

Piekło: słuchałam, jak gwałci córkę!

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 39 (1455)

28 września 2008

cena 2,70 zł (z VAT 7%)

**Najpierw mnie ochrzcił szaman,
potem ja ochrzcił szamana**



Kurp Guarani

str.15

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



kostka
brukowa

mj
Jedwabne

**DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE**
086 217 25 42
www.mj.com.pl

Stomatologia z tradycjami

leczymy od 1933 r.

Implanty
już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki



lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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

f-503

f-502

PROMOCJA

Sklep Wielobranżowy TECZA s.c.



Artykuły wykończenia wnętrz

godz. otwarcia 7:30 - 18:00
18-400 Łomża

Pl. Niepodległości 17, tel. 086 216 20 97
Al. Legionów 141 D, tel. 086 218 23 73

- chemia budowlana
- farby renomowanych firm - komputerowy dobór kolorów
- panele, podłogi drewniane
- korek ścienny i podłogowy
- systemy dociepleń
- płyty gipsowo-kartonowe, profile
- narzędzia i elektronarzędzia

BŁYSK

Usługi Komunalne

Usługi komunalne BŁYSK Marianna Marczyk

Łomża, ul. Przykoszarowa 22a
tel. 086 218 25 26
fax. 086 218 03 42



Paralotniowe Mistrzostwa Europy PPG 2008 POLSKA KONTAKTY ŁOMŻA

Partnerzy:



Łomża

Wójt gminy Piątnica
Zakład Komunikacji Miejskiej w Łomży
Zakład Karny
w Czerwonym Borze
Nauczycielskie Kolegium
Języków Obcych w Łomży
Komenda Miejska Policji w Łomży
Polski Komitet Pomocy Społecznej
w Łomży

OSP Piątnica

Nadleśnictwo Nowogród

II LO w Łomży

MPGKiM w Łomży

Kapela Kurpiowska

Janka Suchodoły

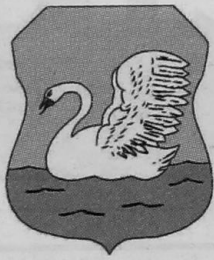
GONDOL Jerzy na Narwi



Podlaskie



Goniądz



**Wysokie
Mazowieckie**



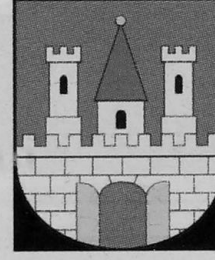
**Powiat
wysokomazowiecki**



**Powiat
łomżyński**



**Powiat
zambrowski**



Nowogród

**Patronat
medialny**

**TVP Białystok • Radio Białystok • Radio Eska
• TV Skorpion • Kontakty • Magazyn Lotniczy**

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; Maria Tocka,
tel. (086) 215-35-70; Władysław Tocki
(red. naczelny), tel. (086) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok, Janusz Niczyporowicz,
Jan Oniszczyk,
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, Mikołaj Tocki.
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
tel. (086) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik,
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń: Sylwia Kowalewska, al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (086) 216 42 43, Renata Duchnowska, tel.
506 892 523, (086) 216-42-43

Biura Ogłoszeń:

Ostrołęka, 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 skrótnów. Za treść ogłoszeń redakcja i wydawca nie ponosi odpowiedzialności.

Były pilski przedsiębiorca i senator Henryk Stokłosa, zatrzymany rok temu w Niemczech, czeka w areszcie w Szamotułach na proces w sprawie korupcji. Do niedawna cała Polska wiedziała, że był ścigany za łapówki, za które uzyskiwał milionowe umorzenia podatków. Gdy już znalazł się w więzieniu, ludzie zaczęli mówić i oto z aktu oskarżenia, do którego dotarli dziennikarze wynika, na przykład, że dys-tygowany pan senator rozbierał do naga, bił paskiem i więził swoich pracowników, których podejrzewał o kradzież paszy lub inwentarza. Dlaczego przez lata milczeli? Henryk Stokłosa dawał zarobić wielu znaczącym w mieście i okolicy ludzom, miał więc wszędzie ogromne wpływy. Posiadał własną gazetę i radio. To on o in-nych kształtował opinię publiczną. Mógł pomóc lub zaszkodzić w kampanii wyborczej, czyli wybrać władzę, jaką chciał. Dzięki pieniądзом, układom i mediom, miał na swo-im terenie wpływ na wszystkie dziedziny życia publicznego. Niczym mafijny „ojciec chrzest-ny”.

Gdy prześledziłem historię Stokłosa, coraz natarczywiej zaczęło mnie nękać pyta-nie: czy taki „scenariusz” byłby do powtórzenia w Łomży? Trzy, cztery lata temu po-wiedziałbym zdecydowanie „nie”. Pisałem tu nawet, że Łomża (mam na myśli ludzi), niezależnie od okoliczności i powiewu politycznego, nigdy nie popełniła wielkiego pa-skudztwa, zachowała rzadką cechę, przyzwoitość. Dziś mógłbym to powtórzyć, ale „pil-ski duch”, jeszcze dość wysoko, zaczął krążyć nad naszym miastem...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Ogłoszenie do „Kontaktów” przyjmują wszystkie placówki pocztowe w Łomżyńskim

Od 1 października 2008 roku realizowany będzie program unijny „UNIJNE OŚRODKI PRZEDSZKOLNE” współfinansowany przez EFS POKL, mający na celu wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci z obszarów wiejskich. Projekt zakłada utworzenie 3 ośrodków przedszkolnych na obszarze Konarzyc, Kupisk Nowych oraz Wygody. Do punktów przedszkolnych będą uczęszczali dzieci w wieku 3-5 lat. Zajęcia prowadzone będą przez 5 dni w tygodniu w wymiarze 5 godzin dziennie. Pobyt dziecka w przedszkolu jest całkowicie bezpłatny.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego



TRAFFIC

DACHY & BLACHY

www.traffic-blachy.pl

DACHY

BLACHODACHÓWKA

- Trapez od T-6 do T-132
- Dachówka ceramiczna: Wienerberger Rößen
- Dachówka cementowa: Braas, ProDach, IBF
- Orynnowanie: Bryza, Plastmo, Lindab
- Okna dachowe: Roto, Fakro, Velux
- Światliki dachowe
- Panele podłogowe: Kaindl

Łomża, al. Legionów 52 - przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795
Grajewo, ul. Wojska Polskiego 90
tel. (086) 272-28-87, kom. 0 662-274-532

e-kontakty

w wersji elektronicznej
Powidz o tym krewnym za granicą
www.kontakty-tygodnik.com.pl

ZA TYDZIEŃ:

Michał od Miłosierdzia

■ Dodatkowe 22 miliony złotych dla podlaskich gmin, obiecała goszcząca w Białymstoku minister rozwoju regionalnego Elżbieta Bieńkowska. Pieniądze udało się zaoszczędzić przy przetargach na inwestycje z Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego i zostały podzielone między poszczególne regiony. Trafia do samorządów, które wcześniej nie otrzymały unijnego wsparcia swoich przedsięwzięć, a już zdążyły je zrealizować. Minister wskazywała przykład Zambrowa, który przygotował tereny inwestycyjne.

■ Znana szwedzka firma Ikea zamierza zbudować centrum handlowe w okolicach Białegostoku. Jedną z możliwych lokalizacji to Kolonia Porosły (gm. Choroszcz) w pobliżu drogi nr 8 Warszawa – Białystok. Kompleks ma zajmować łącznie 40 hektarów, same sklepy – 60 – 70 tysięcy metrów kwadratowych. Zaczęły się już negocjacje z właścicielami gruntów.

■ Do zaszczytnego grona Sprawiedliwych wśród Narodów Świata dołączyły dwie rodziny z województwa podlaskiego. W Knyszynie Czesław Dworzączyk ukrył zagrożonego wywózką do Treblinki swojego znajomego Szmula Suraskiego. Potomkowie obu utrzymują do dziś bliskie kontakty. Natomiast Czesław Żalek z Łomży ukrył Leę Marię Lasko z córką Sabiną.

■ Siedmiu buddyjskich mnichów i mniszkę chcą zaprosić organizatorzy przyszłorocznego Światowego Kongresu Esperanto w Białymstoku. Specjalne pismo od władz miasta zawiózł do Tybetu Marcin Szarkowski z fundacji Złoty Środek.

■ Największą unijną dopłatę bezpośrednią w województwie otrzymał w ubiegłym roku Marek Dyczewski z Przebrodu (pow. suwal-

ski), gospodarujący na 1200 hektarach. Jeszcze większy areal (1800 ha) ma Jerzy Wilczewski z Białous, ale otrzymał 546 tys., gdyż ze względu na specyfikę produkcji, nie otrzymuje niektórych dopłat uzupełniających.

■ O przyszłości Domu Pracy Twórczej w Wigrach rozmawiają przedstawiciele Kurii Diecezjalnej w Ełku, czyli właściciele poklasztornych obiektów i ministerstwa kultury, które nimi obecnie admini-

Pod wodę schodził w towarzystwie instruktorów, ale stracili kontakt. Hańcza jest jednym z ulubionych akwenów adeptów nurkowania. W tym roku jezioro pochłonęło już dwie ofiary.

■ Gęstą sieć zastawili policjanci, celnicy i inspektorzy kontroli skarbowej w okolicach białostockiej giedy samochodowej. „Złowili” jeden ukradziony wóz we Francji, kilka z tablicami rejestracyjnymi od innych pojazdów, kilkanaście niesprawnych. Kilkudziesięciu kierowców będzie musiało urzędnikom skarbowym przedstawić dokładne okoliczności zakupu aut, sprowadzonych spoza granic Polski.



Jesienna droga

struje. W przyszłym roku upływa termin dotychczasowej umowy obu stron. Resort proponuje utworzenie w DPT „Laboratorium Nowej Muzyki”.

■ Nowego szefa ma Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku. Dyrektorem został Bogdan Kalicki, dotychczas kierujący szpitalem w Łapach.

■ Nagrodę ze reżyserię zdobył spektakl „Valerie” Białostockiego Teatru Lalek na IV Międzynarodowym Festiwalu „Pietruszka Wielki” w Jekaterynburgu w Rosji. Przedstawienie na białostockiej scenie przygotował francuski reżyser Alain Lecucq.

■ Warszawski płetwonurek (20 lat) utonął w jeziorze Hańcza na Suwalszczyźnie. Był uczestnikiem obozu szkoleniowego.

ZNAKI CZASU

■ O 30 mln zł chce zwiększyć przyszłoroczne wydatki Kancelaria Prezydenta. Według obliczeń PO, w Kancelarii pracuje 350 osób, o 150 więcej niż u Kwaśniewskiego.

■ Ponad 400 kobiet od momentu wejścia Polski do Unii urodziło dzieci w niemieckim szpitalu w Schwedt, a teraz przesłuchuje je prokuratura, która chce wyjaśnić, czy nie doszło do wyludzenia pieniędzy z polskiego systemu ochrony zdrowia.

■ Na wniosek IPN, który podejrzewa, że gen. Władysław Sikorski mógł zostać zamordowany, będzie ekshumacja jego szczątków. Szczątki generała, sprowadzone do Polski w 1993 r., zostały pochowane na Wawelu.

■ Ponad 80 proc. kandydatów oblało w ubiegłym tygodniu egzamin na aplikację adwokacką, szacuje Naczelna Rada Adwokacka.

■ Dodatkowy obowiązkowy egzamin z języka angielskiego będą zdawać w tym roku uczniowie, kończący gimnazjum. Wyniki egzaminu nie będą brane pod uwagę przy rekrutacji do szkół średnich.

Ze smutkiem i głębokim
żalem żegnamy
Pana
ANDRZEJA SACEWICZA
Powiatowego Lekarza Weterynarii
w Wysokiem Mazowieckiem
Rodzinie zmarłego
wyrazy szczerego współczucia
składają
Prezes Zarządu oraz pracownicy
Spółdzielni Mleczarskiej „MLEKOVITA”
w Wysokiem Mazowieckiem

CBA po TVN

Centralne Biuro Antykorupcyjne rozpoczęło kontrolę Oddziału Agencji Rynku Rolnego w Białymstoku. To jeden z efektów głośnego programu „Teraz my” w TVN, w którym dziennikarze wykazali, jak łatwo załatwić pracę przez telefon, powołując się na „chody” w ministerstwie. CBA sprawdzi głównie politykę zatrudniania w Agencji analizując także przebieg konkursów. Dyrektor oddziału ARR w Białymstoku został na razie zawieszony w pełnieniu obowiązków. Wcześniej zrezygnował po namowach kolegów, z funkcji wiceprzewodniczącego Sejmiku województwa.

Lukoil w Puszczy

Wielka baza paliwowa może powstać w gminie Narewka w strefie chronionego krajobrazu, w pobliżu Puszczy Białowieskiej. Przygotowania trwają już od kilku lat. Formalnie 25 hektarów gruntów wykupiła od osób prywatnych firma z Warszawy, ale faktycznie stoi za przedsięwzięciem rosyjski potentat paliwowy Lukoil. Całość otoczona jest tajemnicą. Naukowcy i organizacje ekologiczne uważają, że baza z ogromnymi podziemnymi zbiornikami na paliwo, choć formalnie poza terenem ścisłej ochrony puszczy, może być w razie jakiejś awarii ogromnym zagrożeniem.

Ekspansja

Zagraniczne zakupy po raz pierwszy planuje Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem. Będą to także pierwsze inwestycje polskiej branży mleczarskiej w innych krajach. „Na celowniku” wysokomazowieckiego potentata znalazły się zakłady z Czech i Słowacji (bliższe szczegóły nie są ujawniane, ponieważ negocjacje trwają). Prezes Mlekovity Dariusz Sapiński ocenia, że inwestycje mogą kosztować jego Spółdzielnię ok. 10 milionów euro, a sfinalizowane mogłyby zostać z początkiem przyszłego roku.

ZAPROSILI NAS

■ **Wanda Wałkuska** – na mecz I Ligi Tenisa Stołowego Kobiet grupy Północnej między drużynami AZS PWSIP Wałkuscy Łomża i TS Sokołów Gniewkowo.

■ **Rzecznik prasowy KP PSP w Zambrowie bryg. Sławomir Skrzypkowski** – na ćwiczenia taktyczno-bojowe jednostek PSP i OSP z powiatu zambrowskiego.

■ **Biblioteka Narodowa w Warszawie** – na szóstą Debatę Herbertowską „Skąd te głosy? Herbert i teatr”.

■ **Instytut Spraw Publicznych w Warszawie** – na seminarium „Wyzwania dla polityki integracyjnej”.

■ **Ośrodek Enterprise Europe Network przy Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości** – na Misję gospodarczą „Wielobranżowe Europejsko-Syryjskie Dni Spotkań Przedsiębiorców” w Damaszku.

■ **Galeria Arsenal w Białymstoku** – na wystawę Anny Molskiej.

■ **Muzeum Przyrody w Drozdowie** – na wystawę „Podwójny świat pięciu kontynentów: Afryki, Ameryki, Azji, Australii, Europy”.

■ **Galeria Arsenal w Białymstoku** – na wystawę „Białoruskie perspektywy” pod patronatem Instytutu Polskiego w Mińsku.

■ **Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży** – na kiermasz książek.

■ **Uniwersytet Jagielloński i Uniwersytet Warszawski** – na symposium naukowe „Myśl i dzieło prof. Juliana Aleksandrowicza jako znaczący wkład w rozwój nauki”, zorganizowane w setną rocznicę urodzin i dwudziestą rocznicę śmierci profesora.

■ **Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie** – na promocję książki Ireneusza Krystowskiego „Zambrów Kochany... Po części gawęda”.

Ludzka tęsknota za Miłosierdziem Bożym

100 tysięcy wiernych spodziewają się organizatorzy uroczystości beatyfikacyjnych księdza Michała Społki, które odbywać się będą od 26 września w Białymstoku. Kulminacyjnym punktem będzie msza na placu świątyni Miłosierdzia Bożego w niedzielę, 28 września (godz. 11.00), celebrowana przez 400 kapłanów. Związany przez większość życia z Białymstokiem ks. Michał Sopoćko, był propagatorem kultu Miłosierdzia Bożego, a także spowiednikiem św. Faustyny. Uroczystościom o charakterze religijnym towarzyszyć będą wystawy, spektakle i koncerty.



REKLAMA

TOP DRUK

TOP DRUK, 18-402 Łomża, ul. Wojska Polskiego 122
tel. +48 (0-86) 473 02 12, tel./fax +48 (0-86) 216 96 09

• PLAKATY • KSIĄŻKI
• GAZETY • KATALOGI
• ULOTKI

• WIZYTÓWKI • ETYKIETY
• KALENDARZE • TECZKI
i wiele innych

DO WYNAJĘCIA
W CENTRUM ŁOMŻY
Łomża ul. Polowa 16:

POMIESZCZENIA BIUROWE

o powierzchni od 20 m²

Obiekt chroniony całą dobę. Możliwość korzystania ze strzeżonego parkingu.

GARAŻE

o powierzchni 22 m²

Szczegółowe informacje:

- Łomża ul. Polowa 16, I piętro, pok. 11
- 86/216-49-83 godz. 7⁰⁰-9³⁰ i 18⁰⁰-21⁰⁰
p. Stanisław Kaseja

Zainteresowane osoby prosimy o składanie ofert na adres: Łomża ul. Polowa 16, I piętro, pokój 11 lub „Negresko” Hurtownia Łodów, Mrozonek i Art. Spoż. Sp. z o.o. Łomża, ul. Nowogrodzka 151A

Dziękujemy.



Strzał w nogę z „fuzji”

Rady Pedagogiczne Zespołu Szkół Drzewnych i Publicznego Gimnazjum nr 3 nie zgadzają się na przeniesienie „Drzewnej” do Gimnazjum i połączenie obu szkół w zespół. Projekt połączenia negatywnie zaopiniował też podlaski kurator oświaty. Po połączeniu uczniowie musieliby uczyć się na zmiany.

Projekt utworzenia Zespołu miał być zatwierdzony przez Radę Miejską na sesji 30 września. Po spotkaniu nauczycieli obu szkół i radnych Rady Miejskiej, na którym odpowiedzialny za oświatę wiceprezydent Krzysztof Choiński dowiedział się, że nie ma szans na zgodę Rad Pedagogicznych oraz po uzyskaniu negatywnej opinii kuratora oświaty, temat został wycofany z porządku obrad sesji.

Dom Ludowy z początku XX wieku, który po wojnie stał się siedzibą szkoły drzewnej, Łomża oddała notarialnie na siedzibę Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej za 30 ha działek Skarbu Państwa. Nastąpiło to po wielu starciach ratusza z radnymi, którzy nie godzili się na likwidację szkoły drzewnej. Pod presją radnych, w marcu prezydent przystał na koncepcję, że tymczasowo szkoła drzewna ma zostać przeniesiona do warsztatów na ul. Sikorskiego, a ratusz w rok wybuduje dla niej nową siedzibę. W maju odbyło się notarialne przekazanie budynku „Drzewnej” OKE. Przed wakacjami wiceprezydent Choiński oświadczył, że dla „Drzewnej” ma siedzibę w Gimnazjum nr 3.

Pomysł fuzji okazał się przysłowiowym „strzałem we własną nogę”. (MK)

Musi ktoś zginąć?

Modernizacja drogi krajowej nr 61 od Miastkowa dotarła do rogatki Łomży, gdzie jest Ogród Działkowy Relax. Działkowcy mogą pożegnać się z marzeniami o pieszych spacerach na działkę albo przejażdżce na rowerze. Gdzie było pobocze, jest betonowy rynnok, do którego, według najnowszej mody w budowie dróg krajowych, mają spływać wody opadowe z jezdni. Dla spacerowiczów i rowerzystów pozostała zatłoczona, śmiertelnie niebezpieczna jezdnia. Projektant drogi w ogóle nie zauważył istnienia Ogrodu, gdyż nie przewidział dla zmotoryzowanych pasa wyłączeń dojazdu na działki. Aby zjechać ze zmodernizowanej drogi krajowej do Ogrodu Relax, trzeba zatrzymać się na obramowanej betonowymi rynnami jezdni. W tym miejscu akurat zjeżdża się ze wznesienia. Czy jadące od strony Łomży pojazdy nie będą wpadać na skręcających? Miejsce do złudzenia przypomina fragment drogi 61 na rogatce Szczuczyna, gdzie w kwietniu przy zjeździe

z trasy zginęły cztery uczennice, bo najechał na nie samochód, zjeżdżający ze wznesienia. Tam też drogowcy nie pomyśleli o pasie wyłączeń, a pisma władz Szczuczyna o konieczności takiego rozwiązania, zignorowali. Czy przy skręcie do Ogrodu też musi dojść do tragedii, by zastosowali bezpieczne dla wszystkich użytkowników drogi rozwiązanie? (MK)



Gdzie było pobocze, jest betonowa rynna

Katastrofa w ŁKS

Piłkarze Łomżyńskiego Klubu Sportowego oddali walkowerem niedzielny (21 września) wyjazdowy mecz z Kolejarem Stróże. Zarząd nie miał pieniędzy na opłacenie wyjazdu.

To kolejny niepokojący sygnał, świadczący o dramatycznej sytuacji łomżyńskiego Klubu. Wybrany przed rozpoczęciem sezonu Zarząd z prezesem Zbigniewem Sasinowski, w którym są takie legendy łomżyńskiego piłkarstwa, jak Jerzy Kierażyński i Mieczysław Gierłowski, nie podziwiał Klubu. Wszystko wskazuje na to, że ŁKS zmierza do upadku. Wycofanie drużyny z rozgrywek, która w rundzie jesiennej po 10 meczach zdobyła zaledwie 4 punkty (na 30 możliwych do zdobycia) oznacza degradację o dwie klasy rozgrywkowe. (MK)

Wystartowały „Czwartki lekkoatletyczne”

Za mało Łomży!

W prężnym zimnie rozegrany został 18 września (czwartek) na stadionie szkolnym w Piątnicy VIII Memoriał Wiesławy Czerniawskiej, połączony z otwarciem XIII edycji „Czwartków lekkoatletycznych”. Ale nie tylko pogoda sprawiła, że na starcie w 7 konkurencjach lekkoatletycznych stanęło zaledwie nieco więcej niż setka dzieci ze szkół podstawowych (w poprzednich latach stawało 700 – 800). Podobnie jak w ubiegłym roku, w „Czwartkach” wystartowały tylko dwie łomżyńskie podstawówki. Większość zawodników przywieźli do Piątnicy nauczyciele wychowania fizycznego z wiejskich szkół powiatu łomżyńskiego. (MK)

200 000 zł na katedrę

Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński zwrócił się do radnych o przyznanie z kasy miejskiej 200 000 zł parafii św. Michała Archanioła w Łomży na konserwację elewacji frontowej katedry łomżyńskiej. Dotacja ma pokryć połowę kosztów konserwacji.

Most Hubala i rondo Brunona

Nowy most przez Narew w ciągu ul. Sikorskiego będzie nosił imię majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”, a rondo na skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego z Poznańską św. Brunona z Kwerfurtu. Takie propozycje znalazły się w pakiecie projektów nowych nazw ulic w Łomży, przekazanym Radzie Miejskiej przez prezydenta. Radni przegłosują je na najbliższej sesji 30 września.

Ruch

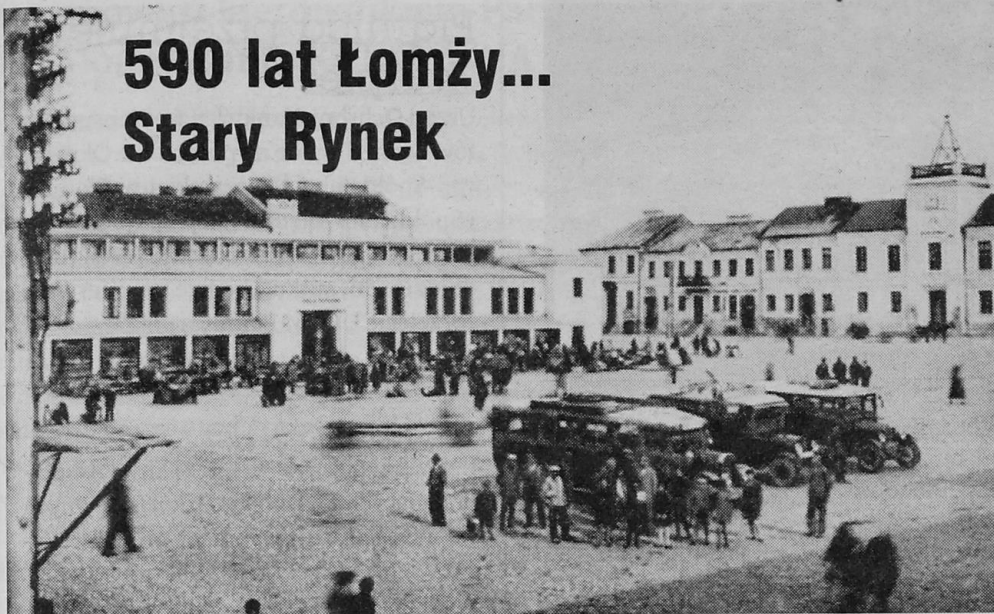
w starym szpitalu

Zmieni się otoczenie byłego szpitala przy ul. Marii Skłodowskiej – Curie. Zlikwidowany zostanie podjazd dla karettek przy głównym wejściu, obecnie prowadzącym do Biblioteki Pedagogicznej i Nauczycielskiego Kolegium Języków Obcych. Będą nowe wejścia do zajmujących dawne skrzydło łóżkowe Urzędu Gminy Łomża oraz Liceum Plastycznego im. Wojciecha Kossaka.

Bulwary na szlaku

Szlak wodny Wisła – Narew – Biebrza – Kanał Augustowski, wytyczony w XVI wieku przez króla Stefana Batorego, powinien odzyskać dawną świetność, stwierdzili inicjatorzy projektu o nazwie „Szlak wodny króla Stefana Batorego”, którzy obradowali w Łomżyńskim ratuszu (19 września). Pomysł zrodził się w Warszawie, popiera go samorządy województw mazowieckiego i podlaskiego oraz wiele gmin położonych na trasie. 16 lipca powołana została Rada Programowa Projektu Turystyczno – Rekreacyjnego „Szlak wodny króla Stefana Batorego”, do której weszli marszałek Sejmu, marszałkowie województw mazowieckiego i podlaskiego, wojewoda mazowiecki, prezydenci Warszawy, Ostrołęki i Łomży, burmistrzowie Serocka, Pułtuska, Augustowa, Różana, Nowogrodu, Goniądza, wójtowie gmin Nieporęt, Augustów, Zbójna, Płaska i wiele innych osobistości. Zadaniem Rady jest przygotowanie projektu do realizacji. Najważniejszymi punktami „Szlaku” na terenie Łomży mają być bulwary nadnarwiańskie z miejską przystanią, gród średniowieczny oraz stadion. (MK)

590 lat Łomży... Stary Rynek



REKLAMA



www.bgz.pl

PIENIĄDZE SĄ DLA LUDZI

 **Bank BGZ**
Pieniądze są dla ludzi



Tak wyglądała łąka Czaplickich w sobotę, 20 września

Woda z czyszczenia filtrów w stacji uzdatniania w Łubach Kiertanach (gmina Miastkowo) zalewa łąkę Jolanty i Sławomira Czaplickich, bo zaniedbany rów odpływowy zarósł i zamulił się.

„Skosiliśmy trawę i nie możemy zabelować. Na łące stoi woda, ciągnikiem nie wjedzie. Nie pierwszy raz. Tracimy trawę, a łąka dziczeje. Skargi w Urzędzie Gminy Łomża i firmie Wodociągi Wiejskie nie przynoszą skutku”, mówi Sławomir Czaplicki.

Tzw. ścieki popłuczne z płukania filtrów, wytrącających z wody żelazo i mangan, płyną ze stacji uzdatniania najpierw kilkaset metrów krytym kanałem, a potem 300 m rowem, który odprowadza je do strumyka. Rów na całej długości przebiega wzdłuż położonej niżej łąki Czaplickich. „Żeby nie zalewało, musiałby być często i starannie konserwowany. Porządnej konserwacji nie przeprowadzili nigdy, czasem tylko doraźnie coś poprawia”, mówią Czaplicky.

W tym roku nie było jeszcze żadnego czyszczenia. Gdy w czerwcu zalało skoszoną trawę i Czaplicky wszczęli alarm, Urząd Gminy kazał gospodarzowi podstawić prywatny ciągnik i wywieźć to, co firma Wodociągi Wiejskie miała wybrać z rowu. Ale Czaplicki nie miał czasu (pracuje dodatkowo poza rolnictwem) i ciągnika nie podstawili. Nie tylko dlatego: „Co ja bym zrobił z ziemią? Gmina może wywieźć na wysypisko. A poza tym, to nie jest tylko moja prywatna sprawa. Z tego ujęcia korzysta wiele wsi, dlaczego tylko ja mam wiecznie cierpieć?”, pyta retorycznie.

Interwencja „Kontaktów” w Wodociągach Wiejskich spotkała się ze zrozumieniem. „Do piątku oczyścimy rów, a potem proponujemy Urzędowi Gminy trwałe rozwiązanie problemu. Mam na myśli wybudowanie krytego kanału aż do ujścia do strumyka”, powiedział prezes spółki Andrzej Sutkowski. (MK)

Strażakom stuknęło 110 lat

Ochotnicza Straż Pożarna w Jedwabnem ma 110 lat. Podczas uroczystości jubileuszowej (14 września) odbyła się ceremonia wręczenia jednostce sztandaru, ufundowanego przez sponsorów. Wśród gości byli wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Zbigniew Sosnowski oraz zastępca komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej Piotr Kwiatkowski.

Powstanie straży ogniowej w Jedwabnem w 1898 roku jest odnotowane w dokumentach Guberni Łomżyńskiej. Liczyła 20-30 strażaków, którzy mieli do dyspozycji 2 sikawki, 8 beczek, 3 drabiny i 30 bosaków. Jedwabieńscy strażacy hartowali się w ogniu. Jak podają ówczesne kroniki, u schyłku XIX w. olbrzymie pożary strawiły wsie Brzostowo, Mocarze Budne, Dziubiele i Nadbory. Naj-

wiekszy pożar dotknął Jedwabne 27 lipca 1913 roku, kiedy spłonęły 163 domy. Kataklizm powtórzył się w sierpniu 1915 roku, gdy spaliło się 90 proc. zabudowy miasteczka.

Obecnie OSP Jedwabne liczy 32 członków, ma dwa wozy bojowe, niestety stare, wymagające ciągłych napraw (mają po 25 lat). (MK)



Moment przekazywania sztandaru

Piątnica przejmuje „Kurpie”

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów wyraził zgodę na połączenie Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy i Spółdzielni Mleczarskiej „Kurpie” w Baranowie (powiat ostrołęcki). Jeżeli fuzja dojdzie do skutku, będzie to pierwsze „przejęcie”, OSM Piątnica.

Międzynarodówka w Skansenie

Uczniowie szkół z Niemiec i Litwy, współpracujących z Zespołem Szkół Drzewnych w Łomży, pracują w ramach projektu „Zachowajmy przeszłość dla przyszłości” w Skansenie Kurpiowskim w Nowogrodzie. Z kolegami z Łomży, pod nadzorem skansenowskich cieśli, wykonują prace stolarskie przy zabytkach architektury kurpiowskiej.

Jednym głosem

Cezary Polkowski wygrał w niedzielę (21 września) powtórzone wybory uzupełniające w okręgu nr 5 w gminie Śniadowo. Zdobył 95 głosów i pokonał Bogdana Chrostowskiego tylko 1 głosem! W Radzie Gminy Śniadowo będzie reprezentował wsie Młynik, Osobne, Wszerzec i Wszerzec-Kolonia. Niedzielne wybory zarządził wojewoda podlaski po unieważnieniu poprzednich, wygranych przez Bogdana Chrostowskiego. Przyczyną unieważnienia głosowania z czerwca było naruszenie ordynacji wyborczej przez wójta Śniadowa, który w dniu głosowania w lokalu wyborczym spisał z listy nazwiska wyborców z Młynika.

Hala za namiot

Pora improwizacji minęła, Publiczne Gimnazjum nr 9 gminy Łomża potrzebuje hali sportowej z prawdziwego zdarzenia, uznały władze gminy. Przez ostatnie 9 lat Gimnazjum korzystało z, wielkiego namiotu, ustawionego obok szkoły. Żle zaprojektowane ogrzewanie namiotu nie spełnia zadania i zimą dokucza uczniom chłód. Nowa hala będzie kosztowała około 4 mln zł. Gmina nie ma takich pieniędzy, ale liczy na fundusze unijne.

„Orlik” za drogi

Urząd Gminy Łomża unieważnił przetarg na wykonawcę boiska z rządowego programu „Moje Boisko. Orlik 2012”. Powodem jest to, że cena najtańszej oferty przewyższała kwotę, którą gmina może przeznaczyć na budowę. Boisko ma powstać w Pniewie. Jeśli nie zostanie zbudowane do końca roku, wypadnie z programu.

Rozmowa z kierownikiem Partnerskiej Placówki Ge Money Bank, KATARZYNA KONIECKO-WISKA



**Partner
GE Money Bank**

Czym zajmuje się Państwa Firma?

Jesteśmy placówką partnerską GE Money Banku SA, należącego do jednego z największych koncernów na świecie – General Electric. Oferujemy Klientom produkty finansowe najwyższej jakości. Zadowolony z oferty i profesjonalnej obsługi Klient jest dla nas największą nagrodą i wyznacznikiem prawidłowo realizowanego celu.

Jaką ofertę mogą Państwo przedstawić Klientowi?

i dokument potwierdzający dochody. Dla wybranych grup zawodowych (z tzw. sektora budżetowego: służby zdrowia, pracowników Urzędów Państwowych i Administracji, służb mundurowych) przewidziana jest specjalna oferta – nie wymagamy zaświadczeń, potwierdzających źródło uzyskiwania dochodu. Krótko mówiąc: „Za mundurem pieniądź sznurem”.

W naszej ofercie mamy także tzw. „szybką gotówkę”, czyli kredyt w kwocie do 6 000 zł netto bez

wę domu, zakup mieszkania, domu mieszkalnego lub letniskowego, remont mieszkania lub domu, konsolidację posiadanych zobowiązań, zamianę posiadanego kredytu hipotecznego na lepiej dopasowany do aktualnych możliwości.

A kredyt samochodowy?

Naszym Klientom proponujemy kredyt gotówkowy na zakup samo-

Karta, zgodnie z prawem bankowym, upoważnia do wypłaty gotówki lub dokonania zapłaty w formie bezgotówkowej. Klient nie ponosi żadnych opłat za wydanie karty i to, co najważniejsze dla Klienta, zakupy z Kartą Zakupową są o 1,5% tańsze w milionach sklepów w Polsce i na świecie akceptujących kartę

Marzysz o mieszkaniu? Chcesz kupić samochód? Zabrakło Ci gotówki?

Wstąp do Partnerskiej Placówki Ge Money Banku w Łomży przy al. Legionów 27 (żółta kamienica naprzeciw dworca PKS)

W ofercie posiadamy szeroki wachlarz produktów bankowych. Należą do nich, między innymi: kredyt gotówkowy, konsolidacyjny, hipoteczny, samochodowy, karta kredytowa.

Kto może ubiegać się u Państwa o kredyt?

Oferujemy kredyty dla każdego. Naszymi Klientami są osoby zatrudnione na umowę o pracę, umowę zlecenie, wykonujące wolny zawód. Mamy ofertę dla emerytów, rencistów, rolników, osób prowadzących działalność gospodarczą. Jako obiektywni doradcy, posiadający doświadczenie oraz dokładnie analizujący sytuację finansową Klienta, jesteśmy w stanie zaproponować Klientowi kredyt dopasowany do jego potrzeb i możliwości.

Jaka jest maksymalna kwota i okres kredytowania kredytu gotówkowego, o który można się u Państwa ubiegać?

W przypadku kredytu gotówkowego jest to kwota 60 000 zł netto. Okres kredytowania wynosi od 6 do 96 miesięcy.

Jakie zalety ma taki kredyt?

Kredyt taki można otrzymać bez poręczycieli i zabezpieczeń, już w ciągu 24 godzin, przy minimum formalności.

Co oznacza „minimum formalności”?

Klient, ubiegając się o kredyt, przedstawia nam dowód osobisty

żadnych zaświadczeń o zarobkach. Dodatkowo jest możliwość ubezpieczenia kredytu przez Klienta od ryzyka niespłacenia kredytu z powodu zgonu, trwałej i całkowitej niezdolności do pracy lub czasowej niezdolności do pracy.

Na co może Klient przeznaczyć kredyt konsolidacyjny?

Kredyt konsolidacyjny to oferta dla osób, które posiadają już inne zobowiązania finansowe. Kredytem konsolidacyjnym można spłacić wszystkie dotychczasowe zobowiązania, takie jak: kredyt gotówkowy, samochodowy, debet w rachunku osobistym, zadłużenie na karcie kredytowej.

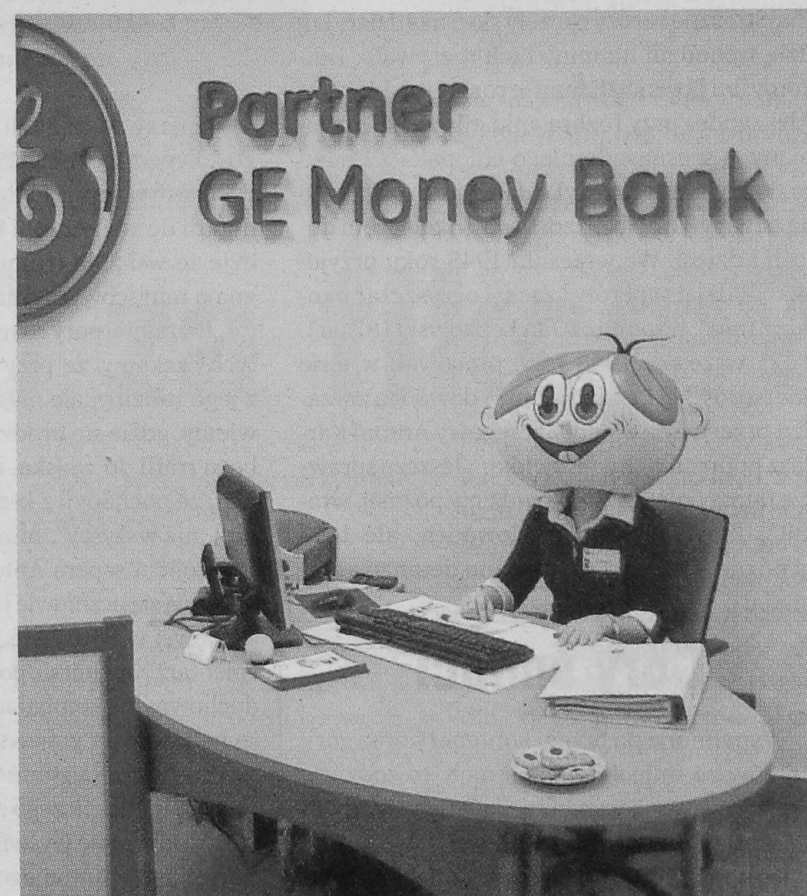
Jakie korzyści czerpie Klient, korzystając z tego produktu?

Korzystając z kredytu konsolidacyjnego, Klient zyskuje jedną ratę w miesiącu, zamiast płaconych do tej pory kilku rat oraz dodatkową gotówkę na bieżące wydatki w maksymalnej kwocie aż do 60 000 zł netto.

Wartość konsolidowanych zobowiązań może wynosić nawet do 120 000 zł netto, a cały kredyt może być rozłożony na długi okres kredytowania – do 96 miesięcy.

Wspominała Pani o kredycie hipotecznym...

Tak. Oferujemy praktycznie wszystkie rodzaje kredytów i pożyczek opartych o zabezpieczenie hipoteczne, dzięki którym Klient może finansować m. in.: budo-



chodu, umożliwiający rozpoczęcie poszukiwania samochodu z gotówką „w kieszeni”.

Na czym to polega?

Klient otrzymuje gotówkę, dzięki której może dokonać zakupu wybranego samochodu. Jeżeli taki Klient wróci do naszej placówki i przedstawi dowód rejestracyjny z adnotacją o przewłaszczeniu (oraz ewentualną cesją z ubezpieczenia), obniżone zostanie oprocentowanie jego kredytu.

Jakie inne produkty mogą Państwo zaproponować Klientom?

Dodatkowym produktem jest Karta Kredytowa.

Co zyskuje Klient otrzymując taką kartę?

VISA. Mamy też w ofercie Autokartę, która obniża ceny paliwa na wszystkich stacjach. Klient używając Autokartę płaci mniej o 2,5%.

Warto wspomnieć o tanich opłatach...

Oczywiście! Za wpłaty rat GE Money Banku nie pobieramy prowizji, opłata innych rachunków to jedynie 0,99zł.

Gdzie Klient może skorzystać z Państwa oferty?

Wszystkich Klientów, zainteresowanych naszą ofertą, zapraszamy już dziś do odwiedzenia partnerskiej placówki Ge Money Banku przy al. Legionów 27 (żółta kamienica naprzeciw Dworca PKS), tel. 086 218 11 00.



Rydzewo ponad 60 lat czeka na krewnych żołnierza, lecz nikt nigdy nie przyjechał na jego grób

Saper

Przed wojną granica z Niemcami biegła niecały kilometr za Rydzewem. Gdy w styczniu 1945 roku ruszyła wielka ofensywa Armii Czerwonej i Wojska Polskiego, wojska niemieckie, okopane i zabezpieczone polami minowymi, czekały na przeciwnika na dawnej linii granicznej, czyli w lasach w okolicach Rydzewa. Ale Rosjanie i Polacy poszli na Warszawę i Berlin. Niemcy wycofali się bez jednego wystrzału, pozostawiając zaminowaną ziemię.

„Straszne rzeczy zaczęły się u nas dziać. Ludzie wchodzili na miny i ich rozrywało. Lekomyślni próbowali sami je rozbrajać. Mój brat Aleksander przy rozbrajaniu miny został oślepiiony, a szesnastoletniego chłopaka z Osowca, który u nas przeżył całą wojnę, rozerwało na strzępy. Ginęli lub zostawali okaleczeni dorośli i dzieci. We wrześniu 1945 roku przyjechał oddział saperów i zaczął oczyszczać okolicę z min”, wspomina Jan Łepkowski (87 lat).

21 września 1945 roku pracowali w lesie pod Kosówką. Było południe i dowódca zarządził przerwę na obiad. Szeregowy Antoni Kardasz poprosił o chwilę zwłoki: „Jeszcze sprawdzę tamtą polanę!”. „Sprawdzimy później, wracaj!”, krzyknął za nim dowódca, ale było za późno. Rozległa się potężna detonacja.

Góry śmieci

Wypełnione po brzegi kontenery oraz góry worków ze śmieciami obok nich, to codzienny obrazek w mijającym sezonie turystycznym w gminie Rajgród.

Odpowiedzialny za wywóz śmieci kierownik Zakładu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Rajgrodzie Eugeniusz Kołowski przyznał samokrytycznie na ostatniej sesji Rady Miejskiej Rajgrodu, że „jest problem ze zbieraniem nieczystości stałych w gminie, zwłaszcza w okresie letnim”. Stwierdził, że Zakład ma wieczne kłopoty kadrowe. Ludzie mało zarabiają i jest duża rotacja. Do tego jest za mało samochodów do wywożenia śmieci.

Część winy zrzucił na turystów, którzy z lenistwa wyrzucają worki i torby ze śmieciami wprost z samochodów przy śmietnikach. Z tego powodu w okolicach pojemników wieczne walają się rozrzucone śmieci.

Turystyczna perła regionu i tak jest już znacznie czystsza, niż jeszcze kilka lat temu. Największym sukcesem było samo zorganizowanie systemu oczyszczania. Wysiłek służb gminnych przyniósłby szybciej efekty, gdyby zostały wzmocnione finansowo. (MK)



Jan Łepkowski: „Rydzewo 60 lat czeka na rodzinę sapera”

Saperzy wyciągnęli straszliwie poranionego kolegę z niebezpiecznej strefy i ponieśli go na rękach w stronę Rydzewa (ponad 2 km). Gdy dotarli do wsi, Antoni Kardasz już nie żył. Ludzie ze wsi zbili trumnę z desek i pochowali go na miejscowym cmentarzu.

„Od tamtej pory co roku na Wszystkich Świętych czekamy, że przy grobie pojawi się ktoś z jego rodziny, ale nigdy nikogo nie było. Nie wiemy, gdzie się urodził, kim był, zanim z poboru trafił do wojska. 60 lat temu ludzie mówili, że pochodził z kresów, nawet mówił inaczej, niż wszyscy”, mówi Jan Łepkowski.

Grobem sapera Antoniego Kardasza 60 lat opiekują się uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej w Rydzewie. W środę, 17 września, cmentarz zappełnił się pocztami sztandarowymi, duchownymi, kombatantami, młodzieżą. Przyjechali starosta grajewski Jarosław Augustowski i burmistrz Rajgrodu Czesław Karpiński. Z inicjatywy nadleśniczego z Tamy Mariana Podleckiego, odbyło się poświęcenie nowego nagrobka na mogile Antoniego Kardasza. (MK)



Nowy nagrobek na mogile Antoniego Kardasza



Świetlicowe czytanie

„Zapraszamy wszystkie dzieci na zajęcia do gminnej świetlicy, które odbywają się w poniedziałki i piątki od godz. 14.30. Najpierw czytamy na głos bajki (na zdjęciu), potem malujemy wesołe obrazki o przygodach bohaterów”, zapraszają pracownicy Biblioteki Gminnej w Rudzie (gm. Grajewo), przy której działa świetlica.

Konkurs na Niepodległość

„Gdy myślę Ojczyzna...”, to hasło konkursu dla uczniów wszystkich szkół z powiatu grajewskiego, ogłoszony na dziewięćdziesięciolecie odzyskania przez Polskę niepodległości przez Izbę Pamięci Ziemi Grajewskiej Miejskiego Domu Kultury oraz Towarzystwo Przyjaciół 9 Pułku Strzelców Konnych. Nagrody zostaną przyznane w kategoriach prac plastycznych oraz form dokumentalnych. Termin składania prac mija 12 października. Regulamin ze szczegółowymi wymaganiami, u dyrektorów szkół oraz u Tomasza Dudzińskiego (tel. 608 – 056 – 808, Izba Pamięci Ziemi Grajewskiej).

Strażacka narada

Wiceminister spraw wewnętrznych Zbigniew Sosnowski oraz zastępca komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej Piotr Kwiatkowski spotkali się w Grajewie (14 września) z kadrą zawodowej straży pożarnej i prezesami powiatowymi OSP z Podlaskiego. Omawiali zmiany w Ustawie o ochronie przeciwpożarowej i sprawy socjalne zawodowych straży pożarnych.

Drogowy galimatias

Specjalną komisję do uporządkowania własności dróg w Biebrzy (gm. Rajgród) powołała Rada Miejska Rajgrodu. W miejscowości tej część dróg należy jeszcze do Zakładu Doświadczalnego Melioracji i Użytków Zielonych „Biebrza”. Dyrektor Zakładu Sławomir Chrzanowski proponuje gminie przejęcie dróg zakładowych, za które gmina przekaże zakładowi działki gminne. Burmistrz Rajgrodu przygotował projekt uchwały, lecz radni go odrzucili twierdząc, że sprawa wymaga dokładnego zbadania. (MK)

Nadużywanie

26 czerwca 2006 roku działające przy Domu Pomocy Społecznej w Kozarzach (gm. Ciechanowiec) Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Natura” zawarło z burmistrzem Ciechanowca porozumienie na „prowadzenie zajęć socjoterapeutycznych przeciwdziałających alkoholizmowi, zwiększenie dostępności terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla uzależnionych od alkoholu oraz diagnozę problemów społecznych dotyczących w szczególności nadużywania alkoholu i przemocy w rodzinie przez przeprowadzenie badań w terenie”. Podobne porozumienia zostały zawarte z burmistrzem Wysokiego Mazowieckiego i wójtem Klukowa. Ciechanowiec miał zapłacić na zajęcia 25 000 zł, Wysokie Mazowieckie 15 000, a Klukowo 9 000 zł.

2008 roku sprawę umorzył, nie dopatrując się „znamion przestępstwa”.

W czerwcu 2008 roku dyrektor Urzędu Kontroli Skarbowej w Białymstoku poinformował burmistrzów Wysokiego Mazowieckiego Jarosława Siekierko,



kami publicznymi za rok 2006”, UKS stwierdził, iż „oprócz ogólnikowego stwierdzenia <przeprowadzenie warsztatów terapii zajęciowej>, Stowarzyszenie nie przedstawiło żadnych dowodów świadczących o wykonaniu tych zadań”.

W związku z tym, dyrektor UKS nakazał Stowarzyszeniu „Natura”

ny jest komputer z drukarką za 4178 zł. Jest to koszt poniesiony „ze środków realizacji zadania”, natomiast „koszt całościowy” komputera z drukarką, według „zestawienia kosztów”, wynosi... 26 900 zł! Ponadto pieniądze gminy Klukowo wydane zostały na firany i zasłony za 450 zł, naczynia i akcesoria za 370 zł oraz „dofinansowanie zakupu samochodu” 4002 zł.

Urząd Miejski w Wysokiem Mazowieckiem otrzymał „rozliczenie”, z którego wynika, że 15 tys. zł poszło na zakup maszyny dziewiarsko – hafciarskiej, meble do pracowni, sprzęt nagłaśniający itp.

Zagadka

„Nie rozumiem, po co to rozliczenie. My takiego rozliczenia nie żądaliśmy od Stowarzyszenia. Ono

Umorzenie i rozliczenie

Sprawa trafiła do Prokuratury Rejonowej w Wysokiem Mazowieckiem. Asesor Mariusz Topolski przeprowadził śledztwo w kierunku niekorzystnego rozporządzenia mieniem przez gminy Ciechanowiec, Wysokie Mazowieckie i Klukowo i w kwietniu

Ciechanowca Mirosława Reczko i wójta Klukowa Grzegorza Sylwestrzuka, że po skontrolowaniu w Stowarzyszeniu „Natura” „prawidłowości gospodarowania środ-

„rozliczyć z gminami otrzymane środki finansowe”.

Komputer za 26 900

W sierpniu 2008 roku burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko otrzymał od Stowarzyszenia „Natura” „wykaz kosztów”, podpisany przez wiceprezes Halinę Sitarską. Wynika z niego, że prawie 15 z 25 000 zł Stowarzyszenie wydało 22 listopada 2006 roku na... dofinansowanie zakupu samochodu dla niepełnosprawnych. Pozostałe 15 tysięcy poszły na wyrzynarkę, zszywacz tapicerski, kuchenkę elektryczną, miski, krzesła, warsztaty KLANZA, igły i nożyce. Zakupy poczyniono w listopadzie i grudniu 2006 roku.

„To rozliczenie nie ma nic wspólnego z umową, która w czerwcu 2006 roku została podpisana ze Stowarzyszeniem <Natura>. Była to umowa, dotycząca opracowania diagnozy problemów alkoholizmu w lokalnej społeczności. W rozliczeniu nie ma o tym ani słowa, mówi Mirosław Reczko.

W „zestawieniu kosztów”, które otrzymał wójt Klukowa, wpisa-

dotyczy jakichś zakupów, a w porozumieniu była mowa o profilaktyce przeciwalkoholowej. My porozumienie rozliczyliśmy w 2006 roku”, mówi odpowiedzialny za program „antyalkoholowy” Waldemar Modrzejewski z Urzędu Miejskiego w Wysokiem Mazowieckiem. Dla odmiany, burmistrz Jarosław Siekierko zapewnia, że „wszystko zostało kupione zgodnie z rozliczeniem, Warsztaty działają”, a on do rozliczenia nie ma żadnych zastrzeżeń.

Po zawiadomieniu Urzędu Kontroli Skarbowej, organy ścigania w Wysokiem Mazowieckiem ponownie prowadzą śledztwo w sprawie rozliczeń „Natury”, tym razem w kierunku artykułu 271 kk (poświadczenie nieprawdy).

„Mam dość dziennikarzy. Proszę iść na policję i zapytać, na co poszły te pieniądze. Ja z panią o tym nie mam ochoty rozmawiać”, skwitowała pytanie „Kontaktów” wiceprezes „Natury” Halina Sitarska. Prezes Mirosław Kierski, który jest dyrektorem DPS, był nieobecny, a pracownicy nie potrafiły powiedzieć, gdzie jest i kiedy wróci.

JOANNA WILK

Rys. Zdzisław Romanowski

49 000 za fikcję?

REKLAMA



Gotówka od ręki!

od 300 zł do 7000 zł

- szybka decyzja
- błyskawiczna dostawa gotówki
- minimum formalności



Połączenia z tel. kom. i SMS-y (koszt wg taryfy operatora)

600 400 233

wyślij SMS o treści **gotowka** pod nr 1124

Oddzwonimy!



Połączenia z tel. stacjonarnego (całkowity koszt 0,35 zł)

0 801 802 500

www.provident.pl

PROVIDENT



Obwodnica Kolna

„Obwodnica Kolna jest konieczna”, przekonwali na sesji burmistrz Andrzej Duda i miejscy radni radnego wojewódzkiego Sławomira Gromadzkiego. Przez środek miasta drogą krajową nr 63 pędzą turyści na Mazury, ze spółdzielni mleczarskiej dostawcze tiry do Mrągowa i Grajewa. Obok głównej ulicy są szkoły, centrum handlowe i administracyjne.

Obwodnica to nie tylko bezpieczeństwo i wprowadzenie częściowego ruchu z miasta. Także otwarcie zachodniej części miasta inwestorom i pragnącym się budować. Obok są tereny pod zabudowę produkcyjną i usługową oraz budownictwo jednorodzinne i wielorodzinne. Kolno będzie się rozwijało na zachód.

Obwodnica kosztowałaby około 5,5 mln zł. Burmistrz Andrzej Duda złożył wniosek do marszałka województwa na 3,5 mln zł.



Tak ma przebiegać przyszła obwodnica
(kolor czerwony)

Kadryl i konie

Anna Akacka, Ewa Brzostowska, Izabela Cimochońska, Izabela Nawrocka, Adrianna Jarząbek, Dominika Jarząbek, Martyna Sobiewska, Izabela Stanisławska i Agnieszka Toraruj z Grabowa założyły Stowarzyszenie Wojskowa Służba Kobiet.

Są licealistkami i gimnazjalistkami, Izabela Cimochońska jest studentką. Uczą się jeździectwa pod okiem Adrianny Jarząbek, tańczą osiemnastowiecznego kadryla. Efekty można było podziwiać w czasie obchodów Września 1939 r. w Grabowie.

„Od początku byliśmy blisko Stowarzyszenia Sportowo-Jeździeckiego im. 10 Pułku Ułanów Litewskich. Należą do niego nasi ojcowie



Izabela Nawrocka i Patrycja Jarząbek
z Sylwestrem Kołodziejkiem

i bracia. Chodziłyśmy na spotkania, bo też kochamy konie, tradycję, historię. Nazywano nas „amazonkami” i tak zrodził się pomysł naszego Stowarzyszenia”, mówi Izabela Nawrocka (uczenica II LO w Łomży).

Chuligańskie czwartki

W maju miejscy radni Kolna zdecydowali o przekazaniu 10 tys. złotych policji na tzw. patrole weekendowe. Policjanci po służbie do końca wakacji, w piątki, soboty i niedziele wieczorem i nocą dodatkowo patrolowali miasto. Bywało, że w nocy i nad ranem młodzież, wracająca z dyskotek, z rozbudzoną alkoholem fantazją, niszczyła przystanki, zieleni, kosze.

„Sądziłem, że zaproponowane na ten cel 10 tys. złotych, szybko wykorzystamy i będziemy prosić o przydzielenie kolejnych. Stało się inaczej. Do końca sierpnia zostało wykorzystane 2600 zł”, mówi komendant powiatowy policji Bogdan Ratomski.

Weekendowy patrol był dobrowolny i policjant otrzymywał dodatkowe wynagrodzenie. Ale w wakacje w powiecie odbywało się dużo różnych imprez i policjanci w weekendy pracowali. „Jeśli po dwóch lub trzech pracowitych sobotach lub niedzielach trafiła się wolna, chcieli wypocząć”, wyjaśnia komendant Ratomski.

Chce zwrócić się do Rady Miasta z propozycją wydłużenia porozumienia. Z ostatnich statystyk kolneńskiej policji wynika, że wiele chuligańskich zdarzeń wydarzyło się w czwartek. Komendant Bogdan Ratomski będzie proponował, aby dodatkowe patrole prowadzić także w czwartki.

Budżet i limity

Nad zmianami w budżecie na 2008 rok, limicie licencji dla taksówkarzy na przyszły rok, przekształcaniem jednostek organizacyjnych miasta, będą obradować dzisiaj (czwartek, 25 września, godz. 10.00) radni miejscy w Kolnie.

Darmowe pływanie

Uczniowie szkół Szkoły Podstawowej nr 1, nr 2 i Gimnazjum im. Jana Pawła II w ramach zajęć z wychowania fizycznego w nowym roku szkolnym korzystają z bezpłatnej nauki pływania.

„Koncert” życzeń

Na stadionie jest 500 siedzeń, mieszkańcy domagają się więcej. Zabiegają o schronisko dla psów, doprowadzenie wody na stary cmentarz, lepsze podjazdy i zjazdy dla niepełnosprawnych, fotoradar na ulicy Konopnickiej, ograniczenia „palenia gumy”, zbierania nieczystości po krowach pędzonych ulicą Szkolną. „Życzenia” zgłaszane są na sesjach Rady Miasta.

Obiad

dla gimnazjalisty

W Gimnazjum w Kolnie uczy się 700 uczniów. Szkoła nie prowadzi kuchni i stołówki. Dyrektor Gimnazjum, po zorientowaniu się, ilu uczniów chciałoby korzystać z posiłków, zdecyduje o zorganizowaniu punktu wydawania posiłków.

Poszła Ola

do przedszkola

Dwa Kluby Przedszkolaka, utworzone w Szkole Podstawowej w Rogienicach i Kątach z funduszy Fundacji Wspomagania Wsi i finansowane przez Fundację w pierwszym roku, istnieją nadal. Teraz utrzymuje je gmina Mały Płock.

Złoty

zjazd licealistów

W zjeździe absolwentów Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie rocznika 1958 uczestniczyło 17. byłych uczniów i trzech nauczycieli. „Minęło 50 lat, a mnie chwilami znów wydawało się, że mamy po 17 lat. To spotkanie pełne wzruszeń”, powiedziała „Kontaktom” Janina Roszczyk (Łukaszewicz) z Kolna.

Chuligan na mostku

„Po sobotnich dyskotekach ktoś wyciąga płytki chodnika na moście na rzece Łabna w Kolnie i wrzuca je do rzeki. Z jednej strony już nie ma chodnika” informuje Czytelnik z Kolna.

Zamek dla królowej



Otwarcie kładki turystyczno- edukacyjnej na Narwi

„Przed wojną na jednym i drugim brzegu Narwi przy przeprawie Żyd karcznię prowadził. Gdy kupiec z towarem zmierzał ze Śliwna do Waniewa, przed podróżą kładką do karczmy zachodził i wódkę na odwagę wypijał. Kiedy był na drugim brzegu z radości, że szczęśliwie przez rzekę się przeprawił, znów do karczmy Żyda zachodził i wódkę wychylał. I jeden i drugi karczmarz robił interes na przeprawie”.

Przedwojenną historię w niedzielę, 21 września, w czasie uroczystego otwarcia kładki Waniewo – Śliwno, przypomniał burmistrz Choroszczy Jerzy Ulanowicz.

Kładka z Waniewa do Śliwna (teren Narwiańskiego Parku Narodowego) wybudowana została w miejscu historycznej przeprawy sprzed

pięciu wieków, łączącej Litwę z Mazowszem (pisał o tym „Kontakty” nr 38/2008).

Odtworzenie przeprawy przez Narew, to tylko część marzeń wójta Sokół Józefa Zakowskiego i dyrektora Parku Ryszarda Modzelewskiego. Planują wydłużyć kładkę i wybudować na środku przeprawy makietę zamku królowej Bony.

REKLAMA

www.bph.pl

Wszystkie bankomaty bez prowizji

+ 4,5% na koncie

Konto osobiste Sezam Max
To ja nie mam żadnych pytań!

Bank BPH

Łomża

ul. Zawadzka 4 | tel. 086 216 74 01

Opowieści kapliczne

„Dębowa” Pani



Nikt w Pieńczykówku (gm. Rajgród) nie wie, ile lat ma kapliczka, wrosnięta w potężny dąb w środku lasu za wsią. Najstarsza mieszkanka Anna Sadowska (lat 73, na zdjęciu) z dzieciństwa pamięta ją taką samą, jaka jest dziś: przytwierdzoną wysoko do dębu, stojącego wśród czterech innych. Drzewa miały grube pnie i rozrośnięte korony, splatające się nad kapliczką niczym baldachim. Jak przed wojną, tak i dziś, w kapliczce za oszklonymi drzwiczkami, znajduje się obraz Matki Boskiej.

Przed wojną stała wśród drzew przy gościńcu do wsi Sołki. Podczas scalenia gruntów w latach 30. droga została wytyczona w innym miejscu. Do dziś wokół kapliczki wyrósł ogromny las, ale wszyscy w okolicy wiedzą, jak do niej trafić. Ogrodzili ją drewnianym płotkiem. Przychodzą pod dęby modlić się ci, co mają daleko groby bliskich albo nie wiedzą, gdzie ich bliscy są pochowani. Na Wszystkich Świętych pod dębami pali się wiele lampek.

Dąb, na którym wisi kapliczka, jest prawie martwy. Jeśli runie, razem z nim runie kapliczka. „W Bogu i Matce Boskiej nadzieja, że dęby, które rosną wokół niego, nie pozwolą mu upaść”, modli się Anna Sadowska. (MK)

To szpeci



Dawny punkt skupu mleka w Kałęczynie (gm. Rutki) ze zniszczonymi rdzą tabliczkami informacyjnymi: „Kierownik Punktu Skupu Ob....” „Nadzór nad Punktem Skupu Sprawuje Instruktor Ob.....”

Drodzy Czytelnicy. Bywa, że codziennie przechodzimy koło czegoś, co szpeci naszą wieś, ulicę, miasto. Prawie każdy ma cyfrowy aparat fotograficzny lub telefon komórkowy z takim aparatem. Czekamy na zdjęcia z krótkim opisem: co przedstawia, gdzie i kiedy zostało wykonane oraz imię i nazwisko autora („Kontakty”, 18–400 Łomża, al. Legionów 7 lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). Będziemy wspólnie śledzić, co zmienia się po publikacji „szpetnego” obrazka.



Ostatni uczniowie szkoły w Krzeczowie Szepielakach

Pod gruzami szkoły

Na korytarzach byłej szkoły w Krzeczowie Szepielakach (gm. Czyżew) znów było głośno. Nie od gwaru dzieci i dzwonka, bo ostatni raz rozbrzmiewał w czerwcu 2007 roku. Od wiertarek i młotów, a na korytarzach słyszeć było rozmowy robotników.

Kiedys była to szkoła ośmioklasowa. W czerwcu 2007 roku w czterech klasach (0 – III) uczyło się 18 uczniów. Radni zdecydowali o likwidacji szkoły. Nie sprzeciwiali się rodzice. Parterowy, duży budynek (siedem klas, pokój nauczycielski, szatnia i sala gimnastyczna) jesienią gmina wystawiła na sprzedaż (ce-

na wywoławcza 220 tys. zł). W marcu budynek za 395 tys. zł kupił syn sołtysa.

W Krzeczowie Szepielakach nie ma świetlicy ani remizy. Syn sołtysa ma zespół, z którym gra na weselach. Postanowił w byłej szkole stworzyć dom weselny.

We wrześniu robotnicy zaczęli wyburzać ścianki działowe. W ubiegłym tygodniu zawalił się strop szkoły i ... gruz przyniósł czterech robotników. Dwóch z nich już opuściło szpital, dwóch leży na chirurgii Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem. Remont został wstrzymany.

Mlekovita obsypana nagrodami

14 nagród otrzymała Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego na Międzynarodowych Targach Polagra Food w Poznaniu. Złote medale zdobyły Masło ekstra Polskie (zawiera 82,5 proc. tłuszczu mlekowego, wyprodukowane ze świeżej śmietanki) oraz ser Favita (wykorzystywany do przyrządzania sałatek, sosów, na kanapki). Znak „Poznaj Dobrą Żywność” zdobyło: mleko UHT o smaku waniliowym (Vani vita), truskawkowym (Trusko vita) oraz czekoladowym (Choco Vita), Darek – serek homogenizowany truskawkowy oraz stracciatella, jogurt Polski owoce leśne, sery Tylżycki (plastry), Sokół (plastry), Gouda z pieprzem (plastry), masło extra Polskie, mleko świeże Polskie 3,2 proc. tł.



Mlekovita, jedyna firma z branży spożywczej, otrzymała tytuł Mister Eksportu Produktów Żywnościowych, przyznawany przez Krajową Izbę Gospodarczą, Międzynarodowe Targi Poznańskie i redakcję „Rynków Zagranicznych” za szczególne walory jakościowe i ekonomiczne.

„Wyróżnienie tytułem Mistera Eksportu oraz nagrody napawają dumą, ale nie zaskakują. Firma od lat ciężko pracuje na takie wyróżnienie. Jest największym eksporterem polskich produktów mleczarskich i zdobywcą corocznych prestiżowych nagród. Produkty Mlekovity cieszą się niezmiennym zaufaniem wielu konsumentów krajowych i zagranicznych. Najwyższa jakość, innowacyjność i atrakcyjność wyróżniają produkty naszej Spółdzielni od innych. Najnowocześniejszy park maszynowy, oryginalne receptury, własne technologie i specjalistyczne laboratoria oraz międzynarodowe systemy zarządzania, to znaczące atuty Mlekovity”, powiedział prezes Mlekovity Dariusz Sapiński.

Na Targach nagrodzone zostało także stoisko Mlekovity, firmy ze 100 proc. kapitałem polskim, największego polskiego eksportera branży mleczarskiej.

Kasa na dachy

W gminie Kulesze Kościelne zakończyły pracę komisje oceniające wartość strat po nawałnicy z 16 sierpnia. Wojewoda podlaski Maciej Żywno przekazał 331695 zł. Pieniądze pochodzą z rezerwy celowej budżetu państwa na usuwanie skutków klęsk żywiołowych. W gminie Kulesze Kościelne najbardziej ucierpeli mieszkańcy wsi Gołasze Dąb, Gołasze Mościckie i Tybory Uszyńskie.

Więcej na Orlika

Podwójną dotację z budżetu państwa, czyli nie 330 tys. zł, a 660 tys. zł, na budowę boiska z rządowego programu „Orlik 2012” otrzymają gminy dotknięte sierpniową nawałnicą: Wysokie Mazowieckie, Szepietowo, Czyżew Osada i Ciechanowiec, zapowiedział minister sportu i turystyki Mirosław Drzewiecki. Boiska w Ciechanowcu i Nowych Piekutach zostaną zbudowane jeszcze w tym roku.

Asfaltowe dywaniki

W Czyżewie nowe, asfaltowe dywaniki mają już mieszkańcy ulic Zarzeczce (180 m), Spokojnej (187 m), Akacyjowej (270 m), Klonowej (506 m) i Niepodległości (110 m) oraz użytkownicy drogi łączącej wieś Krzeczkowo Nowe Bieńki z Dąbrową Cherubiny (1536 m). Kosztowały 1 422 811 zł.

Na moście

Trwa budowa centralnego skrzyżowania i mostu w Kuleszach Kościelnych. Dzięki sygnalizacji świetlnej, nie ma uciążliwych utrudnień w komunikacji. Remont potrwa do listopada.

Klub kobiet

W Wyszonkach Błoniach (gm. Klukowo) rządzą kobiety. Rada sołecka, kierowana przez Halinę Maciejczuk i jej zastępczynię Krystynę Bagińską (na zdjęciu), przejęła od gminy „Dom Rolnika”. Kobiety same odnowiły salę, wymienili w niej okna i planują wynajmować na rodzinne imprezy. W ten sposób chcą zebrać pieniądze na dalsze remonty Domu.



Nie przyszedłem pana nawracać...
wyleciały mi z głowy
wszystkie mądre kazania
po prostu usiadę przy panu
i zwierzę swój sekret
że ja, ksiądz
wierzę Panu Bogu jak dziecko
Jan Twardowski

Rzeź Ava

Rio Parana przez paragwajską dżunglę niosła białego człowieka, prosto do wodospadów Iguazi.

Nie płynął łodzią, tonął przywiązany do krzyża.

Był misjonarzem, jezuitą. Przegrał z Indianami Guarani. Nie rozumieli, dlaczego mają się wyrzec swoich zwyczajów, rytuałów i swojej wiary. Ten biały chciał zniszczyć ich Boga. Był rok 1758.

(Tak zaczyna się „Misja” Rollanda Joffe, filmu opartego na prawdziwych wydarzeniach. Gdy młody Jan Krajza z Cyku pod Myszyńcem go oglądał, nawet nie przeczuwał, że będzie żył wśród tych samych Indian w pobliżu wodospadów).

Następny misjonarz odnalazł ich w dżungli, usiadł pod drzewem i przemówił nie kazaniem, a fletnią Pana. Przejmująca muzyka uniosła ich serca, okrążyli go, przyjęli. Utworzył misję katolicką; nauczył ich budowy domów, rzemiosła, orki, siewu, hodowli, zbudowali osadę, kościół. Uszanował ich język, zwyczaje, tańce i śpiewy. Nie musieli go przekonywać, że Indianie żyjący z rzeki i dżungli, nadzy z przepaską na biodrach, są ludźmi.

Ava Guarani. Ava znaczy człowiek. Wytropili ich łowcy niewolników. Dla łowców nie byli ludźmi, lecz zwierzętami. Samce 1,62 cm i samice 1,47 cm. Nadawali się tylko do morderczej pracy. Urządzili rzeź opornym. Zabili misjonarzy, a „zwierzęta” w łańcuchach pognali na plantacje. Po drodze z trzystu tysięcy na miejsce docierała jedna piąta.

Zaczęła się, trwająca wieki, gehenna Guarani. Ci, do których należał obszar większy od Europy, żyją teraz w ścieśnionych enklawach. Stanowią około trzech pro-

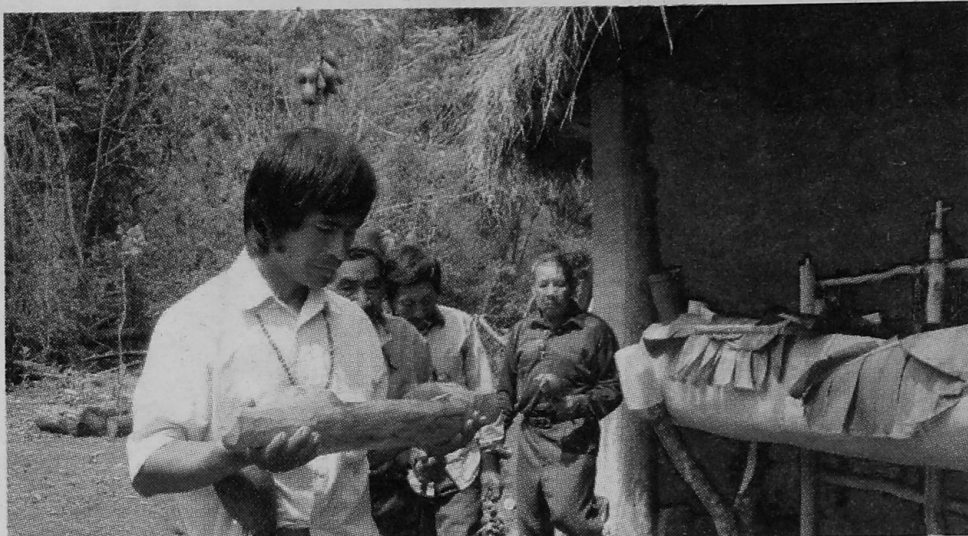
cent ludności Paragwaju. Mieszkańcy Kilmes w sąsiedzkiej Argentynie szczytą się tym, że nie ma ani jednego Indianina. Wszystkich wymordowano.

Tupamiri spod Myszyńca

Minęło 250 lat.

Jest rok 2008.

Wśród Indian Guarani, siedemdziesiąt kilometrów od wodospadów Iguazi, żyje Polak, misjonarz werbista, ojciec Jan Krajza. Kurp ze wsi Cyk spod Myszyńca. Ksiądz z dyplomem



Woda z cedru, którą szaman ochrzcił ojca Jana Krajzę z Cyku pod Myszyńcem

czył. Popsuł się kombajn, stanął traktor, padre Jan naprawił. Zabrało pieniędzy na ziarno, padre zdobył. Nie mieli maszyn, wymodlił

pochodzisz z błyskawic. Szybkich, małych błyskawic, które światłem przecinają niebo i znikają, nikogo nie krzywdząc”, rzekł do Jana

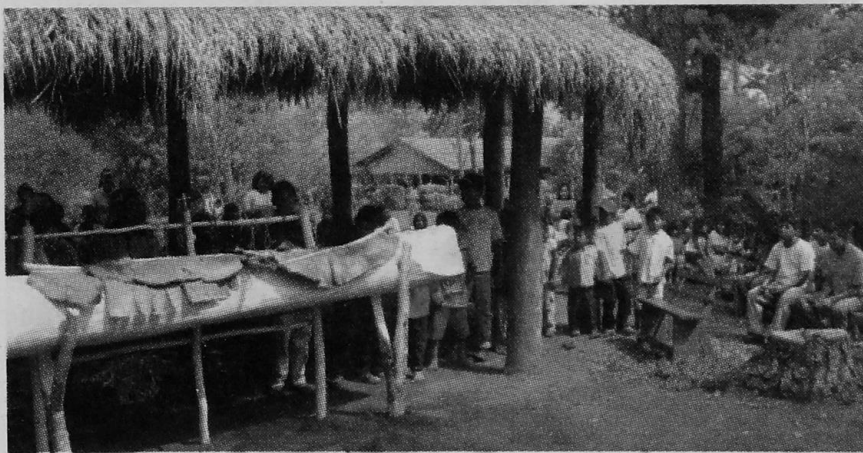
Kurp Guarani

„Mechanik maszyn i urządzeń górnictwa podziemnego”. Jest z nimi od siedemnastu lat.

Zna język hiszpański, guarani, ale nie zapomniał też języka ojców. – Moja wieś była wiedzna i zabita deskami. Jazem musiał sukać lepszego bytu. Nie zabaca, jak matka usykowała na mnie portki po stryju z fordako (rozporciem) do kolan i za to w Katowicach od razu dostałem po gembzie. I tak zaceło się moje pańskie życie – śmieje się.

Do najbliższego miasteczka jest 30 km. Mówi, że czują się, jak kury w worku złodzieja. Biali obszarnicy bombardują ich ze wszystkich stron, podstępem wydzierają Indianom ziemię. Jeszcze 50 lat temu polowali na nich, strzelali jak do zwierząt. „Schwytych rozdzielano, samce osobno, samice osobno”, opowiadał mu stary Paragwajczyk.

Od wieków nieufni wobec białych, jemu wierzą we wszystkim. Padre Jan jest z nimi w dzień i w nocy i wszystko potrafi. Bo dla Kurpia nie ma rzeczy niemożliwych. Zachorowała świnia, wyle-



Miejsce indiańskich rytuałów

u Boga. Cuda? Potrafi rozmawiać z Bogiem, szamanem, milionerem i najbiedniejszym Indianinem.

Po pięciu latach otrzymał indiańskie imię. Nie ma go w żadnym kalendarzu, zjawilo się we śnie szamana. Cztery dni pościł, modlił się, czekał. I oto pewnej nocy Bóg objawił mu, kim naprawdę jest padre Jan. Odbyla się piękna uroczystość, mężczyźni (i on z nimi) tańczyli, prowadzeni przez szamana, a kobiety bambusami wybiły im rytm. Po tańcu zapalono świece, szaman wyjął z wody kawałek cedru (święte „płaczące drzewo”) i wodą czerwoną, jak krew, ochrzcił ojca Jana, nadając mu imię Tupamiri. „Ty

z Cyku szaman. I nadał mu we śnie objawione imię: Tupamiri, czyli Mały Bóg Błyskawic. Przepasał go, niczym stułą, sznurem koralików z piórami, znakiem władzy i szamańskiego wtajemniczenia. I tak ojciec Jan Krajza spod Myszyńca został włączony do wspólnoty Indian Ava Guarani. Odtąd mógł z nimi tańczyć, śpiewać, brać udział w ich rytuałach.

– To wielkie wyróżnienie. Zanim oni się nawrócili, ja musiałem „się nawrócić”.

(Ciąg dalszy za tydzień).

ALICJA NIEDŹWIEDZKA



Teresa, matka gwałconej przez ojca Alicji: – Czuję się winna

Było tak dobrze...

Teresa B. (43 l.) wiedziała, jakie piekło przeżywa jej córka. Nie potrafiła go jednak powstrzymać. Jej tragiczne wyznania opowiadają o latach udręczeń, jakie zgotował jej i jej dzieciom mężczyzna, który w młodości ją zauroczył i ślubował miłość, wierność i to, że rodzina będzie dla niego najwyższym dobrem. Stał się jednak potworem i katem!

Z Teresą spotykamy się w skromnie urządzonej, ale czystym mieszkaniu w Grodzisku pod Wasilkowem. Jest zdenerwowana. Nie łatwo przychodzi jej wspomnienie tych wszystkich chwil i wydarzeń, których była świadkiem. Tego, co przez sześć lat działo się w jej domu. Kiedyś myślała, że takie przerażające historie dzieją się tylko w okropnych filmach. Jednak ta historia wydarzyła się naprawdę!

Sama nie może uwierzyć, że odważyła się opowiedzieć o koszmarze, który przez lata ukrywała i który się właśnie skończył.

– Mojego męża Krzysztofa poznałam w rodzinnych stronach, na Dolnym Śląsku. Przyjeżdżał do swojej rodziny, która mieszkała kilka kilometrów od gospodarstwa w Pasikurowicach. A tam właśnie ja się wychowywałam. Był miły, wesoły i taki energiczny. Zauroczył mnie. Byłam w nim zakochana! Już po trzech miesiącach znajomości wzięliśmy ślub cywilny, a po roku kościelny.

Na początku związku naprawdę dobrze nam się układało. Pracowałam wtedy przy produkcji płynów infuzyjnych do kroplówek w aptece klinicznej we Wrocławiu, on prowadził zakład lakierniczo – mechaniczny. Mieliśmy za co żyć, było nam tak dobrze. Wkrótce na świat przyszła Alicja.

Krzysztof dziękował, że urodziłam mu dziewczynkę. Był bardzo szczęśliwy, że mamy córkę. Wtedy to do mnie nie docierało, ale dopiero teraz zrozumiałam, że może już na początku coś złego mogło tlić się w jego głowie...

Należymy do niego

Alicja zaczęła dorastać, stawała się kobietą. Urodziłam Jasia. Coraz częściej zauważałam, że mąż w dziwny sposób patrzy na naszą Alę. Nie jak ojciec, tyl-

czyła gimnazjum. Powiedzieliśmy, że już wystarczy tych szkół. Wtedy nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak ogromną krzywdę wyrządził Ali. O Boże, dzisiaj żałuję, że nie potrafiłam od razu zareagować, odciąć się od niego i uchronić moją córkę.

Dobrze pamiętam wieczory, kiedy to wydarzyło się pierwsze. Po pracy mąż umył się i powiedział, że należy mu się chwila relaksu, a więc idźcie do Alicji posłuchać muzy-

Wstrząsająca spowiedź żony p

Piek

ko jako mężczyzna. Zaczął ją podszczypywać w pupę, piersi, sadzał na kolana. Mówił mu, by tego nie robił, ale on zupełnie nie reagował. Z tego powodu coraz częściej zaczęło dochodzić między nami do awantur. On ciągle powtarzał, że i ja, i Ala należymy do niego i może z nami zrobić, co tylko zechce. Szczególnie z Alą.

Była wesołą dziewczyną. Jak każda nastolatka marzyła o tym, że będzie mieć jakąś fajną pracę, wyrwie się ze wsi, spotka przystojnego chłopaka, będzie mieć wspólną rodzinę. Uczyła się w gimnazjum, a myślała o tym, że pójdzie do jakiegoś liceum, że ma szansę na nowe, lepsze życie... Ale on stał na przekór tym planom.

Nigdy nie miał problemów z alkoholem. Właściwie w ogóle nie pił. Z początku brałam to jego dziwne zachowanie za złośliwości i takie prostackie żarty, ale potem się okazało, że miał takie zamiary.

„Chwila relaksu”

Nasze piekło zaczęło się dwa tygodnie po tym, jak Alicja skoń-

W jej pokoju był komputer i p

ty. Zniknął prawie na dwie godziny... Nie słyszałam żadnych hałasów, bo oglądałam telewizję. Nie spodziewałam się po nim, że skrzywdzi swoje dziecko. Kiedy wrócił, zapytałam z uśmiechem: „Czemu tak długo?”, a on odparł, że jest zmęczony i teraz idzie spać. Coś mnie wtedy tknęło. Czułam, że coś jest nie tak. Mijało kilka dni, a ja nie mogłam się uspokoić. Później nasza córka zaczęła się inaczej zachowywać. Nagle zamknęła się w sobie. Stała się milcząca, nerwowa i nadpobudliwa. Zawieszała się na jakichś rzeczach i bujała jak dziecko upośledzone. Próbowaliśmy z nią rozmawiać, ale nie umiałam do niej dotrzeć. Równocześnie mąż zaczął mnie unikać. Nasze życie seksualne przestało istnieć. W końcu Ala pękła i powiedziała mi, co naprawdę się stało. Zdecydowałam, że pójdziemy do lekarza.

„Moja mała dziwka”

Boże! Ona miała wtedy zaledwie dwie szesnaste lat! Mąż wyznał, że coś planujemy. Zaczął znęcać

Powiedziałam, że nie chciałam. Jedną ręką podtrzymywał głowę, drugą bił w twarz. Mówił, że nas pozabija, jeśli powiemy komukolwiek o tym, co się stało. Córkę nazywał „swoją małą dziwką”. Serce mi pękało z bólu i bezradności.

Myślałam o samobójstwie. Nie wiedziałam, co zrobić, komu się zwierzyć, gdzie szukać pomocy... Mąż skłócił nas z całą moją rodziną. Nie mieli wstępu do naszego domu. Pilnował nas na każ-

dzioły potwora

kto

dym kroku. Wiedziała, kiedy idzie do córki. Wracał z pracy, mył się perfumował i z szyderczym uśmiechem wchodził do jej pokoju. Zamykał pokój córki od środka. Wiedziała, że ten pokój stał się piekłem.

Wmawiał córce, że tak jak ona mają inne dziewczynki, że takie rzeczy dzieją się w każdej polskiej rodzinie. Ala po każdym gwałcie dokładnie się myła, tak jakby chciała się oczyścić z tego upokorzenia. A potem włączała głośną muzykę, by zagłuszyć swój ból.

Opowiadała mi, jak ojciec był wobec niej brutalny, jak ją bolało. Powtarzał jej, że jest najpiękniejszą kobietą na świecie. To było obrzydliwe. Szybko okazało się, że Ala jest w ciąży. Pobiełam wtedy do warsztatu męża, ale wyrzucił mnie stamtąd. Krzyczał, że właśnie Ala od tego jest, że by rodzić, w końcu jest kobietą. Złapał za siekierę i zaczął grozić, że wszystkich nas pozabija, jeśli tylko puścimy parę z ust i jeszcze bardziej nas pilnował.

A potem łagodniał i wmawiał mi, że to nie jego dziecko, że ktoś

inny je zrobił, że nasza Ala się puściła. Miałam mętlik w głowie, nie wiedziałam już, gdzie jest prawda. Po jakimś czasie, podczas sprzątanía pod łóżkiem Ali znalazłam pamiętnik. Opisywała w nim ze szczegółami, co ojciec z nią robił. Nogi się pode mną ugięły, a serce łomotało jak oszalałe. Wzięłam pamiętnik i poszłam do niego. Mąż się wściekł. Złapał Alę za ręce i zawłókł do pokoju. Zaczął ją bić, choć była w ciąży. Próbowalam bronić ją własnym ciałem, ale był silniejszy. Rzucił mną o ścianę. Kilka razy uderzył pięścią w twarz. Później rzucał się na Alę z nożem, dusił ją. To był jakiś koszmar, próbowałam go uspokoić, żeby jej nie zabił. W końcu odpuścił.

Córka od tej pory próbowała barykadować się w swoim pokoju. Na początku skutkowało, potem zaczął wyważać drzwi jej pokoju. Gwałcił ją nawet w ostatnich miesiącach ciąży. Urodziła synka w szpitalu we Wrocławiu.

Zdecydował, że niemowlę zostanie w szpitalu. Zresztą, Ala i ja nie chciałyśmy wychowywać dziecka z kazirodczego związku.

Skrzywdziłybyśmy je, bo ciągle by nam przypominało o tym, co ojciec zrobił rodzonej córce. Miałam nadzieję, że po porodzie piekło się skończy. Ale po dwóch miesiącach znów wszystko wróciło.

„Gabinet śmiechu”

Zaczął gwałcić Alę i to coraz częściej. Jak Ali udało się uciec, to potrafił się mścić na nas. Był w stanie nas głodzić przez tydzień. Czuł się bezkarny. Mówił, że nikt nie jest w stanie mu nic udowodnić, ponieważ nie ma już dziecka. Kiedy odwiedzał nas Janusz, brat męża, też go zachęcał do dotykania Ali. Mówił: „Zobacz, dotknij jej cycki. Sprawdź sam!” Trzymał Alę mocno za ręce i podciągał jej bluzkę do góry, a Janusz dotykał piersi. Obaj się przy tym śmiali. Mówił, że są twarde.

Mojego synka też próbowali zmusić. Kiedy stawiał się, dostawał gumowym pasem. Ojciec bił go wszędzie. Po nogach, plecach, gdzie popadło. Potem zamykał w pokoju Ali. Nazywał to „gabinetem śmiechu”. Bawiło go to, co robi swoim dzieciom.

Czuł się jak pan i władca. Wiedział, że może z nami zrobić, co zechce. Byliśmy od niego zależni finansowo. No i psychicznie też.

Po kilku latach Ala znów zaszła w ciążę. Kiedy była w szóstym miesiącu, mąż postanowił, że przeprowadzimy się w jego rodzinne strony. Znalazł dom w Grodzisku. Kupiliśmy go i zamieszkaliśmy. Obiecał, że się zmieni. Wyremontował chałupę. Ala urodziła syna, a mąż znów zarządził, że dziecko zostanie w szpitalu. Po porodzie koszmar wrócił.

Nadzieja

Nie mogę sobie wybaczyć, że wcześniej o wszystkim nie opowiedziałam komuś, kto by mógł to przerwać. Teraz policjanci nam pomagają. Chcę wziąć rozwód, chcę, by moja rodzina przeszła terapię, by moje dzieci odzyskały normalne życie. Mam nadzieję, że to jeszcze możliwe. Że nie jest za późno.

AGNIESZKA SAKOWICZ

Fot. Agnieszka Mazur, policja

(Angora, Fakt)

(Tytuł i śródtytuły od redakcji)



W tym domu w Grodzisku (pow. Siemiatycze) potwór obiecywał, że się zmieni



Marianna Sakowicz



Stefan Kulesza

Ból i pamięć

„Zawsze modłę się za wszystkich biedaków. Za siostrę męża Henrykę Sakowicz, jego ojczyma Juliana Wojciechowicza, za innych, o których opowiadała mi teściowa i mąż. Jak dobrze, że postawili ten pomnik. Przychodzę tu z modlitwą, westchnieniem i wspomnieniami”, mówi Marianna Sakowicz ze wsi Czarnowo Undy (gm. Kołaki Kościelne).

Ma 76 lat. Przychodzi. Na pomniku jest 36 nazwisk mieszkańców wsi, którzy zginęli 22 lipca 1944 roku, pewnego dnia u sąsiada Łapińskiego była tłoka po żniwach. Zeszła się prawie cała wieś, bo tak było w zwyczaju. Żartowali, bawili się. Był tam też Mieczysław Sakowicz z siostrą i ojczymem. Wtedy do wsi wpadli Niemcy. Przerażeni ludzie uciekali do dębowego lasu, od którego dzieliło ich puste pole. Nie zdążyli dobiec, bo Niemcy strzelali. Ich ciała zostały na polu.

Stefan Łapiński był w domu. Niemcy zabrali go do aresztu. Potem opowiadał, że z krom-

ki chleb ulepił sobie różaniec i modlił się o życie. Przeżył i wrócił do wioski. Jego najbliżsi zginęli. Na pomniku nazwisko „Łapiński” umieszczone jest dziewięć razy.

Mieczysław Sakowicz nie uciekał z ojczymem i siostrą do lasu, lecz w przeciwną stronę, w pola. Uratował się. Miał 16 lat. Zaczął gospodarzyć z mamą.

„Dom spalili im Niemcy. Spłonęła w nim babcia męża, mama mojej teściowej. W zgłiszczach znaleźli jej rękę. Mąż wygrzebał ziemiankę i w niej mieszkali. Opowiadał, że było zimno i mokro, żaby skakały po twarzy, gdy spał”, wspomina.

Mąż Marianny 10 lat temu zginął w wypadku.

Przy pomniku zatrzymał się także Stefan Kulesza (85 lat). Na cokole wypisane jest imię i nazwisko jego ojca Szczepana.

Stefan zdjął czapkę, wpatrywał się w nazwisko ojca i szeptał modlitwę.

Po wyborach

Szczepan Podbielski z Głębocza Wielkiego (KWW Samorządność) jest nowym radnym Rady Gminy Szumowo. W niedzielę, 21 września, w wyborach uzupełniających głosowało na niego 61 wyborców. Barbara Ilona Golińska z Kaczynka (KWW Kaczyniek) uzyskała 20 głosów.

Po kataklizmie

Na 452 tys. zł zostały oszacowane straty w budynkach mieszkalnych, zniszczonych w czasie sierpniowej nawałnicy w powiecie zambrowskim. Nie ma jeszcze szacunku strat w budynkach gospodarczych i lasach.

Leczenie szpitala

Od budowy bloku operacyjnego rozpocznie się „uzdawianie” zambrowskiego szpitala powiatowego, zdecydowali udziałowcy spółki.

Gminna kasa na drodze

1 mln 600 tys. zł do końca 2008 roku wyda gmina Zambrów na budowę dróg powiatowych, poinformował wójt gminy Kazimierz Dmochowski.

W oku kamery

15,5 tys. zł otrzymało z Ministerstwa Edukacji Narodowej starostwo zambrowskie na monitoring wizyjny w dwóch szkołach (Zespół Szkół Ogólnokształcących – 10,5 tys. i Zespół Szkół nr 1 – 5 tys. zł).

Gawęda o Zambrowie

Promocja książki „Zambrów kochany... Po części gawęda” Ireneusza Krystowskiego odbędzie się we wtorek, 30 września (godz. 18.00), w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Zambrowie.

W pracowni tkaniny

Zainteresowanych tkactwem, batikiem, aplikacjami zaprasza na twórcze zajęcia Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie, który otwiera pracownię tkaniny. Pierwsze zajęcia odbędą się 7 października w Miejskiej Bibliotece Publicznej (ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 2).

Cenne archiwalia

Oryginalne dokumenty z XVIII i XIX wieku, dotyczące Zambrowa, podarował Regionalnej Izbie Historycznej w Zambrowie Krzysztof Słaby. „Ofiarowane archiwalia są bardzo cenne. Wzbogaciło się także archiwum fotograficzne i przybyło militariów, podarowanych przez mieszkańców miasta. Historyczne pamiątki w Izbie oglądane są przez wielu zwiedzających, żyją dłużej. Zapraszam do uzupełniania naszych zbiorów”, zachęca kierownik RIH Jarosław Strenkowski. Izba znajduje się przy ul. Wojska Polskiego 7.

Pożar w Czerwonym Borze

14 samochodów gaśniczych z jednostek Państwowej Straży Pożarnej i wszystkich Ochotniczych Straży Pożarnych z powiatu zambrowskiego (gminy Szumowo, Zambrów, Rutki i Kołaki Kościelne) uczestniczyło w ćwiczeniach, zorganizowanych przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie z Za-



Ćwiczenia w Czerwonym Borze

rzędem Powiatowym Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP i Nadleśnictwem Łomża. Ćwiczenia odbywały się na byłym poligonie wojskowym w Czerwonym Borze.

„W czasie pozorowanego pożaru lasu sprawdziliśmy jak współdziałają jednostki Państwowej Straży i Ochotniczych Straży Pożarnych powiatu zambrowskiego oraz innych służb. W czasie akcji ratowniczo-gaśniczej strażacy wykorzystywali zbiorniki przeciwpożarowe, a wśród nich niedawno powstały w Czerwonym Borze”, powiedział rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie Sławomir Skrzypkowski.

Nowy zbiornik o hektarowej powierzchni, dostosowany jest do poboru wody nie tylko przez samochody gaśnicze, ale także przez śmigłowce.

„Można odejść na zawsze i być zawsze blisko...”

Mija pierwsza, bolesna rocznica śmierci Wiesławy Szymańskiej

W tym dniu, 28 września 2008 roku (godz. 16.00)
w Katedrze Łomżyńskiej
zostanie odprawiona msza święta.
Bądźmy razem

Przyjaciele



Serdeczne podziękowania wszystkim,
którzy wspierali nas i uczestniczyli
w ostatniej drodze
na miejsce wiecznego spoczynku
Naszej Kochanej Mamy i Teściowej
Ś. P. JANINY SZUMOWSKIEJ
składają
córci i syn z rodzinami

BUDOWNICTWO

Garaże blaszane. Różne wymiary. Producent! Montaż, transport gratis! Raty, tel. (041) 254-53-56, 0-792-622-186, www.garazebaszane.pl.pl

(fak. 1872-o-i)

Sprzedam stół wibracyjny, formy do produkcji ogrodzeń, 0-600-320-931

(fak. 2014)

FINANSE

POTRZEBUJESZ PIENIĘDZY? PRZYJDŹ DO NAS! MINIMUM FORMALNOŚCI: BEZ ZAŚWIADCZEŃ, PORĘCZYCIELI, BIK. NISKIE RATY: 25000 ZŁ- 155,27 ZŁ, ODSETKI 7,08%. BIAŁYSTOK, (085) 653-70-60

(fak. 1690-o)

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

KUPIĘ

Skup jabłek przemysłowych (spady). Odbieram, 0-696-978-586

(fak. 1494-o-i)

LOKALE

Stacja, 0-693-974-273

(fak. 1966-o-i)

Stacja zaocznym piętek – niedziela, 0-512-273-136 po 17.00

(fak. 1998-o-i)

Przyjmę na stację 2 uczennice, 0-519-170-068

(fak. 1993-o-i)

Stacja dla dziewczyny, (086) 472-12-75

(fak. 1995)

Stacja dla Pań uczących się, pracujących, 0-514-914-792

(fak. 2024)

Stacja, 0-516-224-378

(fak. 2026)

Wynajmę dom z garażem w Piątnicy, (085) 742-17-56, 0-601-889-290

(fak. 1776-o-i)

MEDYCyna

Anna Bielawska – Kazało, pediatra-kardiolog, echo serca, 0-604-449-289

(fak. 1957-oo-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

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

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

DYSKRECJA

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

(fak. 1388-o)

Ginekolog, zabiegi, 0-693-320-468

(fak. 1538-o-i)

MOTORYZACJA

Kamaz wywrotka, 8000 zł, 0-509-112-620

(fak. 1955-oo)

Motocykl Suzuki GSX – R1000 K7, nowy, 32000 zł, tel. 0-694-732-135 lub (012) 654-97-04

(fak. 1983-o-i)

Mercedes Bus 207 – tanio, 0-602-47-33-55

(fak. 2015-i)

Sprzedam Kamaz 5320 skrzyniowy, 0-600-320-931

(fak. 2014)

Sprzedam nowy trak, 0-604-531-277

(fak. 2013)

Sprzedam solidny garaż blaszany na samochód stan dobry, 0-509-973-895

(fak/sms)

Kupię motor WSK 125 sprawny technicznie, 0-694-477-428

(fak/sms)

Sprzedam 4 felgi stalowe 14 + opony zimowe do VW. Opony jeżdżone przez 1 zimę, 0-600-177-891

(fak/sms)

Sprzedam Golfa III 1.9TDI (1996r) 5 drzwi zarejestrowany, 0-600-704-206

(fak/sms)

Sprzedam Toyotę Camry (2007r), 0-509-287-900

(fak. 2028-i)

Honda 1061cc 3-cylindry (diesel), rozruch elektryczny generator, 10KW mocy, 120v/240v/400v, wym. 55x25x32 cali, 0-886-401-150

(fak. 2027-i)

Sprzedam BMW 318 (1993r), 0-607-379-824

(fak. 2029-o-i)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp., 0-603-847-463

(fak. 919-o-i)

Język angielski – korepetycje, 0-606-22-19-76

(fak. 2010-i)

NIERUCHOMOŚCI

„ARKADIA”- Nieruchomości, 0-603-847-463, (086) 218-77-79

(fak. 919-o-i)

Szeregówka mieszkalno – usługowa k/Szpitala 300 x 2,5, Łomża, 0-604-732-302

(fak. 1853-o-i)

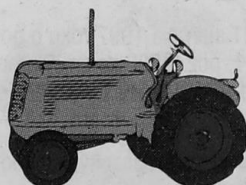
Śniadowo, sprzedam dom, 220 m2 z działką 8,4 a, 0-504-787-134, (086) 217-61-47

(fak. 1921-oo)

Sprzedam działkę handlową w Kolnie, 25 ary, 0-694-987-372, (086) 219-98-87

(fak. 1975-oo)

ROLNICZE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



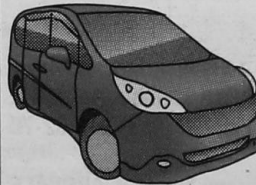
Wyślij SMS na numer 7235 o treści: **KTN + treść ogłoszenia** (maksymalnie 160 znaków). **Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)**

W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ż,ó,ł).

Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Pełny tekst regulaminu dostępny jest na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl i w redakcji „Kontaktów”.



MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



Wyślij SMS na numer 7235 o treści: **KTM + treść ogłoszenia** (maksymalnie 160 znaków). **Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)**

W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ż,ó,ł).

Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Pełny tekst regulaminu dostępny jest na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl i w redakcji „Kontaktów”.



OGŁOSZENIA

Sprzedam mieszkanie 60 m2, III p., 0-604-786-795

(fak. 1986-i)

Sprzedam mieszkanie 45 m2, III p., po remoncie, 0-792-456-110

(fak. 1992)

Sprzedam 3-pokojowe mieszkanie w Warszawie na Woli, 57m2, blisko centrum, dobry punkt komunikacyjny, 0-693-179-449

(fak. 1994-i)

Sprzedam dom – Piątnica, ul. Stawiskowska 21, 0-506-53-99-59

(fak. 1996-i)

Sprzedam dom z działką 0,50 ha k/Jeziorka, 0-504-57-88-17

(fak. 2000-o-i)

Sprzedam mieszkanie 61m2, IV piętro, Ks. Janusza, 0-660-100-579

(fak. 2006-i)

Sprzedam działkę budowlaną w Starej Łomży o pow. 1131m2, tel. 0-604-051-082

(fak.)

Sprzedam działkę budowlaną w Nowogrodzie, 0-506-830-379

(fak./poczta)

PRACA

Zwrot podatku z pracy – Niemcy, Europa Zachodnia, (071) 385-20-18

(fak. 3202-o)

Praca od zaraz dla doradcy finansowego, (085) 742-17-49

(fak. 1817-oo-i)

Firma STAL-ROB zatrudni mechaników, ślusarzy, hydraulików, spawaczy, 0-504-036-372

(fak. 1964-oo-i)

Zatrudnię piekarza, 0-694-987-372, (086) 219-98-87

(fak. 1975-oo)

Potrzebne osoby do dostarczania zamówionych książek pod wskazane adresy. Wymagania: własny samochód, płacimy codziennie, osoby z rejonu: Łomża, Zambrów, Wysokie Mazowieckie, Kolno, Grajewo, 0-721-104-155

(fak. 1984-oo)

Praca – zbiór jabłek, malin, Łomża, tel. 0-604-436-521

(fak. 1997)

Zakład wulkanizacyjny w Łomży zatrudni pracownika z doświadczeniem, 0-509-130-262

(fak. 2005-i)

Potrzebny pracownik do gospodarstwa rolnego, 0-602-556-447

(fak. 2018)

Posadzkarzy na mixokret 6 zł/m2, 0-602-47-33-55

(fak. 2015-i)

Podejmę pracę – rencistka II grupy, 0-787-994-376

(fak. 2011-i)

Zatrudnię podwykonawców grupy do remontu balkonów, tel. (022) 885-50-70

(fak. 2021-o)

Firma transportowa zatrudni kierowców, kat. C + E. Wyjazdy wschód – zachód. Możliwość przyuczenia, 0-600-039-426

(fak. 2023-o-i)

Firma zatrudni mężczyzn do montażu okien. Praca na etat, telefon: 0-604-46-72-64

(fak. 2030-i)

Spawacza, 0-606-416-991

(fak. 2031-i)

Operatora tokarki frezarki CNC, 0-604-610-800

(fak. 2031-i)

Zatrudnię kucharkę, tel. 0-501-68-30-73

(fak. 2032-i)

Dwie Panie do rezydencji – Warszawa, 0-605-633-637

(fak. 2034)

Zatrudnię doświadczonego stolarza, tel. 0-603-68-87-69

(k/b)

ROLNICTWO

Kupię zboże, (086) 217-83-74, 0-501-417-881

(fak. 1578-o)

Skup bydła rzeźnego (krowy, buhaje, jałówki) tel. 022/ 783 80 22, 0 606 989 887

(fak. 1802-o)

Sprzedam jałówki hodowlane wyso-kocielne, Miastkowo, 0-509-830-910

(fak. 1970-o)

Sprzedam krowy w I i II laktacji, importowane, HF z rodowodem, tel. 0-662-694-839

(fak. 1974-o-i)

Zbiornik na mleko 550 litrów 3500 zł, (086) 4742-38

(fak. 2007)

Sprzedam 2 hektary łąki, ok. Jednacza, cena 44000 zł, (086) 216-96-41, 0-513-598-416

(fak. 1999)

Pilnie sprzedam sieczkarnie samobieżną Mengele (1994) czterzędowa, 2 hedery gniotownik detektor metalu, 0-504-113-699, (086) 473-87-69

(fak./sms)

Sprzedam sieczkarnie jednorzędową PZ-gniotownik stan bdb., tel 0-602-292-210

(fak./sms)

Sprzedam beczkowóz 6 tys. litry ocynkowany tandem stan bdb., tel. 0-602-292-210

(fak./sms)

Sprzedam rozrzutnik dwuosiowy na resorach 4000zł tel. 0-515-941-221

(fak./sms)

Zetor 8145 z przednim napędem 1985 r produkcji stan bardzo dobry, cena 45000 zł, tel. (086) 278 62-70

(fak./sms)

Sprzedam prasę belującą AROBALE 1212, stan bdb., cena 17 000 zł, tel. 0-512-681-787

(fak./sms)

Sprzedam jałówki cielne, słoła żytnia 30 zł/bela, 0-510-786-160

(fak. 2025)

RÓŻNE

Zastawę stołową i obrusy wypożyczam na różne uroczystości, (086) 271-25-36

(fak. 1326-o)

Zespół muzyczny, 0-692-376-453

(fak. 1818-o)

Zespół tanio, profesjonalnie, 0-692-379-366

(fak. 1818-o)

Szkolenie kierowców i doszkolenia (kat. B) + lawety, szybko, uczciwie, Wysockie Mazowieckie, 0-502-729-020

(fak. 1934-o)

Miejsce pod billboard udostępnię. Trasa: za Piątnicą na Białystok, 0-509-406-554

(fak. 2020-i)

RTV – AGD

CYFRA+, POLSAT. Łomża, Niepodległości 9, (086) 216-34-38

(fak. 3303-o)

Naprawa pralek, lodówek, (086) 219-03-33

(fak. 1930-o-i)

SPRZEDAM

Hurtownię art. przemysłowych funkcjonującą od 20 lat sprzedam, 0-507-045-037

(fak. 1967-o-i)

Sprzedam: – krajęga 5,5KW wyrób rzemieślniczy, nowa, – przecinarka tarczowa do metalu 3KW wyrób rzemieślniczy, nowa, – silnik elektryczny 7,5KW 2800 obrt. tel. 0-600-184-486

(fak. 2001)

Kocioł na paliwo stałe Webermana 20KW z nadmuchem, używany 1 sezon, 0-602-556-447

(fak. 2018)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia (wtorek, sobota, poniedziałek), (085) 6635-624, 0-602-697-881

(fak. 219-o-i)

Sobota: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD, (085) 73-94-179, 0-606-37-99-66

(fak. 1385-o-i)

Busem (086) 218-30-88, 0-608-576-544

(fak. 1728-oo-i)

Przeprowadzki, transport, 0-500-077-152

(fak. 2002-o)

Wyjazdy – Niemcy, Holandia, 0-604-458-244

(fak. 2022-o-i)

Wyjazdy – Niemcy, Holandia, 0-604-458-244

(fak. 2022-o-i)

USŁUGI

Usługi koparko – ładowarką wszelkiego rodzaju +/- samochód, 0-601-942-052

(fak. 1639-o-i)

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792

(fak. 1374-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. 1391-o-i)

Usługi remontowo – wykończeniowe mieszkań, 0-502-858-176

(fak. 1542-oo-i)

Projektowanie wnętrz, 0602-177-332

(fak. 1796-oo)

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-693

(fak. 1842-o-i)

Studnie, 0-602-868-891

(fak. 1863-o-i)

Studnie, żwirownie, 0-600-550-109

(fak. 1910-o)

Blacharsko dekarские, 0-692-104-316

(fak. 1919-oo)

Szpachlowanie, malowanie, glazura, cyklinowanie, profesjonalnie, (086) 216-62-88, 0-608-014-410

(fak. 1933-o)

Usługi remontowo – budowlane. Pełen zakres, wieloletnie doświadczenie w Niemczech, 0-515-154-734

(fak. 1978-o-i)

Docieplania budynków i poddaszy, malowanie, 0-513-074-731

(fak. 2009-i)

Podłogi, układanie, cyklinowanie bezpyłowo, 0-506-19-19-47

(fak. 2012-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950

(fak. 2017-o)

Cyklinowanie, układanie, lakierowanie podłóg, 0-880-303-334

(fak. 2019-o-i)

Krycie dachów, 0-793-755-752

(fak. 2033)

Burmistrz Nowogrodu

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami /Dz. U. z 2004 r. Nr 261, poz. 2603 ze zm./ informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 został wywieszony na okres 21 dni wykaz:

- nieruchomości położonych na terenie miasta Nowogród, przeznaczonych do oddania w dzierżawę rolną dla dotychczasowych dzierżawców
- lokalu mieszkalnego przeznaczonego do sprzedaży w trybie bezprzetargowym dla dotychczasowych najemców

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie lub telefonicznie pod numerem 086 217 55 20 wew. 19.

PRACA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Powiatowy Urząd Pracy w Łomży, ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża, tel. centrala: (086) 215 80 10 posiada następujące oferty pracy:

Sprzedawca (odzież męska)/ wyk. średnie, doświadczenie, 1 os

Sprzedawca (materiały budowlane)/ wyk. średnie, obsługa komputera, atutem będzie doświadczenie w branży budowlanej, 1 os

Mechanik samochodowy/ wyk. zawodowe, 1 – zmiana, 1 os

Cukiernik/ wyk. podstawowe/ zawodowe, doświadczenie, 1 os

Piekarz/ wyk. podstawowe/ zawodowe, doświadczenie, 1 os

Stolarz meblowy/ wyk. podstawowe/ zawodowe, doświadczenie, 1 – zmiana, 3 os

Robotnik magazynowy/ wyk. zawodowe, mile widziane doświadczenie, prawo jazdy kat. C, 1 os

Barmanka/ wyk. zawodowe/średnie, 1 os

Piekarz/ wyk. zawodowe, doświadczenie min. 1 – rok, 1 os

Cukiernik/ wyk. zawodowe, doświadczenie min. 1 – rok, 1 os

Mechanik/elektromechanik/ wyk. zawodowe, doświadczenie (ewentualnie praktyki), 1 os

Pilarz (piła spalinowa)/ wyk. podstawowe, uprawienia pilarza, 1os

Kierowca kat. C+E/ wyk. zawodowe, zaświadczenie na przewóz rzeczy, prawo jazdy kat. C+E, doświadczenie min. 2lata, 1os

Cukiernik/ wyk. zawodowe – cukiernik, doświadczenie, 2-zmiany, 1os

Masarz/rozbieracz/ wyk. zawodowe, doświadczenie, umiejętność wykonywania zawodu, 1-zmiana, 1o

Kierowca kat. C+E/ wyk. zawodowe, zaświadczenie na przewóz rzeczy, prawo jazdy kat. C+E, 2os

Piekarz/ wyk. podstawowe/zawodowe, doświadczenie, 2-zmiany, 1os

Cukiernik/ wyk. podstawowe/zawodowe, doświadczenie, 1-zmiana, 1os

Pomoc kuchenna/ wyk. zawodowe, mile widziane doświadczenie, praca w systemie 12h/24h, 1os

Cukiernik/ wyk. podstawowe, doświadczenie, 2-zmiany, 1os

Pracownik fizyczny (praca w myjni)/ wyk. podstawowe, 1 – zmiana, 1 os

Mechanik samochodów osobowych/ wyk. zawodowe, mile widziany absolwent, 1-zmiana, 1os

oferty pracy dla osób niepełnosprawnych:

Sprzedawca-kasjer/ wyk. zawodowe, stopień niepełnosprawności, 1os

Pracownik pralni/ 1os

Powiatowy Urząd Pracy w Kolnie, ul. Wojska Polskiego 46, 18-500 Kolno tel. centrala: (086) 278 34 22, posiada następujące oferty pracy:

Brygadzysta Wymagane doświadczenie w kra-
wiectwie

Pełnomocnik – sprzedawca w salonie telefonii komórkowej Wykształcenie średnie, znajomość obsługi komputera.

Pracownik do sprzątania Orzeczenie niepełno-
sprawności w stopniu umiarkowanym

Florysta Umiejętność układania kwiatów

Sprzedawca Wymagane jest doświadczenie w handlu, obsługa kasy fiskalnej i orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu lekkim lub umiarkowanym

Kurier Wymagana dyspozycyjność i posiadanie
własnego samochodu

Powiatowy Urząd Pracy w Wysokiem Mazowieckiem, ul. 1 Maja 8, 18-200 Wysokie Mazowieckie, tel. centrala: (086) 275 86 12, posiada następujące oferty pracy:

Psycholog – Stare Racibory

Sprzedawca, barman – Czyżew Osada

Pracownik produkcyjny, pracownik biurowy,
kierowca kat. C – Laskowiec Stary

Cieśla, murarz, glazurnik, handlowiec branży budowlanej, operator pompy do betonu, operator suwnicy, prawnik ds. windyacji, dyrektor firmy, pracownicy robót wykończeniowych, kierownik budowy, kierownik produkcji prefabrykacji, kosztorysant, elektryk, kierownik magazynu, koordynator składu budowlanego – Szepletowo

Kucharz, pracownik d. s. budownictwa inwen-
tarskiego i mechanizacji produkcji zwierzęcej –
Szepletowo

Stolarz, pomocnik stolarza – Ciechanowiec

Projektant-konstruktor, technolog – Wysokie Mazowieckie

Pracownik ogólnobudowlany – Szepletowo

Piekarz – Wysokie Mazowieckie

Fryzjer męski – Wysokie Mazowieckie

Kierowca kat. C+E, osoby do pracy na produk-
cji – Czyżew

Tynkarski gipsowy- Wysokie Mazowieckie

Sprzedawca- Wysokie Mazowieckie

Sprzedawca- Czyżew

Kelner, kucharz, sprzedawca na stacji paliw-
Brzóska-Gromki

Dekarz- Wysokie Mazowieckie

Murarz- Wysokie Mazowieckie

Technik farmacji- Wysokie Mazowieckie

Kierowca kat. B- Klukowo

Zastępca kierownika sklepu, kasjer- Wysokie
Mazowieckie

Sprzedawca- Klukowo

Pracownik fizyczny- Czyżew

Palacz- Koce Schaby

Listonosz- Ciechanowiec

Stolarz, pomocnik stolarza- Ciechanowiec

Księgowa, sprzedawca- Ciechanowiec

Pakowacz-Krzczkowo Mianowskie

Osoba do opieki nad osobami starszymi- Kluko-
wo

Chemik, pracownik biurowy, pomoc księgowej,
produkt-menedżer- koordynator

produkcji zaopatrzenia – Sokoły

Przedstawiciel handlowy- Wysokie Mazowiec-
kie- Klukowo

Mechanik, blacharz, lakiernik, pracownik biuro-
wy- Kruszewo Głąby

Fryzjer – Wysokie Mazowieckie

**Powiatowy Urząd Pracy w Zambrowie, ul. Fa-
bryczna 3, 18-300 Zambrow, tel. centrala: (086)
271 46 97, posiada następujące oferty pracy:**

Monter/składacz okien

Pracownik ogólnobudowlany – malowanie,
szpachlowanie układanie glazury wymagany 5
staż pracy

Sprzedawca – wykształcenie min. zawodowe,
kasa fiskalna – mile widziana

Pracownik fizyczny – praca w Nagórkach Kra-
jewski Wojciech tel. 512 276 732

Monter elementów indukcyjnych – średnie elek-
troniczne

Barmanka – obsługa kasy fiskalnej

Robotnik drogowy

Cukiernik – praca w Cukierni „FINEZIA”

Elektromonter – wykształcenie zawodowe lub śred-
nie elektryczne – doświadczenie w zawodzie

Pracownik z wykształceniem wyższym elek-
trycznym – doświadczenie

Ślusarz, spawacz

Mechanik samochodów ciężarowych

Sprzedawca w sklepie meblowym – wykształce-
nie podstawowe lub średnie ogólnokształcące,
sprzedaż oraz pomoc przy montażu i transporcie

Kurier- dostarczanie książek telefonicznych do do-
mu abonenta – wymagana dyspozycyjność i sa-
mochód – kontakt Dorota Kuczek tel. 721 104
155 Spotkanie z pracodawcą odbędzie się dnia
26.09.2008 o godz. 10.00 w sali nr 18 budyn-
ku Urzędu Miasta ul. Fabryczna 3

Sprzedawca w sklepie AGD- wykształcenie
średnie, prawo jazdy kat. B, dobra znajomość
obsługi komputera. Dokumenty aplikacyjne na-
leży wysłać na e-mail: praca@domax.pl

Kierowca kat. C – transport akumulatorów
i oleju, wymagane doświadczenie i staż pracy
w zawodzie kierowcy

Doradca handlowy – wykształcenie minimum
średnie ogólnokształcące, prawo jazdy kat. B

Pracownik przy produkcji okien PCV – OKNOREX
ul. Al. Wojska Polskiego 27a 086 276 00 55

Strażnik / osoba do przeprowadzania dzieci
przez ulicę/

Znajdź pracę z „Kontaktami”! Szukasz pracy?

Twoje ogłoszenie zamieścimy bezpłatnie!

Wejdź na stronę www.kontakty-tygodnik.com.pl i nadaj ogłoszenie
Twoje ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika
Podlaskiego „Kontakty” oraz przez tydzień na stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

lub wypełnij kupon i wyślij do nas.

Szukasz solidnego, uczciwego pracownika! Nie trać czasu nadaj ogłoszenie SMS-em!



Wyślij SMS na numer 7960
o treści: **KTP + treść
ogłoszenia** (maksymalnie
160 znaków). **Koszt
wysłania 1 SMS-a to 9,00
zł netto (10,98 zł z VAT)**

W treści SMS nie wolno używać polskich
znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ż,ó,ł).



Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego
„Kontakty” oraz przez tydzień na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla poszukujących pracy

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....
.....
.....
.....

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

.....Tel.....

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane
wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej.
Nie są udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Pilnie sprzedam pierwiastkę i jałówkę cielne, czerwone, 3800 zł/szt., tel. 0-663-106-300 lub 0-698-234-819 (k/b)

Sprzedam dystrybutor do ropy z licznikiem nowy, włoski, zbiornik 1000L na paliwo, 1600 zł, (086) 270-33-88 (k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika 6T Tandem, N 218/2, szerokie ogumienie, nowy na gwarancji, cena 22000 zł, 0-604-720-732 (k/b)

10 krów mlecznych – 30000 zł, zbiornik mleka 450l, polski 5000 zł, limit mleka 40000L do uzgodnienia, Siemień 62, (086) 217-83-32 (rano i wieczorem) (k/b)

Sprzedam śrutownik do zboża na kamieniu Łomża, tel. 0-606-735-869 (k/b)

Sprzedam ziemię 2 działki 2,85 ha (25000 zł/ha) i 2,93 (22000 zł/ha) gm. Jedwabne, 0-516-377-473 (k/b)

Przyczepa 6,5 m x 2,5 m, 10 T, idealna do bel, 10000 zł, 0-600-078-998 (k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor – 6211 (1989r), stan dobry, cena 30000 zł, 0-507-731-511 (k/b)

Sprzedam huśtawkę ogrodową 700 zł, (086) 472-14-26 (k/b)

Sprzedam siedlisko wraz z domkiem i stodołą, łąka 320 blisko rzeki Bug za 70000 zł, woj. mazowieckie, (086) 478-31-16 (k/b)

Sprzedam Zetor 5340, 1 właściciel, stan idealny, 65000 zł, 0-604-641-808 (k/b)

Sprzedam 2 krowy z cielakami, 3000 zł/szt., 0-502-381-123 (k/b)

Sprzedam krowę i jałówkę cielną, czerwone po 3800 zł szt., tel. 0-663-106-300 (k/b)

Sprzedam słomę w belach w ilości 50 szt. /po 30 zł sztuka, (086) 4721-490 (k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika 2-osio-owy z nadstawkami do kukurydzy 12000 zł, prasa kostkująca Z-224 z drabinką, stan bdb, 14000 zł, (086) 278-60-28 (k/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną 2,10 m „Samasz” z 2006 r., stan bdb, cena 6000 zł, (086) 278-60-28 (k/b)

Zdecydowanie kupię jałówkę na wycieleniu mleczną do 3000 zł, (086) 218-59-56, 0-509-044-002 (k/b)

Wydzierżawię ziemię orną 1.20 ha, Piątnica, 50 zł/ha, tel. (086) 216-26-79 (k/b)

Działka z domem drewnianym 3200 m2, 300m od rzeki Narew, 35 km od Białegostoku, Waniewo, cena 115 000 zł, (086) 476-48-16 (k/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów „Kos”, cena 400 zł, (086) 476-48-16 (k/b)

Sprzedam rozrutnik 1 osiowy Czar-na Białostocka, stan bdb., cena 4000 zł, 0-510-478-952, 0-604-846-783 (k/b)

Sprzedam dwie jałowki czarno – białe wysoko cielne, cena 3000 zł/szt., (086) 476-83-23 (k/b)

Sprzedam wóz konny, przystosowa-ny również do ciągnika, Łomża, 0-667-354-869 (k/b)

Zetor 7245 (1988r), gm. Andrzejewo, cena 32000 zł, (086) 271-73-37 (k/b)

Sprzedam sieczkarnię jednorzędową do kukurydzy Mengele 280, stan bdb, cena 3500 zł, k/Radziłowa, (086) 273-69-12 (k/b)

Ciągnik C360 3P (1989) 17 000 zł, orkan do cięci słomy 1950 zł, 0-880-146-062 (k/b)

Kopaczka ciągnikowa 1950 zł, plug 2 skibowy 350 zł, ciągnik Farmot (1997) 10 500 zł, 0-880-146-062 (k/b)

Sprzedam nowe koło rozmiar 500/60-22,54, cena 600 zł, 0-504-410-324 (k/b)

Sprzedam beczkowóz 6000 l, ocyn-kowany, stan bdb., cena 15 000 zł, 0-503-080-372 (k/b)

Zbiornik na mleko De Laval, stan bdb (1996), cena 7 500 zł do negocjacji, 0516-328-886 (k/b)

Sprzedam młynek bijakowy, 1 200 zł, 0605-985-467 (k/b)

Sprzedam las 1 ha w gminie Stawi-ski, 18 000 zł, tel. 0886-607-229 (k/b)

Sprzedam agregaty prądotwórcze 9,6 KW, nowe, tel. 0668-737-634, 2 500 zł/szt. (k/b)

Jałowki wycielone i krowy mleczne 11 szt. – 40 000 zł 0506-799-992 (k/b)

Zbiornik na mleko Delaval 1200, stan bdb., 11 000 zł, (086) 217-07-13 (k/b)

Rozrutnik obornika jednoosiowy, stan bdb., 6 000 zł, (086) 476-88-42 (k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka 500 l, na gwarancji, cena 9 000 zł, 0-661-934-440 (k/b)

Sprzedam ziemię 2,5 ha po 35 000 zł za hektar, woj. podlaskie (po trasie Czy-żew – Dąbrowa Wielka), 0-696-147-344 (k/b)

Sprzedam rozrzutniki obornika jedno-osiowe 2 szt., stan bdb., Czarna Bia-

łostocka 5 500 zł i Dobre Miasto 6 000 zł, 0-600-243-817 (k/b)

Prasa wysokiego zgniotu, Polska (1996r), cena 15 500 zł, (086) 217-86-05 (k/b)

Massey Ferguson – 3655, rok prod. 1991, moc 155KM – cena 42000 złotych, (086) 219-63-53 (k/b)

Sprzedam Heder do kombajnu BS – 210, nieużywany, 6 500 zł, 0-509-912-644 (k/b)

Kupię ziemię, nieużytki, tel. 0-600-588-666 (k/b)

Sprzedam traktorek – kosiarkę spali-nową, regulacja wysokości koszenia, uruchamiany kluczykiem, stan bdb., gm. Mały Płock, 2 500 zł, 0-502-047-616 (k/b)

Sprzedam słomę po żniwach, mie-szanka, pszenica 5,5 ha, okolice Wi-zny, cena 10 zł bela, 0-509-401-954 (k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 850 l, kwadratowy z dwoma klapami w bar-dzo dobrym stanie, elektronika + za-wór, okolice Łomży, 4 200 zł, (086) 473-88-52 (k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 800 l, stan bdb., 7000 zł, (086) 217-48-31 (k/b)

Sprzedam sieczkarnię Claas Jaguar 695 SL (1989r), cena 59 000 zł, tel. 0-501-604-123 (k/b)

Prasa wiążąca 224/Z 11 000 zł, wi-cher – 700 zł, 0-698-506-407 (k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z – 224/1 (1995r) z drabinką, stan bdb., cena 14 500 zł, siewnik zbożowy Po-znaniak cena 2 700 zł, tel. 0-604-102-979 (k/b)

Ciukarka 224/Z 15000 zł; kosiarka konna 500 zł; wicher 700 zł, owce 150 zł/szt, koniki polskie 2000 zł/szt., 0-698-506-407 (k/b)

Sprzedam heder do kombajnu BS – 110, 0-509-912-644 (k/b)

Sprzedam Ursus C 360 w stanie bdb. z kabiną „Sokółki” za cenę 15 000 zł, 0-505-734-219, 0-508-761-287 (k/b)

Sprzedam siedlisko 1 ha, 3 km od rzeki, okolice Wizny, 200 000 zł, 0-693-577-757 (k/b)

Sprzedam kosiarko – przyczepę, stan bdb., gm. Radziłów, 18 000 zł, 0-509-980-663 (k/b)

Massey Ferguson – typ 3655, rok produkcji 1991, moc 155 KM, ce-na 46000 (do negocjacji), (086) 217-09-30, 0-512-915-921 (k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....
.....
.....
.....
.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.

Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża
TYGODNIK PODLASKI

PROMOCJA !!! NOWE TRAKTORY

**McCORMICK
MTZ BELARUS
WSZYSTKIE TYPY
MONTUJEMY TURY
Firma LEMAR**

Ciechanów, ul. Żeromskiego 7
tel. 23 – 673 64 70
tel./fax 23 – 672 21 66
Kom. 0 602 35 47 12

TYTAN – NIERUCHOMOŚCI,
 Polowa 45, 18 – 400 Łomża,
 tel. (086) 216-62-26,
 kom. 0-604-05-10-82,
 www.lomza.nieruchomosci.pl

WYBRANE OFERTY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BIURZE NIERUCHOMOŚCI TYTAN

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Żeromskiego - pow. 48,63m2, VI piętro, 3 pokoje, wykończone - 170.000zł
- Stacha Konwy - pow. 36,7m2, I piętro, 2 pokoje - 108.000zł
- Nowogrodzka - pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje - 115.000zł
- Mickiewicza - 74,89m2, I piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) - cena 3000zł/m2
- Mickiewicza - pow. 49,38m2, parter (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) - cena 3000zł/m2
- Mickiewicza - pow. 92,91m2, II piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) - cena 3000zł/m2

OFERTA DOMÓW

- Łomża, Os. Maria - zabudowa szeregowa, pow. 224m2, pow. działki 198m2 - cena 450.000zł
- Łomża, ul. Nowogrodzka - wolnostojący, wykończony, kamienne ogrodzenie, pow. 130m2 + budynek gospodarczo-garażowy z częścią mieszkalną o pow. ok. 100m2, pow. działki 1169m2 - cena 730.000zł
- Łomża, ul. Stroma - pow. 211m2, pow. działki 231m2, zabudowa bliźniacza, stan surowy zamknięty - 250.000zł
- Łomża, Os. Maria - pow. 256m2, pow. działki 323m2, zabudowa szeregowa, wykończony - 580.000zł
- Kupiski Stare - pow. domu - murowanego wolnostojącego 103m2, pow. działki 1462m2, pow. domu drewnianego 72m2, pow. bud. gospodarczego 35m2 - cena 370.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Stara Łomża nad rzeką - budowlana, pow. 1131m2 - cena 160.000zł
- Jeziorko gm. Piątnica - budowlana, pow. 1247m2 - cena 120.000zł
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 1,0971 ha - cena 150.000zł
- Pniewo gm. Łomża - budowlana, pow. 1050m2 - cena 63.000zł
- Stary Cydzyn gm. Piątnica - pow. 2000m2 - cena 60.000zł

MIESZKANIE

- KOLNO UL. KONOPNICKIEJ - pow. 59,36m2, II piętro, 3 pokoje - cena 155.000zł

„MERITUM” – NIERUCHOMOŚCI,
 Łomża, Al. Legionów 7,
 poniedziałek – piątek 9.00 – 16.00,
 (086) 218-93-98, 0-604-07-26-94,
 www.nieruchomosci.hi.pl

- MIESZKANIE – ul. Śniadeckiego, I piętro, pow. 71,8 m2, 4 pokoje, do zamieszkania, cena 220.000 zł MER – 273
- MIESZKANIE – ul. Dworna, IV piętro, pow. 63,50 m2, 4 pokoje, blok z cegły, do zamieszkania, 168.000 zł, MER – 278
- MIESZKANIE – ul. Ks. Anny, III piętro, pow. 60,50 m2, 3 pokoje, 208.000 zł, MER – 290
- MIESZKANIE – ul. Mazowiecka, IV piętro, pow. 55,60 m2, 3 pokoje, nowe budownictwo, wykończone, 197.000 zł, MER – 298
- MIESZKANIE – ul. Poznańska, IV p. pow. 35,5 m2, 1 pokój, po gruntownym remoncie, idealne na wynajem, 95.000 zł, MER – 284
- DOM – Łomża, ul. Kurpiowska, zab. szeregowa, z ogrodem zimowym, pow. 200/248 m2, 520.000 zł, MER- 268
- DOM – Łomża, ul. Wesołowskiego, zab. szeregowa, wykończony, nietypowa architektura, pow. użytkowa 170/236m2, 495.000 zł, MER – 264
- DOM – Nowogród, ul. Piękna, piętro-wy, niedaleko rzeki Narew, pow. 110/2500 m2, 235.000 zł, MER – 291
- DOM – Gietki, wykończony dom blisko rzeki Pisy, w sąsiedztwie lasu, pow. 100 m2/5.000 m2, 220.000 zł, MER- 247
- DOM – Bronowo, murowany z kominem, idealny na rekreację, pow. 85m2/1,13 ha, 290.000 zł, MER – 253
- DOM LETNISKOWY – Piasutno Żelazne, domek w lesie ok. 1 km od rzeki Pisy, 118/3.800 m2, 120.000 zł, MER- 269
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Marianowo, przy trasie E – 61, pow. do uzgodnienia, 60 zł/m2, MER – 263
- DZIAŁKA – Łomża, ul. Zdrojowa, z linią brzegową rzeki Narew, pow. 1.535 m2, 155.000 zł, MER-262
- DZIAŁKA – Grądy Woniecko, letniskowa nad rzeką Narew, pow. 2.500 m2, 89.000 zł, MER-292
- DZIAŁKA – Jednaczewo gm. Łomża, budowlana z mediami, pow. 1.400 m2, 85.000 zł, MER-276
- DZIAŁKA – Budy Czarnockie, z możliwością zabudowy, pow. 1.000 m2, 54.000 zł, MER-281
- DZIAŁKA – Nowy Cydzyn, siedliskowa, ładny teren przy lesie, pow. 1.900 m2, 90.000 zł, MER-280
- DZIAŁKA – Janczewo, gm. Wizna, wydane warunki zabudowy, pow. 2.200 m2, 22.000 zł, MER-294
- LOKALE BIUROWE – wynajem, centrum, kamienica z windą, wysoki standard, różne powierzchnie lokali, 27 zł/m2, MER – 148

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Opel Astra 1.7DTI (diesel), kombi, grudzień 2002, serwisowany, oryginalny przebieg, pierwszy właściciel, 22600 zł, 0-606-29-19-72

(k/b)

Mitsubishi Space Gear (1998r) 2.0 gaz, 8-osobowy, stan bdb, 19500 zł, 0-505-660-528

(k/b)

Volkswagen Sharan (1996r) 2.0 benzyna + gaz, klimatyzacja, hak, centralny zamek, szyber-dach, roleta, 6 x elektryczne szyby, relingi dachowe, alarm, ABS, 16900 zł, 0-668-208-817

(k/b)

Sprzedam komplet opon zimowych + felgi do Opla Astry, Dębica Frigo 175/70/R13, używane, bieżnik 6MM, 450 zł, 0-516-826-098

(k/b)

Sprzedam felgi stalowe + opony zimowe do Audi A4 – 400 zł, 0-505-016-738

(k/b)

Opel Calibra 2.0 16V, benzyna + gaz, fioletowy, (1993r), atrakcyjny wygląd, 7500 zł (do negocjacji), tel. 0-500-804-483

(k/b)

Sprzedam Audi 80 (1990r), sprowadzony, zarejestrowany, stan bdb., cena 8000 zł, 0-693-823-110

(k/b)

Sprzedam Opel Astra 1.4 (1997r), centralny zamek, blokada skrzyni biegów, benzyna + gaz, 7800 zł, stan b. dobry, 0-502-684-278

(k/b)

Sprzedam Ford Transit (1992r), 5900 zł, stan dobry, 0-502-115-908

(k/b)

Sprzedam Toyota Corolla (2002r) hatchback, 1,6 z salonu (5 osób), alufelgi, kpl. Opon zimowych, 55 000 km, klimatyzacja, pierwszy właściciel, hak – faktura VAT, 35000 zł, 0-505-668-151

(k/b)

Volkswagen Polo (1993r) 1,3 B, czerwony, stan bdb., przegląd ważny, opony nowe, sprawny i ekonomiczny, cena 2800 zł, tel. 0-504-429-934

(k/b)

Sprzedam Matiz (2000r) + gaz, stan dobry, cena 5000 zł, 0-886-519-168

(k/b)

Saab 95 (1998r) 2,3 t, sprzedam, klimatyzacja, skóra, pełna elektryka, 11 000 zł, sprzedam, 0-696-434-653

(k/b)

Nissan Maxima 3.5 V6 gaz sekw., stan idealny zamienię na combi, terenowy lub minivana, 0-600-162-508

(k/b)

Sprzedam Volkswagen Polo (1993), czerwony, stan bdb, 1.4, oc i przegląd ważne, cena 2 800 zł, 0504-429-834

(k/b)

Sprzedam Tico 98/99, stan bdb, I właściciel, cena 5 000 zł, (086) 218-64-09

(k/b)

Sprzedam Opel Vectra diesel (1995r), w dobrym stanie, 6000 zł (do uzgodnienia), 0-514-194-585

(k/b)

Volkswagen Passat Combi 1.9 (1992r), diesel, czerwony, opony zimowe, cena 7500 zł, (086) 216-32-98

(k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

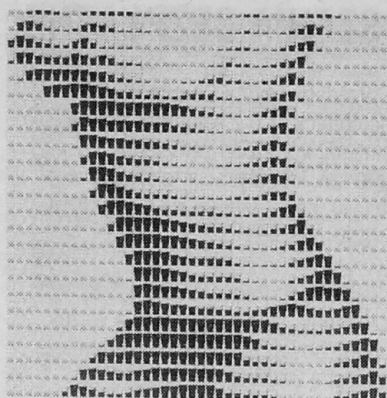
Tel.....

Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komisu, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża
 TYGODNIK PODLASKI



Pytanie intymne

Mąż chciałby się kochać każdego dnia. Ale mnie częsty seks sprawia ból. On nie wierzy, że raz jest mi dobrze, a kiedy indziej boli. Co może być powodem takich dolegliwości?

Teresa

Seks nie boli. Jest radością, przyjemnością, rozkoszą. Ale do stosunku pochwa musi być odpowiednio przygotowana. Jeśli kobieta jest rozbudzona i podniecona, wydziela śluz, pochwa wilgotnieje i wówczas stosunek nie będzie sprawiał bólu. By wywołać podniecenie niekiedy wystarczą krótkie pieszczoty, kiedy indziej trzeba grę wstępną wydłużyć. Gdy pochwa nie wilgotnieje mimo podniecenia, przyczyną może być niski poziom estrogenów, które wpływają na wydzielanie śluzu. w pochwie. Takie inne choroby (np. cukrzyca). Przy suchości pochwy, utrudniającej stosunek, można stosować różne preparaty nawilżające, które są dostępne w aptekach bez recepty. Trzeba jednak pamiętać, że oleiste żełe intymne, często wywołują infekcje. Wtedy skutek jest odwrotny, bo przy stanie zapalnym współżycie jest bolesne. Niektóre (głównie oleiste) środki dopochwowe niszczą lateks. Jeśli para kocha się z prezerwatywą może być więc przykra niespodzianka. Najbezpieczniej zatem skontaktować się z lekarzem, tym bardziej, że najczęściej przyczyną bólu kobiety podczas stosunku jest schorzenie związane z zakażeniem lub stanem zapalnym. Dlatego nie wolno lekceważyć takich dolegliwości. Ból w okolicach wejścia do pochwy może powodować grzybica pochwy (objawia się także swędzeniem, pieczeniem, zaczerwienieniem). Leczenie trwa kilka dni. Może być uczulenie na mydło, dezodorant lub piankę antykoncepcyjną. Jednego dnia nie boli, a następnego tak, bo może wystąpiło zapalenie lechtaczki na skutek zbyt silnego pobudzania. Przyczyn może być dużo, z pewnością znajdzie je i im zradzi lekarz.

Lekarz domowy

Popekała mi skóra pod palcami u nóg. Wydaje mi się, że z ranek wycieka jakaś przezroczysta ciecz. Nogi bolą. Nie wiem od czego tak mi się stało i jak leczyć te bolące miejsca.

Elżbieta

Są to objawy grzybicy między-palcowej stóp. Chorobą można się

łatwo zarazić na basenie, pod prysznicem, w sali gimnastycznej. Grzybicę trzeba leczyć, bo nie tylko dokucza (ból będzie utrudniał chodzenie), ale się rozwija. Pod palcami tworzą się pęcherzyki, które pękają. Powstają rowki ze stanem zapalnym. Może z nich wypływać ropa. Nieleczona grzybica atakuje paznokcie stóp, może także przenieść się na paznokcie rąk.

Grzybica paznokci jest trudna do wyleczenia. Można nią zarazić wszystkich domowników. Trzeba zgłosić się do dermatologa i jak najszybciej zacząć leczenie. Są bardzo skuteczne preparaty o właściwościach antybakteryjnych i antywirusowych. Niezwykle skuteczny jest olejek z drzewa herbacianego, który niszczy paciorkowce, gronkowce oraz bakterie.

Pod paragrafem

Byłem świadkiem wyprowadzania młodego chłopaka ze sklepu w kajdankach. Chciałbym dowiedzieć się, w jakiej sytuacji policja może człowieka zakuć w kajdanki.

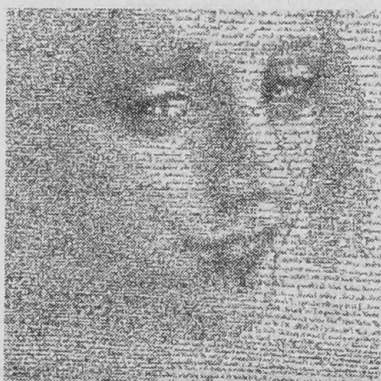
Roman

Nie ma dowolności, reguluje to Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie określenia przypadków oraz warunków i sposobów

użycia przez policjantów środków przymusu bezpośredniego. Kajdanki można stosować wobec osób skazanych, tymczasowo aresztowanych lub zatrzymanych w celu udaremnienia ucieczki albo zapobieżenia czynnej napaści lub czynnemu oporowi.

Kajdanki stosuje się także na polecenie sądu lub prokuratora. Kajdanki zakłada się na ręce trzymane z przodu. W przypadku, gdy osoba jest agresywna lub nie-

bezpieczna, można założyć kajdanki na ręce trzymane z tyłu. Wobec tymczasowo aresztowanych lub skazanych na karę pozbawienia wolności, można zastosować, w szczególnie uzasadnionych przypadkach, kajdanki zespolone, przeznaczone do zakładania na ręce i nogi. Nie stosuje się kajdanek wobec osób poniżej 17 lat, z wyjątkiem nieletnich powyżej 15 lat, podejrzanych o popełnienie przestępstwa przeciwko życiu lub zdrowiu.



Poznajmy się

Tomek (27 lat), wysoki kawaler, bez nałogów. Moją wadą jest krótkowzroczność. Chciałbym poznać dziewczynę, która myśli po-

ważnie o życiu we dwoje. O stałym, szczęśliwym związku. Napisz lub zadzwoń, proszę, może jesteśmy sobie przeznaczeni? Mieszkam w Łapach w Podlaskiem. Telefon stacjonarny, (085) 715 51 54 po godz. 20.00. Telefon komórkowy, 506 236 464, także po godz. 20.00. Czekam na Ciebie...

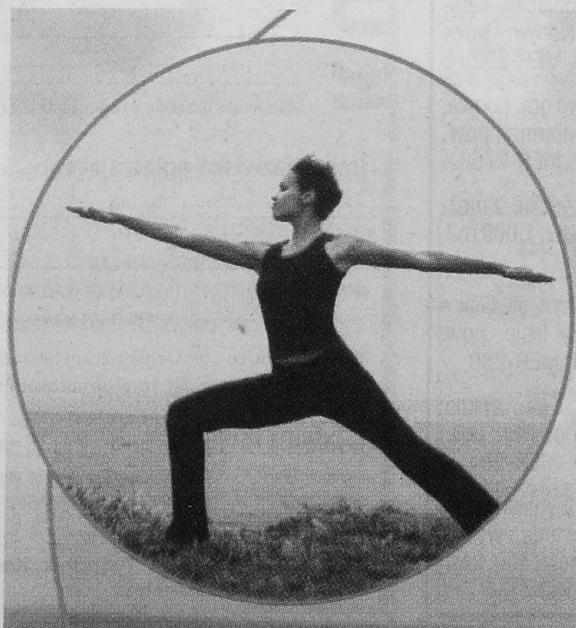
Tomek

Pracuję zawodowo. Jestem średniego wzrostu czterdziestolatkiem, kawalerem. Nie tracę nadziei, że spotkam Ciebie, kobietę mojego życia. Marzę o stałym, czułym związku. Napisz lub zadzwoń, 519 429 500. Jak się spotkamy, opowiem Ci o sobie.

Zenek

Jestem kawalerem, bez zobowiązań 42/178, o szczupłej budowie ciała. Chciałbym założyć rodzinę, znaleźć miłość i przyjaźń. Dziecko mile widziane. Niech w moim dużym domu zapanuje radość i szczęście.

Jurek



Miły, bardzo, bardzo nieśmiały chłopak (26 lat), pragnie poznać miłą dziewczynę (lat 22-25) na dobre i na złe.

Miły

Rozwiedziony (nie z własnej winy), bezdzietny brunet po czterdziestce. Moje hobby to muzyka, dobry film, spacer. Poznam miłą Panią, także po rozwodzie lub wdowę (do lat 42, wzrost 168 cm, średniej budowy ciała). Dziecko i foto całej sylwetki (do zwrotu) mile widziane.

Cichy

List do „Poznajmy się”, ofertę lub odpowiedź na anons należy przesłać do redakcji („Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7 lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl). Ofertę można podpisać pseudonimem, ale należy podać imię, nazwisko, adres do wiadomości redakcji. W przypadku odpowiedzi, na kopercie trzeba napisać, do kogo jest przeznaczona (np. dla Jana, czy Beaty) i podać numer „Kontaktów”, w którym ukazał się anons. Nazwisk i adresów nikomu nie przekazujemy. Pierwsza wymiana korespondencji następuje za pośrednictwem redakcji.



Lora Szafran (z lewej) i Grażyna Łobaszewska podczas gali laureatów

Jazzowe smaki

„Muzyka jest jak jedzenie. Są różne smaki dla różnej publiczności. Ten festiwal obraca się wokół smaków jazzowych”, mówiła po zakończonym w niedzielę (21 września) w Łomży III Ogólnopolskim Festiwalu Anglojęzycznej Piosenki Filmowej „Soundtrack” znakomita wokalistka i festiwalowy juror Lora Szafran.

Festiwal wymyślili 3 lata temu przedstawiciele łomżyńskiego Oddziału Ogólnopolskiej Szkoły Języka Angielskiego „British School” i instruktorka śpiewu w Miejskim Do-

mu Kultury – Domu Środowisk Twórczych Magda Sinoff. Miał zachęcać młodzież przez śpiewanie „soundtracków”, czyli oryginalnych ścieżek dźwiękowych filmów anglojęzycznych, do nauki angielskiego. W III edycji Festiwalu do konkursu stanęło ponad 20 młodych piosenek i piosenkarzy. „Gdy śpiewał Michał Kaczmarek z Ostrowa Wielkopolskiego, czułam dreszcze i wiedziałam, że to jest to. Jury naradzało się tylko minutę, żeby przyznać mu Grand Prix”, zdradziła kulisy pracy jurorów Lora Szafran. (MK)

Forum Teatrów

Eliminacje do finału Podlaskiego Forum Teatrów Dzieci i Młodzieży Białystok 2008 odbędą się 23 października o 10.00 w Regionalnym Ośrodku Kultury w Łomży (ul. Małachowskiego 4, tel. 086 – 219 – 01- 11). Udział mogą zgłaszać do 17 października teatry z przedszkoli, szkół podstawowych, gimnazjów i szkół średnich z byłego województwa łomżyńskiego. Finał wojewódzki odbędzie się 29 listopada w Białostockim Teatrze Lalek (ul. Kalinowskiego 1). Zwycięzcy Forum reprezentować będą Podlaskie na XVI Ogólnopolskim Forum Teatrów w Poznaniu. (MK)



Garncarstwo, witraż...

Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych na zajęcia koła plastycznego, które odbywają się w poniedziałki od godz. 16.00, a we wtorki i środy od godz. 17.00 w siedzibie Ośrodka przy ul. Małachowskiego 4. Zajęcia z rzeźby w glinie z nauką obsługi koła garncarskiego, rysunku i malarstwa sztalugowego, witrażu i innych technik plastycznych. są prowadzone dla wszystkich chętnych od lat 5. Górna granica wieku nie jest limitowana. Szczegółowe informacje, tel. 086-219-01-11 (MK)

Białystok:

„Eugeniusz Kazimirowski, znajomy świętych”, Muzeum Podlaskie – Ratusz (Rynek Kościuszki 10, tel. 085 – 742 – 14 – 73), czynne codziennie 10.00 – 17.00 (wystawę można oglądać do 15 października).



Ekspozycja poświęcona wileńskiemu malarzowi Eugeniuszowi Kazimirowskiemu (1873 – 1939), twórcy czczonego na całym świecie obrazu Jezusa Miłosiernego (na zdjęciu), który namalował pod wpływem wizji Fausty ny Kowalskiej. „Wymaluj obraz według rysunku, który widzisz, z podpisem: Jezu, ufam Tobie”, nakazał Jezus Faustynie. W wykonaniu boskiego polecenia wziął udział spowiednik św. Faustyny ksiądz Michał Sopoćko, który uczestniczył we wszystkich jej spotkaniach z artystą i zapłacił mu za obraz.

Jeremy Findlay w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), piątek, 26 września, godz. 19.00.

Wybitny wiolonczelista młodego pokolenia z Kanady, znany łomżyńskiej publiczności z kwietniowego występu w Łomży z Łomżyńską Orkiestrą Kameralną, zagra utwory R. Wagnera i E. Elgara z Orkiestrą Filharmonii Podlaskiej pod dyрекcją Tadeusza Wojciechowskiego.

Łomża

„Ogrody Wiednia”, sala koncertowa Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (ul. Nowa 2), czwartek, 25 września, godz. 18.30.

Podczas inauguracji sezonu czwartkowych koncertów pod patronatem „Kontaktów”, Łomżyńską Orkiestrę Kameralną poprowadzi Włoch Pierangelo Gelmini, jako solistka zagra skrzypaczka Dominika Fargel (Austria). W programie Mozart, Haydn, Rossini, Respighi.



„W kolejce do nieba”, kościół Bożego Ciała (ul. Przykoszarowa), niedziela, 28 września, godz. 19.00.

Koncert w ramach Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica” pod patronatem „Kontaktów”. Organista Przemysław Kapituła wykona utwory Suszyńskiego, Bacha, Boelmann, Haendla. Wiersze Jana Twardowskiego będzie recytował Jerzy Zelnik (na zdjęciu).

„Opowieści tysiąca i jednej nocy”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 086 – 473 – 55 – 66), niedziela, 28 września, godz. 16.00.

Pierwsze w tym sezonie premierowe przedstawienie w łomżyńskim teatrze wyreżyserował Chorwat Pero Mioc, reżyser teatru w Sibirniku i znany tłumacz literatury polskiej na chorwacki. Kanwą przedstawienia jest tekst Igora Modułarza z Zagrzebia, wykorzystujący wątki orientального dzieła pod tym samym tytułem. Gra cały zespół aktorski łomżyńskiego teatru. W roli Szeherazady Bogumiła Wierchowska – Gosk.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 25 września (czwartek) – Wall – E, godz. 16.30; Urowadzona, godz. 18.15; REC, godz. 20.00; 26 września (piątek) – 1 października (środa) – Małpy w Kosmosie, godz. 16.30 (w sobotę i niedzielę także godz. 15.00) oraz Mamma mia!, godz. 18.00, 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 26 września (piątek) – Urowadzony, godz. 19.00; 27 września (sobota) – REC, godz. 17.00; 28 września (niedziela) – REC, godz. 17.00 oraz Urowadzony, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 26 września (piątek) – Wall – E, godz. 17.00. (MK)

Żołnierze „Generała”

Liczący ponad 80 stron akt oskarżenia przeciwko podejrzanym o handel narkotykami i gangsterstwo, skierowało do Sądu Okręgowego w Łomży Biuro ds. Przestępczości Zorganizowanej Prokuratury Krajowej w Gdańsku. To efekt kilkuletniego śledztwa, które ujawniło działalność w latach 1998–2006 w Podlaskiem, w tym w Łomży, kilku grup przestępczych, na czele których stał Sławomir W. ps. „Generał”.

„Oskarżeni są o udział w zorganizowanych grupach przestępczych, wprowadzenie do obrotu około 100 kg środków odurzających i psychotropowych, podpalenia, rozboje, kradzieże z włamaniami, czerpanie korzyści z prostytucji oraz nielegalne posiadanie broni”.

poinformował prokurator Zbigniew Niemczyk, szef II Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Gdańsku. Jak ustalili prokuratorzy, Sławomir W. początkowo kierował jedną grupą, która swoją przestępczą działalność rozpoczęła pod koniec lat 90 w Łomży. Gang systematycznie rósł w siłę. Gdy liczył kilkadziesiąt osób, zaczęło dochodzić do rozłamów. Sławomirowi W. udało się jednak utrzymać jedność przez wydzielenie dla poszczególnych grup stref wpływów.

„Generał” nie został uwzględniony w akcie oskarżenia. Nadal przebywa w areszcie śledczym i kontynuowane jest wobec niego śledztwo, które, jak zapowiedział prokurator Niemczyk, potrwa jeszcze kilka miesięcy. (MK)

Kilogram narkotyków

Kilogram narkotyków (marihuana, amfetamina, ekstazy, haszysz) mieli przy sobie dealerzy zatrzymani w ubiegłym tygodniu (18 września) przez łomżyńską policję w samochodzie na trasie Łomża – Zambrów. Do aresztu trafiło 6 handlarzy (3 z Łomży i 3 z Zambrowa). Jak poinformował oficer prasowy łomżyńskiej policji Krzysztof Leończak, to największa ilość przechwyconych narkotyków w historii Komendy Miejskiej Policji w Łomży. Prócz narkotyków, handlarze mieli przy sobie dużo gotówki, kastety i pałki teleskopowe. Zatrzymanie dealerów było efektem policyjnej akcji przeciwko narkotkowej szajce.

Obwodnica unieważniona

Naczelny Sąd Administracyjny prawomocnie uznał za nieważną decyzję środowiskową, dotyczącą budowy obwodnicy Augustowa przez dolinę Rospudy. Dokument został wydany w 2006 roku. Natychmiast zaskarżyli go przedstawiciele organizacji ekologicznych. Ich argumenty uznał Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie, ale Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad odwołała się jeszcze do NSA. Oznacza to, że procedura dotycząca dowolnego wariantu augustowskiej obwodnicy musi się rozpocząć od nowa. Tymczasem sześciogodzinną blokadę drogi nr 8 przeprowadzili mieszkańcy Augustowa wspierani przez stowarzyszenie podlaskich przewoźników, domagając się budowy obwodnicy.



Wypadki

■ Osiemnastoletni kierowca skody wyjeżdżając z zakrętu na drodze Jedwabne – Kotowo (gm. Jedwabne) stracił panowanie nad pojazdem. Auto zjechało na prawe pobocze i uderzyło w drzewo. Pasażerka (16 lat) ze złamanymi kręgami piersiowym oraz trzech pasażerowie (po 18 lat) ze złamanymi kręgami lędźwiowymi, obojczykami i ogólnymi potłuczeniami trafili do szpitala w Łomży. Kierowcy nic się nie stało.

■ Na drodze nr 63 niedaleko Rogienic Wielkich (gm. Mały Płock) kierowca audi (21 lat) 22 września jechał za szybko i uderzył w tył rozrzutnika. Trzy osoby z audi zostały przewiezione do szpitala w Łomży, w tym jedna w stanie ciężkim.

■ Na drodze krajowej nr 61 Szczuczyn – Grajewo 21 września kierowca audi nie opanował auta na zakręcie i wylądował w rowie (na zdjęciu).

Kradzieże

■ Mieszkaniec bloku przy ul. Wojska Polskiego w Zambrowie Zbigniew W. kradł prąd przez nielegalne podłączenie kabla do przewodów przedlicznikowych.

■ Złodziej ukradł antenę odbioru Internetu, zainstalowaną na bloku przy ul. Śniadeckiego w Łomży (szkoda 1 000 zł). Tej samej nocy z 21 na 22 września z klatki schodowej na ul. ks. Janusza w Łomży zginął rower górski.

■ W Jabłonce – Świerszczewie (gm. Wysokie Mazowieckie) złodziej wszedł do domu, ukradł torebkę z pieniędzmi, aparatem słuchowym, dokumentami i zegarkiem oraz budzik (szkoda 2250 zł),

ale w czasie ucieczki (został spłoszony przez właścicielkę domu) zgubił... swój dowód osobisty! Policja natychmiast go złapała.

■ Właściciel lasu sosnowego koło Sikory (gm. Grajewo) powiadomił o kradzieży sosen wartości 800 zł.

■ W Rudzie (gm. Grajewo) złodziej ukradł z prywatnej posesji 2 skrzynki ze śrubami i nakrętkami (szkoda 700 zł).

■ Pijany klient (22 lata, 2,7 promila) próbował ukraść 7 puszek piwa żubr w sklepie spożywczym przy ul. Piłsudskiego w Grajewie.

■ Z pastwiska koło wsi Gołasze Dąb (gm. Wysokie Mazowieckie) w nocy z 20 na 21 września złodzieje ukradli dwie krowy i jałówkę (szkoda 8 000 zł).

Chuligaństwo

■ Chuligan wybił tylną szybę w mercedesie e-220 na prywatnej posesji we wsi Grochy Pogorzele (gm. Zambrów, szkoda 450 zł).

■ W Łomży przy al. Legionów w nocy z 20 na 21 września wandal rzucił kamieniem i wybił szybę w kiosku (szkoda 270 zł).

Naćpany

■ W Łomży na ul. Sikorskiego 18 września kierowca opla astra został zbadany narkotestem, który wykazał, że prowadził pod wpływem narkotyków. Patrole łomżyńskiej drogówki są wyposażone w narkotesty, których wskazania stanowią dowód w sądzie. Za prowadzenie pod wpływem narkotyków grożą takie same kary, jak za jazdę po pijanemu.

REKLAMA

POKRYCIA DACHOWE

PROMOCJA BLACHODACHÓWKA:

- BRAZ POŁYSK, WIŚNIA POŁYSK – 23,94 BRUTTO
- ZIELONY MAT – 23,87 BRUTTO

BLACHA TRAPEZOWA T18:

- ALUZYNK – 19,80 BRUTTO
- BRAZ POŁYSK, WIŚNIA POŁYSK – 22,55 BRUTTO
- ZIELONY MAT – 22,55 BRUTTO
- (pomiar, wycena. Transport – GRATIS)

KAMIEŃ OZDOBNY

KAMIEŃ NATURALNY

- elewacyjny i ogrodowy: piaskowiec, wapień, granit, marmur, kwarcyt, serecyt, andezyt, gnejs

- kostka granitowa, kostka z piaskowca

(katalog na: www.phudomus.e-biznes.org)

KAMIEŃ SZTUCZNY

- elewacyjny – 18 wzorów

Sprzedaz za gotówkę i na raty! PHU DOMUS Łomża, ul. Piłsudskiego 88 (biurowiec PKS), tel. (086) 212 52 10; kom. 501 624 019; www.phudomus.pl

Łomżyński sąd stosuje nietypowe metody dochodzenia prawdy

Oskarżony o pośredniczenie w korumpowaniu sędziów oraz wspólne pobicie z dwoma synami i próbę porwania swojej sekretarki mecenas Władysław H., wywiera presję na świadków i wpływa na ich postawę, udawadniał na sali sądowej oskarżyciel posiłkowy Ewald S. Gdyby okazało się, że uknuł mistyfikację, byłby to majstersztyk godny odnotowania w historii polskiej kryminalistyki!

Na rozprawie 18 września Ewald S. zeznał, że odwiedziła go kobieta, która w imieniu Władysława H. zaproponowała pieniądze za wycofanie z sądu wniosku o ściganie za uszkodzenie mienia. Chodzi o zniszczenie w czasie bójki ulicznej samochodu Ewalda S. przez jednego z synów mecenasa. W czasie rozprawy Ewald S. powiedział, że może zadzwonić do tej kobiety, zapytać ją o imię, nazwisko i adres i w rozmowie udawać, że zgadza się na jej propozycję. Wszystko po to, by przekonać sąd, „jakim człowiekiem jest Władysław H.”, który nie przyznaje się do żadnego z postawionych mu zarzutów i twierdzi, że padł ofiarą prowokacji Centralnego Biura Śledczego.

Przewodniczący składu orzekającego sędzia Jan Leszczyński zgodził się na „sądowy eksperyment”. Ewald S. z sali sądowej zadzwonił na numer komórki, który podała mu „wysłanniczka” mecenas H. wypytał ją o imię, nazwisko i adres oraz wciągnął w rozmowę o „załatwieniu sprawy”, czyli przekazaniu przez mecenas H. pieniędzy za wycofanie wniosku z sądu. Całej rozmowy przez „opcję głosową” wysłuchali sąd, prokurator Prokuratury Apelacyjnej w Białymstoku Grzegorz Masłowski oraz ława obrony. Mecenas Władysława H. nie było na rozprawie, a reprezentujący go obrońca przeciwko eksperymentowi nie protestował.

Proces 11 oskarżonych o korupcję w suwalskim wymiarze sprawiedliwości rozpoczął się w Sądzie Okręgowym w Łomży w grudniu 2006 roku. Główną oskarżoną jest była sędzia i wiceprezes Sądu Okręgowego w Suwałkach Grażyna Z., której prokuratura zarzuca przyjęcie w latach 2000-2005 15 000 zł łapówek za łagodniejsze wyroki, odroczenia w wykonywaniu kary lub uchylanie tymczasowego aresztu. Prokuratura zamierzała postawić zarzuty korupcyjne także sędzi Lucynie Ł., lecz ta wcześniej popełniła samobójstwo. Adwokat Władysławowi H. i Jerzemu Sz. akt oskarżenia zarzuca płatną protekcję oraz powoływanie się na wpływy w suwalskim wymiarze sprawiedliwości i branie za to pieniędzy od zainteresowanych. Adwokat Władysław H. i jego dwaj synowie dodatkowo są oskarżeni o próbę uprowadzenia i pobicie sekretarki mecenasa. Nikt nie przyznaje się do winy. Pozostali oskarżeni to psychiatra Eugeniusz W. oraz podejrzani o wręczanie łapówek przemysłowcy papierosów.

„Wiele razy mówiłem, że oskarżony Władysław H. usiłuje wpły-

wać na moje zeznania, a nawet nasyła na mnie ludzi”, stwierdził

Ewald S.

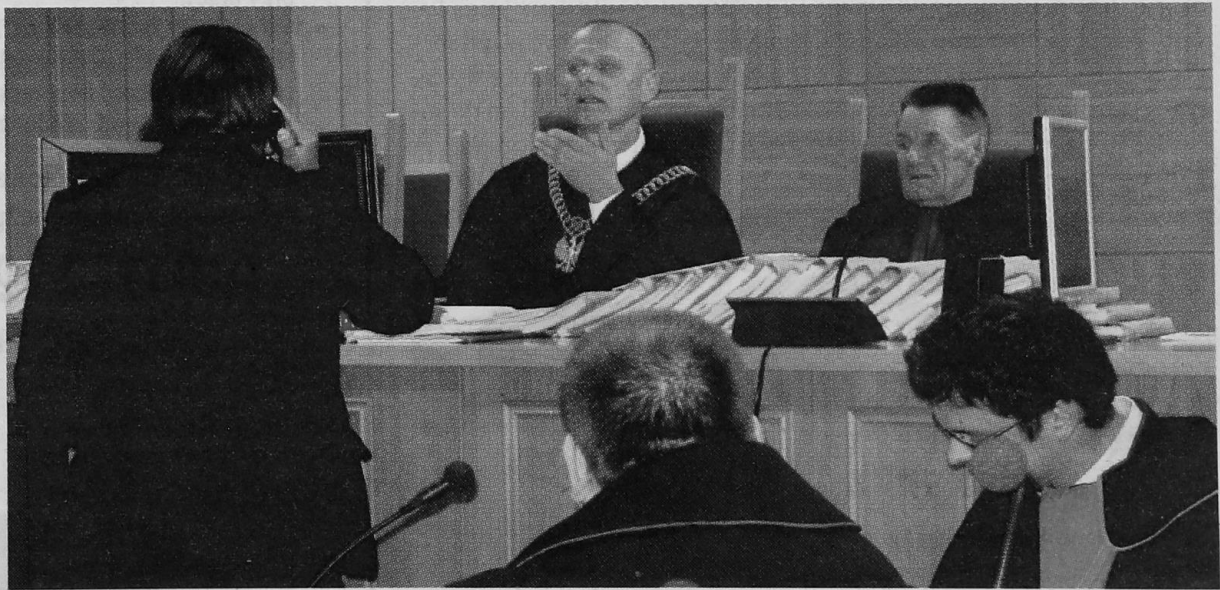
Sąd na następną rozprawę (30 września) wezwie jako świadka kobietę, której personalia ustalił Ewald S. w czasie eksperymentu.

Z trwającego prawie dwa lata przed łomżyńskim Sądem Okręgowym postępowania dowodowego wyłania się obraz środowiska, w którym sędziowie, prokuratorzy i adwokaci pozostają ze sobą w zażyłości, a wchodzący w konflikt z prawem wierzą, że wszystko można załatwić. I usiłują załatwiać, korzystając z układów towarzyskich, rodzinnych, zawodowych.

„Tak to działa”, skwitował oskarżyciel posiłkowy Ewald S.

ANNA DYLEWSKA

Eksperyment



Odwrócony plecami Ewald S. (z komórką przy uchu) na sali sądowej „demaskuje” oskarżonego Władysława H.

REKLAMA

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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



KOMAX

Salon łazienek

Oferujemy:

- Glazura, terakota, gresy,
- chemia budowlana,
- listwy wykończeniowe,
- wyposażenie łazienek,
- wanny, kabiny, umywalki,
- armatura łazienkowa.

RATY – RABATY

Na terenie miasta
DOWÓZ GRATIS!!!

Łomża, ul. Spokojna 190A,
tel. (086) 218-03-78
e-mail: komax@lomza.com



Małgorzata Pietrasz, uczennica II klasy Technikum
Odzieżowego w Białymstoku

Dobre maniery

Pocałunek...nie w rękę!

Wystawne przyjęcie, znakomici goście, piękne damy, przywitania i... całować w rękę, czy nie całować? Gest świadczący o szacunku i wysokiej kulturze, czy raczej „obciach” w dzisiejszych czasach?

Na co dzień – nie całować. Jest to stary zwyczaj, dzisiaj zarezerwowany na najbardziej uroczyste okazje. Jeśli decydujemy się na ten gest, pamiętać musimy o konsekwentnym go stosowaniu przez cały wieczór, wobec każdej damy!

Jak to się robi? Przede wszystkim, nie ciągniemy dłoni do wła-

snych ust – to najczęściej popełniany błąd. To mężczyzna pochyla się do wysokości dłoni kobiety!

Całując kobietę w rękę, pamiętajmy także, by dłoni nie dotknąć... ustami. Pocałunkiem nazywamy ten sposób przywitania tylko umownie. W rzeczywistości należy zbliżyć usta blisko dłoni, nie dotykając jej jednak.

Jeszcze coś dla dam: jeżeli Pannie nie życzą sobie być w ten sposób przywitane, powinny wyciągnąć nisko rękę z kciukiem do góry – to wystarczający sygnał.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Zapiekanka wiejska

Składniki:

- 300 g ryżu
- 50 dag wędzonego boczku
- 2 pomidory
- cebula
- 3 ząbki czosnku
- 15 dag żółtego sera
- 4 łyżki śmietany
- szklanka rosółu
- sól i pieprz

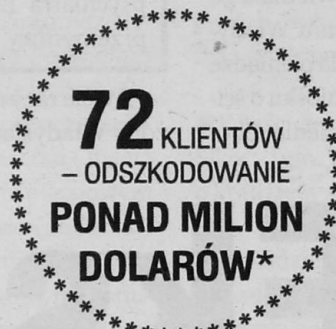
Najpierw gotujemy ryż. Boczek kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Do smażącego się boczku dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula się zarumie-

ni, wyłączamy ogień, studzimy. Następnie parzymy pomidory, obieramy ze skórki i także kroimy w kostkę. Żółty ser ścieramy na tarce. Wszystkie dotąd przygotowane składniki (ugotowany ryż, podsmażone boczki, cebule i czosnek, a także pomidory i ser) wrzucamy do jednego garnka. Zalewamy je rosółem, dodajemy śmietanę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Wszystko dokładnie mieszamy i tak uzyskaną masę przekładamy do naczynia do zapiekania. Zapiekamy ok. 30 minut w temp. 180 stopni. Podajemy z keczupem.

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.

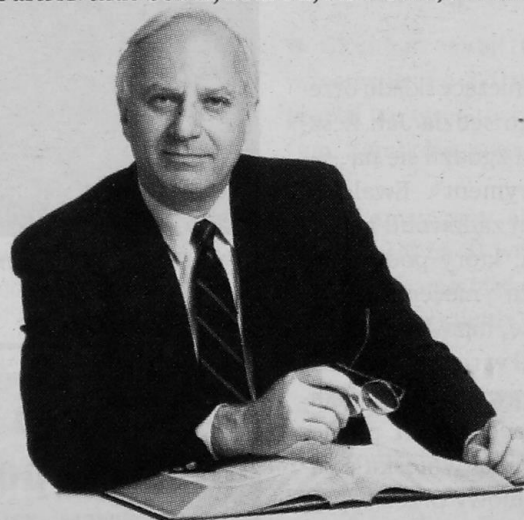
• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

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



Syndyk Masy Upadłości Przedsiębiorstwa Usługowo-Doradczego-Handlowego „Inkluz” z siedzibą w Łomży ogłasza pisemny nieograniczony przetarg ofertowy na sprzedaż ruchomości na niżej wymienionych warunkach, określonych zarządzeniem Sędziego Komisarza na podstawie art. 325 PrUpadNap.

Przedmiotem sprzedaży są następujące ruchomości:

- samochód Chrysler Grand Voyager 2.8 SE, poj. silnika 2800cm³, nr rej. BL 28025, rok prod. 2005r., cena wywoławcza 68 000zł. brutto,
- materiały przeizolowane do budowy sieci ciepłowniczych, o cenach wywoławczych brutto: trójniki 20 szt-5140,50zł., kolana 55 szt-16989,50zł., rury 107szt-63306,50zł., kształtki 15szt. -8062,50zł., zwężki 8szt. - 918,50zł., luki 3 szt-697,50zł., zawór 1szt.-435zł.,
- elementy kominowe stalowe dł. 6m0300, 4 szt.-15 000zł. brutto,
- materiały serwisowe do CO -898zł. -18 600zł. brutto.

2. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

- złożenie pisemnej oferty kupna z proponowaną ceną w zamkniętej kopercie pod adresem: Syndyk Masy Upadłości Przedsiębiorstwa Usługowo-Doradczego-Handlowego „Inkluz”, 18-400 Łomża, Al. Legionów 16 z zaznaczeniem „przetarg” do dnia 15 października 2008r. do godz. 1400
- wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej na rachunek w banku PeKaO S.A. O/Łomża nr 68 1240 1532 1111 0000 2055 1102 lub w kasie upadłego Przedsiębiorstwa z zaznaczeniem „wadium na przetarg” nie później niż w dniu 15 października 2008r. do godz. 14.00

3. Oferta pod rygorem jej odrzucenia powinna zawierać:

- dokładne oznaczenie nazwy, siedziby i statusu prawnego składającego ofertę, w przypadku przedsiębiorstw- wypisy z właściwych rejestrów,
- proponowaną cenę zakupu, nie niższą niż cena wywoławcza,
- oświadczenie o przyjęciu warunków przetargu,
- dowód wpłaty wadium,
- podpis składającego ofertę lub osoby upoważnionej do reprezentowania oferenta,
- wskazanie numeru rachunku bankowego na który ma być zwrócone wadium w przypadku nie przyjęcia oferty,
- oświadczenie co do okoliczności wymienionych w pkt. 5 warunków przetargu.

4. Otwarcie i rozpoznawanie ofert nastąpi na posiedzeniu jawnym w dniu 16 października 2008r. godz. 1300 w budynku Sądu Rejonowego w Łomży, ul. Polowa 1 sala nr VIII przez syndyka w obecności Sędziego Komisarza.

5. Nie będą przyjęte oferty złożone przez: syndyka i Sędziego Komisarza ich małżonków, wstępnych, zstępnych, rodzeństwa, powinowatych w tej samej linii lub stopniu oraz upadłego, jego małżonka, dzieci, rodziców i rodzeństwa.

6. Wadium przepada na rzecz masy upadłości, jeżeli oferent, którego oferta została wybrana i zatwierdzona przez Sędziego Komisarza, uchyli się od opłaty faktury w terminie wskazanym przez syndyka, w pozostałych przypadkach w ciągu 7 dni zostanie zwrócone.

7. Syndyk zastrzega sobie prawo odwołania przetargu lub nie dokonania wyboru oferty bez podania przyczyn.

8. Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 086) 216 67 25 lub 086) 2190315.



Wiejski proboszcz daje się ogolić miejscowemu fryzjerowi. Ten przez trzęsące się z przejęcia ręce zacina księdza kilkakrotnie. W końcu Sługa Boży nie wytrzyma:

– Mój synu, tak to właśnie wygląda, gdy się ciągle pije!

Fryzjer przytakuje:

– Zgadza się, proszę księdza, skóra się robi przez to taka porowata...

Poranek na okręcie podwodnym. Wszyscy na strasznym kacu. Kapi-tan pyta:

– Nawigator, gdzie my, do licha, jesteśmy?!

– Uuuu... eeee... [rzyga w kacie].

– Oficer wachtowy! Peryskop w górę i sprawdzić, co jest na horyzoncie!

– [po dłuższej chwili] Statek pod banderą liberyjską na lewej burcie, odległość 8 mil.

– Pierwszy aparat torpedowy... pal! Radiotelegrafista! Jak ta łajba będzie nadawała komunikat SOS, spiszcie koordynaty! I żeby mi to było ostatni raz!

– Adam i Ewa tworzyli idealną parę.

– Dlaczego tak uważasz?

– On nie musiał wysłuchiwać, za kogo ona mogła wyjść za mąż. Ona nie musiała wysłuchiwać, jak gotowała jego matka.

Idzie Adam i Ewa przez Raj.

Ewa pyta Adama drżącym głosem:

– Adamie, kochasz mnie?

– A kogo mam kochać?

Podczas przedstawienia w cyrku wybuchł pożar. Wszyscy biegają w panice, krzycząc: „Ratunku, pożar!”, tymczasem z boku stoi spokojnie jakiś facet i woła:

– Jestem dyrektorem cyrku. Proszę zachować spokój, za chwilę wystąpi połykacz ognia!

Umiera znany kompozytor i mówi do notariusza, który spisuje testament:

– Chciałbym, aby na moim pogrzebie zagrała orkiestra symfoniczna.

– A co pan chciałby usłyszeć?

Wpada zajaczek do lisiej nory i pyta:

– Jest ojciec?

– Nie ma.

– Jest matka?

– Nie ma.

– A chcecie w te rude ryje!



PHU KURPIEWSKI
Rok założenia 1983



ORLEN
OLEJ OPAŁOWY
ekoterm plus

**Jakość
Pewność
Ciepło**

OFERUJEMY:
HURTOWĄ I DETALICZNĄ SPRZEDAŻ
PALIW PŁYNNYCH PRODUKOWANYCH PRZEZ
P.K.N. Orlen S.A

NASZE STACJE PALIW - 24h:
→ Łomża, Al. Piłsudskiego 115 a
→ Kolno, ul. Wojska Polskiego 51
→ Chojny Młode - trasa Łomża - Ostrołęka (7km)

**EKOLOGICZNY OLEJ OPAŁOWY
EKOTERM PLUS
ZAMÓW JUŻ DZIŚ:**
086 218 44 56, kom. 0 692 468 331

**...najwyższa jakość - najniższe ceny...
...dowóz GRATIS....**





Sponsor Główny



Sponsorzy:



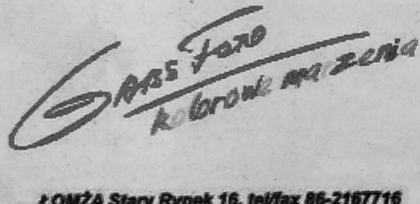
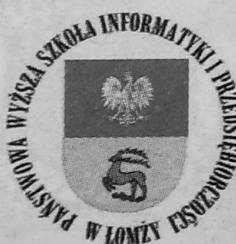
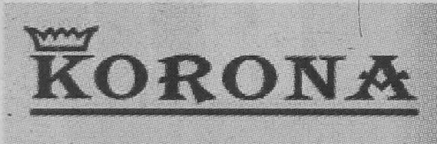
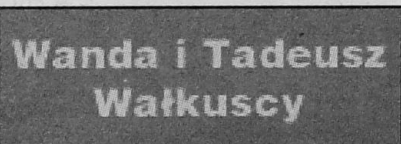
POLSKIE LINIE LOTNICZE



Bank BPH



kostka brukowa



OKNA DRZWI



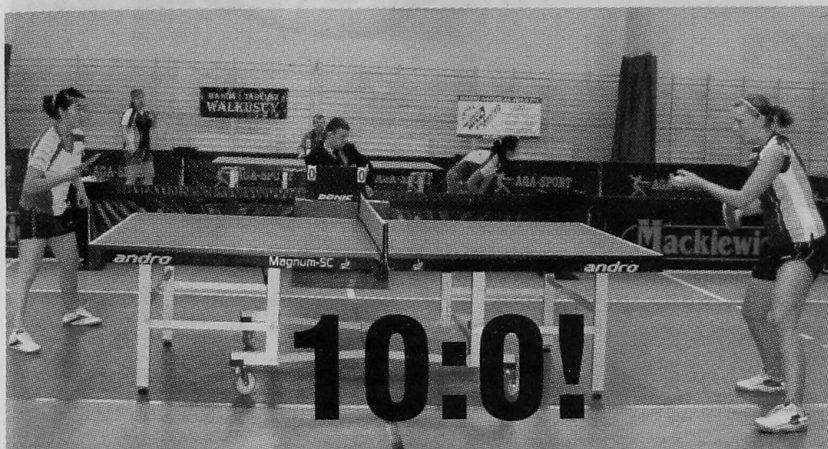
REGIONALNY PRZEDSTAWICIEL PHU IŁASZCZUK

SKLEP WIELOBRANŻOWY "TĘCZA"



Hotel Łomża

W inauguracyjnym meczu „Wałkuskie” rozgromiły
Sokoła Gniewkowo



Najlepsza z „Wałkuskich” Ren Bingran (z lewej) deklasowała
przeciwniczki błyskawicznie wygrywanymi setami.

W sobotę (20 września) w hali sportowej w Piątnicy podopieczne trenera Wacława Tarnackiego wygrały wszystkie 10 pojedynków, w tym 8 indywidualnych i dwa deblowe, zdobywając komplet 10 punktów w inauguracyjnym meczu I ligi tenisa stołowego między AZS PWSIP Wałkuscy Łomża a Sokołem Gniewkowo. Udany debiut wprowadził optymistyczny nastrój w szeregach „Wałkuskich”

i wśród kibiców. „Nie zapominamy, że Sokół Gniewkowo to zespół z dołu tabeli grupy północnej I ligi. Czeka nas pojedynki ze znacznie silniejszymi rywalkami”, studził euforię trener Wacław Tarnacki. Już za tydzień „Wałkuskie” zmierzą się z silnymi przeciwniczkami w Gnieźnie. Najbliższy mecz przed własną publicznością rozegrają 4 października ze Spójnią Warszawa. (MK)



Drużyna piłki nożnej SP Rydzewo

Szkoła Podstawowa w Rydzewie (gm. Rajgród) liczy zaledwie 70 uczniów, ale jest sportową potęgą. W Sportowym Współzawodnictwie Szkół Powiatu Grajewskiego w ubiegłym roku szkolnym zajęła 7 miejsce w kategorii podstawówek. „Przegraliśmy z dużymi szkołami w Grajewie, ale za nami są równie duże szkoły w Szczuczynie i Radziłowie. Choć warunki mamy skromne, bo tylko namiastkę sali gimnastycznej, trochę

większą od klasy lekcyjnej i boisko przed szkołą, liczą się chęci dzieci do startu w zawodach”, mówi nauczyciel wychowawcy fizycznego w SP Rydzewo i autor sukcesu Kamila Bąk.

Zdobyli najwięcej punktów w piłce nożnej, piłce ręcznej, badmintonie i biegach przełajowych. Wielkim sprzymierzeńcem Kamila Bąka w dążeniu do sportowych sukcesów jest dyrektor szkoły Sławomir Obrycki. (MK)

Sukces okupiony krwią

W poprzednim klubie miała problemy z kręgosłupem. 2 lata kuracji były stracone dla sportu. W ubiegłym sezonie wróciła na bieżnię. W tym wybiła się na najbardziej utytułowaną wychowankę i reprezentantkę w lekkiej atletyce w historii ziemi łomżyńskiej!

Jej największe tegoroczne sukcesy, to reprezentowanie Polski w meczu Polska – Niemcy w Rostocku oraz srebrne medale na 3000 m z przeszkodami na Mistrzostwach Polski Seniorów oraz Młodzieżowców. „To drugi medal w kategorii młodzieżowców w Łomży od połowy lat 90, gdy startował Artur Gąsiewski, a pierwszy w kategorii seniorów (nie licząc tegorocznego złotego medalu Anny Rostkowskiej, bo ziemię łomżyńską reprezentuje pierwszy sezon). Oni nigdy jednak nie zdobyli medali jednocześnie w dwóch kategoriach wiekowych na stadionie, jak to się udało Justynie”, mówi trener LŁKS Prefbet Śniadowo Pepees Łomża Andrzej Korytkowski, prywatnie mąż Justyny.

„U poprzedniego trenera biegałam tylko na 800 m. Pierwszy raz na przeszkodach pobiegłam w ubiegłym roku i stwierdziłam, że bardziej mi to odpowiada, niż biegi płaskie”, mówi Justyna.

W tym roku na Młodzieżowych Mistrzostwach Polski w Częstochowie na 10 km (30 sierpnia) prześladował ją pech. Przed zawodami złamała paznokieć dużego palca prawej nogi. W trakcie biegu w kolcu opuszek palca został otarty do krwi.



Justyna Korytkowska z najważniejszymi trofeami minionego sezonu

„Bolało okropnie, cały kolec i stopa były we krwi. Myślałam tylko o tym, aby się nie poddać i ukończyć bieg. Zaciśnęłam zęby i dobiegłam jako piąta, bijąc rekord województwa podlaskiego o 1,38 minuty! Byłam dobrze przygotowana, stać mnie było na zwycięstwo, ale zabrakło szczęścia, które dopisało za 2 tygodnie w Grudziądzu na 3000 m z przeszkodami”, mówi Justyna.

Ma ogromny talent, chęć do pracy i marzenia. Marzy o starcie na Igrzyskach Olimpijskich za 4 lata w Londynie. „Marzenia są bardzo ważne, bez nich nic się nie osiągnie”, uważa. (MK)



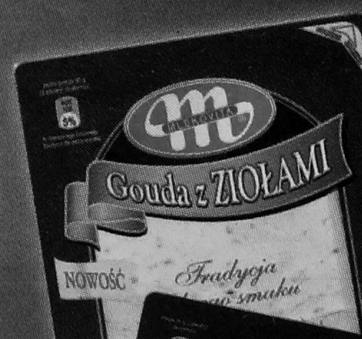
Tak wyglądał palec Justyny po biegu na 10 km w Częstochowie



Znakomity

Nowość!

Wachlarz smaków



Sery twarde dojrzewające w plastrach.



Nowoczesne opakowanie z funkcją wielokrotnego otwierania i zamykania.

teraz zdrowie

Piszę
piosenki

rozmowa
z Andrzejem
Sikorowskim

Dieta
mózgowa

Urlopowe
pamiętki

Sos
ostrygowy

KONKURS

TYGODNIK
regionalny

GAZETA
Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
wiechowski

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
wolirowskie

GAZETA
REGIONALNA
www.gazeta-regionalna.pl

TYGODNIK
ciechanowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

powiatowa

CZAS
OSTRZESZOWSKI

GŁOS
TUSZOWSKI

tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

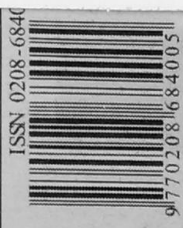
Nowy
ŁOWICZANIN

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
Podhalanski



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

Uparte zaparcia



FOLIO / ARAYA

Nic nie da branie leków na przeczyszczenie. Pomagają jedynie doraźnie, ale wcale zaparcie nie leczą. Rozleniwiają tylko jelita. Są jednak środki, które ci pomogą. To błonnik i probiotyki, czyli dobre bakterie. Leczą nie tylko biegunki, ale również zaparcia!

Nie tylko ty masz zaparcia. Ten problem dotyka co drugiej kobiety, co czwartego mężczyzny. Szczególnie nasila się u osób po pięćdziesiątce. Mniej się wtedy ruszamy, a metabolizm, czyli przemiana materii, znacznie się spowalnia.

Skąd się biorą

Przyczyn zaparcie jest wiele: mało aktywny tryb życia, nieodpowiednia dieta, podróże związane ze zmianą klimatu, słabsza przemiana materii związana z wiekiem. Faktem jest, że nieleczone zaparcia mogą powodować wiele przykrych dolegliwości. Zbyt długie zaleganie resztek pokarmowych doprowadza do zapaleń jelit, a po latach może nawet powodować zmiany nowotworowe. Każdy, kto miał problem z zaparciami, wie, że są one „uparte”. Trzeba je leczyć, i to w sposób kompleksowy.

Walcz z zaparciem...

