno być na nich więcej niż 2-3 składniki. Ich główne zadanie polega na podnoszeniu smaku wina



Koreczki z szynki i melona

czas: 10 minut
liczba porcji: 6-8

1/2 melona miodego lub galia
5 plasterów szynki parmeńskiej
sok z połowy cytryny
wykałaczki

1. Melona obierz i pokrój na kostkę o boku 1,5 cm. Spryskaj sokiem z cytryny.
2. Plastry szynki pokrój wzdłuż na cienkie paski.
3. Na wykałaczki nadziej kawałki melona, przekładając je szynką.
4. Przed podaniem wstaw na kilka minut do lodówki.



Tosty z szynką, rosponką lub rukolą

czas: 10 minut
liczba porcji: 4

8 kromek chleba pełnoziarnistego
4 duże plastry surowej szynki parmeńskiej
garść liści rosponki lub rukoli
2 łyżki oliwy

1. Kromki chleba spryskaj oliwą i podpiecz w opiekaczu lub podsmaż na patelni grillowej z obu stron.
 2. Na każdą kromkę połóż plaster szynki i kilka listków rosponki lub rukoli.
 3. Przykryj drugą kromką i zepnij wykałaczką.
- Smakują wyśmienicie zarówno zaraz po przygotowaniu (na ciepło) jak i w kilka minut potem (na zimno).



foto: Grzegorz Ostrowski

Kolorowe koreczki z pomidorów, sera i szynki

czas: 10 minut
liczba porcji: 8-12

garść pomidorków koktajlowych
20 dag ostrego, żółtego sera
10 dag szynki parmeńskiej

1. Pomidorki umyj, osusz, przekrój na pół.
2. Ser pokrój na kostkę o boku 1,5 cm.
3. Plastry szynki pokrój wzdłuż na cienkie paski.
4. Na wykałaczki nadziej na przemian: półki pomidorków, ser i szynkę.



autor: Grzegorz Ostrowski
od 5 lat prowadzi najprawdopodobniej
najlepszy internetowy serwis kulinarny:
www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13



kostka
brukowa

Jedwabne

DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE

086 217 25 42

wypłacamy...
konkurencję przepraszamy!
ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

0 512 080 500
0 801 080 500

BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

WARTO CZYTAĆ

początek na str.10

Książka pozwala zrozumieć istotę tego schorzenia, rozwiewa wiele obaw i przesądów oraz proponuje kierunek postępowania tym wszystkim, u których pojawiły się pierwsze symptomy choroby. Dla zainteresowanych problemem wspomnę, że jest tu także mowa o leczeniu zachowawczym, które stosuje się

właściwie w każdym stadium choroby hemoroidalnej. Autorzy podają wiele przykładów wyciągów z ziół leczniczych i gotowych preparatów o działaniu m.in. przeciwzapalnym, poprawiającym przepływ krwi, uszczelniającym naczynia krwionośne czy działających ściągająco, przeciwobrzękowo i przeciwbakteryjnie. Należy pamiętać, że leczenie środkami ziołowymi, co podkreślają autorzy, także wymaga konsultacji z lekarzem proktologiem.

Końcowe rozdziały poświęcone są leczeniu operacyjnemu i powikłaniom. Pozycję zamyka słowniczek fachowych terminów związanych z omawianą chorobą. Warto wspomnieć, że znaleźć w niej można także poglądowe schematy dotyczące np. zaawansowania choroby hemoroidalnej, pozycji chorego podczas badania proktologicznego oraz fotografie aparatów, którymi przeprowadza się badanie endoskopowe.

recenzowała: Bożena Rytel

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 2 (131) LUTY 2007

KONKURS - AVENT

Poprawna odpowiedź: TAK.

Nagrody wylosowali: Anna Demianiuk z Łosic, Martyna Jasnorzewska z Warszawy, Joanna Zacharska z Poznania.
Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie. Nagrody prześlemy pocztą.

Cenne w pracy	Porcja	Np; dloni	Uwczą/Wodny	Armia Krajowa	Używa insuliny	Tworzywo sztuczne	Ubezpiecza wojsko	Pierw. chem. I.a 41	Biblijny syn Izaaka
	5			A		2		7	
7	A	Zbór					17	Hormon	Kraina czarnoksiężnika
				4					12
Nie on		Np. ceramiczny		Nie ja	Postać z bajki			3	
Taniec		Sport zimowy	6	24		14	8		Narząd wzroku
					Rodzaj rajdu	20			Fala portowa
					Marka		Wino musujące	11	
					22	23	Dryf		
					Solistka Virgin	13	Jedna z analiz	9	15
									Symbol Aktynu
					Klub z Mediolanu			19	
					Wamp	25			
									Klub piłkarski z Żąbek
								21	
					Elżbieta, solistka 2+1		Borówka/Imię		26



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 26, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Hasło prosimy przestać (tylko na kartkach pocztowych) do 31 marca br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Rydygiera 8
01-793 Warszawa

Do wygrania: 1 z 3 zestawów złożonych z przenośnego **dysku pamięci o pojemności 256MB oraz kalendarza na rok 2007**. Fundatorem nagród jest firma **Polfa Warszawa**, producent leków, takich jak: Acard, Lacrimal, Laremid, Lutemac i Allertec.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze styczniowym nr 1 (130), brzmiało: „**Każdy jest kowalem swego losu**”.