Nie wystarczy od czasu do czasu wziąć środek przeczyszczający. Pomoże tylko na krótko. Jeśli będziesz korzystać z niego

częściej, rozleniwi jelita, które będą pracować coraz gorzej, a problem zaparcie zacznie narastać. Przewlekłych, nawykowych zaparcie nie da się wyleczyć inaczej, niż zmieniając tryb życia.

- Więcej się ruszaj. Chodź na spacer (co najmniej półgodzinne). Jeśli możesz, jeźdź na rowerze, uprawiaj nordic walking, pływaj.
- Zmień dietę. Jedz kilka razy dziennie produkty bogate w błonnik: warzywa i owoce (dobre są zarówno świeże, jak i gotowane); pieczywo jasne zastąp razowym, a biały ryż - brązowym, kaszą gryczaną lub jaglaną.
- Wzbogać dietę o dobre bakterie, czyli probiotyki. Są dodawane do niektórych produktów mlecznych, jak jogurty, kefir. Probiotyki spełniają ważną rolę: zaczynają trawić błonnik, który służy do formowania mas kałowych.

Pomoc z apteki

Kiedy jednak organizm sam sobie nie radzi z procesem perystaltyki, bo z różnych przyczyn zaburzona jest prawidłowa flora jelitowa, na pewno pomocne będzie przyjmowanie probiotyków. Systematyczne, długotrwałe przyjmowanie preparatów bakterii kwasu mlekowego, takich jak Trilac, korzystnie wpływa na florę bakteryjną jelit.

Bakterie kwasu mlekowego

- odbudowują prawidłową florę bakteryjną jelit
- korzystnie wpływają na przewod pokarmowy

Trilac, trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego. Wskazania do stosowania: zapobieganie bieguncie podróżnych, poantybiotykowe zapalenie jelit, leczenie wspomagające po antybiotykoterapii. Opakowanie: 20 kapsulek. Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB. Przedstawiciel: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa

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.

Sery twarde dojrzewające w plastrach.

**Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.**

OD REDAKCJI

Nie od dziś wiadomo, że to co jemy wpływa na to, jak wyglądamy oraz na pracę narządów wewnętrznych, w tym także mózgu. Jeżeli po powrocie z wakacji nie możesz się skupić w pracy lub w szkole, być może nadszedł czas na zmiany w diecie. Przeczytaj co jeść, by nie mieć najmniejszych kłopotów z koncentracją.

Dr n.med. Kinga Ziółkowska – ginekolog, wyjaśnia dlaczego w okresie powakacyjnym wzrasta liczba pacjentek cierpiących na tzw. choroby sezonowe, doradzając kiedy powinnyśmy bezzwłocznie udać się na konsultację.

Zaś Marianna Jaromska dzieli się swoimi wrażeniami z wystawy malarstwa Mariana Murawskiego zatytułowanej „Martwa natura pejzażu”, która odbyła się tego lata w Warszawie, w Galerii Test.

Zapraszamy do lektury!



na zdjęciu: artyści-malarze, Wydawcy „Teraz Zdrowia” – Elżbieta i Marian Murawscy

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
Ola Borgosz
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
Marianna Jaromska
Magda Jarosz
Katarzyna Majcherczyk
Justyna Marszałkowska
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56
01-490 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:

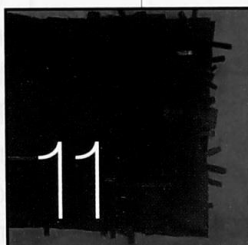
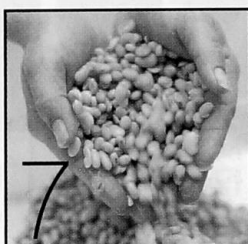
Marek Kwiatkowski

Reklama:

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

Druk:

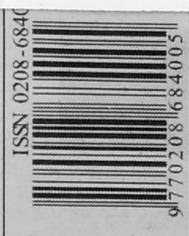
Nelker Sp. z o.o.
tel.: (0-61) 874 19 79



SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Zbyt suche oko	4
Urlopowe „pamiątki”	5
Nadwrażliwe szyjki zębowe	6
Bolące tydki	6
Hirsutyzm – choroba kobiet	7
Soja a menopauza	7
Dieta mózgowa	8
Zatrzymaj lato	9
Rozmowa z Andrzejem Sikorowskim	10
W czerwieni i zieleni	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Sos ostrygowy	13
KONKURS – ALPRO SOYA	14
Rozwiązanie konkursów z nr 6/2008	14
Krzyżówka z nagrodami	14

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.



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne
**DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE**
086 217 25 42
www.mj.com.pl

AKTUALNOŚCI

Depresja a cukrzyca

Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Baltimore, na grupie ok. 5 tys. kobiet i mężczyzn, pokazały zależność pomiędzy depresją a cukrzycą II typu.

Osoby z nasilonymi objawami depresji spożywają więcej kalorii, mniej się gimnastykują i bardzo często nałogowo palą papierosy. W konsekwencji bardzo szybko przybierają na wadze. Takie długoletnie, niezdrowe przyzwyczajenia przyczyniają się do powstania cukrzycy II typu.

Serce śpiocha

Naukowcy z North Carolina School of Public Health dowiedli, że ryzyko zawału serca wzrasta znacząco u osób śpiących ponad 9 godzin dziennie.

Badania przeprowadzone na grupie 93 tys. kobiet po 50 r.ż., pokazały, że zagrożenie zawałem u osób śpiących poniżej 7 godzin wzrasta o 14%, zaś u śpiochów – aż o 60-70%. Mechanizm odpowiedzialny za wzrost ryzyka zawału nie jest znany. Wiadomo jednak, że długość snu i jego jakość nie zawsze idą w parze. Osoby śpiące zbyt długo często „śpią nieefektywnie”, tzn. że ich organizm nie regeneruje się.

Anglicy o zębach

Z ankiety przeprowadzonej wśród Brytyjczyków przez British Dental Association wynika, że do usuwania resztek jedzenia spomiędzy zębów używa się nożyczek, śrubokrętów i patyczków od lizaków, ok. 30% respondentów otwiera butelki zębami, a 13% czyści zęby nicią dentystyczną prowadząc samochód. Tylko ok. 15% badanych osób wiedziało, że zepsute zęby przyczyniają się do rozwoju chorób serca, dróg oddechowych i cukrzycy.

Aż 30% sądziło, że soki owocowe są zdrowe dla zębów, zaliczając je do tzw. zdrowej żywności. Tymczasem w rzeczywistości, ze względu na zawarte w nich kwasy, częste picie soków sprzyja powstawaniu próchnicy. Dlatego pijąc soki owocowe trzeba szczególnie dbać o higienę jamy ustnej. Warto pamiętać, że zęby można szczotkować dopiero po ok. pół godzinie od wypicia soku, tak aby nie uszkodzić osłabionego przez kwasy szkliwa.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Podobno ci, którzy często płaczą są zdrowsi dlatego, gdyż w ten sposób rozładowuje się napięcia i stresy. Podobno wraz ze łzami spływają toksyny. I to jest prawda. Łzy – dla oczu, nosa i gardła są świetnym środkiem dezynfekującym

Zbyt suche oko

foto: archiwum prywatne

Skąd się biorą łzy?

Wydzielane są z gruczołów łzowych po to, aby oko było cały czas wilgotne. Odżywiają rogówkę, czyli przezroczystą błonę na powierzchni oka. Powinny być stale wydzielane.

Niepotrzebne łzawienie

Oprócz płaczu istnieją uciążliwe przyczyny łzawienia.

A oto one:

- Dym, opary chemikalii i roślin (chrzan, cebula)
- Uczulenia np. na pyłki traw i kwiatów
- Stany zapalne spojówek wywołane bakteriami lub wirusami
- Suche powietrze, silny wiatr, które wysuszają rogówkę
- Zwióczenie powiek u starszych osób – łzy zamiast spływać do nosa wylewają się na policzki.

Suche oko

U niektórych osób pojawia się tzw. zespół suchego oka – powstaje uczucie piasku pod powie-

kami, bo gruczoły nie produkują wystarczającej ilości łez. Ich niedobór może doprowadzić do uszkodzenia rogówki, co zagraża wzrokowi. Dolegliwości te występują często u kobiet, towarzyszą chorobom reumatycznym, zdarzają się podczas używania tabletek antykoncepcyjnych.

Mogą być skutkiem przyjmowania niektórych leków (np. uspokajających), a także niedoboru witaminy A. Jest wiele preparatów zastępujących łzy. Są to tzw. sztuczne łzy (do nabycia w aptekach bez recepty). Należy je zapuszczać kilka razy dziennie, niekiedy przez długi czas. Dolegliwości suchego oka i zapalenia spojówek są do siebie podobne, gdyż przy braku łez oko również bywa zaczerwienione.

Dlatego nie powinno się leczyć samemu – lepiej wybrać się do okulisty, który postawi właściwą diagnozę.

autor: Magda Jarosz

teraz
zdrowie

Sery twarde dojrzewające w plastrach.

Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.

Urlopowe „pamiętki”

rozmowa z dr n.med. Kingą Ziółkowską, ginekologiem

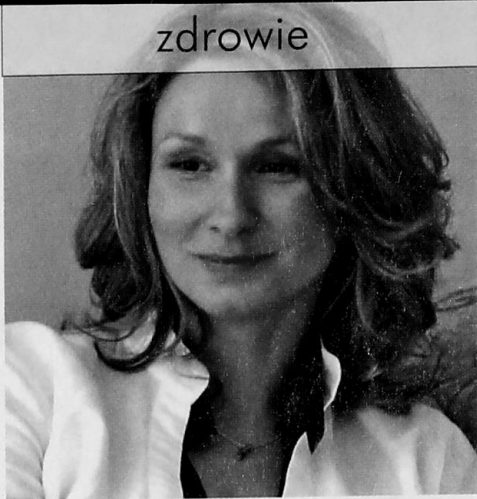


foto: archiwum prywatne

Powrót z urlopu nie zawsze jest radosny. Czasami przywozimy ze sobą dolegliwości ginekologiczne, których przed urlopem nie było. Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Nie wolno lekceważyć takich objawów, jak ból, swędzenie, pieczenie, obrzęk narządów płciowych, częste i bolesne oddawanie moczu, krostki, nadmierną wydzielinę lub wyciek z narządów płciowych. Trzeba wybrać się do lekarza ginekologa, gdyż leczenie domowe nie da żadnych skutków, a choroby same nie przejdą.

Czy po okresie wakacyjnym rzeczywiście wzrasta liczba tych chorób i jakie najczęściej występują?

Rzeczywiście, w tym okresie zdecydowanie zwiększa się liczba pacjentek z sezonowymi chorobami.

Najczęściej występują grzybice, zapalenia bakteryjne pochwy, rzęsistkowica i opryszczka narządów płciowych.

Jak najłatwiej jest „złapać” grzyba?

Na ogół jest to *Candida albicans*, czyli drożdżak. Można się nim zarazić od partnera w czasie współżycia płciowego, a także używając wspólnych ręczników i przyborów toaletowych z chorą osobą. Objawem grzybiczego zapalenia pochwy jest duża ilość gęstych, białych upławów, pieczenie, świąd, zaczerwienienie i obrzęk intymnego miejsca. U mężczyzn objawia się zaczerwienieniem napletka i żółodzi,

swędzeniem oraz pieczeniem w kroczu, bólem przy oddawaniu moczu. Te objawy wymagają wizyty u lekarza. Terapia jest stosunkowo łatwa i skuteczna.

Czy rzęsistkowica jest również częstą chorobą, którą łatwo jest się zarazić?

Najczęściej rzęsistką (pierwotniak) zakażamy się podczas stosunku seksualnego. Powoduje on stan zapalny pochwy, a więc odczuwa się świąd, pieczenie wynikające z obrzęków i zaczerwienienia pochwy.

Towarzyszą temu obfite, zielonoszare upławy o intensywnym, nieprzyjemnym zapachem. U mężczyzn rzęsistek może wywołać zapalenie cewki moczowej, czasami pojawia się jedynie biały wyciek i pieczenie. Rzęsiстка trzeba się pozbyć jak najszybciej, leczenie trwa krótko, a jest skuteczne pod warunkiem, że terapii poddają obydwie partnerzy.

Podobno opryszczka może zaatakować również narządy płciowe, a zakażeniom sprzyja lato.

To prawda. Opryszczka jest chorobą wirusową, przenoszoną podczas stosunków seksualnych lub mającą charakter nawrotu. Zmiany mogą mieć postać pęcherzyków lub drobnych owrzodzeń, na skórze okolicy narządów płciowych czy pośladków.

Są one bolesne, zaczerwienione, chory jest osłabiony, często ma gorączkę. Niestety, wirusa nie można się raz na zawsze pozbyć z organizmu.

W postaci utajonej pozostaje przez

wiele lat. Nawrotom sprzyja stres, infekcje, nadmierne opalanie, dlatego często atak choroby zdarza się latem.

Czy kiła – niegdyś śmiertelna choroba – nadal jest obecna w naszym społeczeństwie?

Owszem, ale nie jest to choroba sezonowa, jak trzy poprzednie.

Wywołują ją bakterie (krętki białe) przenoszone prawie wyłącznie przez kontakt seksualny. Choroba rozwija się kilka lat i przechodzi różne etapy rozwoju. Wśród nich jest okres bardzo niebezpieczny utajenia bez widocznych objawów. Chorobę jest bardzo łatwo wykryć przez badanie serologiczne krwi na odczyn VDRL.

Nieleczona kiła może doprowadzić do niedowładów, otępienia, zaburzenia koordynacji ruchów, a nawet śmierci. Od kiedy wynaleziono penicylinę stała się chorobą uleczalną.

Kiedy należy zgłosić się do lekarza, aby wyleczyć którąś z chorób intymnych?

Zaraz po zaobserwowaniu niepokojących objawów. Zwłoka z wizytą u lekarza nie tylko nie pomoże, ale również może przedłużyć i skomplikować okres leczenia.

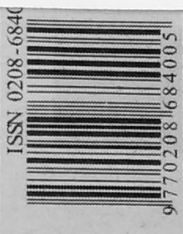
Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr Kinga Ziółkowska przyjmuje pacjentów w przychodni MULTIMED w Warszawie, ul. Waryńskiego 6 tel.: (22) 825 98 77 tel. komórkowy: 0-792 54 56 56

teraz
zdrowie

5



POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

DYSTRYBUCJA, UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl



foto: archiwum prywatne

Ból jest niespodziewany i przenikliwy. Dopada nas kiedy jemy lody, pijemy słodkie lub kwaśne soki. W taki sposób dają o sobie znać nadwrażliwe szyjki zębowe

Nadwrażliwe szyjki zębowe

Szyjka zębowa to miejsce kontaktu korony zęba z korzeniem. Tutaj kończy się warstwa twardego szkliwa, która chroni koronę, a jego miejsce zastępuje miękki cement, pokrywający korzeń. Obie warstwy chronią wrażliwą zębinę, z której zbudowany jest cały ząb. Ponadto szyjka zębowa chroniona jest przez dziąsło.

ODSŁONIĘTE SZYJKI

Zdarza się, że w trakcie rozwoju zęba, szkliwo nie kontaktuje się z cementem i pozostaje odsłonięta warstwa zębiny, która może mieć bezpośredni kontakt ze środowiskiem jamy ustnej. Dodatkowo, w efekcie tzw. recesji lub stanu zapalnego, dziąsło także przestaje chronić szyjkę zębową i ta reaguje bólem na różnego rodzaju bodźce, np. szczotkowanie, zimne lub gorące napoje.

ZŁE NAWYKI

Wpływ na pojawienie się tych dolegliwości mamy również my sami.

Przyczyniają się do nich: nieumiejętne szczotkowanie zbyt twardą szczoteczką, picie dużej ilości soków owocowych, dieta wegetariańska, podjadanie słodczy i choroby takie jak: refluks żołądka czy bulimia.

ZACZNIJ OD PODSTAW

Bolące podczas szczotkowania zęby sprawiają, że uciekamy od ich systematycznego czyszczenia. To zaś przyczynia się do powstawania kamienia, stanu zapalnego dziąseł i ich obniżania oraz do uszkodzeń szkliwa i odstawiania szyjek zębowych. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, co do prawidłowego sposobu czyszczenia zębów, poproś swojego stomatologa o pokazanie właściwego sposobu trzymania szczoteczki i poruszania nią.

SEKRET LECZENIA

Przy walce z tą dolegliwością, oprócz utrzymywania higieny, należy stosować płyny do płukania i żele zmniejszające nadwrażliwość.

Niezmiernie ważna jest także zmiana nawyków żywieniowych.

W gabinecie stomatologicznym można nałożyć profesjonalny lakier znoszący nadwrażliwość lub przeprowadzić serię zabiegów tzw. jonoforezy fluorowej. Ale sekretem skuteczności leczenia nadwrażliwości zębiny jest systematyczność i cierpliwość.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik
specjalista parodontolog
www.agnieszkapawlik.pl

WARTO WIEDZIEĆ

Szyjka zębowa to miejsce, w którym podczas żucia działają szczególnie duże siły. Bliska okolica dziąsła sprzyja pojawieniu się wilgoci, która zaburza proces wiązania wypełnienia z zębem. Tak więc, założona w tej okolicy plombą narażona jest na szybsze wypadnięcie, a samo jej założenie jest dla stomatologa prawdziwym wyzwaniem.

Wiele osób, zwłaszcza z nadwagą narzeka, że w czasie chodzenia bolą łydki. Kiedy usiądą, albo położą się, ból zaraz mija. Lekarze twierdzą, że nie należy tej dolegliwości lekceważyć, gdyż może to być początek poważnej choroby

Bolące łydki

Co może być później?

Opisane objawy mogą świadczyć o zaburzeniach krążenia w naczyniach nóg. Oprócz bólu odczuwanego w ruchu, po jakimś czasie mogą dojść inne dolegliwości, jak wrażliwość nóg na zimno, drętwienie palców. Skóra może stać się blada i błyszcząca, a paznokcie kruche i łamliwe. Może nawet powstać trudno gojące się owrzodzenie, a ból obejmie całą nogę.

Skąd te dolegliwości?

Ich przyczyną jest miażdżycza naczyń, spowodowana odkładaniem się złogów cholesterolowych na wewnętrznych ścianach tętnic. Dochodzi wówczas do zwężenia, a nawet zamknięcia światła tętnicy, co utrudnia przepływ krwi.

Spróbuj zapobiegać miażdżycy

Nie jest to łatwe, bowiem łączy się ze zmianą przyzwyczajeń i upodobań. Trzeba najpierw zadbać o właściwą wagę i stosować odpowiednią dietę.

Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce, węglowodany (słodczy, białe pieczywo), zapomnieć o istnieniu wątróbki i innych podrobów. Konieczne jest rzucenie palenia papierosów. Nóg nie można uciskać podwiązками, podkolanówkami, ciasnymi butami. Nie wolno ogrzewać ich np. poduszką elektryczną ani stosować maści rozgrzewających.

W początkowym okresie choroby zaleca się ruch – spacer, specjalną gimnastykę (np. naprzemienne stawianie na palcach i piętach). W każdym przypadku konieczne jest badanie lekarskie. Lekarz decyduje o rodzaju badań naczyniowych, a także o sposobach leczenia.

autor: Magdalena Próchnicka

Sery twarde dojrzewające w plastrach.

Nowoczesne opakowanie z funkcją wielokrotnego otwierania i zamykania.

Kobiety o ciemnej karnacji i ciemnych włosach często są obficie owłosione, co nie musi być chorobą. Natomiast nadmierne owłosienie typu męskiego, czyli hirsutyzm może być chorobą. Od 3 do 9% kobiet w wieku rozrodczym cierpi na tę niezwykle deprymującą dolegliwość. Owłosienie pojawia się w postaci wąsów czy zarostu na brodzie. Włosy w znacznej ilości rosną również na brzuchu, między piersiami, na skórze sutków, na rękach, nogach, palcach. Choroba zaczyna się zazwyczaj od owłosienia twarzy, tak że niektóre panie muszą się golić.

Zbyt dużo włosów
nie tam, gdzie trzeba

Hirsutyzm – choroba kobiet

Poznać przyczynę

Głównym sprawcą tych nietypowych dla kobiet objawów jest nadprodukcja androgenów, które są męskimi hormonami płciowymi. Ich nadprodukcja występuje głównie przy chorobach jajników i nadnerczy. Dlatego hirsutyzm często powiązany jest z zaburzeniami miesiączkowania.

Konieczne do lekarza

Najczęściej spotykaną postacią jest hirsutyzm samoistny, będący cechą rodzinną. Zaczyna się w okresie pokwitania, ale nie towarzyszą mu zaburzenia w miesiączkowaniu ani inne zakłócenia gruczołów wewnętrznego wydzielania. Nie jest to wówczas choroba, a z nadmiernym owłosieniem potrafi sobie poradzić kosmetyczka. Natomiast, gdy nagle pojawiają się: zaburzenie miesiączkowania, obniżenie tonacji głosu, zmiany w obrębie narządów płciowych, połączone z obfitym owłosieniem w nietypowych dla kobiet miejscach, można podejrzewać poważne schorzenie. Jednak jednoznacznie stwierdzić, czy jest to choroba czy też nie, może jedynie lekarz endokrynolog po przeprowadzonych badaniach.

autor: Zofia Borowska

zdrowie

Soja

a menopauza

Soja potrafi złagodzić objawy związane z menopauzą

Większość kobiet bardzo źle znosi okres okołomenopauzalny. Czują się zmęczone, rozbite, skarżą się na uderzenia fal gorąca i potów. Są to skutki zmniejszonej produkcji estrogenów przez dojrzały organizm.

BRAK ESTROGENÓW

Niskie stężenie estrogenów skutkuje też nabrzmieniem piersi, nieregularnymi i bolesnymi menstruacjami, zatrzymaniem płynów w organizmie i poczuciem ogólnego dyskomfortu. Długofalowo zaś przyczynia się do powstania osteoporozy, zmian miażdżycowych oraz przyspiesza proces starzenia.

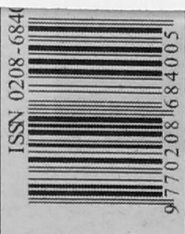
FITOESTROGENY

Swoje szczególne właściwości soja zawdzięcza występującym w niej fitoestrogenom, czyli tzw. estrogenom roślinnym. Oddziałują one podobnie do estrogenu, wytwarzanego przez organizm kobiety, stąd m.in. łagodzą objawy związane z menopauzą.

JAK DZIAŁA?

Dowodzono, że regularne spożywanie soi przez 12 tygodni, o 49% zmniejsza, najgorzej w tym czasie znoszone, uderzenia fal gorąca. Ponadto, soja obniża poziom cholesterolu, zapobiega miażdżycy naczyń krwionośnych, wspomaga pracę przewodu pokarmowego oraz serca, zapobiega osteoporozie i uodparnia na stres. Jest więc doskonałą odpowiedzią na choroby cywilizacyjne. Nie bez znaczenia pozostaje też fakt, że ta „królowa roślin” łagodzi upływ czasu, spowalniając proces wiotczenia skóry i tworzenia się zmarszczek.

(oprac. ap)



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontycznej i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE**

086 217 25 42
www.mj.com.pl

Co włączyć do menu, by zachować piękną opaleniznę i umilić sobie chwile spędzone nad książkami? Co jeść, by w szkolnej ławce nasze myśli nie błądziły gdzieś daleko po wakacyjnych szlakach? Wystarczą niewielkie zmiany w diecie, by mózg powrócił do dobrej formy

Dieta mózgowa



Poprzez odpowiednio skomponowaną dietę możemy w dużej mierze wpłynąć na rozwój psychiczny już w życiu płodowym! Czas, w którym układ nerwowy się rozwija, a co za tym idzie – jest szczególnie wrażliwy na wpływ czynników zewnętrznych, rozpoczyna się już w trzecim trymestrze ciąży i trwa do końca drugiego roku życia. Oznacza to, że o prawidłowy rozwój mózgu należy zacząć dbać już w czasie ciąży!

To co jemy

Na podstawie wielu dostępnych wyników badań naukowych śmiało możemy stwierdzić, że to co jemy odgrywa niezwykle ważną rolę w optymalnej pracy mózgu, zarówno w przypadku młodego rozwijającego się organizmu, jak i później – w wieku dorosłym. Zmodyfikowanie diety pod kątem zawartości określonych składników żywieniowych poprawi funkcje mózgowe, naszą zdolność

poznawczą, umiejętność uczenia się, zapamiętywania oraz kreatywność, czyli ogólną sprawność umysłową.

Pokarm dla mózgu

Spośród składników odżywczych szczególnie istotnych dla pracy mózgu należy wymienić kilka najważniejszych. Są to: magnez, cynk, białko, flawonoidy, lecytyna oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Z witamin należy zwrócić głównie uwagę na witaminy rozpuszczalne w wodzie, te z grupy B: B1, B6, B12, kwas foliowy oraz witaminę C.

Zmodyfikuj jadłospis

Spożywaj regularnie co najmniej 5 posiłków dziennie (3 główne plus dwie, wartościowe i odżywcze przekąski). Włącz do swojej diety tłuste ryby, awokado, produkty pełnoziarniste oraz świeże warzywa i owoce.

Ryby są doskonałym źródłem kwasów omega-3, a te z kolei – wymarzoną pokarmem dla mózgu. Poza tym wchodzi w skład komórek nerwowych i odpowiadają za przekazywanie nerwowe. Produkty pełnoziarniste oraz warzywa i owoce są natomiast elementem zbilansowanej diety, bez której nie możemy mówić o zdrowiu i dobrej kondycji.

Bakalie pod ręką

W czasie długiego „zakuwania” warto mieć pod ręką bakalie, które są

skarbnicą, niezbędnych do prawidłowej pracy mózgu, minerałów. Migdały poprawiają wzrok oraz pamięć i koncentrację, a także stan włosów, cery i paznokci. Zawarte w figach minerały mają własności odżywcze, regenerujące. Warto więc po nie sięgać, gdy powoli opadamy z sił podczas nauki. Rodzynki zawierają całą gamę witamin i składników mineralnych. Wzmacniają naszą odporność, poprawiają pracę serca i mózgu. Orzechy włoskie są bogate w nienasycone tłuszcze roślinne oraz witaminy E, B, PP, D i fosfor. Dzięki temu wzmagają pamięć oraz stymulują koncentrację. Warto dodać je do musli lub sałatki owocowej. Morele i daktyle są natomiast świetnym źródłem beta karotenu, wpływając zbawiennie na nasz wzrok. Ponadto obniżają poziom cholesterolu i wspomagają pracę serca.

Dieta plus ruch

Tylko urozmaicona i zbilansowana dieta połączona z aktywnością fizyczną może utrzymać organizm w formie. Dlatego zamiast pić ogromne ilości kawy lub napoi energetyzujących, przyjrzyj się krytycznie swojej diecie i spróbuj ją zmodyfikować. Efekty na pewno będą satysfakcjonujące!

autor: mgr Justyna Marszałkowska
dietetyk

Centrum Dietetyczne ProLinea
www.e-prolinea.pl

ALPAN – SZWAJCARSKI BALSAM Z SADŁA ŚWISTAKA

ALPAN przynosi ulgę w bólach reumatycznych oraz związanych ze zwyrodnieniami stawów. Jest również polecany jako preparat wspomagający zwalczanie bólów mięśniowo-stawowych, towarzyszących stanom grypowym. Swoje właściwości rozgrzewające, przeciwbólowe i przeciwzapalne zawdzięcza naturalnym substancjom czynnym, takim jak: kortykosterydy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) oraz olejki eteryczne – z sosny górskiej i dziurawca. Jest wygodny w aplikacji, łatwo się rozprowadza i wchłania.

Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich na terenie całego kraju.

Cena: ok. 19 PLN (za opakowanie 50 g).

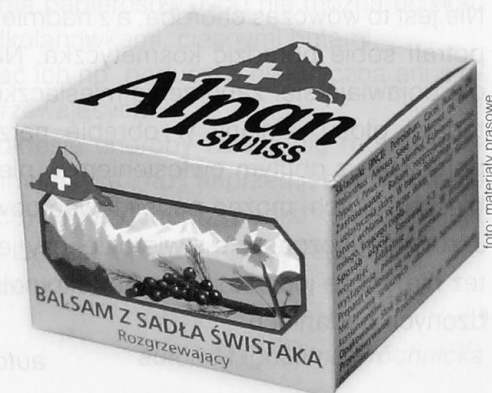


foto: materiały prasowe

Sery twarde dojrzewające w plastrach.

**Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.**

Dla osób pragnących utrzymać powakacyjną opaleniznę idealnym rozwiązaniem są kosmetyki powodujące lekkie brązowienie skóry, np. balsamy do ciała (dostępne w wersji dla jasnej i dla ciemnej karnacji).

SŁONECZNY MAKIJAŻ

W zatrzymaniu lata pomoże także słoneczny makijaż.

Nie obciążajmy opalonej i wypoczętej skóry ciężkimi fluidami i korektorami. Wybierzmy kremy tonujące i koloryzujące lub bronzer, który zarówno wymodeluje twarz jak i podkreśli policzki. Może też posłużyć jako cień do oczu lub błyszczak (użyty na mokro).

ROZŚWIETLONA ŻŁOTEM

Czasami wystarczy sam rozświetlacz w kremie, naniesiony na kości policzkowe oraz delikatnie na powieki i pod łuk

w kolorze oliwkowym, śliwkowym, czekoladowym brązie, a na tzw. wyjścia – z dodatkiem złotego pigmentu.

BLASK WE WŁOSACH

Włosy ożywią jaśniejsze pasemka i refleksy – złote lub popielate. Najbardziej pożądanym jest efekt naturalnego rozjaśnienia przez słońce. Pamiętajmy więc, aby różnice w kolorze nie były większe niż 1-2 tony. Kontrastowe kolory nie dadzą nam ani uroku ani blasku. Najlepiej wybrać się do salonu fryzjerskiego, gdzie do wyboru mamy dużą gamę zabiegów „koloryzacji słonecznej”. Można też spróbować wykonać koloryzację samodzielnie. Na rynku dostępne są zestawy pomagające uzyskać słoneczne refleksy.

ODŻYWIONE I NAWILŻONE

Każda koloryzacja

Zatrzymaj lato

Utrzymanie pięknej, letniej opalenizny przez cały rok to marzenie wielu z nas



brwiowy. Pamiętajmy także o błyszczkach z drobkami złota. Świetnie sprawdzą się opalizujące beże oraz kolory: kawowy, toffi, czekoladowy brąz, oliwkowy. Jeżeli kuszą nas żywsze kolory – róż, fioletowy, seledyn, pamiętajmy, żeby aplikować je w małej ilości i zawsze jak najbliżej tęczy. Przy delikatnym, letnim makijażu polecam opalizujące kredki do oczu rozarte na górnej powiece, w zewnętrznym kącie oka. Na co dzień maskarę do rzęs

jest ingerencją w wewnętrzną strukturę włosa. Dlatego tak ważne jest ich odpowiednie odżywienie i nawilżenie. Dodatkowo po wakacjach, gdy włosy były narażone na długą ekspozycję słoneczną, kontakt z piaskiem i słoną wodą, zadbajmy o ich intensywniejszą pielęgnację.

autor: Ola Borgosz, stylistka i wizażystka
www.absolu.pl

Seria HOLIDAY LOOK – Eveline Cosmetics

W skład serii wchodzi: Delikatnie brązujący krem do twarzy (dla jasnej i średniej karnacji) oraz Balsam do ciała. Kosmetyki przeznaczone są do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Zapewniają utrzymanie wakacyjnego wyglądu przez cały rok. Doskonale nawilżają, tworząc naturalną opaleniznę już po kilku dniach stosowania.

Stosowanie: rozprowadzić na skórze.

Po użyciu umyć ręce.

Kosmetyki wchłaniając się, nie pozostawiają smug i uczucia lepkości. Nie brudzą ubrań.

Składniki aktywne: masło kakaowe, wyciągi z juglonu, bursztynu i nagietka.

Cena: ok. 13 PLN.



teraz
zdrowie

9



POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontycznej i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE**
086 217 25 42
www.mj.com.pl

Jak pan wspomina prowadzenie tegorocznego opolskiego koncertu premier?

Nieraz powtarzałem, że jeśli koncert będzie dobry, to Sikorowski i Turneau go nie popsują, chociaż bardzo by się starali. Natomiast, jeśli nie będzie dobry, to nawet stając na rękach go nie uratują. A koncert był zły. Chlubny wyjątek to piękna piosenka Zakopower. Polska rozrywka jest w bardzo złej kondycji. Ale jeśli podstawowym wymogiem regulaminowym jest to, żeby piosenka trwała krócej niż 3 minuty 15 sekund, to o czym tu mówić?

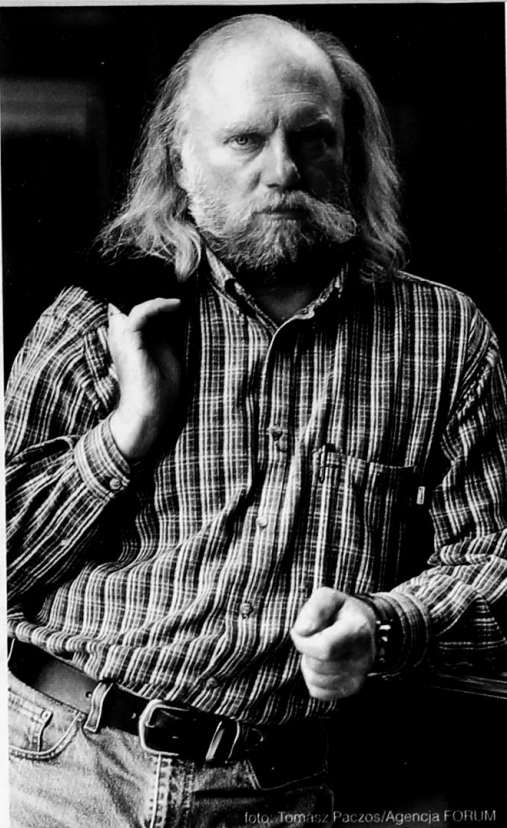


foto: Tomasz Paczos/Agencja FORUM

Piszę rozmowa z Andrzejem Sikorowskim liderem zespołu „Pod Budą” piosenki

Podlegamy strasznym prawom komercji. Słowami-bożkami dla szefów stacji telewizyjnych i radiowych stały się: oglądalność i słuchalność.

Kompozytor, autor tekstów, poeta, pieśniarz, felietonista...

Słowem – bard wszechstronny.

Zgadza się pan z takim określeniem?

Cóż, jeśli nie ma innego wyjścia – zgadzam się (śmiech). Choć uważam, że osoby parające się tzw. wypowiedzią artystyczną są siłą rzeczy jednostkami wszechstronnymi, bo piszą, śpiewają, akompaniują.

Ze wszystkich wymienionych ról najbardziej czuję się tekściarzem.

Ja po prostu piszę piosenki. A do tego doszła rodzinna muzykalność i chłopcę zaszłość w postaci gitary...

Jak powstają wiersze-piosenki?

Musi pojawić się pomysł, z którym bardzo długo się obnoszę. Tekst obmyślam w różnych okolicznościach – na spacerze z psem, podczas

zakupów, pod prysznicem. Nie muszę medytować w świetle poranka (śmiech).

A pomysły?

Z życia. Jestem dość wrażliwym barometrem otoczenia. Piszę dla ludzi i o ludziach. Nie próbuję pytać o sens egzystencji. Piszę o problemach zwykłego zjadacza chleba w tym kraju, o knajpie, kościele, małych radościach, wzlotach i upadkach. Może dlatego te teksty są tak bliskie ludziom. Podczas pewnego plenerowego koncertu podszedł do mnie z lekka zawiany gość: „Wie pan, ja myślę tak samo, tylko zapisać tak nie umiem.” To jedna z najcenniejszych recenzji (śmiech).

W pańskich tekstach można odnaleźć Gałczyńskiego i spory dystans do świata.

Gałczyński to jeden z moich ulubionych poetów. Cenię go za liryzm. Uważam, że życie polega na odnalezieniu dystansu do świata. Komu uda się to zrobić, ten uzyskuje

pewien rodzaj równowagi, która pomaga żyć.

Jest pan krakusem.

Widać to dobitnie w piosence

„Nie przenoście nam stolicy do Krakowa”.

Kraków to moje miejsce na ziemi. W tekście tej piosenki chciałem zaznaczyć, że w dzisiejszym skomercjalizowanym, zagonionym świecie jest miejsce, w którym czas płynie inaczej, a życie toczy się innym rytmem. To właśnie Kraków, z całą jego prowincjonalnością. Dobrze mi z krakowskimi przyzwyczajeniami. Nie mam kompleksów. Z drugiej strony nie chciałbym, aby moje miasto postrzegane było jako miejsce, w którym mieszkają sami unoszący się nad ziemią artyści (śmiech).

Nagrał pan płytę

„Kraków-Saloniki” z córką Mają.

Maja śpiewała już wcześniej na moich koncertach i to ja byłem pomysłodawcą tej płyty. A że mamy rodzinną fascynację Grecją – mama Mai jest Greczynką, stąd greckie piosenki. Płyta mimo skromnej promocji osiągnęła status złotej. To dowód na to, że są ludzie, którzy cenią dobrą muzykę i piosenkę literacką.

Plany na przyszłość?

W przyszłym roku będę obchodził jubileusz pracy artystycznej. Myślę o książce z tekstami oraz komentarzami do wybranych piosenek z płyty z kompilacją utworów, które są dla mnie cenne. W planach również następna płyta z Mają.

Wakacje w Polsce czy w Grecji?

Trzy tygodnie nad greckim morzem.

Życzę udanych wakacji i dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

Znak zodiaku:

Waga

Ulubiona pora roku:

późna wiosna, lato

Ulubiony sposób spędzania

wolnego czasu:

spacer z psem

ulubiony napój:

whisky

Gdybym nie był tym kim jestem,

to byłbym:

chirurgiem

W czerwieni i zieleni

Marian Murawski jest jednym z najwybitniejszych artystów swojego pokolenia. Pochodzi z Suwalszczyzny. Malarski kunszt zdobył na warszawskiej ASP pod kierunkiem prof. W. Fangora

Z Marianem Murawskim łączą mnie osobiste wspomnienia. To mój ojciec. Pamiętam początki. Ojca tworzącego w mieszkaniu, które było pokojem-pracownią, na ścianie plakat – nagrodzony na krakowskim Biennale, zachwycające obrazy-ilustracje do książki „Porwanie w Tiuturlistanie” i do „Bajek polskich”.

Jako dziecko byłem bardzo dumna z ojca. Już po latach, uwolniony od trosk codziennego życia, w wieku dojrzałym, realizuje swoje artystyczne marzenie – malarstwo na płótnie, w dużym formacie, malowane z mocą i rozmachem, inspirowane dziejami i pejzażem przestrzeni północnego wschodu. We wcześniejszych pracach przedstawiał ekspresyjne postacie ludzkie. Teraz maluje krajobrazy, budynki, fragmenty rzeczywistości, nadając im rangę symbolu i osobisty nastrój.

Na ostatniej autorskiej wystawie, zatytułowanej „Martwa natura pejzażu”, która odbyła się latem w Warszawie w Galerii Test, można było zobaczyć wiele dzieł artysty.

„W ciszy zimowej” to niezwykle ujęcie tematu zimy. Zieleń – znak nadziei w kontraście z ciemnością martwej, zimnej nocy rozświetlonej jakby Kolendą – światłością narodzenia, życia.

Szczególnie piękny kolorystycznie obraz to „Zmierzch”. Stopniowana temperatura barw w kontraście do ginącego blasku i agresywnej ciemności. Niespokojne formy diagonalne drabin ewokujące przypowieść o śnie Jakuba i kamieniu – wizji aniołów i ziemi. Ale tutaj jest to ziemia, na której rozegrał się dramat. Jak w dziele „Zima 42” nawiązującym stricte do wojny. Napięcie w tym obrazie tworzą rytmicznie skomponowane formy i przesunięcie osi kompozycyjnej dzieła. Artysta operuje kolorem, światłem, kontrastem świetlistości laserunku i ciężką materią farby. Obraz jest przestrzenny i dekoracyjny pomimo batalistyczno-abstrakcyjnej tematyki.

Mnie wyjątkowo podoba się „Czerwony zachód”. Krzycząca czerwień jako symbol ideologii, doprowadzającej cywilizację zachodu do destrukcji. Czerń – asymetryczna, bezkształtna forma tworzy wrażenie rozpadu i ruiny na rewolucyjnym karminie tła. Ekspresyjnie położona czerwień – warstwami koloru tworzy zachwycającą formę.

Malarski nokturn „Noc” – zimny i ciemny, tajemniczy i nastrojowy, inspirowany pejzażem polodowcowych jezior, rozświetlonych lunarnym blaskiem.

„Głaz na białym polu” – charakteryzuje się plastycznym pięknem srebrzystej tonacji. Artysta uzyskuje wrażenie masy, ruchu, upadku, czy może nawiązuje do mitu Syzyfa? Dzieło „Szczepłaty jeździec” jest pełne dramatu,



na zdj.: Marian Murawski na tle obrazu „Buda ruska”, acryl, 190x160, 2008 r.

którego ekspresję tworzy dynamiczna kompozycja linii. Pomimo abstrakcyjnej formy, jest jak wielokolorowi jeźdźcy Apokalipsy.

„Stodółka” – ten pełen napięcia obraz wyróżnia się oryginalnością kompozycji. Siła kontrastu czerni i bieli, atektoniczna kompozycja, jakby wychodząca poza ramy – nieskończona, prowadzi oko obserwatora ku fragmentom tytułowej stodółki nie mieszczącej się w formacie dzieła, stwarzając nastrój niepokoju i napięcia.

„Białe kamienie” to dzieło charakterystyczne dla Murawskiego w kolorystyce: ultramaryn, kobalt, biel i odcienie ciemności.

Zachwycającym, nowatorskim obrazem jest „Kamień, drąg, ziemia, ciemność i niebo”. Tutaj artyzm i mistrzostwo wyraża się w kolorach, materii, kształtach i spójnej jedności, którą tworzą pozorne przeciwieństwa – ziemia i niebo. To jeden z najpiękniejszych, najoryginalniejszych i swoistych dla twórczości artysty obrazów.

Tematem wielu jego dzieł jest kamień. Symbol niezniszczalnego – skały, materii na której wyrte są przykazanie, prawo. Kamień odrzucony przez budujących, ten co powraca, znak Apokalipsy, a może ten z poezji Michała Anioła czy dzieł Dürera – znak spiżowej, wiecznej sztuki?

Dzieła Murawskiego niosą wielki ładunek intelektualny, duchowy i artystyczny. Ich siła tkwi w wielkim talencie plastycznym twórcy, który zasługuje na zaszczytne miejsce w historii sztuki.

tekst: Marianna Jaromska

Marian Murawski, „Czerwony zachód”, acryl, 250x200, 2003 r.

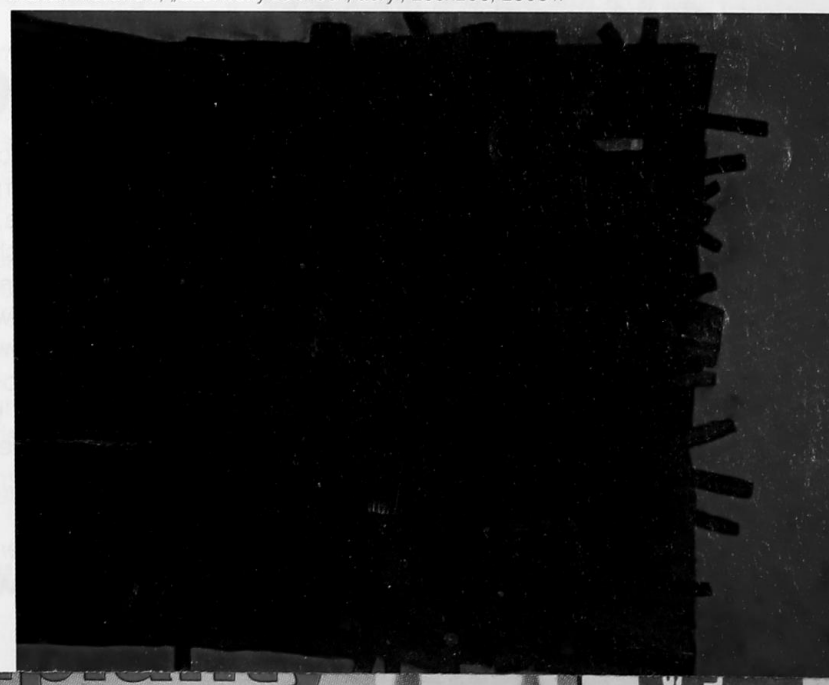


foto: Sławomir Radziszewski



POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

DYSTRYBUCJA, UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl



foto: archiwum domowe

Katarzyna Anna Gładkowska
– psycholog, arteterapeuta.
Przyjmuje w Gabinetie
Psychoterapii i Psychoedukacji,
przy ul. Odyńca 63 m 17
w Warszawie, tel.: 603 972 777
Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka

Nuda w związku

Jestem mężem i ojcem trojga dorastających dzieci. Zawsze wydawało mi się, że moje małżeństwo jest udane, jednak od pewnego czasu moja żona wciąż powtarza, że w naszym związku „wieje nudą”. Co robić?

Janusz z Sanoka

Osoby, które zgłaszają nudę najczęściej wyrażają w ten sposób swój negatywny stan emocjonalny, charakteryzujący się odczuwaniem wewnętrznej pustki. Stan spowodowany zwykle jednostajnością, niezmiennością otoczenia.

Długi staż związku, dorastające dzieci, powtarzalność zdarzeń typu „dom, praca, dom” bywa czasami przyczyną popadania małżonków w rutynę.

Mało jest wtedy szczerych rozmów, intymności. Za to każdy ma swoje zajęcia, swoje obowiązki, swoje sprawy. Kluczem do poprawy stanu związku może być: wspólny spacer, wspólne czytanie książek, gazet, wierszy, masaż relaksujący lub erotyczny, niespodziewany

wypad za miasto, zamiana obowiązków, okazywanie czułości, śniadanie do łóżka, króciutkie sms-y, zapewniające o pamięci i tęsknocie, komplementy, wspólne rozwijanie nowych pasji, wspólna kąpiel czy choćby późnowieczorny striptease, który pozwoli na nowo odkryć zmysłowość partnera/partnerki.

Zachęcam do przerywania rutyny także w sypialni.

Mimo codzienności pozwólcie sobie Państwo na dziecięcy zachwyt otaczającym Was światem. Pomocne okazać się mogą wspólne muzyczne i taneczne wieczory (niekoniecznie poza domem), dzielenie się marzeniami oraz częste przytulanie – które jest wspaniałym środkiem do wymiany pozytywnej energii, pomaga rozładować stres, złagodzić kłótnię, pocieszyć.

Nieodzowne są także szczere rozmowy z żoną; zapytanie o jej potrzeby, stan zdrowia, marzenia. Bo wówczas łatwiej o współistnienie, wzajemne zrozumienie, dopełnianie się i poczucie, że nadal

wiosłujecie razem rozkołysaną łodzią na fali zwanej codziennym życiem.

Moja córka moczy się w nocy. Wstydzę się mówić o tym ludziom. Gdzie szukać pomocy?

Anna z Gorzowa

Moczenie nocne to częsty problem wieku dziecięcego. Tylko u 15% pacjentów dolegliwość ustępuje samoistnie, ale zawsze wiąże się z ryzykiem zaburzeń emocjonalnych lub rozwoju innej choroby. Przyczyny mogą być różnorodne (wady rozwojowe, stany zapalne, przyczyny psychogenne) i powinny być różnicowane przez specjalistę dysponującego doświadczeniem i instrumentarium diagnostycznym. Jeżeli Pani córka ukończyła już 5 lat i nadal ma problem z utrzymaniem moczu w czasie snu lub w ciągu dnia, koniecznie należy zgłosić się do urologa dziecięcego.

Napisz! Ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić. Pamiętaj jednak, że żadna z prezentowanych na naszych łamach porad nie zastąpi wizyty lekarskiej. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.

Żywnienie w starszym wieku

Starzenia się nikt z nas nie uniknie, ale dzięki aktywności fizycznej i odpowiedniej diecie można wpłynąć na zachowanie dobrego samopoczucia i zdrowia w jesieni życia. Poradnik zawiera cenne informacje i zalecenia żywieniowe dla osób w wieku starszym. Wraz z upływem czasu zmienia się przemiana materii oraz przyswajalność składników pokarmowych z pożywienia. Prowadzi to często do niedoborów m.in. witamin i mikroelementów, co jest przyczyną zwiększonego ryzyka rozwoju wielu chorób.

Autor wiele miejsca poświęcił m.in. roli wody w organizmie osób w starszym wieku, znaczenia spożywanych produktów zbożowych, warzyw i owoców, zażywaniu suplementów (tabele interakcji suplementów diety oraz ziół z lekami). Zainteresowani znajdą tu także przykładowe jadłospisy. Poradnik przeznaczony jest dla tych, którzy chcą żyć długo i zdrowo, ciesząc się dobrą formą fizyczną i psychiczną.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

M. Jarosz
**„Żywnienie osób
w wieku starszym”**
Wydawnictwo
Lekarskie PZWL
Warszawa 2008
cena ok.: 23 PLN
tel. do księgarni
wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



Sery twarde dojrzewające w plastrach.

**Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.**

Chociaż nie można go niczym innym zastąpić, to można się bez niego obyć. Posiada jedną bardzo cenną właściwość – dodany w niewielkiej ilości do potrawy, świetnie intensyfikuje jej smak i nadaje delikatnej, egzotycznej nuty smakowej Dalekiego Wschodu



Smażona fasolka szparagowa z sosem ostrygowym

czas: **20** minut
liczba porcji: **4**

1/2 kg zielonej fasolki szparagowej
2 łyżki oleju z orzeszków ziemnych (można zastąpić olejem słonecznikowym)
4 ząbki czosnku
2 łyżki sosu ostrygowego
1 łyżeczka cukru
ewentualnie szczypta soli

do podania:

garść posiekanych orzeszków ziemnych
1. Fasolkę ugotuj na parze do średniej miękkości. **2.** Ząbki czosnku pokrój na cienkie plasterki. **3.** W woku lub dużej patelni silnie rozgrzej olej, włóż czosnek i cały czas mieszając, smaż

chwilę. **4.** Dodaj fasolkę i smaż przez minutę. **5.** Dodaj cukier, sos ostrygowy, wymieszaj, zmniejsz ogień i smaż następną minutę. **6.** Przelóż do miseczek, posyp orzeszkami ziemnymi. Podawaj z ryżem na sypko jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięsa.



foto: Grzegorz Ostrowski

Sos ostrygowy



Ziołowo-cytrynowe skrzydełka

czas: **45** minut + kilka godzin marynowania
liczba porcji: **4**

1 kg skrzydełek kurczaka

marynata:

3 łyżki sosu ostrygowego
10 ząbków czosnku
4 łyżki drobno posiekanej świeżej kolendry
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
4 łyżki oleju słonecznikowego
otarta skórka z jednej cytryny
1 łyżka cukru
sok z połowy cytryny
1 łyżeczka soli
spora szczypta świeżo zmielonego, czarnego pieprzu

1. Skrzydełka zalej zimną wodą i odstaw na godzinę. **2.** Osusz i odetnij niejadalne końcówki. **3.** Czosnek drobno posiekaj. **4.** Wszystkie składniki marynaty wymieszaj ze sobą, zalej nią skrzydełka, dokładnie wymieszaj, wstaw pod przykryciem do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc). Zamieszaj kilka razy. **5.** Ułóż na kratce i wstaw do piekarnika nagrzanego do 150°C. **6.** Piecz ok. 35 minut, kilka razy smarując pozostałą marynatą. **7.** Pod koniec pieczenia zwiększ na 5 minut temperaturę do 200°C, by na skrzydełkach wytworzyła się chrupka skórka.

Podawaj z pikantną surówką.

Smażona wieprzowina z sosem ostrygowym

czas: **15** minut + **30** minut marynowania

liczba porcji: **4**

1/2 kg chudej wieprzowiny (szynka, łopatką) bez kości

3 łyżki sosu ostrygowego

3 łyżki oleju słonecznikowego

marynata:

3 łyżki jasnego sosu sojowego

1 łyżka oleju sezamowego

1 łyżka mąki ziemniaczanej

2 łyżki sherry (można zastąpić sokiem z połowy cytryny)

1. Mięso pokrój w poprzek włókien na cienkie paski. **2.** Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszaj w misce, dodaj mięso, ponownie wymieszaj i odstaw na 30 minut. **3.** Rozgrzej olej, włóż mięso i mieszając smaż 3-4 minuty, aż zmieni kolor na brązowy. **4.** Przelóż mięso na sitko, by odcedzić tłuszcz. **5.** Wytrzyj wok do sucha, rozgrzej mocno, wlej sos ostrygowy i doprowadź do wrzenia. **6.** Dodaj usmażone mięso, wymieszaj i przelóż na talerze.



Dobry sos ostrygowy jest gęsty, ma ciemnobrązowy kolor i słodko-słony smak. Nie pachnie i nie smakuje rybą. Wymyślił go, półtora wieku temu, niejaki Lee Kam Sheung z południowych Chin. Przyrządzony przez niego ekstrakt z ostryg szybko stał się popularny na całym świecie. A firma założona przez Lee, pod nazwą „Lee Kum Kee”, produkuje sos ostrygowy aż po dzień dzisiejszy.

autor: Grzegorz Ostrowski

od 7 lat prowadzi najprawdopodobniej najlepszy internetowy serwis kulinarny: www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontycznej i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

Kupon ALPRO SOYA NR 9/2008



Podstawowym składnikiem produktów ALPRO SOYA jest: A. soja B. fasola C. sól.

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 31 października 2008 r.
na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Do wygrania:

4 zestawy składające się z naturalnego napoju sojowego Alpro soya oraz kompletu szklanek.

Nagrody ufundowała firma ALPRO SOYA – www.alprosoya.com lub www.sante.pl.

Imię i nazwisko:

Odpowiedź..... Wiek..... Podpis.....

Zgadzam 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 dobrowoliności podania danych osobowych, o prawie do wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

KONKURS – P-ERH Poprawna odpowiedź: B. Narody wylosowali: Aniela Smyczyńska-Grzyb z Jaworzna,

KONKURS – P-ERH Poprawna odpowiedź: B. Narody wylosowali: Aniela Smoczyńska-Grzyb z Jaworzna, Marzena Baster z Krzeszowic, Bogusława Hordziejczyk ze Świnoujścia, Ludgarda Dzionara ze Szczecina, Elżbieta Zatyka z Żelechowa.

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: zaburzenia w rozwoju dziecka, przejawiające się trudnością w nauce czytania i pisania to dysleksja.

Nagrody wylosowali: Kalina Stachowicz z Lidzbarka, Justyna Stypińska z Poznania, Katarzyna Janiec z Wolbromia.

Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursach. Nagrody prześlemy pocztą.

Nielot		Obszar niskiego ciśnienia atmosferycznego		Styl ubierania się	Parkan	Grecka bogini płodności i rolnictwa	Zając	Choroba oczu
Japońska saszetka		Niewolnik	14	Parkowy mebel				
Kubek	21	9			28		4	
Zawsze ma krótkie nogi						Miasto w południowej Hiszpanii nad Zatoką Biskajską	Tost	Plemię indian Ameryki Połudnocnej
Tłok		12			19			
	24		20	Przesyłka od listonosza			22	26
6					Oslona chłodnicy w samochodzie			
							3	
				Rodzaj fałbanki przy szyi lub mankietcie				Gwiazdozbiór nieba południowego lub ptak leśny
7				Trias		Coroba pasożytnicza	23	Świńska trawa
					17			
				Rzecz konkretna	Wąż			Cyganka z "Chaty za wsią"
				Bierki	Sagan		8	
					11		W mitologii greckiej król Eginy	29
						Wnęka w murze	2	5
		15		27	18			
Lekarz od siatkówki i tęczywki	W mitologii greckiej: córka Uranosa i Gai, siostra i żona Kronosa					25	Plaż	1

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 29, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać
naklejony na kartce pocztowej
lub w kopercie do 31 października br.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56,
01-490 Warszawa

Do wygrania:

3 egzemplarze książki
M. Jarosza

„Żywienie osób w wieku starszym”
Fundatorem nagród jest
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
www.pzwl.pl

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze czerwcowym, nr 6 (146) brzmiało:

„Szpetna twarz zwierciadła nie lubi”.

Nagrody wylosowali:

Alina Kowalewska z Warszawy,
Irena Sierbińska z Łomży,
Liliana Giera z Wielenia.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 29 utworzą rozwiązanie

[illegible]

Imię i nazwisko:

Adres:.....

Wiek: Podpis:

Zgadzam 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.

Sery twarde dojrzewające w plastrach.

**Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.**

Milton®

COMPLETE PROTECTION

16,90
cena orientacyjna

Antybakteryjny żel do rąk
Niszczy szkodliwe bakterie,
grzyby i wirusy w kilka sekund,
w dodatku bez użycia wody,
możesz więc używać go wszędzie.
Idealny w podróży, na spacerze
oraz przed karmieniem dziecka.
Zawiera składnik
nawilżający.



Ściereczki dezynfekujące
do odkażania powierzchni
Szczególnie przydatne poza
domem: na spacerze, w restauracji
czy podczas zakupów. Są szybko
schnące i nie pozostawiają śladów.
Używaj ich do czyszczenia
akcesoriów, takich jak krzeselko,
mata do przewijania, zabawka
upuszczona przez dziecko,
czy toaleta publiczna

16,90
cena orientacyjna



13,90
cena orientacyjna

Płyn dezynfekujący
W ciągu 15 minut
dezynfekuje butelki, zabawki
i inne akcesoria dla dzieci.
Skutecznie likwiduje wszystkie
bakterie, wirusy, grzyby i spory
(formy przetrwalnikowe
bakterii).



Antybakteryjny spray
do dezynfekcji powierzchni
Doskonale sprawdza się w pokoju
dziecięcym oraz kuchni. Jest całkowicie
bezpieczny dla dziecka i nie pozostawia
śladów. Badania kliniczne potwierdziły,
że usuwa bakterie wywołujące
zatrucia pokarmowe oraz grzyby
takie jak Candida albicans
(pleśniawki). Pozostawia
świeży zapach.



20,90
cena orientacyjna

16,90
cena orientacyjna

Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyni i akcesoriów dziecięcych
oraz powierzchni z otoczenia
dziecka. Tabletki Milton są
wyjątkowo skuteczne
i łatwe w użyciu.



Smyle

Cały dla małych!

Dr. Max⁺
APTEKA

Produktów MILTON szukaj w sklepach dziecięcych i aptekach. Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.KROTEX.pl



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontji i profilaktyki

lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jedwabne

**DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE**
086 217 25 42
www.mj.com.pl

PHILIPS
AVENT



Przedłuża czas naturalnego karmienia

Wybierając Philips AVENT, masz pewność, że wybierasz produkty najwyższej jakości, dostosowane do potrzeb Twojego dziecka. Gwarancją ich skuteczności są szczegółowe badania i testy kliniczne. Produkty Philips AVENT "rosną" razem z Twoim dzieckiem.



Philips AVENT

- wspiera Twój wybór - karmienie piersią, butelką, czy też łączenie obu tych metod;
- daje Ci elastyczność dzięki komplementarności produktów, które możesz dowolnie ze sobą łączyć;
- to produkty naśladujące naturę jak laktator ISIS, który naśladuje naturalny proces ssania piersi przez dziecko;
- to produkty pracujące zgodnie z naturalnym rytmem jak butelka Airflex, która redukuje kolikę*, a jej kształt zapewnia stabilność podczas karmienia oraz komfort mycia i składania;
- to produkty iQ - zaawansowane technologicznie, które są inteligentne i czułe - zaprojektowane tak by opieka nad dzieckiem była jeszcze łatwiejsza;
- to produkty pomagające uporać się z niemal wszystkimi Twoimi problemami od zastoju mlecznego poprzez kolikę, wklęsłe lub popękane brodawki sutkowe po czuwanie nad snem dziecka.

Polecamy produkty Philips AVENT, które wytwarzane są z zachowaniem najwyższych standardów jakościowych w wielokrotnie nagradzanej fabryce w Glemsford w Anglii, posiadającej certyfikat ISO 9001.

Infolinia: 0-801 35 37 37. Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8. www.philips.pl/AVENT

* Badania kliniczne prowadzone na Uniwersytetach Londyńskim i Cambridge udowodniły, że dwutygodniowe niemowlęta karmione Butelką Philips AVENT rzadziej cierpiały z powodu kolki i były bardziej zadowolone po obudzeniu niż dzieci karmione standardową butelką.

PHILIPS
sense and simplicity

Sery twarde dojrzewające w plastrach.



**Nowoczesne opakowanie
z funkcją wielokrotnego
otwierania i zamykania.**