Nagrody wylosowali: Maria Leszczyńska ze Szczecina, Zofia Mamrocka z Polanicy Zdrój, Robert Ferdys z Poznania.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania.

Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Czy o produktach **Polfa Warszawa**, takich jak: Acard, Lacrimal, Laremid, Lutemac, i Allertec, dowiedział się Pan/Pani z:

- a. telewizji b. apteki
c. radia d. prasy

☐ odpowiedź

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

Hasło od 1 do 26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

— Od Polfy Warszawa

Zgadam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EIM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa z siedzibą w Warszawie, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038. Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych oraz prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

Informatora Handlowego, który rozsyłamy co miesiąc do mieszkańców miast, w których znajdują się nasze sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

zakażenia dróg moczowych

uretin

żurawina

wzmocniony
efekt

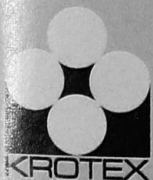
żurawina
+ dynia
w jednej
kapsułce

**Żurawina (vaccinium
macrocarpon)**

- zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych
- zapobiega nawrotom infekcji dróg moczowych
- wspomaga leczenie zakażenia dróg moczowych
- zapobiega rozwojowi szkodliwych bakterii w układzie moczowym

Olej z nasion dyni

- ułatwia oddawanie moczu
- zmniejsza objętość zalegającego moczu (co zapobiega namnażaniu bakterii w drogach moczowych)



producent: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8,
www.krotex.com.pl

nowość



suplement diety

dawkowanie: 1 - 2 kapsułki dziennie
korzystna cena kuracji
ok. 19 PLN za 30 kapsułek



**Kostka
brukowa**

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA
UKŁADANIE 086 217 25 42**

wypłacamy...

...konkurencję przepraszamy!

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

**0 512 080 500
0 801 080 500**

BOSCH

- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

ŁOMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

uspokoja dziecko ...i mamę

Sieć
Obserw
Dzięki i
standar
cen. Do
tyment
tów RT

Wyb
dażowe
Nasz su
tów. Ch
Sklepy
Klienta
cyjnej i
dzięki s

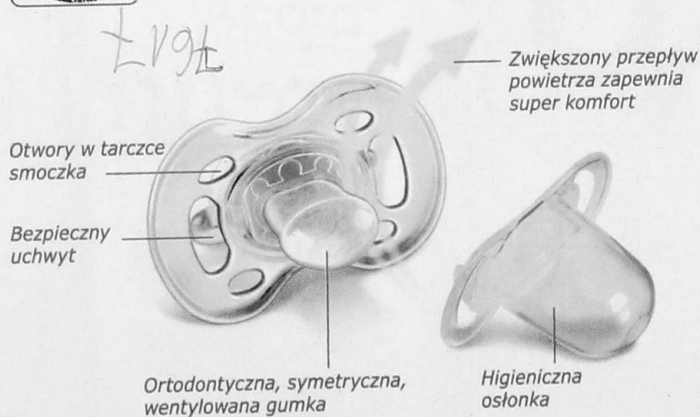
Z satysf

To n
którzy
główne
kluczyk
Sprzed
tora Pic
Lista

To jasne, że nasze smoczki do uspokoiania są projektowane z myślą o Tobie i Twoim maleństwie. Nowe Smoczki AVENT Sensitive pozwalają na większy przepływ powietrza wokół tarczki i pod nią, są więc idealne dla niemowląt o nawet najbardziej wrażliwej skórze. Wszystkie silikonowe smoczki do uspokoiania AVENT są bezsmakowe i bezzapachowe – to dlatego Twoje dziecko łatwiej je akceptuje.



**Polskie Towarzystwo Położnych
rekomenduje produkty AVENT**



AVENT
Naturally



dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, email: poczta@avent.pl

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8, teren Instytutu
Chemii Przemysłowej, wejście od ul. Burakowskiej, czynne: pn.-pt. 9.00-17.00

Infolinia: 0-801 35 37 37



Informatora Handlo-
wego, który rozsyłamy
co miesiąc do miesz-
kańców miast, w któ-
rych znajdują się nasze
sklepy.

Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach