

Z Łomży odchodzi najlepsza
specjalistka od
noworodków

Pani Doktor

Premia, czyli nóż w plecy!

Lista śmierci



Leszek Kościelny - obraz

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



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-502

Stomatologia z tradycjami

Implanty

już od 1700 zł

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

lecymy od 1933 r.



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

f-503

MS 170

699,-

STIHL

Szczegóły
wewnątrz
numera



PROMOCJA!

Z TEMISTOKLESEM BRODOWSKIM, rzecznikiem Centralnego Biura Antykorupcyjnego, o rozbijaniu lokalnych układów, rozmawia Mikołaj Tocki



– Czy CBA walczy z korupcją tylko wśród polityków, biznesmenów i ludzi z pierwszych stron gazet?

– Centralne Biuro Antykorupcyjne jest służbą specjalną. Naszym zadaniem jest zwalczanie korupcji w życiu politycznym i gospodarczym. Sprawy, w które zamieszani są znani politycy, czy biznesmeni, są najbardziej eksponowane przez media, bo budzą największe

Prześwietlimy twoją sprawę

zainteresowanie. To jednak tylko ułamek naszej pracy. Zdecydowana większość spraw, które prowadzimy, nie przedostaje się do mediów. Naszym zadaniem jest rozbijanie lokalnych układów o charakterze przestępczym. Tam często nie ma wielkich polityków, czy ludzi z pierwszych stron gazet, ale takimi właśnie sprawami zajmujemy się na co dzień.

– Gdy mieszkaniec Łomży widzi patologie na styku biznesu i instytucji publicznych, może liczyć, że Biuro przeświecili takie niejasne kontakty i interesy?

– Oczywiście, gdy będzie tego typu zgłoszenie, bardzo dokładnie mu się przyjrzymy. Nic nie pozostanie bez echa. Wszystko poddamy analizie. Mamy dziesięć delegatur w całym kraju właśnie po to, żeby sprawnie działać także na szczeblu lokalnym.

– W jaki sposób powiadomić CBA o patologii może mieszkaniec Łomży, Podlaskiego?

– W Podlaskiem jest delegatura w Białymstoku, zarazem najbliższa Łomży. Można udać się tam osobiście, powiadomić Biuro pisemnie lub zadzwonić.

– Dziękuję za rozmowę.

Burmistrz „czysty“

Sąd Rejonowy w Łomży uniewinnił we wtorek, 25 listopada, burmistrza Stawisk ze wszystkich stawianych mu przez prokuraturę zarzutów. Uniewinniony został także Jan Marek W., oskarżony o wręczenie burmistrzowi łapówki.

W czerwcu 2007 roku burmistrz Stawisk Marek W. został zatrzymany przez organy ścigania pod zarzutem przyjęcia korzyści majątkowych w związku z pełnioną funkcją oraz wielokrotnego przekraczania uprawnień i niedopełnienia obowiązków funkcjonariusza publicznego. Prokuratura Okręgowa w Łomży skierowała do Sądu Rejonowego w Łomży akt oskarżenia. We wtorek, 25 listopada, zapadł wyrok uniewinniający. Sąd nie dał wiary świadkowi prokuratury, który utrzymywał, że za samochód sprzedany w komisie w Białymstoku otrzymał od pracownika komisju Jana Marka W. 23 900 zł. Jan Marek W. przyjął od burmistrza Stawisk, który kupił samochód, tylko 21 000 zł. Według prokuratury, różnica jest korzyścią majątkową, wręczoną burmistrzowi przez Jana Marka W. w zamian za pomoc w nabyciu nieruchomości we wsi Cwaliny. Według sądu, takiego faktu nie było.

Zdaniem sądu, proces nie dostarczył dowodów na to, że burmistrz Stawisk „ustawił” przetarg na sprzedaż działki w Cwalinach pod Jana Marka W. oraz zatwierdził jego wynik, choć wpłynęła skarga od jednego z uczestników, a komisja przetargowa popełniła szereg skandalicznych błędów. Nie ma też, według sądu, dowodów, że burmistrz „w zgóry podjętym zamiarze” naruszył procedury Ustawy o zamówieniach publicznych przy zakupie materiałów do remontów chodników, przy sprzedaży działki w Smolnikach ze studnią głębinową oraz wprowadził w błąd notariusza stwierdzając, że na działce nie ma studni. Mogło być przypadkiem, według sądu, że tego samego dnia, gdy nabywca działki wpłacił za nią 30 000 zł, burmistrz umorzył mu taką samą kwotę podatku.

Wyrok nie jest prawomocny. Prokuratura Okręgowa w Łomży zapowiada apelację. Do tematu wrócimy. (MK).

W biały dzień napadł z nożem w ręce, zrabował i uciekł



Poczta przy ul. Słowackiego w Łomży

Klucz zgrzyta w zamku, wygląda młoda kobieta, bojaźliwie lustruje ludzi, stojących przed drzwiami Urzędu Poczтового nr 3 przy ul. Słowackiego w Łomży w oczekiwaniu na jego otwarcie. Jest środa, 26 listopada, godzina 8.00 rano.

„Nic nie możemy pani powiedzieć. Koleżanki są w szoku, po napadzie boją się pracować. Wracanie do tego, co się wczoraj stało, jest dla nich bardzo bolesne”, mó-

wi „Kontaktom” pracownica Urzędu Poczтового.

„Dziś mają umówionego psychologa, który spróbuje im pomóc”, potwierdza Teresa Szczutowska, rzeczniczka Poczty Polskiej w Białymstoku.

Z ustaleń łomżyńskiej policji wynika, że we wtorek, 25 listopada, przed godz. 10.00 do Urzędu Poczтового nr 3 w Łomży wszedł wysoki mę-

czyzna w kominiarce. W rękę trzymał nóż. Krzyknął: „To jest napad. Nie stawiać oporu!”. Przeskoczył przez przeszkolone przepierzenie, oddzielające stanowiska pracownic poczty od części dla klientów. „Dawać pieniądze!”, błysnął nożem przed oczami jednej z kobiet. Zabrał wszystko, co było w kasie, czyli 2 000 zł i uciekł tą samą drogą. Gdy przeskakiwał ponad dwumetrowe przepierzenie, zahaczył nożem jedną z dwóch znajdujących się na pocście klientek. Nóż przeciął materiał na rękawie kurtki.

„Policja poszukuje wysokiego (około 180 cm wzrostu), sprawnego fizycznie młodego mężczyzny, który podczas napadu ubrany był w ciemną kurtkę, jasnoniebieskie jeansowe spodnie i sportowe buty. Kto może pomóc w jego ujęciu, proszony jest o kontakt pod numerami telefonów 086-216-52-71 oraz 997. Policja gwarantuje anonimowość”, mówi oficer prasowy łomżyńskiej policji Sławomir Dąbrowski. (ANN)

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 Niedzwiecka; 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 skrótków. Za treść ogłoszeń redakcja i wydawca nie ponosi odpowiedzialności.

Trawa pobielona śnieżnym puchem, połyskujący na asfalcie lód, a ja poczułem smak jabłek! Zapach dzieciństwa: wyprawy z chłopakami „na jabłka” do jedynego sadu w okolicy; skrzętnie chowane przez mamę złote renety, by dotrwały do choinki, z której potem zniknęły nie wiadomo gdzie... I czekanie wiosny, bo w jedynym sadzie była jedyna papierówka... Po latach jabłko znowu dziwnie weszło mi do ręki: pisałem pracę magisterską na temat mitologizacji w powieściach Tadeusza Nowaka. A jabłko już w starożytności nabrało niezwyklej symboliki. W powieściowej wsi nad Dunajcem pojawiało się w dłoni dziewczyny. „Dziewczyna temu jabłko dała, co kochała”, pisał zbieracz ludowej mitologii Zygmunt Gloger, urodzony we wsi Tybory Kamianka, czyli całkiem niedaleko, pod Wysokiem Mazowieckiem.

Zapach dzieciństwa sprawił, że uciekłem myślami od „zamachu” w Gruzji, prezydenckiego wetowania, całego tego nienawistnego zgiełku. Może dlatego, że w polskim ludowym micie, jabłko jest symbolem miłości? A ta zawsze wygrywa z nienawiścią. W każdym razie chciałbym, aby tak było...

WŁADYSŁAW TOCKI

(Na zdjęciu poniżej, prawdziwy autor mojego komentarza: jabłka, które zobaczyłem w Kupiskach Starych).



Prenumerata „Kontaktów” na 2009 rok

Brawurowa ucieczka

Jurek, więzień numer 243, w biały dzień wyprowadza z Oświęcimia Cylę, Żydówkę w Łomży! Niezwykła historia miłości z... różami.

Lista śmierci

Niezwykła lista poległych i zamordowanych mieszkańców dawnego powiatu łomżyńskiego

(dzisiejszy łomżyński, zambrowski, kolneński) w czasie II wojny światowej, sporządzona przez Leszka Koconia z Łomży.

Zaprenumeruj „Kontakty” na rok 2009: pierwsze odcinki już w noworocznym numerze.

REKLAMA

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

TRAFFIC
DACHY & BLACHY
www.traffic-blachy.pl

CENY
PRODUCENTA

DACHY
BLACHODACHÓWKA

- Trapez od T-6 do T-132
- Dachówka ceramiczna: Wienerberger Röben
- Dachówka cementowa: Braas, ProDach, IBF
- Orynowanie: 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

ZA TYDZIEŃ: zdrowie na... dłoni

■ Niezbyt ostry pierwszy atak zimy nie sprawił drogowcom w województwie wielkich kłopotów. Doszło do kilku wypadków z powodu oblodzonych jezdni, ale, na szczęście, bez ofiar śmiertelnych.

■ Dzwoniąc na numer 0800 444 989, można uzyskać informacje na temat wszystkich w województwie placówek, które zimą przygotowały miejsca noclegowe, posiłki, odzież dla starszych, samotnych, bezdomnych.

■ O pozyskiwaniu pieniędzy z unijnych funduszy debatowali w białostockim seminarium księża z Archidiecezji Białostockiej. Nowe możliwości finansowania renowacji sakralnych zabytków, rozbudowy bazy dla pielgrzymów, Kościół próbuje wykorzystywać od niedawna. Wnioski o pieniądze na lata 2007 – 2013 złożyły m. in. kuria archidiecezjalna w Białymstoku oraz kurie biskupie w Łomży i Drohiczyne.

■ Brązowy medal na międzynarodowym konkursie wynalazków w Szanghaju zdobyła tkanina, opracowana w firmie Andropol SA, która jest właścicielem Białostockiej Wykańczalni Tkanin. Nagrodzony materiał ma właściwości antybakteryjne i antyelektrostatyczne. Jest szczególnie przydatny do produkcji ubrań ochronnych dla lekarzy i personelu placówek medycznych.

■ Odznaczenie za ratowanie Żydów podczas wojny i okupacji otrzymała Zofia Drzewiecka z Brańska z 70 osobami, które wyróżniły się podobnym bohaterstwem. Medale wręczył prezydent Lech Kaczyński. Zofia Drzewiecka kilka miesięcy temu została uhonorowana tytułem Sprawiedliwy wśród Narodów Świata, przyznany w Izraelu za uratowanie dwóch uciekinierów z brańskiego getta, Stanisława Israella Brennera i Chaima Wróbla.

■ Trumny i jajka przygotowali mieszkańcy okolic Sokółki, jako ar-

gumenty dla radnych, którzy mieli zająć się sprawą utworzenia zespołu przyrodniczo – krajobrazowego „Kamionka”, obejmującego 12 wsi. Rolnicy nie chcieli do tego dopuścić w obawie o swobodę gospodarowania. Władze Sokółki planowały, że „Kamionka” powstrzyma powstawanie kolejnych kopalni żwiru na tych terenach. Ostatecznie uchwała została przez samorząd odrzucona.

■ Zwłoki mężczyzny znalezione zostały w jednym ze śmietników w Białymstoku. Sekcja zwłok pozwoli ustalić, czy jest to pierwsza ofiara zimy, czy zbrodni.

■ Policjant przemycił papierosy z Litwy. Ma 24 lata, pracował w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Sierżant został zawieszony w pełnieniu obowiązków, a komendant wojewódzki już rozpoczął procedurę wydalenia go z policji.

■ 2,5 roku więzienia wymierzył białostocki sąd osiemnastoletniemu Wojciechowi M. z Sokółki. Prokuratura zarzuciła mu niezwykle brutalne pobicie dwóch dziewczynek w wieku 13 lat. Skatował je (obie doznały wstrząsu mózgu, jedna miała złamanie kości czołowej), bo poprosiły, aby nie pastwił się nad małym kotem. Karę dwóm młodszym braciom (13 i 15 lat) Wojciecha M. wymierzy sąd dla nieletnich.

■ Nagrodę Franciszka Karpińskiego za krzewienie kultury chrześcijańskiej i propagowanie Polski w świecie, odebrała w Białymstoku poetka Ewa Lipska. Laury te przyznaje od 1995 roku Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Christiana”.

■ EKOurząd. Jak informuje rzecznik wojewody podlaskiego Jolanta Gadek, 15 listopada w Białymstoku utworzona została Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska, której dyrektorem, z mocy ustawy, jest wojewódzki konserwator przyrody.

ZNAKI CZASU

■ W związku ze strzałami w pobliżu kolumny pojazdów z prezydentami Polski i Gruzji, biuro prasowe gruzińskiego prezydenta Micheila Saakaszwilego wydało specjalne oświadczenie, że strzały padły z kontrolowanego przez Rosjan posterunku. Tymczasem w Polsce przeważają komentarze, że była to gruzińska prowokacja. Świadczyć mają o tym fakty, że prezydencka ochrona była blokowana przez ochronę gruzińską i uniemożliwiono jej dostęp do prezydenta. Natomiast na czoło kolumny wypuszczony został autobus z dziennikarzami.

■ „Metoda in vitro powinna być metodą uregulowaną, prawną, a co za tym idzie powinna być dostępna dla tych, którzy nie mają innej możliwości zapobiegania skutkom bezpłodności”, powiedział premier Donald Tusk.

■ W krematorium Gross-Rosen hitlerowcy spalili ciała ponad 3,5 tys. więźniów obozu koncentracyjnego. W uznawanym za miejsce pamięci narodowej piecu krematoryjnym, Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Legnicy urządziło sklep pogrzebowy.

■ Olbrzymi portret Lecha Wałęsy powstał na ścianie bloku w Gdańsku-Zaspie, w którym w latach 80 mieszkał założyciel „Solidarności”. To inicjatywa biura Europejskiej Stolicy Kultury Gdańsk 2016, które promuje miasto, jako kandydata do tego tytułu. Portret powstał w 25 rocznicę przyznania Wałęsie Pokojowej Nagrody Nobla.

■ Rocznie przeciętny Polak wypija 6,7 litra alkoholu w przeliczeniu na czysty spirytus, przeciętny Europejczyk wypija 9,1 l. Rekord należy do mieszkańców Luksemburga – 14,6 l. W Unii Europejskiej pod względem rocznej ilości spożywanego alkoholu, mniej niż w Polsce pije się tylko w Szwecji, na Malcie i w Bułgarii.

■ Modne trumny, urny, karawany, stroje, wieńce i kosmetyki na „ostatnią drogę”, były prezentowane na czwartych Targach Funeralnych Memento w Warszawie.

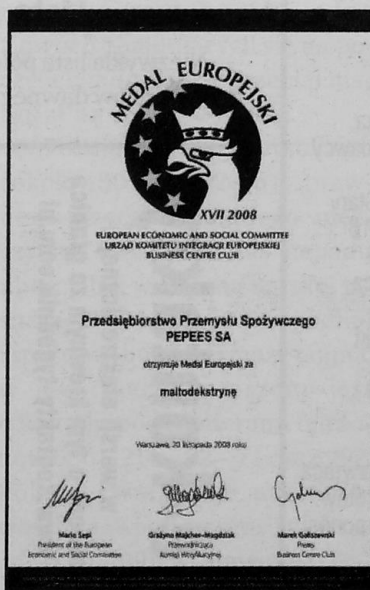
„Ziemniaki” na medal!

Medal Europejski dla Wyrobów, przyznawany przez Business Centre Club oraz Urząd Komitetu Integracji Europejskiej, otrzymała firma PEPEES SA z Łomży za najwyższej jakości maltodekstrynę. W ubiegłym roku Medalem Europejskim została uhonorowana za skrobię.

Różne rodzaje maltodekstryn mają bardzo wiele zastosowań w przemyśle spożywczym. Używane są w m. in. piekarnictwie, cukiernictwie, produkcji wędlin, wyrobów niskokalorycznych, żywności dla niemowląt i małych dzieci, koncentratów, napojów i soków.

– To dla nas wielkie wyróżnienie i honor. Docenione zostały w ten sposób nasze starania, aby wyroby z logo PEPEES zawsze reprezentowały najwyższą jakość i były bezpieczne dla konsumentów – mówi Adam Karaś, członek zarządu, dyrektor finansowy PEPEES SA.

Medalem od 8 lat wyróżniane są wyroby i usługi, które spełniają standardy europejskie.



Fundusz sołecki

Rząd przygotował projekt ustawy o funduszu sołeckim, który miałby wejść w życie od kwietnia 2009 r. Na fundusz sołecki, czyli pieniądze, których cel wydania wskazywałaby wieś, z niecierpliwością czekają rolnicy. Niektóre wsie już zaczęły składać wnioski do wójtów o jego utworzenie. Sołtysi liczą, że dzięki funduszowi, uda się wyeliminować z codziennego życia wiele drobnych, lecz dokuczliwych mankamentów.

Kredyt na... narkotyki!

Policjanci z Zespołu do Walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem zatrzymali 20 listopada mieszkankę powiatu wysokomazowieckiego (lat 41), w której mieszkaniu znaleźli 25,03 g marihuany i 49,12 g amfetaminy. Obserwowali ją od chwili, gdy od jednego z jej klientów uzyskali informację, że handluje narkotykami. Kobieta wyjaśniła, że do handlu narkotykami zmusiła ją trudna sy-

tuacja życiowa. „Jestem chora, nie mam możliwości podjęcia stałej pracy zarobkowej”. Gdy trafił się nielegalny „biznes”, na „towar”... zaciągnęła kredyt w jednej z firm oferujących krótkoterminowe pożyczki! Zainwestowane pieniądze miały się jej szybko zwrócić z nawiązką. Straciła „inwestycję”, zanim narkotykowy biznes zaczął przynosić zyski. Za posiadanie i udzielanie środków odurzających grozi kara pozbawienia wolności do lat 10. (MK)

ZAPROSILI NAS

■ Przewodniczący Rady Powiatu Grajewskiego Stanisław Kosakowski – na XXIV sesję Rady Powiatu Grajewskiego.

■ Przewodniczący Rady Miasta Kolno Jerzy Staszekiewicz – na XXVI sesję Rady Miasta.

■ Przewodniczący Rady Gminy Piątница Dariusz Kossakowski – na XXI sesję rady Gminy.

■ Przewodniczący Rady Powiatu Łomżyńskiego Stefan Popiołek – na XXII Sesja Rady Powiatu Łomżyńskiego.

■ Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce – na konferencję z okazji 15-lecia Ośrodka Badań nad Migracjami „Współczesne migracje: dylematy Europy i Polski”.

■ Rzecznik prasowy marszałka Jan Kwasowski – na obchody dziesiątej rocznicy powołania Samorządu Województwa Podlaskiego.

■ Wyższa Szkoła Administracji Publicznej im. Stanisława Staszyca oraz Galeria Arsenal w Białymstoku – na wykład Łukasza Gorczyca „Mapa gospodarcza sztuki współczesnej w Polsce”.

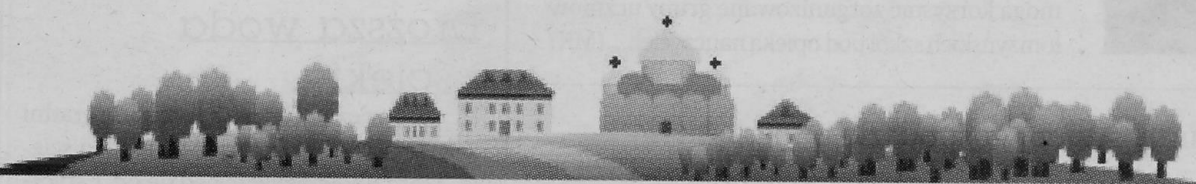
■ Piotr Kławsuń z Fundacji Hospicyjnej w Gdańsku – na spotkanie w Areszcie Śledczym w Suwałkach, poświęcone wolontariatowi hospicyjnemu więźniów.

■ Sekretarz ZR PCK Łomży Sławomir L. Kaczyński – na uroczystość 50-lecia Ruchu Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża oraz Dni HDK PCK.

■ Wójt Gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski – na uroczystości wręczenia medali Prezydenta RP za długoletnie pożycie małżeńskie.

■ Park Naukowo-Technologiczny Polska – Wschód w Suwałkach – na „Dni Otwarte”.

Dziękujemy



5 000 haseł w Regiopedii

Najwięcej haseł do Regiopedii, czyli podlaskiej wersji internetowej Wikipedii, wpisali uczniowie Zespołu Szkół im. Lotników Polskich w Płocicznie-Tartaku koło Suwałk i oni otrzymali główną nagrodę (laptop i kamerę cyfrową) w konkursie, któremu patronował Urząd Marszałkowski. Także trzy pierwsze nagrody indywidualnie zdobyły uczennice z Pło-

ciczna: Magdalena Gałaszewska, Anna Gałaszewska i Daria Góral. Drużynowo drugie miejsce zajęło Publiczne Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich w Łomży, a trzecie – Zespół Szkół Mechanicznych w Łapach. Po zaledwie kilku tygodniach, w Regiopedii można znaleźć już ponad 5000 haseł.

Autorem nowego hasła może zostać każdy.

Straciła obie nogi!

Obie nogi straciła w wypadku Litwinka (26 lat), kierująca ciężarówką, w którą koło Szypliszek czołowo uderzył tir, kierowany przez Litwin. Litwinka w wyniku zderzenia miała tak zmiażdżone obie nogi, że lekarze Szpitala Wojewódzkiego w Suwałkach musieli je amputować.

Pedofile w areszcie

Do aresztu na 3 miesiące trafiło dwóch mieszkańców Białegostoku w średnim wieku pod zarzutem seksualnego wykorzystywania dwunastoletniego chłopca, mieszkańca byłego Łomżyńskiego. Jak informuje Prokuratura Okręgowa w Łomży, do przestępstwa doszło 3 lata temu i wyszło na jaw w sierp-

niu tego roku. Chłopiec poznał mężczyzn przypadkowo, podczas wyjazdu wakacyjnego. Wykorzystując jego łatwowierność, przez rok systematycznie zmuszali go do czynności seksualnych. Do zgłoszenia sprawy na policję namówili chłopca krewni. Pedofilom grozi od 2 do 12 lat więzienia. (MK)

REKLAMA

AGREGATY PRĄDOTWÓRCZE 3 kVA – 2500 kVA

w obudowach, bez obudów, na przyczepach
SPRZEDAŻ, INSTALACJE, SERWIS, MODERNIZACJE

tel. 695 625 636

e-mail: eland@eland.net.pl

Wójt Gminy Nowe Piekuty informuje, iż na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy został wywieszony wykaz z nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

Informacje pod nr telefonu (086) 476-15-20

oraz na stronie internetowej www.ugpiekuty.bip.podlaskie.pl



Lodowisko na „mikołajki”



Sławomir Borowiecki (na zdjęciu), kilkakrotny mistrz Polski w jeździe figurowej na lodzie i partner Olgi Borys w programie telewizyjnym „Gwiazdy tańczą na lodzie”, wystąpi 6 grudnia na otwarciu lodowiska miejskiego na placu Niepodległości w Łomży. Początek o godz. 12.00. Atrakcją otwarcia będzie ponadto dyskoteka na łyżwach i pokazy ognia, zapowiada łomżyński ratusz. Z kasy miejskiej na utrzymanie lodowiska, które będzie czynne do 28 lutego, pójdzie 45 000 zł. Samo lodowisko, jak w ubiegłym roku, wypożyczy nieodpłatnie kielecka firma Echo Investment. Godzina ślizgawki kosztuje 4 zł (ulgowo dla dzieci 3 zł), wypożyczenie łyżew 3 zł.

Bezpłatnie z lodowiska w godz. 9.00 – 13.00 mogą korzystać zorganizowane grupy uczniów łomżyńskich szkół pod opieką nauczycieli. (MK)

Powstaje ponadgminny system gospodarki odpadami

Łomża jednoczy

Z inicjatywy prezydenta Łomży, zawarte zostało porozumienie Łomży, gmin powiatu łomżyńskiego i kolneńskiego oraz gminy Szczuczyn z powiatu grajewskiego w sprawie wspólnego tworzenia ponadgminnego systemu gospodarki odpadami komunalnymi, w tym budowy Zakładu Przetwarzania i Unieszkodliwiania Odpadów, który miałby funkcjonować jako spółka prawa handlowego, utworzona przez gminy, uczestniczące w systemie. Koszt szacowa-

ny jest, w zależności od wariantu, na 25 do 50 mln zł. Łomża, jako lider projektu, ma wykonać samodzielnie pierwszy etap budowy zakładu, obejmujący utworzenie nowej niecki składowiska w Czartorii (gm. Miastkowo) oraz budowę sortowni odpadów z podstawowym wyposażeniem. Trwają starania o dofinansowanie projektu z unijnego Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko. Łomżyński wniosek przeszedł do II etapu konkursu. (MK)

Radość wiary

„Gdy coś komuś dasz, dwa razy więcej masz”, refren jednej z piosenek był mottem VII Przeglądu Piosenki Religijnej Domów Pomocy Społecznej, który odbył się 20 listopada w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży. Zespoły artystyczne z 14 DPS z województw podlaskiego, warmińskiego – mazurskiego i mazowieckiego pokazały, jak można się cieszyć wiarą w Boską Opatrzność i ludzką życzliwość. Przegląd organizuje działające przy łomżyńskim DPS dla dziewcząt na ul. Polowej Stowarzyszenie Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intellektualnie „Pomocna dłoń” przy wsparciu licznych sponsorów. Podczas nabożeństwa w kościele Krzyża św., poprzedzającego Przegląd, biskup Tadeusz Bronakowski modlił się za społecznością domów pomocy oraz za pomagających ludziom potrzebującym pracowników socjalnych, których święto, Dzień Pracownika Socjalnego, obchodzone jest w Polsce 21 listopada. (MK)

Honory dla honorowych

Sławomir Kaczyński z Łomży, przewodniczący Krajowej Rady Honorowego Krwiodawstwa, został odznaczony przez prezydenta RP Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski za zasługi w organizowaniu i propagowaniu honorowego oddawania krwi na potrzeby lecznicze. Odznaczenie odebrał z rąk wicewojewody podlaskiego Wojciecha Dzierżgowskiego na uroczystym spotkaniu w piątek (21 listopada) w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży, podsumowującym obchody 50 lat honorowego krwiodawstwa w regionie łomżyńskim.

Odznaki Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi za oddanie co najmniej 18 litrów krwi, otrzymali: Leonard Gordon, Grzegorz Groman, Henryk Haponik, Mariusz Jankowski, Jarosław Jarząbek, Jan Kijewski, Roman Korytkowski, Aleksander Kosakowski, Jolanta Kotowska, Andrzej Romanow, Ryszard Romej, Robert Sielawa, Grzegorz Maculewicz, Krzysztof Zawadzki. Przyznane przez ministra zdrowia odznaki „Zasłużony dla zdrowia narodu” otrzymali: Witold Anisimowicz, Kazimierz Bazydło, Jacek Dołęgowski, Waldemar Gołaś, Jan Łuba, Piotr Skawski, Jan Składanek, Stanisław szponka i Jan Tabędzki. (MK)

W Radzie jak w Sejmie

Komputerowy system obsługi sesji Rady Miejskiej chce zakupić łomżyński ratusz. W Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego ukazało się zapytanie o cenę kompletu urządzeń, do którego wchodzi urządzenie do przeprowadzania głosowania dla 23 radnych, mikrofony do obsługi 23 radnych, 3 prezydentów i mówniczy oraz urządzenia do identyfikacji i autoryzacji 23 radnych i 3 prezydentów. System ma być zainstalowany w sali obrad Rady Miejskiej na II piętrze ratusza. Gdy zacznie pracować, radni, jak posłowie, będą głosować przez naciśnięcie przycisku, a wynik wyświetli się na ekranie. System ma kosztować około 100 000 zł.

Droższa woda i ścieki

Na sesji w czwartek (27 listopada) radni zatwierdzą wyższą taryfę za wodę i ścieki, która obowiązywać będzie od 1 stycznia 2009 roku. Metr sześcienny wody z wodociągu miejskiego zdrożeje z 2 zł 35 gr do 2 zł 68 gr, a metr sześcienny ścieków, odprowadzanych do kanalizacji miejskiej z 3 zł 96 gr do 4 zł 44 gr. Daje to w czteroosobowej rodzinie średni wzrost wydatków na wodę i odprowadzanie ścieków około 10 zł miesięcznie. Spółka MPWiK uzasadnia podwyżkę taryfy wzrostem cen energii elektrycznej i paliwa.

Azbest jeszcze 24 lata

Wyroby, zawierające szkodliwy azbest, głównie pokrycia dachowe z lat 70, zwane eternitem, znikną z Łomży dopiero w 2032 roku, zakłada Program Usuwania Azbestu, przyjęty przez Radę Miejską. Łomża, jako jedna z nielicznych gmin w regionie, jest przygotowana na usuwanie azbestu. Od roku 2004 na miejskim składowisku odpadów w Czartorii (gm. Miastkowo) czynna jest komora do składowania odpadów niebezpiecznych o pojemności 800 metrów sześciennych. Do I półrocza 2008 roku złożono w niej 132 metry sześciennie odpadów z azbestem.

Recytowali Herberta

Piotr Staniszewski, uczeń I LO, zajął I miejsce w konkursie recytatorskim poezji Zbigniewa Herberta „Wyrzaz wyłuskany z piersi”. Wśród gimnazjalistów najlepszy był Paweł Popkowski z PG nr 1. Konkurs odbył się w cyklu „Herbertiada”, organizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Łomży z okazji ogłoszonego przez Sejm Roku Zbigniewa Herberta.

Atom nad Narwią?

Wiele kontrowersji wzbudziła wypowiedź premiera Donalda Tuska o planach budowy elektrowni atomowych w Polsce do roku 2020. Jedną z nich miałyby powstać na Pomorzu, druga w Podlaskiem. Poseł lewicy Jarosław Matwiejuk już skierował interpelację z wnioskiem o bardziej szczegółowe informacje do wicepremiera i mi-

nistra gospodarki Waldemara Pawlaka (odpowiedzi jeszcze nie ma).

Opinie są różne: z jednej strony elektrownia byłaby dużym impulsem gospodarczym dla regionu, z drugiej są obawy o jej skutki dla środowiska. Czy nadal moglibyśmy się chlubić, że nasz region to Zielone Płuca Polski?

Sądy bez wokandy

Można załatwić sprawę w sądzie, ale większość rozpraw została odwołana. W ten sposób białostocki sędziowie włączyli się w strajk, 26 listopada, do ogólnokrajowego protestu, określanego jako „dni bez wokandy”. „Dni” potrwać mają do piątku, 28 listopada.

Protest dotyczy głównie Sądu Rejonowego, w Sądzie Okręgowym procesy nie zostały odwołane. Można też załatwić sprawy związane z księgami wieczystymi.

Sędziowie, którzy przyłączyli się do protestu, przychodzą normalnie do pracy. W czwartek, 27 listopada, odwiedzili białostockie gimnazja. Przestrzegali młodych ludzi przed zachowaniami, które mogą zrujnować ich przyszłe, dorosłe życie.

Sędziowie protestują o godne wynagrodzenia i lepsze warunki pracy. Sędzia sądu rejonowego zarabia miesięcznie niecałe 5 000 zł brutto. Nie może podejmować dodatkowej pracy. Minister Sprawiedliwości obiecuje im 1 000 zł podwyżki od nowego roku. Domagają się ponadto pilnego uregulowania sytuacji asesorów, którzy od 6 maja przyszłego roku stracą możliwość orzekania.

„Sądy łomżyńskie, Rejonowy i Okręgowy oraz w Zambrowie i Grajewie, pracują normalnie”, poinformowała „Kontakty” rzecznik Sądu Okręgowego w Łomży Dalia Szerment-Szperko.

Seks bez filtra

Alarmujące wyniki przyniosła ankieta, przeprowadzona przez studentów pedagogii i psychologii Uniwersytetu w Białymstoku wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjów. Okazało się, że prawie połowa odwiedza internetowe strony erotyczne. Ponad połowa dziewczynek i jedna trzecia chłopców otrzymała przez internet propozycje seksualne. Prawie 90 proc. dzieci ściąga w piracki sposób muzykę, a 30 proc. filmy. Jednocześnie tylko w 3 proc. domów stosowane są tzw. filtry rodzinne, blokujące dostęp do niepożądanych treści.

REKLAMA

Telefon z nawigacją na Święta



za **1 zł** w abonamencie **65 zł**

Teraz dzięki nawigacji GPS w telefonie Nokia 6650 za 1 zł szybko i łatwo trafisz, gdzie chcesz!

A do wszystkich krajów Unii Europejskiej możesz dzwonić od **40 gr.**

Takie rzeczy tylko w Erze!

Na www.era.pl kupisz korzystniej.

Zadzwoń 0 801 202 602 lub 602 900 000.
Opłata zgodna z cennikiem operatora sieci, z której wykonywane jest połączenie.

2,0 MPX
NOKIA
6650
Z NAWIGACJĄ

TYLKO W ERZE!



MOŻESZ WIĘCEJ

Punkty sprzedaży sieci Era: **Grajewo:** ul. Etcka 20; **Kolno:** ul. Wojska Polskiego 16; **Łomża:** ul. Dworna 1, ul. Legionów 27, ul. Stary Rynek 3, Stokrotka – ul. Piłsudskiego 14a; **Wysokie Mazowieckie:** Rynek Piłsudskiego 79; **Zambrów:** al. Wojska Polskiego 6, ul. Białostocka 17.

Szczegóły oferty na www.era.pl



W spółdzielniach mleczarskich muszą dojść do głosu właściciele

Alarm!

Jeśli polskie mleczarnie nie skonsolidują się, lecz dalej będą ze sobą walczyć o surowiec i sklepową półkę, za dwa lata przestaną być konkurencyjne, za kilka lat padną. Restrukturyzacja mleczarstwa jest wyzwaniem chwili, w przeciwnym razie zaprzepaszczone zostanie to, co tak wielkim kosztem zostało zbudowane w sektorze mleczarskim w ostatnich dziesięcioleciach, przestrzega minister rolnictwa Marek Sawicki, który w sobotę (22 listopada) w Łomży uczestniczył w otwarciu branżowych targów „Ferma Bydła”, współorganizowanych przez Wyższą Szkołę Agrobiznesu.

„W mojej rodzinnej wsi do trzech producentów mleka przyjeżdżają trzy samochody: z zakładów w Kosowie Podlaskim (50 km), Siemiatyczach (33 km) i Radzynie (70 km). Jeśli dalej tak będziemy gospodarować surowcem, to nie oszukujemy się, żadnej konkurencji z krajami starej Unii nie wygramy. Jeśli jedna spółdzielnia będzie wypuszczać na rynek taki sam produkt, z którego żyje druga i sprzedawać go taniej, też żadnej konkurencji nie wygramy. Spółdzielnie narzekają, że wielkie sieci handlowe zabierają z ceny wyrobów 60–80 proc. jako swoje marże, ale zamiast zjednoczyć się, stworzyć własną sieć handlową i przechwycić marżę, osłabiają się nawzajem”, argumentował minister Sawicki.

„W spółdzielniach muszą zacząć myśleć Rady Nadzorcze, czyli przedstawiciele właścicie-



Minister rolnictwa Marek Sawicki:
„Zamiast walczyć o to, by nie oddawać zysku sieciom handlowym, spółdzielnie mleczarskie walczą ze sobą”.

li spółdzielni. Muszą zacząć dogadywać się, jak na rynku działać wspólnie, a nie przeciw sobie. Trzeba zacząć myśleć, nie można zdawać się tylko na prezesów, którzy nie są właścicielami spółdzielni. W przeciwnym razie będzie krach”, potwierdza Krzysztof Banach z Kalinowa (gm. Piątnica), właściciel wielkiej fermy bydła mlecznego, przewodniczący Rady Nadzorczej OSM Piątnica, działacz Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka. (MK)

Punkt dla zagubionych

Jeszcze do końca listopada w Zespole Szkół Samorządowych w Nowogrodzie działać będzie punkt konsultacyjny dla rodziców, nauczycieli i uczniów w ramach rządowego programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”. W godzinach 12.45 – 17.00 we wtorek można w nim zasięgnąć porady psychologa, a w środę pedagoga z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 1 w Łomży. Od 1 grudnia punkt zostanie przeniesiony do Zespołu Szkolno – Przedszkolnego w Piątnicy, gdzie będzie działał do końca roku.

„Zgodnie z ministerialnymi wytycznymi, zajmujemy się przede wszystkim problemami sześciolatków oraz dzieci z klas I – III, ale w praktyce doradzamy wszystkim. Zachęcam rodziców i opiekunów prawnych, których martwi lub niepokoi zachowanie dzieci. Uzyskają poradę, jakie działania podjąć, żeby przezwyciężyć zagrożenie”, mówi Joanna Dardzińska – Mądry, psycholog, dyrektor Poradni.

Większość problemów wychowawczych i psychologicznych dzieci i młodzieży wynika z jakości funkcjonowania rodziny, uważa Jo-



Joanna Dardzińska – Mądry: „Gdy dziecko zaczyna rządzić rodzicem i ustalać zasady, może dojść do tragedii”

anna Dardzińska – Mądry. Zaciera się granica między rolą rodzica a rolą dziecka. Dziecko zaczyna rządzić i ustalać zasady, a rodzic się temu podporządkowuje. Często prowadzi to do tragedii. (MK)



Bez kładki

Zarząd Dróg Powiatowych w Łomży zbudował w Drozdowie na ul. Głównej chodnik. Według porozumienia władz gminy Piątnica ze Starostwem w Łomży, do listopada miał też zbudować za 20 000 zł z budżetu gminy metalową kładkę przez strumień, żeby dzieci, idące nowym chodnikiem do szkoły nie musiały na mostku wychodzić na jezdnię, bo to niebezpieczne. Niestety, kładki wciąż nie ma (na zdjęciu)!

Jaśniej i oszczędniej

Na 146 odcinkach dróg w gminie Łomża trwa wymiana starych lamp oświetlenia ulicznego na energooszczędne. Firma z Piątnicy, która wygrała przetarg za 635 000 złotych, musi uporać się ze wszystkimi robotami do 22 grudnia.

Spisują azbest

W gminie Miastkowo gospodarstwa rolne i posesje odwiedzają pracownicy białostockiej firmy Eko – System i spisują z natury eternit, zawierający azbest, znajdujący się na dachach budynków. Inwentaryzacja potrwa do 31 stycznia 2009 roku. Jej wyniki posłużą samorządowi gminy Miastkowo do sporządzenia Gminnego Programu Usuwania Azbestu.

Zabytkowa Wizna

Zabytki archeologiczne w okolicach Wizny, przede wszystkim dwa grodziska z wczesnego średniowiecza, powinny stać się ogromnymi atrakcjami turystycznymi regionu, przekonywali archeolodzy podczas konferencji w łomżyńskim starostwie. O ile nie zniszczą ich poszukiwacze skarbów!

Odbuduje Sieburczyn

Przedsiębiorca z Białegostoku kupił od gminy Wizna działkę z ruinami zabytkowego dworku w Sieburczynie. Pieniądze pójdą na remont jednej z dróg we wsi. Przedsiębiorca odbuduje dworek. Taki obowiązek nakładają na niego wydane przez wójta warunki zabudowy działki. (MK)

„Siedzą w biurze, nic nie wiedzą o ludziach!”, nie krył wzburzenia wójt Edward Łada

Szymański? On umarł!”, odpowiadali mieszkańcy wsi Kosaki (gm. Piątnica) na pytanie o Bogdana Szymańskiego. Mieli na myśli innego Szymańskiego. Bogdan Szymański żyje, lecz nie istnieje dla sołtysa, mieszkańców Kosak i pracowników gminnej pomocy społecznej.

„Nie ma domu, mieszka w piwnicy bez prądu, bez wody, bez drzwi i okien”, podpowiadam jednemu z mieszkańców wsi Kosaki.

„Aha, rzeczywiście, jest taki Szymański”, potwierdza zaskoczony przechodzień i prowadzi na koniec wsi błotnistą drogą, na zarośniętą chaszciami posesję. Bogdan Szymański (63 lata) gramoli się z ziejającą ciemnością norry, obok zawalającej się stodoły.

„Nigdzie nie chodziłem, nikogo nie sprowadzałem. To znajoma z Wizny poszła do redakcji!”, tłumaczy się zaskoczonemu sąsiadowi ze strachem w oczach.

Posesja, zrujnowana stodoła i piwnica, należą do mieszkanki wsi, która od lat żyje w mieście. Bogdan Szymański miał dom po sąsiedzku. Gdy przed laty spłonął, z matką i konkubiną Gienią przeprowadzili się do Łomży. „Gdy matka zmarła, brat sprzedał mieszkanie, nie miałem nic do gadania. Kiedy się zorientowałem, było po wszystkim. Wróciliśmy z Gienią do domu, ale domu nie było. Mieszkaliśmy na pokomornym, lecz gospodarz ciągle miał pretensje. Wójt załatwił barakowóz. To był stary grat i rozleciał się. Gienia była coraz bardziej chora, chodzić nie mogła. Zabrali ją do domu opieki i tam umarła. Mnie też zabrali, ale nie chciałem tam być. Wolałem być tutaj, z psami. To moi przyjaciele. Tylko one się mną opiekują. Jak przeziębilem się i leżałem dwa tygodnie chory, żywa dusza nie zajrzała do piwnicy. Tylko one przy mnie były. Nie opuszczę ich. Nie pójdę prosić o pomoc, oni wszyscy mnie nienawidzą”, opowiada Bogdan Szymański.

„Miał mieszkanie w Łomży, lecz je przepił, bił swoją niepełnosprawną konkubiną, dalej pije.



Bogdan Szymański w „domu”

Zimno w nim było okropnie. W końcu się rozleciał. Reperowałem, jak mogłem, przemęczyliśmy się w nim z Gieną ładnych parę lat”. W zielsku poniewiera się podwozie na dwóch kołach. Tyle z niego zostało!

Żyje w tej piwnicy jak zwierzę. A gdyby umarł? Gdzie był sołtys, gdzie mieszkańcy wsi, gdzie pomoc społeczna? Ruszyło mnie to”, denerwuje się wójt.

Zapowiada, że najpierw rozmówi się z pracownikami ośrodka po-

Odtrącony

Ma barakowóz, który mu załatwiliśmy. A poza tym, od tamtej pory nie złożył wniosku o żadną inną pomoc. My działamy tylko na wniosek”, mówi oburzona interwencją w sprawie wegetującego w nieludzkich warunkach, niezaradnego starszego człowieka, kierowniczka Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piątnicy.

Skąd wie, że jest pijakiem? Skąd wie, że znęcał się nad Gienią? Wie i już, choć ostatni raz ona i pracownica socjalna, mająca pod opieką wieś Kosaki, miały kontakt z Bogdanem Szymańskim... cztery lata temu!

„Nie będziemy się zajmować kimś, kto nie chce pomocy. Ma barakowóz”, wtóruje wójt Piątnicy Edward Łada.

Wójt jedzie ze mną do wsi Kosaki. Wejście do piwnicy (nie ma drzwi) zastajemy zatarasowane różnymi



Wójt Piątnicy Edward Łada pomaga Bogdanowi Szymańskiemu wyjść z piwnicy

rupieciami. Po chwili Bogdan Szymański odsuwa je i wychodzi. Na widok wójta, znów ma strach w oczach, jak poprzedniego dnia na widok sąsiada: „To znajoma z Wizny poszła do redakcji! Wcale jej o to nie prosiłem!”, tłumaczy wójtowi. Edward Łada bez słowa znika w czeluściach piwnicy, za nim podąża Bogdan Szymański. Po dłuższej chwili wychodzą bez słowa. Wójt rozgląda się. „A gdzie barakowóz?”, pyta. Bogdan Szymański tłumaczy: „To był rupieć.

mocy: „Siedzą w biurze, nic nie wiedzą o ludziach. Powinienem wysłać je do tej piwnicy przynajmniej na jedną noc! Wtedy może nauczyłyby się zrozumienia i współczucia. To niezaradny człowiek, który panicznie boi się, że go gdzieś na siłę wywieziemy. Dzięki pani za to, że mnie tu pani przywiozła. Otrzyma pomoc”, nie kryje wzburzenia wójt Edward Łada.

MARIA KACZYŃSKA



Budynki parafialne wymagają remontu

Proboszcz parafii Łoje szuka chętnych do zagospodarowania zabudowań parafialnych. „W jednym domu mieszkali kościelny i organista. Kościelny zmarł, organista odszedł. Drugi dom nigdy nie był zamieszkały. Prócz tego są stodoła i zabudowania gospodarskie, a wszystko na dużej działce obok kościoła. Jest energia elektryczna, obok przebiega wodociąg, do którego można się podłączyć. Niestety, parafia jest za biedna, żeby

coś z tym zrobić, a nieruchomości doskonale nadaje się do zagospodarowania turystycznego. Łoje znajdują się w otulinie Biebrzańskiego Parku Narodowego, przez wieś przebiega żółty szlak turystyczny PTTK. Martwi mnie, że taka wartościowa nieruchomość się marnuje. Zapraszam potencjalnych inwestorów. Jestem otwarty na wszelkie pomysły”, mówi proboszcz parafii Łoje (gm. Radziłów) ks. Remigiusz Krajewski. (MK)

Nerwy (stargane) w Urzędzie

Przemek (28 lat), syn Teresy Wróblewskiej z Grajewa, mieszkał i pracował we Francji. Na początku października konsulat polski w Paryżu przekazał jej tragiczną wiadomość: „Syn nie żyje!”. Urzędnicy z konsulatu poprosili o przesłanie skróconego aktu urodzenia Przemka, który był potrzebny do sporządzenia aktu zgonu we Francji.

Firma pogrzebowa z Warszawy sprowadziła do Grajewa zwłoki Przemka z francuskim aktem zgonu i jego tłumaczeniem na język polski przez tłumacza przysięgłego. Dwa dni po pogrzebie Teresa Wróblewska udała się z tymi dokumentami do Urzędu Stanu Cywilnego w Grajewie, by poprosić o polski akt zgonu, potrzebny do wypłaty kosztów pogrzebu z firmy ubezpieczeniowej. „Byłam na pół przytomna z bólu po stracie syna. Urzędniczki w USC stwierdziły, że mam niewłaściwe dokumenty! Odrzuciły tłumaczenie aktu zgonu i przetłumaczyły po swojemu, a potem go dwa razy prostowały. Sprawa była prosta, a one ją pogmatwały, bo są niekompetentne”, żali się Teresa. Jak mówi, po wielu korowodach, decyzją z 17 października kierownik USC wpisała do księgi zgonów akt zgonu Przemka z Paryża z zachodnią pisownią imienia i nazwiska „Przemysław Wróblewski”, choć tłumacz przysięgły w tłumaczeniu podał właściwą pisownię. W drugiej decyzji sprostowała „oczywisty błąd pisarski”, czyli napisała „Przemysław Wróblewski”. Wydała też decyzję trzecią, w której uzupełniła akt zgonu o stan cywilny i miejsce zamieszkania zmarłego oraz nazwiska rodziców (po 39 zł opłaty skarbowej za każdą).



Teresa Wróblewska: „Spotkałam się z urzędniczą arogancją w tragicznej chwili mojego życia”

„Akt zgonu z Francji był sporządzony na obowiązującym w Unii Europejskiej tzw. druku wielojęzycznym i nie wymagał tłumaczenia. Sprostowaliśmy pisownię imienia i nazwiska oraz uzupełniliśmy dane, żeby pani Teresa Wróblewska nie miała żadnych kłopotów przy posługiwaniu się tym dokumentem. To standardowe procedury. Nie było żadnej opieszałości ze strony USC, a jedynie z tego powodu, że pani Wróblewska dwukrotnie chodziła na skargę do burmistrza”, tłumaczy kierownik USC Ewa Włodkowska.

„Swoje błędy i niekompetencję zrzucili na mnie. Nie obchodziło ich, co czuję po śmierci syna. Napiszę skargę do Rady Miejskiej”, Teresa Wróblewska dalej czuje się skrzywdzona. A może słowo „przepraszamy” ze strony Urzędu załatwiłoby sprawę? (MK)



Kasa na ulice

1 150 000 zł otrzyma gmina Radziłów z Funduszu Rozwoju Regionalnego na przebudowę ulic w Radziłowie. Na liście ulic do przebudowy są Plac 500 – lecia, ul. Łomżyńska (ściślej, jej trzy odnoogi, będące w zarządzie gminy) oraz ulice Bargłówek (na zdjęciu), Kościelna i Sportowa. W sumie, wybudowane zostaną 2 km nowych ulic.

Przekopka ma wodę

Do 23 grudnia skończy się budowa sieci wodociągowej za 900 000 zł na grajewskim osiedlu Przekopka. W rurach powinna być woda z ujęcia miejskiego przed świętami, lecz do mieszkań podłączona zostanie prawdopodobnie aż na wiosnę. Jak zapowiada burmistrz Grajewa, w przyszłym roku za 2 mln zł na Przekopce wybudowana zostanie kanalizacja, a w następnych latach asfalt.

Stypendystka

Beata Wojsławowicz, uczennica Liceum Ogólnokształcącego w Grajewie, otrzymała stypendium prezesa Rady Ministrów za wybitne osiągnięcia w nauce.

Wiatrownia coraz bliżej

Firma Polish Energy Partners SA z Warszawy, wyszukująca tereny dla inwestorów sektora energii odnawialnej, podpisała z 16 właścicielami gruntów ze wsi Kosiły, Skrodzkie i Łazarze (gm. Rajgród) notarialne umowy dzierżawy na 30 lat działek pod farmę wiatrową. Do czasu wybudowania wiatrowi właściciele gruntów będą uzyskiwać z tytułu dzierżawy po 1000 zł, a po wybudowaniu po 20 000 zł rocznie. Podatek dla gminy po wybudowaniu farmy wiatrowej wyniesie 700 000 zł rocznie. Pod kątem podobnych inwestycji badane są także tereny na pograniczu miasta i gminy Grajewo.

Awans prezesa

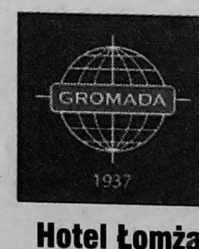
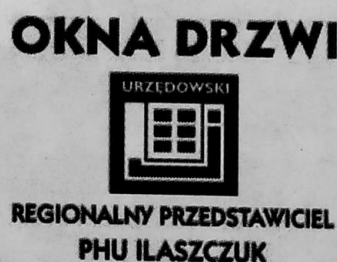
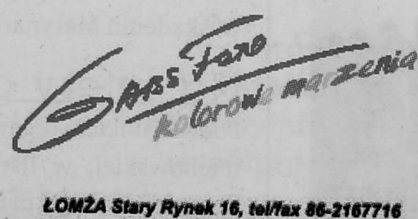
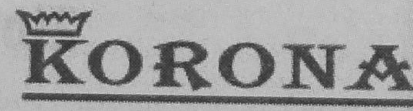
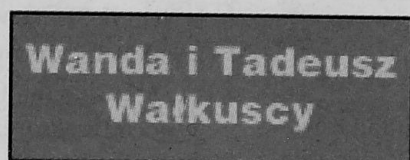
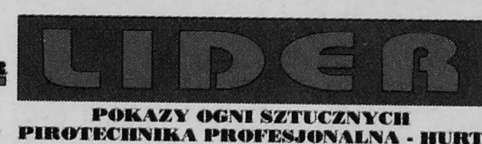
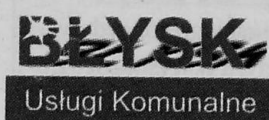
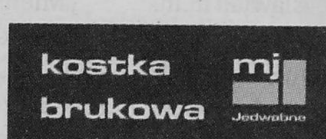
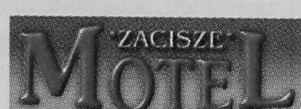
Paweł Wyrzykowski, prezes i twórca potęgi Pfeiderer Grajewo SA, awansował do kierownictwa koncernu Pfeiderer AG w Niemczech. Jego miejsce w firmie grajewskiej od 1 stycznia 2009 roku zajmie Wojciech Gątkiewicz. (MK)



Sponsor Główny



Sponsorzy:





Byli członkowie zespołu „Puscyki”

Puscyki i Mażoretki

Zagrała Miejska Orkiestra Straży Pożarnej pod dyktando Mieczysława Parzycha i na scenę wybiegły kolneńskie Mażoretki. Zatańczyły, rozbawiły i wprowadziły w klimat jubileuszu 40 lat Kolneńskiego Domu Kultury. Mażoretki, prowadzone przez Beatę Skrodzką są wizytówką Domu. Kiedyś Kolno rozslawiali m.in. „Puscyki” i „Paziowie”.

O „wczoraj” Kolneńskiego Domu Kultury mówił jego pierwszy dyrektor Aleksander Lasek. Był komendantem hufca ZHP, kiedy powierzono mu zadanie zorganizowania i urzadzania Domu. „Najtrudniejszą sprawą było znalezienie fachowców. Pomagali mi w tym Helena Dąbrowska i Stanisław Bukowski. Pamiętam, że po fotele do kina jeździłem do Radomska i Torunia. Wyświetlaliśmy „Krzyżaków”, „Wojnę i pokój” i wszystkie seanse były pełne. Dom był ozdobą Kolna i cieszę się, że jest nią nadal”, mówił Aleksander Lasek (mieszka w Łomży).

Obecny dyrektor Kazimierz Koter odpowiedział na zaproszenie dyrektora Franciszka Jurczeni, który poszukiwał instruktora teatralnego. Przyjechał do Kolna w 1987 r., zaczął pracować z dyrektorem Jurczeni i został. Prowadził grupę teatralną.

„Mieliśmy swoich trubadurów”, wspomina dyrektor Koter, mówiąc o zespole „Puscyki” i „Paziowie”. Wspomnienia przybliżyła prezentacja multimedialna oraz wystawa „Wczoraj i dziś”. Dawni członkowie grup, działających w Kolneńskim Domu, rozpoznawali siebie na starych fotografiach, tak jak byli muzycy zespołu „Puscyki”: Adam Pomichowski, Andrzej Golański, Andrzej Szydłowski, Włodzimierz Jakubowski (na zdjęciu).

Z okazji jubileuszu zostały wydane „Zeszyty Kolneńskie” (z historią KDK) oraz okolicznościowa pocztówka.

Złote obrączki

Czternaście par małżeńskich (na zdjęciu poniżej) z gminy Mały Płock, zostało uhonorowanych medalami „Za długoletnie pożycie małżeńskie”: Wiesława i Jan Cieniewicz (Kołaki Wietrzychowo), Julianna i Alfons Chludziński (Cwaliny Małe), Regina i Stanisław Chludziński (Chludnie), Teresa i Czesław Jankowscy (Śmiarowo), Natalia i Józef Krajewscy (Rogienice Wielkie), Władysława i Antoni Kołakowscy (Kołaki-Strumienie), Marianna i Kazimierz Kozikowscy (Stare Rakowo), Jadwiga i Tadeusz Miłosek (Kąty), Anna i Stanisław Plaga (Kąty), Czesława i Marian Reska (Kąty), Czesława i Wacław Skaradziński (Stare Rakowo), Marianna i Józef Szewczyk (Kąty), Janina i Antoni Zabielscy (Kołaki-Strumienie), Janina i Aleksander Zuzga (Kąty).



Kolno

buduje Centrum

Kolno, które nadało honorowe obywatelstwo ojcu świętemu Janowi Pawłowi II, zostało zaproszone na uroczystość rozpoczęcia budowy Centrum Jana Pawła II „Nie lękajcie się”. Centrum powstanie obok Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach. Na jednym z budynków będą herby miast papieskich. Kolno jest jednym z siedmiu „papieskich” miast w województwie.

Sesja

od psa do podatku

Uchwały o zmianach w budżecie, zaciągnięciu kredytu bankowego, zwolnieniu z opłat w 2009 r. od posiadania psów, przekształceniu budżetowego Zakładu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w spółkę, powołaniu Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu, określeniu wysokości podatku od nieruchomości i zasady zwolnień, będą podejmować radni na piątkowej (28 listopada) sesji Rady Miasta Kolno.

Powiatowy kredyt

Radni powiatu kolneńskiego zdecydowali o zaciągnięciu kredytu w wysokości 1,5 mln złotych.

40 lat „Dwójki”

W czwartek, 27 listopada, Szkoła Podstawowa nr 2 w Kolnie obchodzi 40 urodziny. Pierwszym patronem „Dwójki” był Ludwik Waryński. Od 10 lat szkole patronuje Henryk Sienkiewicz. Od 14 października 2008 roku nowym dyrektorem jest Dariusz Łosiewski (absolwent „Dwójki”), a wicedyrektorem Barbara Tobojko. W dniu jubileuszu odbędzie się msza święta, uroczysty apel, otwarcie wystawy prezentującej minione 40 lat.

Oficer w sutannie

Wikariusz parafii pod wezwaniem św. Anny w Kolnie ks. Tomasz Olszewski został nominowanym na pierwszy stopień oficerski. Nominację poprzedziło szkolenie w Akademii Marynarki Wojennej.

Na cztery głosy

Pod kierunkiem organistki Mirosławy Pomichowskiej, w listopadzie rozpoczął działalność chór parafialny w kościele pod wezwaniem Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie.

Księga Dziwów i Rekordów



Moment podnoszenia kopuły przez potężny dźwig

Niezwykła dzwonnica

Dzwonnicę przy cerkwi Św. Ducha w Białymstoku o wysokości 70 metrów, zwieńczyła kopuła z krzyżem, wyniesiona na tę wysokość w całości przez specjalny dźwig! Na szczycie dzwonnicy znajduje się 10 ogromnych dzwonów, największy waży 800 kg. Górna część dzwonnicy pokryta jest miedzianą blachą, wyprofilowaną na kształt promieni ognia, co symbolizuje „płomienne języki Zesłania Ducha Świętego” i nawiązuje do świątyni, która jest poświęcona Duchowi Świętemu. Na wysokości 50 metrów znajduje się taras widokowy, z którego można obejrzeć panoramę miasta.

Projektantem dzwonnicy jest białostocki architekt Jan Kabac, który zaprojektował również samą cerkiew. Montowanie dzwonnicy na tak dużej wysokości wzbudziło zainteresowanie niemal wszystkich ogólnopolskich stacji radiowych i telewizyjnych.

Kilkanaście lat temu w jeszcze bardziej niezwykły sposób zamontowany został krzyż na kościele Miłosierdzia Bożego w Łomży: potężną konstrukcję w całości podniósł i usadowił na wieży śmigłowiec. (Fot. W. Kwiatkowski).

Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kurozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata także natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura znieśie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża, tel. 086 216 42 43). Wspólnie będziemy tworzyć „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

Opowieści kapliczne

Urodzony z zaufania

„Najpierw, w 1939 roku, zmarł mój braciszek Dominik. Miał 3 tygodnie. Potem, w 1942 roku, zmarł drugi braciszek Jaś. Miał 3 latka. W 1945 roku, gdy Niemcy uciekli z naszej okolicy i nastąpiły wojska rosyjskie, na zapalenie opon mózgowych rozchorowała się siostra Ania, która miała 7 lat. Wtedy rodzice, szukając dla niej ratunku, poprosili o pomoc rosyjskiego lekarza wojskowego. Zbadał ją i powiedział: <Na pomoc jest za późno>. Ania też umarła. Rodzice zostali bez dzieci. Bardzo rozpaczali, ale się nie załamali. Przy drodze wystawili drewniany krzyż z napisem: „Jezu, ufam Tobie”. I zostali wysłuchani! W następnym roku, 1946, przyszedł na świat mój brat Stanisław, który, dzięki Bogu, żyje do dziś. W 1951 roku urodziłem się ja”, opowiada Jerzy Konopko, rolnik ze wsi Szymany (gm. Grajewo).

Gdy Jerzy miał kilka lat, ojciec wystawił w miejsce drewnianego krzyża betonowy, która stoi do dziś. Jest na nim ten sam napis, co na drewnianym: „Jezu, ufam Tobie”. Skąd rodzice Jerzego w latach 40. dowiedzieli się o kulcie Miłosierdzia Bożego i zawołaniu Faustyny Kowalskiej, która



Jerzy Konopko

re wówczas nie było jeszcze zaakceptowane przez Kościół, nie wiadomo. A może, jak Faustyna, sami odwołali się do Miłosierdzia Bożego, bo zbolełymi sercami czuli, że tam znajdą oparcie?

Pod krzyżem Konopków od lat zbierają się mieszkańcy wsi w uroczystość poświęcenia pól. Stąd z księdzem wyruszają w obchód kilku przydrożnych krzyży, by zakończyć go mszą w wiejskiej świątyni. (MK)

To szpeci!

Taki obrazek wskazał nam Czytelnik spod Zambrowa. W okolicach wsi Kossaki Nadbielne (gm. Rutki) ktoś wywiózł na łąki przyczepę folii po kiszonce i inne śmieci z zagrody. „Wiem, kto to jest, widziałem, jak wyrzucał śmieci i gotów jestem to potwierdzić przed organami ścigania! Gdy próbowałem zgłosić organom ścigania, usłyszałem: <Na pana łąkę wywiózł, jest pan pokrzywdzony? Jeśli nie, to do wi-

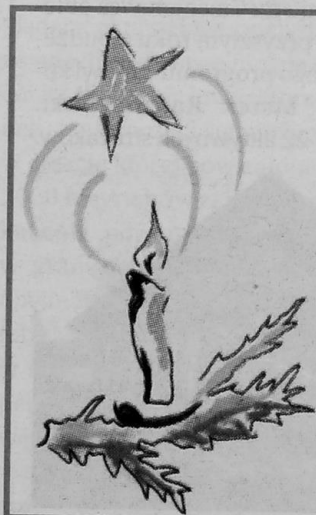
dzenia!>”, relacjonuje Czytelnik. Jeżeli tak było, to przerażające! Ten, kto według Czytelnika wyrzucił śmieci, zaprzecza: „To nie ja, to pomówienie. Wiem, kto to zrobił, ale nikomu nie powiem, bo nie jestem szpiclem!”. Lepiej patrzeć spokojnie, jak na łące sąsiada powstaje dzikie wysypisko? (MK)



Życzenia świąteczne w „Kontaktach”

to dowód życzliwości
i szacunku dla
kontrahentów, klientów,
współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl





Kinga Jabłońska, Krzysiek Pruszyński, Sylwia Gąsowska, Natalia Wojno, Monika Jabłońska, Jakub Wasilewski i Marta Wojno

Bezpartyjny sport

jest dużo. Dyrektor była dociekliwa. „Szkoda naszego czasu. Co my będziemy rozmawiać. Cztery lata piszemy wnioski i nawet nie ma odpowiedzi. Szepietowo leży w powiecie wysokomazowieckim, a ten powiat jest przyczółkiem Prawa i Sprawiedliwości. Teraz rządzi Platforma, to i tak nie ma co się ubiegać”, powiedział zirytowany sekretarz. I ze zdumieniem usłyszał: „Ale wniosek merytorycznie jest bardzo dobry”. Następnego dnia pojechał do Warszawy. W sierpniu rozpoczęła się budowa. W ubiegłym tygodniu, 20 listopada, uczniowie, mieszkańcy wsi, sołtysi, wykonawcy i władze gminy uczestniczyli w uroczystym otwarciu.

Wielofunkcyjne boisko (do piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i tenisa ziemnego) kosztowało 370 800 zł. Budowę po połowie sfinansowali gmina i Ministerstwo Sportu i Turystyki z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

Władze gminy Szepietowo dziękują dyrektor Departamentu Infrastruktury w Ministerstwie Sportu i Turystyki Małgorzacie Cejmer oraz Małgorzacie Stryburskiej i Stanisławie Szydłowskiej za bardzo dobrą współpracę. Dzieci obu fundatorów radość z boiska marzeń wyrazili programem artystycznym, przygotowanym pod kierunkiem Doroty Sierockiej.

„Szkoła to nie tylko budynek. To przede wszystkim dzieci. Dla was budowaliśmy to boisko i mamy nadzieję, że będzie wam i mieszkańcom służyło wiele lat”, mówił z radością wójt Stanisław Roch Wyszyński.

Sprzeciw na odpady

W przyjętym stanowisku, radni powiatu sprzeciwiają się budowie zakładu przetwórstwa i utylizacji odpadów w Wyszonkach Błoniach (gm. Klukowo): „Rada Powiatu Wysokomazowieckiego, mając na uwadze uzasadniony interes okolicznych mieszkańców, pragnie wyrazić zdecydowany sprzeciw wobec jakichkolwiek prób realizacji zakładu przetwórstwa odpadów o charakterze regionalnym lub ogólnokrajowym w proponowanej formie prawnej i organizacyjnej”. Lokalizacja zakładu w Wyszonkach Błoniach jest sprzeczna z założeniami Strategii Rozwoju Powiatu Wysokomazowieckiego oraz Wojewódzkim i Powiatowym Planem Gospodarki Odpadami.

Bez podwyżek

Cena wody i ścieków w gminie Czyżew Osada nie zmieni się w przyszłym roku (kosztują 1,60 zł za metr sześcienny), zdecydowali radni. Gmina sama zajmuje się wodociągami, co wpływa na tańsze koszty.

Pieniądze dla strażaków

16 zł za godzinę pracy w akcji ratowniczej i 8 zł za godzinę w szkoleniach otrzymają strażacy OSP w gminie Czyżew Osada, zdecydowali radni.

Skrzyżowanie na ukończeniu

Wkrótce zakończy się przebudowa głównego skrzyżowania w Kuleszach Kościelnych. Prace trwały od wakacji, ale nie było większych utrudnień w ruchu, którym sterowała sygnalizacja świetlna.

Remiza czeka na euro

Zniszczoną remizę OSP (na zdjęciu) w Radziszewie Królach (gm. Ciechanowiec) mieszkańcy zaczęli sami remontować za własne składki. Prace przerwali. „Nie odwracamy się od pracy, ale żeby było porządnie, trzeba gruntownego remontu za większe pieniądze. Tego wieś nie udźwignie. Burmistrz Ciechanowca obiecywał pomoc w przyszłym roku z budżetu gminy i unijnego programu”, mówi komendant OSP Marek Radziszewski. Do straży należy 22 aktywnych strażaków.

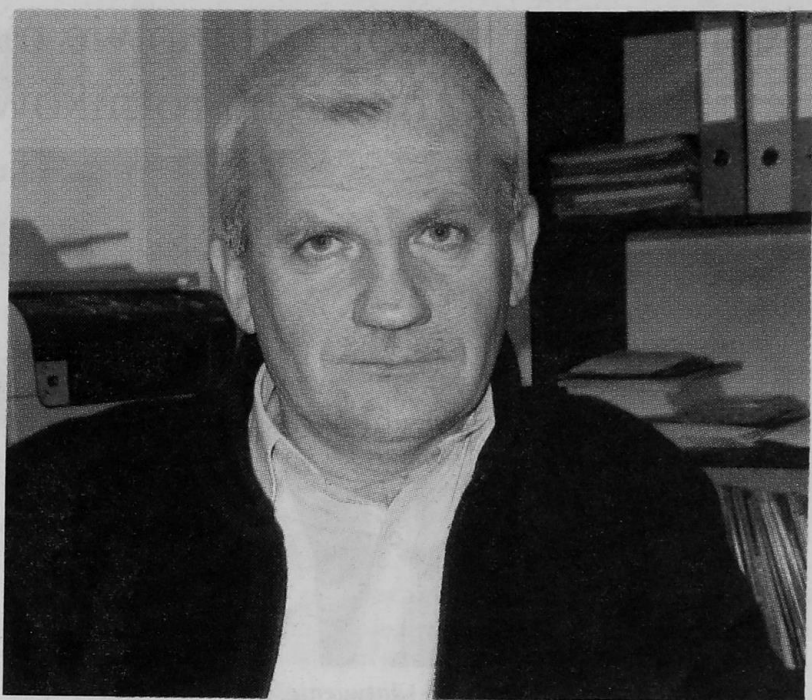


Aktorzy Spotkań Teatralnych z organizatorami i jury, fot. Radosław Sienicki

Zespół Szkoły Podstawowej im. Szarych Siergów w Czyżewie (z klasy IV „a”) zajął pierwsze miejsce na III Czyżewskich Spotkaniach Teatralnych „Bajki, baśnie, legendy”, zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Jury pod przewodnictwem instruktora teatralnego Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury w Białymstoku Ewy Jakubaszek, drugie miejsce przyznało „Małym Aktorom” z Zespołu Szkół w Rosochacie Kościelnym, a trzecie „Teatrowi Marzeń” (grupa młodsza) z GOK w Czyżewie.

W Spotkaniach Teatralnych uczestniczyło siedem zespołów. W grupie gimnazjalnej nagrodę zdobyli gimnazjaliści z Rosochatego Kościelnego. Wyróżnienia: „Baj” ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Zuzeli i „Teatr Marzeń” (grupa starsza) z GOK w Czyżewie, a wyróżnienia specjalne uczniowie klasy II „a” czyżewskiej podstawówki (za kostiumy), Magda Kościjańczuk z Zuzeli (za rolę Dorotki) i Teresa Witan z ośrodka w Zuzeli (za rolę narratora).

Z LESZKIEM KOCONIEM, autorem jednej z pierwszych w Polsce list ofiar II wojny światowej, obejmującej ofiary z dawnego powiatu łomżyńskiego (Łomża, Kolon, Zambrów), rozmawia Maria Kaczyńska



– Prawie 60 lat po II wojnie światowej w Polsce wciąż dokładnie nie wiadomo, jakie spowodowała starty w ludziach. Są dane szacunkowe oraz opracowania wyrywkowe. Pan w swojej książce „Zaginieni 1939 – 45. Postępowania o uznanie za zmarłego i stwierdzenie zgonu – powiat łomżyński”, wydanej przez Archiwum Państwowe w Białymstoku oraz Towarzystwo Opieki nad Majdankiem Oddziału w Białymstoku pokazuje, jak można to zrobić.

– Pełny bilans ofiar wymaga pochylecia się nad każdą śmiercią. Moja praca powstała w oparciu

– W większości, około 60 procent, to ludność cywilna. Niemcy masowo mordowali cywilów w lipcu 1941 roku. Latem 1944 roku, w odwecie za akcje partyzantów, pacyfikowali wsie, aresztując mężczyzn. Część aresztowanych ginęła w przypadkowych egzekucjach w lesie jeziorkowskim, gielczyńskim lub innych miejscach. Większość przez łomżyńskie więzienie była wywożona do obozów koncentracyjnych, przeważnie Gross Rosen i Stutthofu, skąd nie wróciła. Czasem rodziny otrzymywały zawiadomienia z obozów, że taki a taki zmarł na atak serca, co oczywiście nie musiało mieć związku z rzeczy-

światowej są przekazywane z reguły ustnie. Pamięć ludzka jest zawodna, dla obecnego pokolenia okoliczności śmierci członków rodzin w czasie wojny nie są już znane.

która strona była „słuszna”, a która „niesłuszna”. Będą to biogramy tych, którzy stracili życie w wojnie domowej. Opracuję listę w oparciu o akta sądowe, komitetów powiatowych PPR, Ministerstwa

Lista śmierci

głównie o dokumenty z akt Sądów Grodzkiego i Powiatowego w Łomży z lat 1945 – 75, które w 2000 roku trafiły do Archiwum Państwowego w Łomży. W czasie wojny administracja nie działała i nikt nie sporządzał aktów zgonu. Po wojnie były rodzinom zmarłych potrzebne, na przykład przy prowadzeniu procesów cywilnych, wstępowaniu w związki młżeńskie, itp. Dlatego występowały do sądów o stwierdzenie zgonu. Przeglądając akta sądowe pomyślałem, że na ich podstawie można opracować biogramy ludzi, którzy zginęli. I tak zaczęła się moja praca, w efekcie której powstało prawie 2000 biogramów zabitych mieszkańców powiatu łomżyńskiego w granicach z 1945 roku, czyli obejmującym także Kolno i Zambrów, których śmierć potwierdziły sądy. Nie jest to, oczywiście, pełna lista ofiar II wojny światowej.

– Kim są ofiary z Pańskiej listy?

wistą przyczyną śmierci. Czasem nie było żadnej informacji, a człowiek nie wrócił. W tej grupie jest około 300 Żydów. Są ofiary okupacji sowieckiej: aresztowani przez NKWD, wcieleni do Armii Czerwonej, wywiezieni do Rosji. Także żołnierze, polegali na wszystkich frontach II wojny światowej: w kampanii wrześniowej, zamordowani w Katyniu, Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie, związani z armią Andersa i armią na wschodzie.

– Jakie informacje zawierają biogramy?

– Okoliczności oraz dokładną lub przybliżoną datę śmierci. W niektórych przypadkach, głównie dotyczących żołnierzy, także miejsce spoczynku. Czytelnik, który znajdzie na ułożonej alfabetycznie liście nazwisko kogoś ze swojej rodziny, znajdzie też sporo cennych informacji. Sądę, że zainteresują one młode pokolenie. W rodzinach informacje o śmierci najbliższych w czasie II wojny

– To dopiero początek Pana pracy. Kiedy będą następne listy?

– Do marca przyszłego roku zamierzam sporządzić, w oparciu o akta sądowe, podobną listę, dotyczącą powiatów wysokomazowieckiego i grajewskiego. Potem zajmę się ofiarami, nie bójmy się tego określenia, wojny domowej, która toczyła się na naszych terenach po roku 1945. Ludzie ginęli zarówno walcząc z bronią w ręku, jak i w wyniku różnych porachunków. Nie będzie wartościowania,

Spraw Wewnętrznych i inne, przechowywane w Archiwum Państwowym oraz Instytucie Pamięci Narodowej w Białymstoku. Ze wstępnego rozeznania wynika, że na liście będzie około 1000 nazwisk.

W Towarzystwie Naukowym im. Wagów w Łomży 6 grudnia o godz. 10.00 będę prezentował „Zaginionych” z powiatu łomżyńskiego. Serdecznie zapraszam.

– Dziękuję za rozmowę.

Leszek Kocoń jest absolwentem Uniwersytetu Wrocławskiego (kierunek archeologia). Od października 1984 pracuje w łomżyńskim Oddziale Archiwum Państwowego w Białymstoku, od maja 1985 na stanowisku kierownika Oddziału. Interesuje się historią II wojny światowej i okresem do 1950 roku, w szczególności losami ludności żydowskiej, zamieszkującej do niedawna Łomżę i okoliczne miejscowości. Opublikował m.in. „Materiały źródłowe do badań nad ludnością żydowską w zbiorach Archiwum Państwowego w Białymstoku Oddział w Łomży” ([w Źródłach archiwalnych do dziejów Żydów w Polsce, Warszawa 2001]; „Rabini Okręgów Bożniczych Regionu Łomżyńskiego” (w „Studiach Łomżyńskich”, t. XIII), cykl artykułów źródłowych „Meldunki sytuacyjne starostów z Łomży, Kolna i Wysokiego Mazowieckiego” ukazujących się od 2003 r w „Studiach Łomżyńskich”).

Niefortunny zapis w umowie może zniszczyć najambitniejszych młodych rolników!



Leszek Dobkowski z żoną: – „Ułatwienie” może nas załatwić!

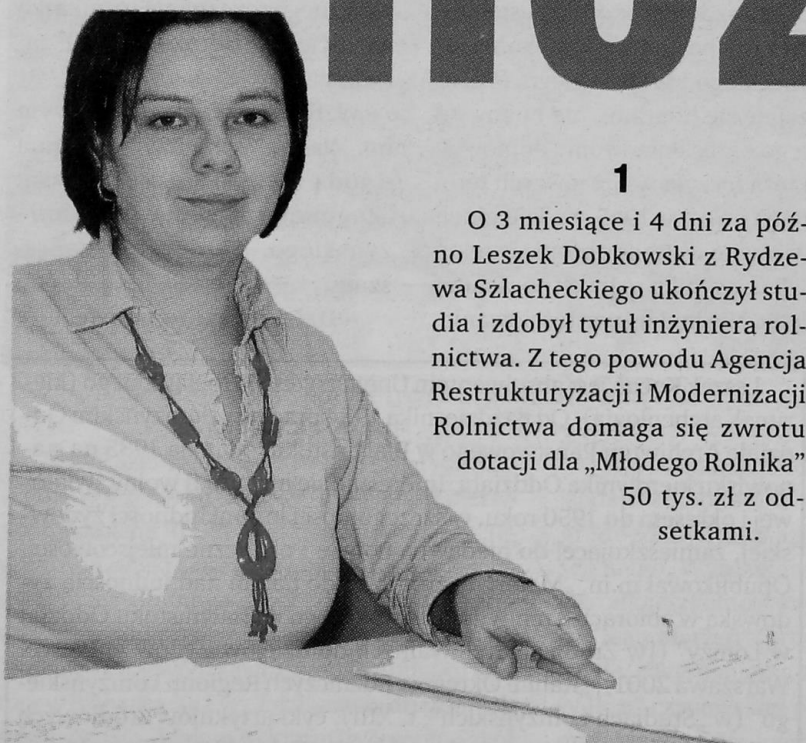
Rodzice przepisali Leszkowi gospodarstwo (30 ha) 18 listopada 2002 roku. Miał 18 lat i uczył się w dziennym Technikum Samochodowym w Szczuczynie. Był właścicielem gospodarstwa, choć go nie prowadził. W maju 2004 roku skończył technikum, zajął się gospodarstwem. W październiku 2004 roku rozpoczął studia rolnicze w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży. Będąc studentem pierwszego semestru, złożył w Agencji wniosek o premię dla młodych rolników z Sektorowego Programu Operacyjnego 2004-2006.



Dyrektor Jerzy Leszczyński liczy na ministerstwo rolnictwa

dował oborę, dokupił bydło). Zawsze załącznikiem było zaświadczenie z uczelni, że kontynuuje studia. Był spokojny, bo wydawało mu

Premia cz nóż w pł



Krystyna Jankowska: – Choroba to dla urzędników nie „siła wyższa”

1

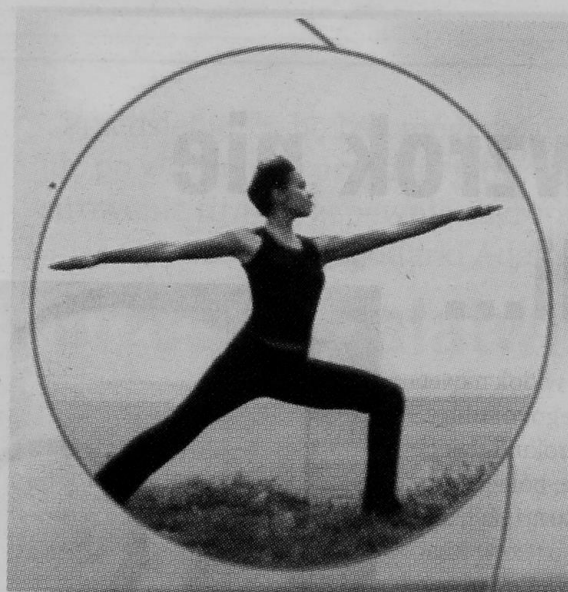
O 3 miesiące i 4 dni za późno Leszek Dobkowski z Rydzewa Szlacheckiego ukończył studia i zdobył tytuł inżyniera rolnictwa. Z tego powodu Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa domaga się zwrotu dotacji dla „Młodego Rolnika” 50 tys. zł z odsetkami.

Aby otrzymać 50 tys. premii, rolnik musiał spełniać pewne warunki: samodzielnie prowadzić gospodarstwo rolne nie dłużej niż rok, posiadać rolnicze wykształcenie albo uzupełnić je nie później niż w 5 lat od rozpoczęcia prowadzenia gospodarstwa.

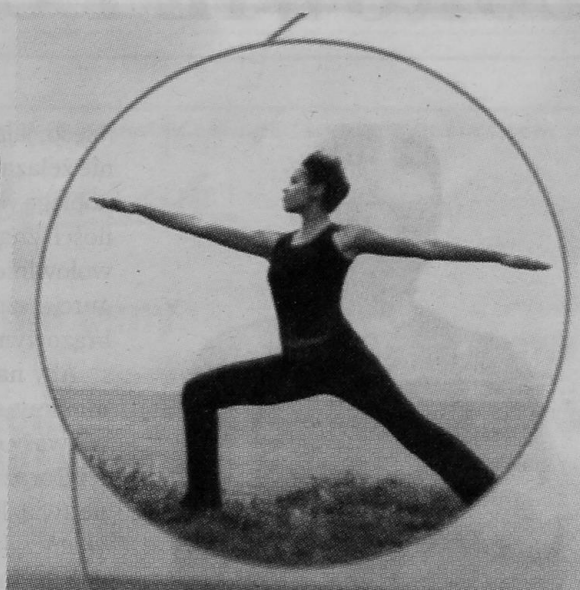
Leszek Dobkowski do wniosku dołączył zaświadczenie z uczelni, w którym był określony termin ukończenia studiów. Wniosek został przyjęty. 27 stycznia 2005 r. podpisał umowę z Agencją. Otrzymane pieniądze zainwestował w gospodarstwo. Każdego roku wysyłał do Agencji sprawozdania z realizacji przedsięwzięć (rozbu-

się, że ma „czasowy zapas” na zdobycie rolniczego wykształcenia. Tymczasem otrzymał z Agencji wezwanie do zwrotu 50 tys. zł z odsetkami, bo... w terminie nie uzupełnił wykształcenia.

„Agencja, która posiadała wszystkie dokumenty, za termin rozpoczęcia prowadzenia gospodarstwa przyjęła datę przekazania mi go przez rodziców, czyli 2002 rok. Wtedy byłem uczniem dziennej szkoły. Przy takiej interpretacji Agencja nie powinna przyjąć mojego wniosku i nie podpisać ze mną umowy, bo nie byłem w stanie spełnić warunku zdobycia wykształcenia i nie spełniałem warun-



Zdrowie i uroda



Doktor Maria Wilińska, jeden z najwybitniejszych w Polsce fachowców od wcześniaków, żegna się z Łomżą!

Pani Doktor



Doktor Maria Wilińska

Jesteśmy dumni, Pani Doktor, że jest Pani z „Kontaktami”

Trzynastoletnią pracę na Oddziale Noworodków Szpitala Wojewódzkiego w Łomży zakończyła ordynator Maria Wilińska. Od 1 grudnia będzie szkolić lekarzy z całej Polski w Klinice Neonatologii Szpitala Klinicznego im. Orłowskiego przy Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

Jest Kurpianką, wychowaną we wsi Dęby w gminie Łyse (powiat ostrołęcki). Po ukończeniu w 1984 roku Akademii Medycznej w Białymstoku, rozpoczęła pracę na Oddziale Dzieciątym w Szpitalu w Łomży. W 1995 roku została ordynatorem oddziału noworodków. W dwa miesiące po objęciu funkcji, wprowadziła w szpitalu tzw. rooming in, czyli połączenie oddziału położniczego z noworodkowym, matki z noworodkiem. Był to milowy krok w poprawie opieki nad noworodkiem. Po przejściu do nowego szpitala, zaczęła tworzyć warunki intensywnej terapii noworodka. „Wtedy w całej Polsce był sprzyjający klimat rozwoju neonatologii. My to wykorzystaliśmy. Cały zespół

był pełen zapału do kształcenia się, podwyższania kwalifikacji”, wspomina. W 2000 roku zrobiła, jak mówi, kolejny „milowy krok”. Kilka lat ciężkiej pracy zostało ukoronowane zdobyciem tytułu „Szpital przyjazny dziecku”.

W tym czasie Maria Wilińska i zespół Oddziału Noworodków dokonali cudu, utrzymując przy życiu Agnieszkę, która urodziła się przedwcześnie, ważąc zaledwie 450 gramów! Kolejnymi wcześniakami z wagą poniżej 500 gram było rodzeństwo Jaś i Małgosia (urodzili się w odstępie 2 lat). „Dzięki nowoczesnemu sprzętowi oraz kwalifikacjom zespołu, normą stało się w naszym szpitalu wyprowadzanie z wcześniactwa dzieci z wagą urodzeniową w granicach 1000 gram”, mówi Maria Wilińska.

Zostawia Oddział z zespołem doskonale wyszkolonych lekarzy i pielęgniarek, oddanych pracy i utrzymaniu standardów leczenia. Silniejsza okazała się chęć dalszego rozwoju, podnoszenia kwalifikacji. Czyli podjęcie nowego wyzwania. W warszawskiej Klinice Neonato-

logii będzie pracować na podwójnym etacie, lekarskim i naukowym. Będzie leczyć noworodki i przekazywać swoją wiedzę lekarzom.

„W życiu liczą się nie tylko chęci i ambicje. Także pomoc tych, którzy stwarzają nam warunki do ich realizacji. Szpital Wojewódzki w Łomży, mój zespół na Oddziale Noworodków, stwarzali mi warunki do dalszej nauki, wyjazdów na szkolenia, podnoszenia kwalifikacji. I za to jestem bardzo Łomży wdzięczna!”, mówi.

Maria Wilińska to nie tylko znany lekarz. Także wrażliwy na potrzeby innych człowiek. Wiele razy mobilizowała, za pośrednictwem mediów, opinię publiczną do pomocy swoim pacjentkom.

Dr Maria Wilińska jest pierwszą laureatką, organizowanego przez „Kontakty” i WSA, Plebiscytu „Człowiek Sukcesu” w dziedzinie nauki. Potem stale zasiadała w Kapitulie Plebiscytu. Dziękujemy serdecznie, zwłaszcza, że obiecała, iż z „Kontaktami” się nie rozstaje.

ANNA DYLEWSKA



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

**Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl**

REKLAMA

Zapraszamy na zabiegi LASEREM:

- Trwałe usuwanie owłosienia
 - Zamykanie naczyń krwionośnych (teleangiektazje, trądzik różowaty, naczyńniaki)
 - Leczenie trądziku (krostki, guzki, torbiele)
 - Likwidacja przebarwień (posłoneczne, ostuda, starcze)
 - Odmładzanie (niwelowanie bruzd, pobudzanie skóry do wytwarzania kolagenu i elastyny)
- Zabiegi są bezpieczne, bezkrwawe i bezbolesne.

Zapraszamy także na MEZOTERAPIĘ BEZIGŁOWĄ, która jest najlepszą metodą odmładzającą, ujędrniającą, antycellulitową, antytrądzikową, usuwa niedoskonałości skóry oraz przebarwienia. Ponadto oferujemy przedłużanie rzęs (włos do włosa), zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (wypełniacze), kosmetykę twarzy i ciała, pielęgnację rąk i stóp, solarium oraz siłownię rekreacyjną.

**INTERCOSMETIC CENTRUM KOSMETYCZNO - REKREACYJNE
ul. Wyszyńskiego 24, 18 – 400 Łomża, tel. (086) 218 04 11**



Chinczyk Yu Zhenhuan, najbardziej owłosiony człowiek na świecie

Jedz pod włos!

Okazuje się, że nawet najlepsze szampony i odżywki nie zapewnią pięknych i lśniących włosów. Według specjalistów, trzeba dostosować dietę do potrzeb organizmu... Tym, którzy mają słabe włosy, radzą wzbogacić dietę w białka, których najlepszym źródłem jest

mięso, jaja i ryby. Uzupełnienie żelaza i witaminy B12 zapobiega wypadaniu. Duże ich ilości znajdziemy w chudej wołowinie, drobiu, jajach, jogurcie, szparagach, botwinie, brązowym ryżu i kminku.

Aby nadać włosom blask, musimy uzupełnić dietę w kwasy omega-3, witaminę A i C oraz selen. Te drogocenne związki najłatwiej znaleźć w tuńczyku, sardynkach, orzechach, burakach, brokułach oraz marchewce.

Jeśli włosy są przesuszone, warto uzupełnić dietę w jod,

witaminy A i E oraz cynk. Związki te można znaleźć w zielonych warzywach, oliwie, avocado, grzybach oraz nasionach słonecznika. W przypadku włosów farbowanych powinniśmy pamiętać o diecie bogatej w produkty mleczne, jaja oraz wątróbkę.

Samopoczucie a odporność

Spadek temperatur, ograniczony dostęp do światła słonecznego, stanowią poważne zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego systemu odpornościowego.

Brak wystarczającej ilości światła wpływa na wydzielanie melatoniny, która powoduje senność, spowalniając tym samym nasze reakcje. Czujemy się przytłoczeni i pozbawieni energii. Pojawiają się problemy z zasypianiem, zmęczenie, ociężałość i apatia. A to prowadzi do osłabienia układu odpornościowego.

Układ odpornościowy chroni nasz organizm przed atakami

drobnoustrojów: wirusów i bakterii. Kontakt z zarazkami chorobowymi pobudza go do produkcji przeciwciał, specjalnych substancji obronnych. Jeżeli nasza odporność jest zachwiana, łatwo o przeziębienie, anginę, grypę i inne „odwirusowe” choroby. Oprócz tego, że powinniśmy jak najwięcej „łykać” słońca, czyli starać się przebywać na powietrzu oraz witamin i minerałów w bogatej w nie żywności, można wzmocnić funkcjonowanie organizmu, stosując preparaty pochodzenia roślinnego, dostępne w aptekach (najlepiej zapytać o nie wcześniej lekarza).

REKLAMA

Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej

Kosmetyka lecznicza, pielęgnacyjna i upiększająca. Najwyższej klasy dermokosmetyki amerykańskiej marki DERMALOGICA. Profesjonalny, mistrzowski makijaż permanentny, specjalistyczne urządzenia oraz wyjątkowy klimat gwarantują usługi najwyższej jakości.

Z tym kuponem zabieg Dermalogica i makijaż okolicznościowy **25% taniej**

Gabinet DermaVisage
Kinga Archacka
Łomża ul. Kapucyńska 6
(obok muszli koncertowej)
tel. 666-088-061

Gdy wzrok nie sokoli...

Nikogo nie dziwi widok nawet kilkulatka, noszącego okulary. Objawami wady wzroku u dzieci mogą być: mrużenie, bóle głowy, niechęć do czytania książek, trudności w odczytywaniu tekstu pisanego na tablicy w szkole, gorsze wyniki w nauce. W takich sytuacjach konieczna jest kontrola wzroku w gabinecie okulistycznym, a następnie noszenie szkieł korekcyjnych.

Po czterdziestce wielu zaczyna odsuwać czytaną gazetę lub książkę na coraz większą odległość. Jest to spowodowane tym, że dochodzi do osłabienia możliwości soczewki oka, związanych z starzeniem. Wadę tę koryguje się szklami zmieniającymi co około 5 lat.

Częstą chorobą oczu jest zaćma, która występuje u ludzi powyżej 60 roku życia. Polega ona na mętnieniu soczewki, co daje zamazany obraz. W zaawansowanym stanie pacjent może tylko rozróżnić, czy jest jasno lub ciemno. W leczeniu zaćmy stosuje się różne krople, opóźniające jej rozwój, ale pełne wyleczenie, czyli odzyskanie wzroku, uzyskuje się operacyjnie, przez usunięcie zmętniałej soczewki i wszczepienie sztucznej soczewki wewnątrzgałkowej. W tej chwili to szybki zabieg laserowy.

Bardzo niebezpieczną chorobą oczu jest jaskra. Występuje często u ludzi powyżej 40 roku życia. Jej przyczyną jest podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe, które stopniowo, a niekiedy nagle,



prowadzi do nieodwracalnej ślepoty. Choroba ta rozwija się powoli, jej pierwsze objawy są mało uchwytne. Chorzy mogą odczuwać bóle głowy, uczucie ucisku w gałkach ocznych, pogorszenie ostrości widzenia, czasem występują koła tęczowe wokół źródeł światła. Jaskrę można wykryć dzięki badaniu dna oka i pomiarowi ciśnienia wewnątrzgałkowego. Jeszcze jedna bardzo ważna uwaga: jeżeli ktoś z najbliższej rodziny chorował na jaskrę, to sygnał, by od czasu do czasu pod jej koatem przebadać wzrok! Jaskra może mieć bowiem podłoże genetyczne.

REKLAMA

foto optyka
Łomża, Stary Rynek 1
tel. 086 216 56 25

Polecamy Państwu:

- soczewki kontaktowe
- dobór szkieł przez lekarza
- komputerowe badanie wad wzroku
- szeroki wybór szkieł
- automatyczną ich obróbkę
- oprawy okularowe krajowe i importowane
- realizację recept specjalistycznych
- realizację recept refundowanych przez NFZ

LOGO - PED
Centrum Diagnozy - Terapii

Psychologicznej
Logopedycznej
Pedagogicznej
Integracji sensorycznej
Psychoterapii dla dzieci - młodzieży - dorosłych

Na spotkania prosimy umawiać się telefonicznie
Terminy dostosowujemy do preferencji pacjentów

18-400 Łomża, Al. Legionów 145A
0-696-465-809 (terapia i diagnoza psychologiczna, integracji sensorycznej, psychoterapia)
0-508-063-150 (terapia i diagnoza logopedyczna, pedagogiczna, integracji sensorycznej)
www.logped.eu

„Przedsiębiorca będzie mógł rozpocząć działalność już po złożeniu w urzędzie gminy wniosku o zarejestrowanie firmy”, zapewnia sekretarz stanu w Ministerstwie Gospodarki Adam Szejnfeld

Urzędnik załatwi za nas!

Znaczące udogodnienie dla przedsiębiorców wprowadzi od 31 marca 2009 r. znolizowana ustawa o swobodzie działalności gospodarczej. Wystarczy, że przedsiębiorca, złoży lub prześle wniosek do urzędu gminy. Resztę załatwią za niego pracownicy urzędu: pesel w urzędzie skarbowym, regon w urzędzie statystycznym, zgłoszenie w ZUS. Gdy od 1 lipca 2011 r. zacznie funkcjonować informatyczna Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospo-

darczej, będzie musiał jedynie wypełnić odpowiedni formularz na stronie internetowej.

Organy kontrolne będą musiały zawiadomić przedsiębiorcę o planowanej kontroli z wyprzedzeniem 7 dni. Przedmiotem kontroli ma być tylko sprawdzenie, czy działalność przedsiębiorcy jest zgodna z prawem. Kontrolowany będzie miał możliwość zgłoszenia sprzeciwu wobec inspekcji i wstrzymania w ten sposób kontroli.

Stroną w oszustów

„Jeśli zostałeś oszukany, nie zalamuj się! Wdrożone zostały mechanizmy, które mogą pomóc Ci rozwiązać spór z przedsiębiorcą, nawet jeśli jego siedziba mieści się w innym kraju”, zapewniają autorzy strony internetowej, którą uruchomiła Komisja Europejska w językach wszystkich krajów UE, by pomóc klientom, którzy codziennie w całej Europie narażeni są na niezgodne z prawem praktyki handlowe. Ich „czarna lista” wcale nie jest mała. Do niektórych chwytów handlowców zdążyliśmy już przywyknąć i nawet nie myślimy, że są nieuczciwe. A jest nią choćby taka reklama: „Okula-

ry słoneczne gratis!”, choć w rzeczywistości otrzymasz je, gdy kupisz jakiś drogi towar.

Jeżeli mamy wrażenie, że padliśmy ofiarą nieuczciwej praktyki handlowej, na stronie www.isit-fair.eu znajdziemy informację, gdzie uzyskać poradę, jak i u kogo złożyć skargę, niezależnie od kraju własnego zamieszkania i kraju działalności przedsiębiorcy.

Rok 2008 jest ostatnim, w którym rozliczamy się w oparciu o trzy stawki podatkowe – 19%, 30% i 40%. Od dochodów, które uzyskamy w roku 2009, podatek zapłacimy według dwóch stawek – 18% i 32%. Wszyscy, którzy zarobią w roku poniżej 85 528 zł, zapłacą podatek w wysokości 18%. Ci, którzy zarobią więcej, zapłacą podatek w wysokości 32% (według skali na 2008 r. zapłaciliby 40%). I tak:

„Roczny podatek za 2009 r. w oparciu o nową skalę będziemy wyliczać dopiero od stycznia do kwietnia 2010 r., niemniej pozytywne zmiany w naszych portfelach odczujemy już pod koniec stycznia

2009 r. Wtedy od naszego wynagrodzenia pobrana zostanie po raz

pierwszy niższa zaliczka na podatek dochodowy”, mówi Jadosław

Hancewicz, rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku.

e-mail: podlasiak@podlasiak.com.pl www.podlasiak.com.pl

Podlasiak

**Atrakcyjne ceny
szeroki
asortyment
promocje!**

- * wykładziny
- * chodniki
- * dywany
- * panele podłogowe
- * podłogi drewniane

**szerokość 4 m
od 14,75 zł / m²**

Wykładzina dywanowa



**1,40 m x 2,00 m
od 250 zł / szt**
Dywan akrylowy



Łomża
ul. Wojska Polskiego 163 B
Tel. (086) 216-07-01

Układanie paneli od 6 zł/m²

Białystok
ul. Branickiego 35 tel. (085) 743-26-60
ul. Przędzalniana 60 tel. (085) 664-79-20

Suwałki
ul. Noniewicz 42 A
tel. (087) 565-77-82

od 19,99 zł / m²
Panele podłogowe
klasa AC3



Mniejszy podatek od stycznia

Miesięczny dochód	Roczny dochód	Podatek za 2008 r. według skali trzech stawek podatkowych (19%, 30%, 40%)	Podatek za 2009 r. według dwóch stawek podatkowych (18%, 32%)
833,00 zł	10 000 zł	1 314 zł	1 244 zł
1 667 zł	20 000 zł	3 214 zł	3 044 zł
2 500 zł	30 000 zł	5 114 zł	4 844 zł
3 333 zł	40 000 zł	7 014 zł	6 644 zł
4 167 zł	50 000 zł	9 519 zł	8 444 zł
5 000 zł	60 000 zł	12 519 zł	10 244 zł
5 833 zł	70 000 zł	15 519 zł	12 044 zł
6 667 zł	80 000 zł	18 519 zł	13 844 zł
7 500 zł	90 000 zł	21 966 zł	16 270 zł
8 333 zł	100 000 zł	25 966 zł	19 470 zł



Życzenia świąteczne w „Kontaktach”

to dowód życzliwości
i szacunku dla
kontrahentów, klientów,
współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Postaw na najwyższą jakość



**pilarki elektryczne
od 599,- pln**

**dmuchawy do liści
od 899,- pln**



**pilarki spalinowe
od 799,- pln**

Szczegóły PROMOCJI JESIENNEJ u Dealerów:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 085 745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 085 746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 085 651 49 65; **Brańsk** - Witosa 20, tel. 085 737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 086 275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 086 272 33 44; **Jedwabne** - M. C. Skłodowskiej 2, tel. 086 217 26 11; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 085 716 72 07; **Kolno** - Kolejowa 3, tel. 086 278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 085 715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 086 216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 086 216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 029 772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 085 716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 029 769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 029 764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 029 745 25 64, Krótka 3, tel. 029 745 39 59, Różańska 121, tel. 029 745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 085 739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 086 270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 18, tel. 085 712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 086 272 58 12; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 086 275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 086 271 69 07.

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

www.stihl.pl

STIHL®

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11 d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j.: Dz. U. Nr 193 z 2008 r., poz. 1194) oraz art. 49, art. 61 § 1 i § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t. j.: Dz. U. Nr 98 z 2000 r., poz. 1071 z późn. zm.) zawiadamiam, że w Starostwie Powiatowym w Kolnie, w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. 11 listopada 1, 18 – 500 Kolno, złożony został wniosek Burmistrza Miasta Kolno, ul. Wojska Polskiego 20, 18 – 500 Kolno, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, obejmującej budowę:

1. odcinka drogi gminnej nr 104344 B (ulica oznaczona w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego terenów położonych przy ul. Wojska Polskiego w Kolnie symbolem 7 KD-L) od km 0+054 do km 0+889,85 o długości 835,85 m;
2. drogi gminnej nr 104350 B (9 KD-D) o długości 461,37 m;
3. odcinka drogi gminnej nr 104351 B (6 KD-D) od km 0+014 do km 0+195 o długości 181m;
4. odcinka drogi gminnej nr 104352 B (4 KD-D) od km 0+014 do km 0+192 o długości 187m;

wraz z towarzyszącą infrastrukturą techniczną, zjazdami i chodnikami oraz zatwierdzeniem projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki w całości pod inwestycję:

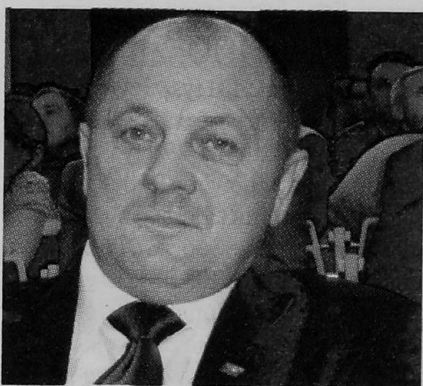
Miasto Kolno, Obręb Kolno – 2815, 1361/1, 1368/2, 1370/14, 1369/30, 1369/32 oraz 35/2 (droga powiatowa) – w niezbędnym zakresie;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości:

Miasto Kolno, Obręb Kolno

- 1303/2 i 1303/3 – powstaną z podziału działki 1303,
- 1324/2 – powstanie z podziału działki 1324,
- 1325/2, 1325/4, 1325/5 – powstaną z podziału działki 1325,
- 1326/2 – powstanie z podziału działki 1326,
- 1327/2 – powstanie z podziału działki 1327,
- 1328/2 – powstanie z podziału działki 1328,
- 1329/8 – powstanie z podziału działki 1329/1,
- 1329/5 – powstanie z podziału działki 1329/2,
- 1329/11 – powstanie z podziału działki 1329/3,
- 1330/2, 1330/4 – powstaną z podziału działki 1330,
- 1350/1 – powstanie z podziału działki 1350,
- 1351/1, 1351/3 – powstaną z podziału działki 1351,
- 1352/1, 1352/3 – powstaną z podziału działki 1352,
- 1353/1, 1353/3 – powstaną z podziału działki 1353,
- 1354/1, 1354/3 – powstaną z podziału działki 1354,
- 1355/4 – powstanie z podziału działki 1355/2,
- 1356/1, 1356/2, 1356/4 – powstaną z podziału działki 1356,
- 1357/1, 1357/3 – powstaną z podziału działki 1357,
- 1361/6 – powstanie z podziału działki 1361/2,
- 1361/8 – powstanie z podziału działki 1361/3,
- 1361/10 – powstanie z podziału działki 1361/4,
- 1361/12 – powstanie z podziału działki 1361/5,
- 1363/2 – powstanie z podziału działki 1363,
- 1369/347 – powstanie z podziału działki 1369/4,
- 2705/2 – powstanie z podziału działki 2705,
- 2786/2 – powstanie z podziału działki 2786,
- 1333/3 – powstanie z podziału działki 1333.

W terminie do 22 grudnia 2008 r. w Starostwie Powiatowym w Kolnie, w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. 11 Listopada 1, pok. 204 strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, a także wnieść uwagi i wnioski w związku ze sprawą.



Minister Marek Sawicki: – *Jeżeli nic nie da „nadinterpretacja”, mam nadzieję, że orzeczenia sądów będą dla rolników korzystne*

ku prowadzenia gospodarstwa nie dłużej niż rok”, wyjaśnia Leszek Dobkowski.

2

„Z analizy deklarowanych działań, jakie zamierza Pan podjąć w celu spełnienia warunku wykształcenia wynika, iż istnieje ryzyko, że nie spełni Pan tego kryterium w terminie”, ostrzega Agencja Leszka Jankowskiego ze Ślucza, który podpisał umowę 30 września 2005 roku i skorzystał z premii. Agencja uprzedza rolnika, że będzie musiał zwrócić 50 tys. zł z odsetkami.

Krystyna i Leszek Jankowscy mają dwoje małych dzieci, 20 ha, 10 krów.

Kiedy zabiegali o premię, byli poprawki w umowie i zanim wszystko dopełnili był październik, czyli po rozpoczęciu roku. Zimowego naboru w technikum w Nieckowie (najbliższa szkoła miejsca zamieszkania) nie było. Potem poważnie zachorowała ich córka. Jankowski rozpoczął szkołę we wrześniu 2006 roku. Skończy ją w marcu 2010. Zgodnie z umową, powinien uzupełnić wykształcenie do 30 listopada 2009.

„Przed podpisaniem umowy pytałam w Agencji, co będzie jeśli mąż nie zda egzaminów zawodowych, które można poprawiać dopiero za rok. Pracownik Agencji powiedział, że przecież jeden warunek nie przekreśli całej umowy. I to nas uspokoiło. I co teraz mamy robić?”, pyta Krystyna Jankowska.

Szkoły nie przyspieszą. Napisała do Agencji o chorobie córki, o jej poważnej operacji i prosiła o wydłużenie terminu spełnienia warunku wykształcenia do marca 2010, czyli o niecałe cztery miesiące. Ale Agencja odpisała, że w ich przypadku „nie zaistniała okoliczność o charakterze siły wyższej”, bo Jankowski osobiście nie został dotknięty niezdolnością do pracy.

Jankowscy boją się, że będą musieli zwracać pieniądze. W przejęte gospodarstwo zainwestowali nie tylko premię, ale jeszcze kredyt. Dokupili ziemi (1,70 ha), ciągnik, prasę belującą z owijką, zmodernizowali oborę. Wywiązują się z wszystkich zobowiązań, tylko nie zmieszczą się w czasie z wykształceniem.

„Jesteśmy załamani. Agencja nie chce z nami rozmawiać. Nie przyjmuje odwołań. To są duże pieniądze. Czy oni chcą zniszczyć te małe gospodarstwa?”, pyta Krystyna Jankowska.

3

P.o. dyrektora oddziału Agencji w Łomży Jerzy Leszczyński mówi, że zna problem młodych rolników. „Musimy postępować zgodnie z obowiązującymi przepisami. Myślę, że ministerstwo będzie pracowało nad jakimiś rozwiązaniami. Jak tylko będzie taka możliwość, oczywiście, przyznamy rolnikom te pieniądze”, zapewnia dyrektor Leszczyński.

Problem zna także minister rolnictwa i rozwoju wsi Marek Sawicki.

„Wiem, że temat jest bardzo gorący. Ale musimy się też nauczyć, że przy korzystaniu z unijnych dotacji stosowane są pewne normy, których wszyscy muszą przestrzegać. Niedobrym rozwiązaniem było w programie na lata 2004 – 2006 zobowiązanie rolnika do zdo-

bycia wykształcenia w 5 lat od chwili przejęcia gospodarstwa, a nie z chwilą podpisania umowy z Agencją. Jeśli da się tę kwestię uregulować dointerpretowaniem i nie będzie sprzeciwu ze strony Komisji, wszystko będzie w porządku. Jeśli byłaby zmiana rozporządzenia, to wstecz prawo nie działa”, powiedział „Kontaktom” minister Sawicki.

Gdyby było inaczej, minister zachęca do odwoływania się od decyzji do sądu. „Mam nadzieję, że orzeczenie NSA będzie dla młodych rolników korzystne”.

4

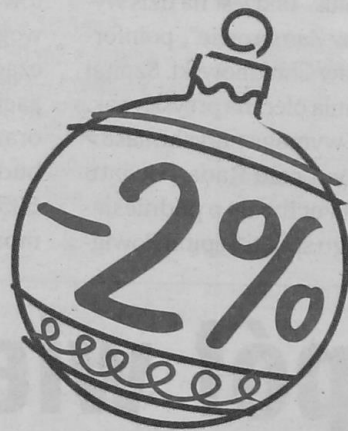
W tym roku (do 17 listopada) w Polsce 6064 młodych rolników złożyło wnioski o przyznanie premii, ułatwiającej start zawodowy.

MARIA TOCKA

REKLAMA

db kredyt gotówkowy

Oprocentowanie kredytu niższe nawet o 2%!



Weź już teraz gotówkę na Święta.

Przy okazji zamień swoje stare raty z innych banków na jedną niższą!

Placówka db kredyt:

Już otwarte! Łomża ul. Dworna 1/4

tel. (086) 215 40 80

To bank dobrych kredytów.

Grupa Deutsche Bank



Deutsche Bank PBC S.A. Centrala, Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa. RRSO dla kwoty kredytu 90 000 zł, udzielonego na 72 miesiące, z ubezpieczeniem, na dzień 13.10.2008 r. wynosi 11,62%. Dotyczy kredytów z ubezpieczeniem na życie i majątkowym.



Srebrny ślad

Janusz Kulesza (46 lat) z Zambrowa w czwartek, 27 listopada, obchodzi 25 lat pracy twórczej.

Jest absolwentem Technikum Rolniczego w Marianowie, ale przede wszystkim poetą, rzeźbiarzem, fotografikiem, animatorem życia kulturalnego w mieście. Założył Teatr Form Różnych. Sam pisał humorystyczne scenki rodzajowe i piosenki satyryczne. Bawił, pokazując przejawy aktualne sytuacje i zachowania. Jakby przenosił na swoją scenę zdarzenia z urzędu, sąsiedniej ulicy, parku. Do swojego Teatru zaprosił znanych i szanowanych ludzi w mieście. I choć pracowali na różnych stanowiskach i w różnych zawodach (sędzia piłkarski, sekretarz gminy, sklepowa, przedszkolanka) w Teatrze Kuleszy byli wspianymi aktorami. Po kilku latach Janusz Kulesza rozstał się z Teatrem, który zmienił formułę, ale nadal istnieje.

„Dziś ludzie nie mają czasu na kulturę i sztukę. Dziś sztuka musi do nich wychodzić”, powtarzał Kulesza. I wychodził, przekonywał do swego pomysłu, organizując wystawy (malarstwo, fotografia, sztuka ludowa) w Bibliotece Pedagogicznej oraz w budynku administracyjnym urzędów miasta, powiatu i gminy. Stwo-



Janusz Kulesza
debiutował
w „Kontaktach”

bo Kulesza jest także wielkim pasjonatem historii regionu. „Kiedy umiera człowiek, ginie biblioteka”, to afrykańskie przysłowie Kulesza przyjął za swoje motto i z dziennikarską dociekliwością spisuje wspomnienia najstarszych mieszkańców Zambrowa. Tak chroni od zapomnienia historie rodzin, ulic, domów, zdarzeń i epizodów, związanych z miastem.

Janusz Kulesza potrafi dostrzec piękno w cmentarnym nagrobku, w cieniu drzewa, w przydrożnym świątku... Fotografuje, rzeźbi, pisze. Jeden z jego tomików ma tytuł „Ślad na ziemi”. „Kontakty” gratulują Januszowi Kuleszy tak wielu artystycznych „śladów” w srebrnym jubileuszu.

zione przez niego „Małe Galerie” oglądali mieszkańcy Zambrowa, którzy musieli coś załatwić w urzędzie, czytelnicy w bibliotece.

Janusz Kulesza w latach 80. debiutował wierszem w tygodniku „Kontakty”. Wydał 14 tomików. Nie wszystkie wypełniają wiersze,

Zwrot 2 431 000 zł!

Miasto Zambrow otrzyma 2 431 tys. zł zwrotu za przebudowę i modernizację przedszkoli (nr 4 i nr 6), a gmina Rutki 1 299 tys. zł za przebudowę ulicy Obwodowej w Rutkach z Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego. Województwo Podlaskie, w ramach rozliczenia ZPORR, uzyskało od ministra rozwoju regionalnego dodatkowe 22 miliony złotych. Zarząd województwa zdecydował dofinansować inwestycje, na które samorządy składały projekty, ale wcześniej nie dostały dotacji.

Noclegownia czeka

Rozpoczęła się zima, ale bezdomni nie muszą marznąć na dworze. W noclegowni w Zambrowie (ul. Mazowiecka 53), prowadzonej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, jest 12 miejsc. Do dyspozycji (tylko mężczyźni), oprócz miejsca do spania, jest czajnik bezprzewodowy, kuchenka mikrofalowa, lodówka, pralka, telewizor. W noclegowni można przebywać w godzinach 19.30 – 7.30. Przyjmowani są trzeźwi lokatorzy. Ale przy mroźnej nocy, nikt nie zostanie pod gołym niebem, zapewniają pracownicy MOPS.

Bogu i Ojczyźnie

Uczennica Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie Paulina Talarska (podopieczna Wiesława Saniewskiego) zdobyła Grand Prix IX Festiwalu Piosenki Religijnej i Patriotycznej „Bogu i Ojczyźnie”, zorganizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. Na festiwalowej scenie wystąpiło dwanaście zespołów. „Złote nutki” wyśpiewali: chór ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Zambrowie, prowadzony przez Zbigniewa Wiśniewskiego, zespół „Fortunatus” Zbigniewa Wójcika z zespołu Szkół w Kołakach Kościelnych i „Gama” z Miejskiego Gimnazjum nr 1 w Zambrowie, prowadzona przez Mariusza Prusińskiego. Wyróżnieni zostali: Klaudia Włodkowska (SP nr 3), Zespół Wokalny ze Srebrnej, zespół „Między garażami” z parafii pw. św. Józefa Rzemieślnika w Zambrowie i Schola z parafii pw. św. Maksymiliana w Starym Skarżynie.

Turniej w Rutkach

Młodzieżowy turniej piłki nożnej pod honorowym patronatem marszałka województwa podlaskiego Jarosława Dworzańskiego organizuje w niedzielę, 30 listopada (początek godz. 10.00, hala sportowa w gimnazjum), Stowarzyszenie Kulturalno-Oświatowo-Sportowe „KOSI984” w Rutkach. Turniej ma charakter towarzyski i traktowany jest jako forma zabawy. Ma propagować sport na wsi oraz zasygnalizować lokalnemu samorządowi ogromne zapotrzebowanie na reaktywację drużyn piłkarskich w Rutkach”, powiedział główny organizator Dariusz Modzelewski. W programie turnieju mecze wychowanków rozwiązanych drużyn z Rutek z klubami, w których obecnie występują. Patronat prasowy nad turniejem sprawują „Kontakty”.

Szpital bez zagrożeń

„Ponad 112 000 na plus. Taki jest na dziś wynik finansowy szpitala w Zambrowie”, poinformował prezes Przemysław Chrzanowski. Szpital jest w trakcie podpisywania ofert na przyszły rok.

Zambrowski Szpital wymaga natychmiastowej modernizacji. W tym celu Rada Powiatu Zambrowskiego podjęła uchwałę o podniesieniu kapitału zakładowego spółki Szpital Powia-

towy, aby zgromadzić pieniądze na budowę nowego bloku operacyjnego. „Planujemy rozpocząć budowę w 2009 r. Poprzedzi ją aktualizacja programu użytkowego całego Szpitala oraz projekt bloku operacyjnego w oddzielnym budynku. Koszt takiej dokumentacji wyniesie 605 tys. zł brutto”, powiedział starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski.

Jak pół wieku temu

W ubiegłą niedzielę, jak 50 lat temu, wstąpili do kościoła pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie. Pół wieku temu stali przed tym samym ołtarzem młodzi, zakochani, pełni wielkich nadziei i może trochę przestraszeni. Dziś z bogatym życiorysem, przeplatany różnymi sytuacjami, bo raz było radośnie, a kiedy indziej smutno, patrzyli w ten sam ołtarz. Ich myśli krążyły wokół tego, co dziś i tego, co przeżyli. Mają powody do wzruszeń i mają za co sobie dziękować...

Uroczystości, rozpoczęte mszą świętą w intencji jedenastu par małżeńskich z gminy Zambrow, które obchodzą w tym roku 50 lat małżeństwa, zorganizował wójt gminy Zambrow Kazimierz Dmochowski. Gratulował małżon-

kom, życzył zdrowia i wielu lat życia, wręczał medale nadane przez prezydenta Polski oraz wszystkich ugościł obiadem.

Jubilaci, Aldona i Wincenty Dąbrowscy (Tabędz), Eugenia i Stefan Godlewscy (Wdziękoń Pierwszy), Irena i Eugeniusz Gosiewscy (Grzymały), Jadwiga i Edward Grudzińscy (Grabówka), Teresa i Franciszek Klimaszewscy (Klimasze), Eugenia i Stanisław Laskowscy (Goski Pełki), Leokadia i Jan Lubak (Stare Wądołki), Irena i Stanisław Mianowscy (Czartosy), Janina i Henryk Modzelewscy (Wdziękoń Pierwszy), Leokadia i Heronim Świerdzewscy (Śledzie) oraz Marianna i Zenon Zakrzewscy (Łady Borowe), wysłuchali nastrojowych muzycznych dedykacji w wykonaniu zespołu „Laskowianki” ze Starego Laskowca.



Ze smutkiem żegnamy po latach współpracy
Pana

Bogusława Kłosa

wspaniałego człowieka i kolegę
Rodzinie i najbliższym
składamy wyrazy głębokiego współczucia
Lekarze i technicy radiologii
CM Enel – Med. Oddz. Gilariska Warszawa



Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Zonie i Rodzinie

z powodu tragicznej śmierci
Bogusława Kłosa

składają
koleżanki i koledzy
z Zakładu Diagnostyki Obrazowej
Szpitala Wojewódzkiego w Łomży

BUDOWNICTWO

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. NOWOSC – ogrodzenia klinkieropodobne, ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-27, 0-608-332-905

(fak. 2138-o)

Glazura, płytki mrozoodporne Korzilius. „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Biedronce), (086) 218-01-81

(fak. 2213-o-i)

FINANSE

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

(fak. 1690-o)

Pieniądze na święta! Szybko i tanio!, tel. (086) 216-89-25

(fak. 2400)

Pożyczki gotówkowe od 6,9 %, tel. (086) 271-20-80, 0-783-88-90-00

(fak. 2399-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

LOKALE

Lokale do wynajęcia, 0-693-97-42-73

(fak. 2266-oo-i)

Do wynajęcia mieszkanie, 0-604-879-134

fak. 2436

MEDYCNA

Schudnij z Herbalife, 0-600-436-209, (086) 278-10-82

(fak. 2360-o-i)

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)

Centrum Leczenia Niepłodności „GAMETA” w Łodzi. Gabinet autoryzowany w Łomży, ul. Reymonta 1A, Zbigniew Nizik – specjalista ginekolog, tel. 0-602-156-882

(fak. 2323-o-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

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

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

DYSKRECJA

MOTORYZACJA

Sprzedam Dodge Caravan poj. 3000 cm3 (1997 r), stan bardzo dobry, 0-508-288-372

(fak. 2401-i)

Vectra (2001r) 2.2 TDI 125 KM, full opcja, przebieg 178000 km, (086) 473-70-19

(fak. 2426-i)

Nissan Micra (2002r), 1.5 Diesel, 91 tys. km, 3 D, wspomaganie, ABS, 4 x airbag, zarejestrowany, czerwony, tel. 0-504-284-872

(fak. 2428-i)

Fiat Uno (2001 r) 0,9l + gaz, 5 drzwi, kolor bordo, stan bdb., cena 50, 0-728-342-230

(fak/sms)

Sprzedam Volkswagen Passat kombi 1.6 benz. gaz (1998 r), tel. 0-696-569-288

(fak/sms)

Sprzedam lub zamienię motocykl Honda vt 500 na kłada 150 250 ze wstecznym nr tel. 0-505-762-328

(fak/sms)

Sprzedam Opla Astre sedan 1.6+ gaz (1992r), centralny zamek, wspomaganie, cena 3600 zł, tel. 0-788-948-053, Łomża

(fak/sms)

Kupie Mazde 6 kombi do 35000 zł, diesel, w bdb. stanie, 0-692-425-447

(fak/sms)

Sprzedam Honde Accord 2.0 (1994 r), bogate wyposażenie, centralny zamek, bordo metalic, stan bdb., cena 7.500 zł do negocjacji, tel. 0-510-596-670

(fak/sms)

NAUKA

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

(fak. 2119-o-i)

Kurs pilotów wycieczek zagranicznych i rezydentów, (086) 216-24-48

(fak. 2387-o)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak. 2119-o-i)

Sprzedam: – mieszkanie 36,5 m2 w Ostrołęce, – dom 160 m2 z działką 2050 m2 trasa Ostrołęka – Łomża, 0-511-611-432, 0-668-518-558

(fak. 2297-o-i)

Sprzedam mieszkania 3 – pokojowe, garaż, domy w Łomży, działkę w Rakowie „ARKADIA”, 0-603-847-463

(fak. 2119-oo-i)

Sprzedam: Działka budowlana 1060 m2 w Łomży przy Nowogrodzkiej, tel. 0-664-125-145

(fak. 2386-o)

Sprzedam atrakcyjne mieszkanie w nowym budownictwie Łomża, ul. Prusa 18, II p., 55,26 m2, cena 210 000 zł, garaż obok klatki – 45 000 zł, tel. 0-501-417-155

(fak. 2341-o)

Sprzedam mieszkanie 80 m2 w bloku w Wiźnie, tel. 0-723-773-418

(fak. 2420-o)

Sprzedam nowe mieszkanie 60 m2, Łomża, Sybiraków, 0-606-300-356

(fak. 2427-i)

Działka budowlana 1414 m2, Janowo, nowe osiedle, warunki zabudowy, media, cena 80 zł/m, 0-886-906-670

(fak. 2429-o)

Sprzedam własnościowe M – 3, 50 m2 w Łomży, ul. Śniadeckiego 12/3, (086) 219-20-93, 0-509-133-220

(fak. 2430-i)

Sprzedam mieszkanie w Łomży 46 m2, 0-601-281-510

(fak. 2435-o-i)

PRACA

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

(fak. 3202-o)

Zatrudnię tynkarzy gipsowych – praca w Warszawie, 0-604-520-970

(fak. 2351-oo)

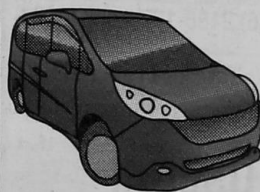
Zatrudnię w Komorowie murarzy, cieśli, zbrojarzy, pomocników i do robót wykończeniowych, 0-604-42-70-25

(fak. 2310-o-i)

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych na trasy międzynarodowe, 0-501-326-777, 0-504-298-090

fak. 1871-o-i

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

Zatrudnię glazurnika i szpachlarza, 0-517-799-718

(fak. 2385-o-i)

Przyjmę młodą osobę do pracy w gastronomii z możliwością zamieszkania, 0-603-694-999

(fak. 2425-i)

Firma z branży ochrony w Polsce poszukuje WYKONAWCÓW DO ZADAŃ PORTIERSKICH na terenie Łomży i okolic. Zatrudnienie od 01.01.2009 r. Wymagania: niekaralność, dyspozycyjność, motywacja do pracy. Oferujemy atrakcyjne warunki zatrudnienia. Mile widziani emeryci. Kontakt: 061 846 07 23; 663-555-705

fak. 2437

Zatrudnię pracownika - remonty, 0-606-934-938

(fak. 2438-i)

ROLNICTWO

Sprzedam maszyny rolnicze, 0-660-269-749

(fak. 2381-oo)

Sprzedam kombajn Claas zbożowy Protektor, tel. 0-609-838-753

(fak. 2405)

Sprzedam jałówkę hodowlaną cielną i jałoszkę 7 miesięczną hodowlaną, 0-501-624-280

(fak. 2422)

Sprzedam kombajn zbożowy Volvo 830s, cena 16000 zł, Zetor 7245 (1989 r) cena 36000 zł, tel. 0-609-296-792.

(fak/sms)

Sprzedam ziemniaki jadalne Irga cena. 50gr kg bez nawozów ok. Łomży, tel. 0-692-972-285

(fak/sms)

Sprzedam kisonkę koniczyny i słomę w belach, tel. 0-601-595-016

(fak/sms)

Sprzedam „bukownik” do młócenia koniczyny, cena do negocjacji tel. 0-600-696-395

(fak/sms)

Sprzedam Cyklop polski 750 na kołach z kabiną, stan bdb., cena 9000 zł do negocjacji i przetrząsacz do siana (2008r) stan idealny, tel. (086) 273-15-29

(fak/sms)

Sprzedam zbiornik do mleka 430 l Alfa-Laval 5 letni, cena 2800 zł do negocjacji, 0-661-094-311

(fak/sms)

Sprzedam kwotę mleczną 27000 kg, cena 0.10zł, 0-661-094-311

(fak/sms)

Ursus C-360 kabina, bez wycieków, tani, Podnośnik do bel, 0-503-772-667

(fak/sms)

RÓŻNE

USA: wizy, emerytury, alimenty, prawo, www.USAinfo.pl, tel. (085) 741-70-74

(fak. 2195-o-i)

RTV – AGD

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

(fak. 3303-o)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (086) 218-00-01

(fak. 2196-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam marchew 0,30gr/ kg; 0-662-040-999, (086) 219-12-24

(fak. 2126-o-i)

Olszyna – opał, 0-504-249-519

(fak. 2350-o-i)

Sanie konne, 0-507-167-068

(fak. 2361-o-i)

Sprzedam segment młodzieżowy, kanapę, komplet wypoczynkowy, (086) 218-54-31

(fak. 2424-i)

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)

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

(fak. 2137-o-i)

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

(fak. 2294-o-i)

TURYSTYKA

Biuro Podróży „Artour”, www.artour.com.pl, Łomża, Małachowskiego 6, tel./fax (086) 2188-177, kom. 0-604-25-00-72

(fak. 2312-o)

USŁUGI

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

(fak. 1374-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. 1391-oo-i)

Studnie, żwirownie, 0-600-550-109

(fak. 1910-o)

Usługi remontowo-wykończeniowe mieszkań, tel. 0-502-858-176

(fak. 2047-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137

(fak. 2063-o-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie, lakierowanie, 0-508-403-403

(fak. 2252-oo-i)

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 0-692-148-426

(fak. 2265-o-i)

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

(fak. 2298-o-i)

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

(fak. 2321-o-i)

Układanie kostki brukowej, granitowej – posesje, parkingi, podjazdy, tel. 0-667-142-565, www.zuchyl.pl

(fak. 2368-o-i)

Wykończenia wnętrz, szpachlowanie, malowanie, g – k, panele podłogowe i inne, wykonam solidnie, 0-517-422-807

(fak. 2432-i)

Remonty: szpachlowanie, malowanie, panele, terakota, 0-509-412-558

(fak. 2434-i)

Układanie glazury, terakoty, 0-608-453-091

(fak. 2435)

ZWIERZĘTA

Sprzedam króliki, Piątnica, Stawiskowska 33

(fak. 2421)

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

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.

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

KOLBIS

DACHY

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

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

SUPER CENY !!!

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

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

- Staffa – pow. 76,76m², IV piętro, 4 pokoje, wykończone – 220.000zł
- Ks. Anny – pow. 60,58m², I piętro, 3 pokoje, wykończone – 175.000zł
- Kółkątaja – pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje – 190.000zł
- Wiejska – pow. 51,4m², II piętro, 2 pokoje – 130.000zł
- Żeromskiego – pow. 48,63m², VI piętro, 3 pokoje, wykończone – 170.000zł
- Nowogrodzka – pow. 53,75m², I piętro, 2 pokoje – 105.000zł
- Mickiewicza – 74,89m², I piętro (nowa inwestycja, termin realizacji – czerwiec 2009) – cena 3000zł/m²

OFERTA DOMÓW

- Piątnica – zabudowa bliźniacza, pow. całkowita 166m², pow. działki 1215m² – 270.000zł
- Wysokie Mazowieckie – pow. działki 843m², pow. uż. domu 122m², budynek gospodarczy – 550.000zł
- Kupiski Stare – pow. domu murowanego wolnostojącego 103m², pow. działki 1462m², pow. domu drewnianego 72m², pow. bud. gospodarczego 35m² – cena 370.000zł
- Łomża, Oś. Maria – zabudowa szeregową, 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

OFERTA DZIAŁEK

- Serwatki gm. Nowogród – pow. 8797m² – cena 10zł/m²
- Stara Łomża nad rzeką – budowlana, pow. 1131m² – cena 160.000zł
- Siwki gm. Zbójna – pow. 1,0971 ha – cena 150.000zł

„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. Mazowiecka, V piętro, pow. ok. 42 m², 2 pokoje, nowe budownictwo, wykończone, 112.000 zł, MER – 277
- MIESZKANIE – ul. Polowa (za Sądem), II piętro, pow. 45,10 m², 2 pokoje, nowe budownictwo, wykończone, 167.000 zł, MER – 301
- MIESZKANIE – ul. Konstytucji 3 Maja, III piętro, nowe okna, blok ocieplony, pow. 48,7 m², dodatkowo możliwość kupna garażu, 145.000 zł, MER – 295
- MIESZKANIE – ul. Reymonta, III piętro, blok z pustką, stan do zamieszkania, pow. 60 m², 3 pokoje, dodatkowo możliwość kupna garażu przy ul. Bema, 185.000 zł, MER – 314
- MIESZKANIE – ul. Krótka (róg Długiej) I piętro, pow. 50,65 m², komfortowo wykończone w kamienicy, idealne na biuro, kancelarię, salon, 190.000 zł, MER – 299
- MIESZKANIE – ul. Kazańska, II piętro, pow. 72,4 m², wykończone w 2008 roku, 3 pokoje, jadalnia połączona z kuchnią, 215.000 zł, MER – 314
- MIESZKANIE – Warszawa, Al. Stanów Zjednoczonych, X piętro, pow. 57,6 m², blok z 2007 roku, komfortowo wykończone z meblami, 515.000 zł, MER – 306
- DOM – Kupiski Stare, parterowy z poddaszem, całkowicie wykończony, nowa architektura, możliwość budowy budynku usługowego, pow. 122/1.175 m², 640.000 zł, MER- 305
- DOM – Łomża, ul. Kurpiowska, zabudowa szeregową, z ogrodem zimowym, pow. 200/248 m², 520.000 zł, MER- 268
- DOM – Łomża, ul. Kwadratowa, wolnostojący, ładnie wykończony, pow. użytkowa 175/642 m², 660.000 zł, MER – 304
- DOM – Krzewo Nowe, parterowy, niedaleko rzeki, pow. 80/3.020 m², działka niezabudowana pow. 9.557 (możliwość podziału), 163.000 zł, MER – 302
- DOM – Stawiski, stan surowy zamknięty, podłączone media, duża ładnie zagospodarowana działka, pow. 110 m²/2.049 m², 210.000 zł, MER- 303
- DOM – Bronowo, murowany z kominkiem, 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 – Grądy Woniecko, letniskowa bezpośrednio 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 warunkami zabudowy, pow. 1.000 m², 54.000 zł, MER-281
- DZIAŁKA – Nowy Cydzyn, siedliskowa, ładny teren przy lesie, pow. 1.900 m², 73.000 zł, MER-280
- – Kupiski Stare, bezpośrednio przy trasie 61, pow. 430 m², wynajem 14 zł/m², MER- 309

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Opla Kadet 1.3 B, 5 drzwi, (1993r), stan dobry, OC ważne + przegląd sprawny niezniszczony, cena 1600 zł, tel. 0-504-429-834 (k/b)

Sprzedam Mercedes 124, 2,3 E + gaz, (1992r), 200 tys. km, stan bdb., cena 8500 zł, 0-693-823-110 (k/b)

Sprzedam Audi 80, 1,85, 180 tys. km, udokumentowany, zarejestrowany wrzesień 200 r., stan bdb., cena 7500 zł, 0-693-823-110 (k/b)

Sprzedam części agregatu chłodniczego Thermoking, silnik elektryczny 10 KW, sprężarka, parownik, chłodnica, stelaż, cena 50 – 500 zł, 0-693-823-110 (k/b)

Sprzedam Ford Focus Z x 4 (2006r), mały przebieg, poj. 2.0 benzyna, sedan, automat, czarny, cena 29000 zł, 0-501-764-517 (k/b)

Renault Megane 1.4 (2001r), granatowy, benzyna + gaz, sekwencyjny, stan bdb., centralny zamek, radio, 12700 zł, 0-602-513-194 (k/b)

Kupię mały samochód do pojemności 1,4 na gaz w cenie do 5000 zł, sprawny i zadbane, 0-505-302-976 (k/b)

Sprzedam: Skoda Octavia Turbo diesel SLX, bezwypadkowy, garażowany, (1999r), stan bdb., tel. (086) 216-37-01, cena 23000 zł (k/b)

Skoda Felicia (1998-99), 1.3 benzyna, pierwszy właściciel, stan dobry, 5 500 zł, 0509-894-526 (k/b)

Ford Mondeo kombi 1.8 (1997r), pełna elektryka, ABS, klima, bogate wyposażenie, cena 7000 zł, 0-66-22-19-256 (k/b)

Sprzedam Łada Samara 1500 (1995r), stan bdb., 2700 zł, przegląd i OC do VII 2009 r., tel. (029) 760-43-09 (k/b)

Sprzedam Mitsubishi Lancer 1,5 (1991r), hak, el. lust., wspomaganie, cena 1500 zł, 0-600471-146 (k/b)

Kupię mały samochód do poj. 1.4 z gazem z terenu Kolno – Łomża, w cenie do 5000 zł, 0-505-302-976 (k/b)

Sprzedam Audi (1994r), bdb, Klima, elektryka, alufelgi, hak, centralny, 9300 zł, 0-515-670-646 (k/b)

Seat Alhambra (1999r) 1.9 diesel, 7-osobowy, pełna opcja, zarejestrowany, cena 26000 zł, do negocjacji, 0-501-67-33-31 (k/b)

Okazja! Sprzedam Opel Kadett 1.3 B (1992r), stan dobry, OC zapłacone, przegląd ważny, sprawny, bezwypadkowy, mały przebieg, mogę zamienić na Fiata 126P ze stanem dobrym za dopłatą cena 1500 zł, 0-504-429-834 (k/b)

Sprzedam Audi (1993r) 2.0 kombi, cena 7,8 tys. zł, BMW 316i (1992r) 1.6 benzyna, cena 8 tys zł., 0-604-990-557 (k/b)

Sprzedam Nubirę 1,6 (1998r.), stan bdb., kolor bordowy metalik, cena 9500 zł, 0-506-086-772 (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, komis, autokomis).

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

PRACA ZAGRANICĄ - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Zainteresowanych ofertami prosimy o kontakt z powiatowymi asystentami EURES w Powiatowych Urzędach Pracy lub z doradcą EURES w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Białymstoku, ul. Pogodna 22, p. 14, tel. (085) 74-97-235.

AUSTRIA

Specjalista ds. Sprzedaży

BELGIA

Elektromechanik
Koordynator tłumacz
Monter
Spawacz
Szlifierz kamieni

CZECHY

Asystent kierownika sprzedaży
Kierownik introligatorni
Lekarz
Lekarz naczelny centrum medycznego
lekarz
Murarz
Odlewnik
Operator ustawiacz maszyn CNC
Operator żurawia
Pielęgniarka
Pielęgniarka ogólna i dziecięca
Programista
Sadownik
Spawacz
Spawacz CO2
Tokarz
Tokarz – Frezer

DANIA

Ubojowy

FINLANDIA

Osoby do pracy w firmie sprzątajacej
Piaskarz konstrukcji metalowych
Spawacz MIG
Spawacz rur, monter
Spawacz TIG/MAG

FRANCJA

Animator rozrywki
Ankieter
Bagażowy
Barman
Kelner/ka
Kinezyterapeuta
Kucharz/kucharka
Organizacja i obsługa bankietów
Pracownik kasy biletowej
Recepcjonista/recepcjonistka
Sprzedawca
Sprzedawca w barze szybkiej obsługi

HISZPANIA

Animator czasu wolnego
Animator kultury
Inżynier elektronik
Księgowy
Lekarze
Pielęgniarki
Pielęgniarki (Malaga)
Programista maszyn CNC

HOLANDIA

Elektromonter szaf sterowniczych

Elektryk

Główny elektryk
Hydraulik
Inżynier mechanik
Mechanik maszyn rolniczych
Opiekun
Pielęgniarka/ pomoc pielęgniarki

IRLANDIA

Kierowca autobusu
Monter linii elektrycznych
Wiertacz

MALTA

Informatyk
Informatyk – oprogramowanie sieciowe
Składacz/pracownik drukarni

NIEMCY

Inżynier
Inżynier konstruktor
Inżynier konsultant
Inżynier mechanik
Kierowca ciężarówki/pojazdu czyszczącego
Kierowca maszyn budowlanych/operator koparki
Kierownik budowy – inżynier
Operator maszyny (wiercenie płuczkowe)
Projektant oprogramowania – informatyk
Robotnik drogowy
Spawacz
Technik dentystyczny

SŁOWACJA

Pomoc kuchacza

SZWECJA

Formierz/rdzeniarsz
Modelarz odlewniczy
Pracownicy do oczyszczalni odlewów/wy-
kańczalni odlewów/działu maszynowego

WIELKA BRYTANIA

Blacharz- lakiernik
Blacharz samochodowy, lakiernik
Brygadzysta
Farmaceuta
Inspektor weterynaryjny
Inżynier ds. badań i rozwoju (CFD)
Inżynier ds. badań i rozwoju (CO2)
Kierowca furgonetki-dostawca
Opiekun osób starszych i niepełnospraw-
nych
Opiekun (w domach opieki)
Pokoju/pokojowy
Praca w sektorze rolniczym
Pracownik sezonowy w ogrodnictwie
Starszy opiekun
Szeł kuchni
Szeł wyrobów cukierniczych
Ślusarz narzędziowy
Średnio wykwalifikowany wykrawacz
Wykwalifikowany wykrawacz
WŁOCHY
Opiekun osób starszych

PRACA – OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Busem 9 – osobowym dostawczym,
szukam zatrudnienia, nawiążę także
stałą współpracę, 0-608-576-544

(k/b)

Szukam pracy, mam ukończone studia
informatyczne, mam 26 lat, tel. 0-508-
864-629

(k/b)

Szukam pracy – mam 46 lat – ubez-
pieczenie KRUS. Mogę posprzątać –
referencje jako pomoc do kuchni,
na produkcji, tel. 0-514-520-788

(k/b)

Solidny, uczciwy, wolny czas, posia-
dam Busa, szuka zatrudnienia, 0-506-
086-772

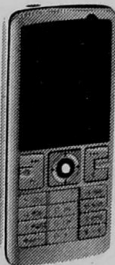
(k/b)

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,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

- Sprzedam jałówkę – wycielenie luty 2009, 4000 zł, (086) 271-61-38 (k/b)
- Przyczepa DMC 10 ton 6,5 – 2,5 – 0,7 sprzedam, cena 8000 zł, 0-600-07-89-98 (k/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan bdb, 0-665-83-26-98 (k/b)
- Sprzedam jałówkę wysoko cielną tel. (086) 261-95-56, 0-504-756-600 (k/b)
- Sprzedam przyczepę 6T wywrotkę oraz 6T sztywną, obie do remontu, 3200 zł, agregat uprawowy 3500 zł, 0-515-670-646 (k/b)
- Sprzedam krowę na ociepleniu, 3 cielak, cena ok. 3500 zł, 0-502-38-11-23 (k/b)
- Jałówki cielne – wycielenie grudzień, styczeń, cena do 3000 zł, (086) 215-76-22 (k/b)
- Sprzedam: Deutz – Fahr (1986r) + tur 130 KM, 57000 zł, Fendt, Perkins, grabarka, wycinak, prasa, opryskiwacz, rozsiewacz, 0-604-990-557 (k/b)
- Sprzedam przyczepę 4,5 tony, 1-en silownik, stan bardzo dobry, od gospodarza – prywatnie, 7700 zł (do negocjacji), Zambrów 0-693-476-552, 0-506-026-019 (k/b)
- Massey Ferguson typ 3655 (1991r), moc 155 KM, cena 42000 zł, 0-512-915-921 (k/b)
- Sprzedam maty legowiskowe, nowe pod bydło, trzodę, 40 szt., 85 zł/szt., 0-604-720-732 (k/b)
- Sprzedam zbiornik mleka 450L polski – 5000 zł, limit mleka 40 000 l, do uzgodnienia, Siemień 62, (086) 217-83-32 (k/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan bdb, 0-665-83-26-98 (k/b)
- Sprzedam piłę spalinową Stihl 0,25, 950 zł, plugi dwuskbowe 420 zł, 0-667-246-306 (k/b)
- Sprzedam Władimirec T-25 (1986r), kabina oryginalna, 8700 zł, 0-603-400-235 (k/b)
- Sprzedam ciągnik MTZ-82, pierwszy właściciel, (1996r), stan dobry, cena 30 000 zł, (086) 278-63-05 (k/b)
- Sprzedam ziemniaki Amerykany, 50 gr./kg, (086) 273-68-32 (k/b)
- Sprzedam Ursus 914 plus tur rok 1989-90, stan dobry, 41 000 zł, 0509-894-526 (k/b)
- Sprzedam jałówkę wysokocielną – około 600 kg, cena 2800 zł, tel. (086) 271-69-08 po 20.00 (k/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Riwera Casalle, stan dobry, cena 8500 zł, 0-510-98-20-62 (k/b)
- Sprzedam mieszalnik pasz na mokro 200 litrów z silnikiem 5,5KW, cena 500 zł, 0-503-080-372 (k/b)
- Sprzedam ładowacz do obornika zawieszany na tył ciągnika do C-330, C-360, cena 2300 zł, (086) 271-08-14 (k/b)
- Sprzedam piłę spalinową Husqvarna 2,2KM (142) – 700 zł, – ciągnik C-360 (1988r), 20 000 zł, 0-600-793-883 (k/b)
- Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan bdb, 0-665-832-698 (k/b)
- Prasa kostkująca „SIPMA”, sprawna 100%, 12000 zł do uzgodnienia, (086) 278-59-17 (k/b)
- Sprzedam ciągnik International 844 S, 80 KM (1982r), stan bdb., cena 18900zł, 0-886-702-539 (k/b)
- Sprzedam ciągnik Zetor – 6211 (1989r), stan dobry, cena 25000 zł, 0-507-731-511 (k/b)

Będą „mleczne” dopłaty?

Kryzys spowalnia całą gospodarkę i rolnictwo nie stanowi wyjątku. Nic dziwnego, że są oczekiwania interwencji państwa na rynku. Jak powiedział w minioną sobotę (22 listopada) na targach „Ferma Bydła” w Łomży minister rolnictwa Marek Sawicki, wspólna polityka rolno-dopuszcza mechanizmy interwencyjne w obszarze produkcji mleczarskiej, lecz Komisja Europejska niechętnie po nie sięga. W odpowiedzi na postulaty mleczarzy, minister Sawicki złożył wniosek o dofinansowanie eksportu wyrobów polskich mleczarni. „Niestety, w czwartek, 20 listopada, został on rozpatrzony negatywnie, nie uzyskał większości. Chcę przy tym podkreślić, że urzędnicy Komisji Europejskiej posługiwali się danymi o sytuacji na rynku mleczarskim sprzed 3 – 4, a nawet sprzed 7 miesięcy”, poinformował minister Sawicki.

Sprawa nie jest zamknięta. Polskie Ministerstwo Rolnictwa złożyło kolejny wniosek o dopłaty do eksportu polskich zakładów mleczarskich, który ma być rozpatrzony na unijnej Radzie Ministrów Rolnictwa i Rybołówstwa w piątek, 28 listopada. „Jestem pewny, że będzie rozpatrzony pozytywnie, a dopłaty do eksportu ruszą w tym roku”, stwierdził Marek Sawicki. (MK)

PROMOCJA !!! NOWE TRAKTORY McCORMICK MTZ BELARUS WSZYSTKIE TYPY MONTUJEMY TUR Firma LEMAR

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.:.....

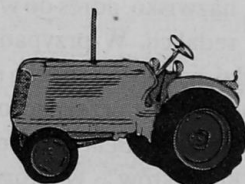
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

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

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 „Kontaków”.



Lekarz domowy

Nie mogę kupić sobie żadnych eleganckich butów, bo jakoś wykrzywiły mi się duże palce i mam zdeformowane stopy. Nie wiem od czego tak się stało. Czy tę przypadłość można jakoś wyleczyć?

Alicja

Krzywe paluchy, to tzw. haluks. Często przytrafia się kobietom, bo chodzą na wysokich obcasach.

W butach przednia część stopy jest przeciążona i ulega deformacji. Oczywiście, nie dzieje się to przy jednorazowym założeniu szpilek. Ale jeśli ktoś chodzi często, a do tego ma nadwagę i osłabione mięśnie, łatwo o haluksy. Kobiety powinny dbać o stopy, bo mają bardziej podatne na deformację niż mężczyźni. Gdy stopy są już zdeformowane, najlepiej unikać wysokich obcasów i wzmacniać

mięśnie ćwiczeniami, dużo chodzić. Można zastosować wkładki ortopedyczne do płaskich butów i nosić klin międzypalcowy, który delikatnie prostuje duży palec. Są też specjalne aparaty, które ustawiają duże palce we właściwej pozycji. Taki aparat można zakładać na noc lub w dzień (są dwie wersje). Przy dużych zniekształceniach, potrzebna jest interwencja chirurgiczna.

Pytanie intymne

Nie wiem, jak to jest w innych małżeństwach, czy parach. U nas chwilę po skończeniu stosunku on się odwraca i zasypia. Nie lubię takiego końca, chciałabym jeszcze trochę przedłużyć erotyczne chwile, ale słyszę tylko równomierne sapanie. Chciałam przerwać takie zachowanie i ostatnio nie pozwalałam zaraz zasnąć mojemu mężczyźnie. Nic to nie dało, bo on się obruszył, że musi rano wstać. A mnie było przykro. Jak to zmienić?

Iga

Znacie już swoje przyzwyczajenia. To jednak nie oznacza, że w waszej sypialni nic nie można zmienić. Trzeba tylko sobie wyraźnie powiedzieć o swoich oczekiwaniach. I zrobić to wcześniej, a nie w momencie, kiedy on już zasypia. Lepiej nie zakładać, że mężczyzna domysli się, o co chodzi. Trzeba wprost powiedzieć o swoich pragnieniach. Koniec stosunku wcale nie musi oznaczać końca waszej miłosnej zabawy. Musicie to razem odkryć, że gra końcowa może być równie podniecająca i przyjemna, jak gra wstępna. Rozbudzone ciała mają większą wrażliwość, ich głaskanie, muskanie, pocałunki utrwalają rozkoszne odczucia, a... mogą także przerodzić się w grę wstępną. Przy drugim stosunku można jeszcze bardziej skupić się na obdarowywaniu rozkoszą kobiety. To okazja, żeby teraz pieścić wcześniej pominięte obszary, powtórzyć to, co sprawiało największą przyjemność. Na szczęście, już wielu panów odkryło, że natychmiastowe zasypianie nie jest dobre. Jeden z polityków powiedział, że prawdziwego mężczyznę poznaje się nie po tym jak zaczyna, ale jak kończy. Gra końcowa jest równie ważna, jak gra wstępna. Lepiej będzie, gdy kobieta, zmęczona miłosnymi igraszkami, pierwsza zaśnie w opiekuńczych ramionach mężczyzny.

Pod paragrafem

Od dwóch lat mieszkam i pracuję w Anglii. W Łomży posiadam spółdzielcze mieszkanie własnościowe. Do końca lutego przyszłego roku będzie w nim mieszkał mój brat. Potem on także przy-

jedzie do Anglii. Chciałabym zatrzymać mieszkanie w Łomży, bo jak ktoś z nas zechce wrócić, może się przydać. Czy mogę nadal posiadać to mieszkanie, czy będę musiała z niego zrezygnować?

Katarzyna

Przebywanie poza krajem przez dłuższy czas nie jest przeszkodą w posiadaniu mieszkania. Można być właścicielem mieszkania i wcale w nim nie mieszkać. Ważne jest, aby były na bieżąco regulowane wszystkie zobowiązania wobec spółdzielni.



Poznajmy się

Samotna, dojrzała, pełna temperamentu Pani w średnim wieku, pozna uczciwego, odpowiedzialnego Pana, kawalera lub wdowca (lat 45-55), który pragnie zdobyć zaufanie kobiety. Cel wyłącznie matrymonialny. Rozwodnicy mnie nie interesują. Jeżeli masz podobne zamiary i poważny stosunek do życia we dwoje, napisz, proszę i podaj numer telefonu. Spotkajmy się. Na pewno nie będziesz zawiedziony.

Panna

Średniego wzrostu kawaler (lat 41), finansowo niezależny. Czuję się bardzo samotny w moim pustym mieszkaniu. Marzę o poznaniu miłej, spokojnej domatorki, dziecko nie stanowi przeszkody. Napisz lub zadzwoń. Może już razem, trzymając się za rękę, powitamy Nowy Rok? Czekam na Ciebie, tel. 513 931 557.

Kawaler 41

Po złym, nieudanym związku, szukam opiekuńczego, ciepłego

przyjaciela. Pomimo niedobrych doświadczeń, wciąż wierzę, że spotkam Ciebie. Tego, który też mnie szuka, który jest mi naprawdę przeznaczony. Oto ja: szczupła (39/160), uśmiechnięta, zadbana optymistka. Jeżeli czujesz się sam i potrafisz słuchać swego serca, napisz. Może ono Ci mówi, że Twoje święta już nie nigdy będą samotne i smutne. Odpowiem na wszystkie listy.

Optymistka

Kawaler z Łomży (30 lat) szuka miłej partnerki (do lat 35) na dobre i na złe. Bardziej od urody, cenię charakter, serce. Jeżeli zależy Ci na uczciwym, odpowiedzialnym związku, czujesz się samotna, zadzwoń, tel. 515 253 763.

Kawaler z Łomży

Nie chcę być sama pod piękną choinką, choć już nie jestem małą dziewczynką. Chcę się radować tym ciepłym światem, Ty dla mnie, ja dla Ciebie, bądźmy sobie najmiłym prezentem.

Weronika (170/55)

Jestem ładną, średniego wzrostu panną (lat 39), bez nałogów. Chciałabym poznać sympatycznego kawalera, który marzy o miłości, szczerości, wzajemnym szacunku i zaufaniu. Jeżeli jesteś pełnym ciepła i uśmiechu człowiekiem, bez zobowiązań i nałogów, napisz do mnie. Niech ogarnie nas

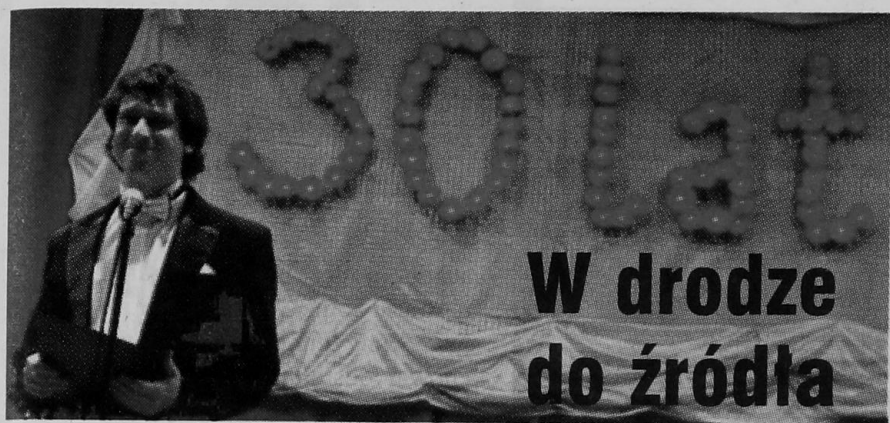
światło zbliżających się świąt, niech Nowy Rok już nie będzie dla nas samotnym, pustym Rokiem.

Waga

Wciąż szukam Ciebie, jesteś? Nie wiem gdzie? Więc to Ty mój Miły odezwij się. Wdowa, średniego wzrostu i tuszy emerytka, katoliczka. Finansowo niezależna z własnym M w pięknym mieście, Łomży. Chciałabym poznać kulturalnego Pana, który tęskni do czułego życia we dwoje. Nie pali, nie nadużywa alkoholu. Pan może być ze wsi. Zbliżają się święta i karnawał, nie musi nam towarzyszyć telewizor i łóżko... Napisz, podaj numer telefonu, tak szybciej się poznamy.

Basia

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.



Dyrektor ŁOK Jan Miłosz Zarzycki podczas jubileuszowego koncertu

Małą suitą Witolda Lutosławskiego (1913-1994) rozpoczął się koncert z okazji 30 lat Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (20 listopada). Nie było w tym przypadku. Światowej sławy kompozytor rodem z Drozdowa, został patronem utworzonej w październiku Filharmonii Kameralnej w Łomży, która ma kontynuować trzydziestoletnie dzieło ŁOK.

Z okazji jubileuszu, Urząd Miejski w Łomży sfinansował wydanie specjalnej płyty z nagraniem programem koncertu oraz folder ze zdjęciami z prób i występów Orkiestry. Odznaki „Zasłużony dla kultury polskiej” otrzymali od ministra kultury, na wniosek prezydenta Łomży Jerzego Brzezińskiego, muzycy związani z Orkiestrą 30 lat: Ewa Barczyk (wioloncze-

la), Jan Boćniewicz (puzon), Jan Zugaj (skrzypce) i Wiesław Wasik (klarnet). Dyrektorem i zarazem dyrygentem minister przyznał nagrody specjalne oraz listy gratulacyjne. Otrzymali je nieobecny z powodu choroby Henryk Szwedo (prowadził ŁOK w latach 1979-93), Tadeusz Chachaj (1993-2004) oraz Jan Miłosz Zarzycki (prowadzi ŁOK od roku 2004). Na koncercie obecny był inicjator utworzenia Orkiestry przed 30 laty, poeta i dramaturg Henryk Gała.

Liczni oficjele podkreślali zasługi Orkiestry dla miasta i regionu. Najpiękniej jej rolę wyraził biskup łomżyński Stanisław Stefanek: „Orkiestra to zespół ewangelizacyjny, wiodący publiczność do źródła piękna, jakim jest Bóg”. (MK)



Hala Sportowa w Piątnicy, w której odbył się turniej, była chwalona przez organizatorów, sędziów i tancerzy za bardzo dobrą akustykę

Wytańczyli awanse

Nagradzane pucharami pierwsze miejsca oraz awanse do wyższych klas sportowych wytańczyli w sobotę, 22 listopada, na VII Ogólnopolskich Mistrzostwach Łomży w Tańcu Towarzyskim o Puchar Marszałka Województwa Podlaskiego, tancerze z Klubu Tańca Towarzyskiego Akat przy Regionalnym Ośrodku Kultury w Łomży: Bartosz Chojnowski

i Monika Konopka (awans z klasy E do D), Łukasz Krupiński i Adriana Łepicka (z D do C) oraz Damian Ustaszewski i Amanda Darmetko (z C do B). Ich trenerami są Magdalena i Jacek Baczewscy.

Reprezentanci łomżyńskiego Klubu (startowało 38 par) aż 25 razy stawali na podium! W turnieju udział brało 118 par z 15 klubów tanecznych w Polsce. (MK)

Białystok:

Koncert symfoniczny, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 732 - 00 - 66), piątek, 28 listopada, godz. 19.00.

Orkiestra Filharmonii Podlaskiej pod dykcją Adama Klocka z solistą Klaudiuszem Baranem (akordeon) wykona m.in. Świt nad rzeką Moskwą Modesta Musorgskiego i Koncert na orkiestrę Witolda Lutosławskiego.

Łomża

Japonia w Bibliotece, Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13, tel. 086 - 216 - 54 - 81), piątek, 28 listopada, godz. 17. 00.

Spotkanie w Dyskusyjnym Klubie Książki MBP, poświęcone najnowszej powieści japońskiego pisarza Haruki Murakami „Po zmierzchu”. Akcja rozgrywa się jednej nocy w spelunkach, domach schadzek i opuszczonych drapaczach chmur Tokio.

Teraz Łomża: Paweł Lipski Trio, Klub PopArt (ul. Wojska Polskiego 3), niedziela, 30 listopada, godz. 19.00.

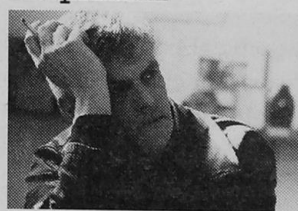


Obdarzony wielkim talentem pianistycznym i aranżerskim lider grupy Paweł Lipski (na zdjęciu), wychowanek łomżyńskiej Szkoły Muzycznej, student Akademii Muzycznej w Warszawie, z pewnością zaskoczy publiczność interpretacjami znanych tematów jazzowych. Koncert zamyka tegoroczną Łomżyńską Jesień Kulturalną Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych.

„Opowieści pana Vivaldiego”, sala widowiskowa Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (ul. Nowa 2), czwartek, 4 grudnia, godz. 18.30.

Pod patronatem „Kontaktów” rodzinny koncert mikołajkowy w wykonaniu Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej pod dykcją Jana Miłosza Zarzyckiego oraz solisty Gustawa Ciężarka (skrzypce). W programie utwory Antonio Vivaldiego, a wśród nich „Cztery pory roku”.

Supraśl



„Marat – Sade”, Teatr Wierszalin (ul. Kościelna 4, tel. 085 - 710 - 88 - 45), piątek 28 - niedziela 30 listopada, godz. 18.00.

Premierowe przedstawienie głośnej sztuki Petera Weissa w reżyserii Piotra Tomaszuka (na zdjęciu), ze scenografią Ewy Farkasovej. Traktat o istocie historii i tragedii zaplątanych w nią ludzi. Akcja dzieje się w 1808 roku w zakładzie dla psychicznie chorych pod Paryżem. Jeden z pacjentów, markiz de Sade, wystawia sztukę o rewolucji...

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 27 listopada (czwartek) – High School Musical 3, godz. 16.00, 18.00 oraz Max Payne, godz. 20.00; 28 listopada (piątek) oraz 1-3 grudnia (poniedziałek – środa) – Winx Club. Tajemnica zaginionego królestwa, godz. 16.30; High School Musical 3, godz. 18.00 oraz To nie tak, jak myślisz, kotku, godz. 20; 29 – 30 listopada (sobota – niedziela) – Winx Club. Tajemnica zaginionego królestwa, godz. 14.30; High School Musical 3, godz. 16.00 oraz To nie tak, jak myślisz, kotku, godz. 18.00, 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 28 listopada (piątek) High School Musical 3, godz. 19.00 (w sobotę 29 i niedzielę 30 listopada godz. 16.00 i 18.00).

Kino „Wrzos” w Kolnie: 28 listopada (piątek) – Świadek, godz. 17.00. (MK)

Wypadki

■ Na trasie Łomża – Grajewo ciężarówka scania we wsi Gut (gm. Szczuczyn) najechała na ciągnik rolniczy (na zdjęciu). Z policyjnych ustaleń wynika, że jadący scanią mieszkaniec gminy Grajewo nie zachował odległości i najechał na przyczepę ciągnika, którym kierował mieszkaniec gminy Ełk. W wyniku uderzenia ciągnik i przyczepa wyróciły się do rowu. Ranni traktorzysta oraz pasażer ciągnika zostali przewiezieni do szpitala w Grajewie.



Traktor, na który najechał tir w rejonie Gut

■ Na trasie Czerwonki – Radziłów, jadący toyotą avensis mieszkaniec gminy Grabowo, nie dostosował prędkości do warunków na drodze, wpadł w poślizg, zjechał na przeciwległy pas ruchu i zderzył się z daewoo lanos (na zdjęciu), kierowanym przez mieszkańca gminy Radziłów. Ranni kierowca i trzech pasażerowie lanosa (13 – 15 lat) zostali przewiezieni do szpitala w Grajewie. Na tej samej trasie Radziłowa jechała za szybko volkswagenem polo, co skończyło się poślizgiem, a w chwilę później zderzeniem z fordem mondeo, którym jechał mieszkaniec gminy Radziłów. Pasażerka forda z urazem dłoni została przewieziona do szpitala w Grajewie. Jadąca volkswagenem polo została ukarana mandatem.



Rozbite pod Radziłowem daewoo, w którym ranne zostały 4 osoby (w tym troje dzieci). Fot. PSP Grajewo

■ W Nagórkach (gm. Zambrów) pijany Leszek G. (43 lata, 1,38 promila), mieszkaniec gminy Za-

mbrów, wbiegł pod nadjeżdżający volkswagen scharon. Z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Zambrowie.

■ Jadący od Zambrowa w kierunku Łomży fiat punto, prowadzony przez mieszkańca Bielska Podlaskiego Kamila F. (22 lata) w Zbrzeźnicy (gm. Zambrów) na zakręcie wpadł w poślizg i dachował. Kierowcy nic się nie stało. Policjanci ustalili, że wcześniej tą drogą jechał ciągnikiem z beczkowozem mieszkaniec gminy Zambrów Andrzej J. Z beczko-

wozu na drogę wyciekała woda i zamarzała. Traktorzysta został ukarany mandatem. Policja wezwwała służby drogowe, które unieszkodliwiły oblodzenie.

■ Estoński kierowca ciężarówki scania podczas wyprzedzania na trasie Łomża – Grajewo w rejonie Tamy (gm. Rajgród) nie zachował odstępu i doprowadził do bocznego zderzenia z samochodem ciężarowym iveco, kierowanym przez Litwina. Sprawca kolizji został ukarany mandatem.

Kradzieże

■ Dwa dorosłe byki ukradli złodzieje w nocy z niedzieli na poniedziałek (23-24 listopada) z niezamkniętej obory w Chomentowie (gm. Śniadowo). Szkada 7000 zł.

■ Z zaparkowanego pod blokiem na ul. Polowej w Łomży volkswagena golfa złodzieje odkręcili 4 oryginalne kołpaki (szkada 400 zł).

■ Złodzieje włamali się do hurtowni przy ul. Kolejowej w Grajewie. Z pomieszczenia biurowego ukradli 4 000 zł.

■ Właściciel domu przy ul. Sportowej w Grajewie powiadomił policję, że włamali się do niego złodzieje i ukradli kartę bankomatową oraz 800 zł.

■ Personel sklepu przy ul. Wojska Polskiego w Grajewie zatrzymał i oddał w ręce policji klienta, który ukradł masło za 3,98 zł. Następnego dnia schwycił i oddał w ręce policji klienta, który ukradł butelkę wódki i portfel za 31,98 zł. Sprawców ukarano mandata, a towar w stanie nienaruszonym wrócił do sklepu.

Golasy w sądzie

Policja w Gorzowie Wielkopolskim, na prośbę policji w Łomży, przesłuchiwała członków zespołu tańca młodzieżowego „Ready to Freak”, którzy 12 października biegali nago po boisku przy hali sportowej w Łomży. Jak informowaliśmy (tekst „Golasy”, „Kontakty” nr 42/2008), podczas odbywającego się na boisku meczu piłkarskiego operator telewizji lokalnej Aleksander Plaga sfilmował, jak na boisko z sąsiedniej hali sportowej wybiegło 4 nagich chłopaków, a piąty biegł za nimi z ich ubraniami. Biegali po boisku kil-

ka minut. Łomżyńska policja wszczęła dochodzenie na podstawie materiału filmowego. Młodzi ludzie, którymi okazali się tancerze z Gorzowa, biorący udział w łomżyńskim turnieju tanecznym „Wirująca strefa”, przyznali się, że nago wybiegli na murawę i zakłócili mecz. Jak poinformował oficer prasowy łomżyńskiej policji Sławomir Dąbrowski, zostanie przeciwko nim skierowany wniosek do Sądu Grodzkiego w Łomży o zakłócanie ładu i porządku publicznego. Grozi im kara grzywny lub aresztu. (MK)

REKLAMA

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

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

RADIO TAXI
96 21
ŁOMŻA

„Okpione paragrafy”

Krzysztof Kotowski i Stanisław Kossakowski ze wsi Kossaki Nadbielne (gm. Rutki) w 2003 roku wiedli sądowy spór graniczny. Chodziło o szerokość drogi na łąki. Kossakowski twierdził, że powinna mieć 6 m, lecz 3 m „zabrali” Kotowscy. Sąd ustalił, że zwężenie drogi to nie wina Kotowskich, lecz rowu melioracyjnego, wykopanego po stronie łąki Kossakowskich. Zasadził od Kotowskiego dla Kossakowskiego 30 zł kosztów postępowania.

„Kilka dni po otrzymaniu wyroku, 16 czerwca 2003 roku, z Urzędu Pocztowego w Zambrowie wysłałem w imieniu nieobecnego syna pieniądze na adres Stanisława Kossakowskiego i mam na to pokwitowanie”, mówił w maju 2007 roku Waław Kotowski, ojciec Krzysztofa (tekst „Okpione paragrafy”, „Kontakty nr 21/2007).

Jakież było jego zaskoczenie, gdy po 3 latach, 12 czerwca 2006 roku, komornik sądowy z Zambrowa zajął mu konto w banku, bo Kossakowski stwierdził, że pieniędzy nie otrzymał! Nie pomogło okazywanie pocztowego dowodu nadania pieniędzy sprzed 3 lat. Komornik zdał z Kotowskich 30 zł zasądzonych kosztów sądowych, 6 zł za nadanie wyrokowi rygoru wykonalności oraz prawie 200 zł kosztów swoich „czynności”. Krzysztof Kotowski wniósł do Sądu Rejonowego w Zambrowie skargę na komornika (100 zł opłaty), lecz sąd ją oddalił, a wyrok utrzymała wyższa instancja. Obie stwierdziły, że „o ile dłużnik poniosł szkodę, wyrządzoną bezzasadną egzekucją, może wystąpić z powództwem o zapłatę i w tym trybie żądać naprawienia szkody przez wierzyciela, pozostającego w złej wierze”.

Krzysztof Kotowski poszedł za radą sądów i wniósł przeciwko Kossakowskiemu pozew o „szkodę wyrządzoną bezzasadną egzekucją”. Domagał się zwrotu 30 zł podwójnie pobranych kosztów sądowych z kosztami bezpodstawnej egzekucji (w sumie 235,72 zł), 100 zł wpisowego w sprawie skargi na czynności komornicze i 30 zł opłaty przy wnoszeniu zażalenia do drugiej instancji. Razem 365 zł i 72 gr.

14 listopada Sąd Rejonowy w Zambrowie uznał, że zgodnie z okazywanym od trzech lat przez Kotowskich przekazem pocztowym, Stanisław Kossakowski pieniądze otrzymał w czerwcu 2003 roku! Ale nakazał Kossakowskiemu zwrócić Krzysztofowi Kotowskiemu tylko 30 zł z kosztami egzekucji, czyli 235,72 zł.

„Nie jesteśmy z synem z wyroku zadowoleni, ponieważ przez Stanisława Kossakowskiego ponieśliśmy dodatkowo koszt 130 zł

opłat za wniesienie skargi na czynności komornicze. Nie chodzi o pieniądze, lecz o sprawiedliwość. Przez wniesienie tej skargi zaprotestowaliśmy przeciwko bezprawiu Kossakowskiego, który chciał nas oszukać. Dowiedzieliśmy się z wyroków w dwóch instancjach, że możemy dochodzić od Kossakowskiego naprawienia szkody na drodze sądowej. Czy ten protest ma pozostać naszą szkodą?”, pyta nie bez sensu Waław Kotowski.

„Kotowscy mi nie zapłacili 30 zł”, powtarza z uporem Stanisław Kossakowski. Jest też „przekonany”, że sprawa o szerokość drogi, w związku z którą sąd nakazał Kotowskiemu zwrócić 30 zł, została przegrana przez Kotowskiego, „choć na razie w geodezji coś kręca”. Zapowiada, że też się odwoła od wyroku z 14 listopada, nie popuści sądowi i Kotowskiemu!

JOANNA WILK

REKLAMA



AKTYWUJ SWOJE OSZCZĘDNOŚCI

KONTO ESKALACJA

Wpłacasz i wypłacasz bez utraty odsetek
i zyskujesz nawet do 7% w skali roku.

Infolinia 0 801 123 456

Opłata za połączenie według cennika operatora.

 **Bank BGZ**
Pieniądze są dla ludzi

Oprocentowanie jest zmienne i obowiązuje dla konta lokacyjnego Eskalacja, otwartego w okresie od 3 listopada 2008 r. do 31 grudnia 2008 r., przez ten okres, dla kwoty depozytu min. 100.000 zł.



Ola Średnicka ze Średnicy (gm. Szepietowo), uczennica VI klasy

Dobre maniery

W... łóżku (cz. 2)

Dobre maniery obowiązują nas wszędzie. Szczególnie jednak powinniśmy zwracać uwagę na nasze postępowanie w sytuacjach intymnych: tu jak nigdzie indziej łatwo o gafę.

„Ta pierwsza noc” i... Co zrobić, gdy ciało naszego partnera lub partnerki negatywnie nas zaskoczyło? Przede wszystkim, nie dać po sobie poznać! Reakcje typu „o matko”, czy „wiem, jakie pozycje sprawdzają się przy małym członku”, mogą na trwałe zranić. Staraj się więc zwrócić uwagę na to, co Ci się w partnerze podoba i powiedz o tym. Dodasz mu

pewności siebie i zwiększysz szanse udanego spotkania.

Zawsze dbaj o własne zadowolenie! Jeżeli Twój partner robi coś nie tak, jak tego chciałabyś, powiedz o tym. Eksperymenty? Jeżeli nowa propozycja jest dla Ciebie zbyt odważna, nie krępuj się powiedzieć stop. Ważne, by zrobić to delikatnie: „jeszcze nie jestem na to gotowa”, „wolałbym inaczej”. Jeszcze jedno do kobiety: nigdy nie udawaj orgazmu! W ten sposób mężczyzna nigdy nie nauczy się zaspokajać Twoich potrzeb.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Salatka śniadaniowa

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli konserwowej
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 1 por
- 10 dag sera żółtego
- 10 dag ogórków konserwowych
- 10 dag szynki
- 10 dag papryki konserwowej
- majonez
- papryka w proszku

■ sól i pieprz

Najpierw odlewamy zalewę od fasoli i kukurydzy i wrzucamy je do miski. Następnie kroimy w kostkę szynkę, żółty ser, ogórki konserwowe oraz paprykę. Składniki dodajemy do fasoli i kukurydzy i wszystko dokładnie mieszamy. Przyprawiamy majonezem, papryką w proszku, solą i pieprzem, ponownie mieszamy i gotowe! Podajemy z chlebem razowym.

Zgłoszenia konkursowe do 31 grudnia!

Konkurs Budowla 2008

Tygodnik „Kontakty” i Sklepy „Tęcza” w Łomży ogłaszają konkurs na najładniejszą budowlę 2008 roku. Może to być dom, blok, budynek firmy, instytucji, a nawet zakładu produkcyjnego. Postawowe kryterium: zdaniem zgłaszającego, budowla ma to „coś” w swoim wyglądzie.

Do konkursu można zgłaszać budowle zakończone, zbudowane lub wyremontowane w tym roku. Zgłoszenie konkursowe powinno składać się z minimum 3 zdjęć (mogą być w wersji elektronicznej), danych o budowlu (adres, właściciel).

Zgłaszać mogą wszyscy Czytelnicy, ale szczególnie do konkursu

zapraszamy właścicieli wszystkich ładnych budynków.

Zgłoszenia należy nadsyłać („Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7 lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl) do 31 grudnia 2008 z imieniem, nazwiskiem, adresem i telefonem kontaktowym zgłaszającego.

Jury, złożone z organizatorów, projektanta i plastyka dokona wyboru trzech najładniejszych budowli do 25 stycznia 2009r. Ich właściciele zostaną uhonorowani pamiątkowymi dyplomami. Na tych, którzy je zgłosili, czekają nagody: I – aparat telefoniczny Nokia 6300, II – farby (ścienne) wartości 300 zł, III – wiertarka wartości 200 zł.

Macierzyński i... tacierzyński

Uchwalona nowelizacja Kodeksu Pracy wydłuża urlopy macierzyńskie i wprowadza urlopy dla ojców oraz podwyższa zasiłki macierzyńskie dla rolników.

Urlop macierzyński od 2010 r. będzie przysługiwał 20 tygodni po urodzeniu dziecka oraz 2 tygodnie (od 2014 roku 6 tygodni) fakultatywnie, czyli czasie wskazanym przez urlopowaną. Będą też tzw. urlopy tacierzyńskie. Na po-

czątku, czyli w 2010 r. tylko tydzień, a od 2011 r., dwa tygodnie. Ojciec będzie mógł wziąć urlop w dowolnym okresie roku od urodzenia dziecka.

W przypadku urodzenia dwójki dzieci, urlop będzie wynosił 31 tygodni, trójki dzieci – 33 tygodnie, czwórki dzieci – 35 tygodni, a pięciorga i więcej dzieci – 37 tygodni.

O 318 zł podniesiony został zasiłek porodowy dla rolników.

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



W wywiadzie telewizyjnym minister spraw zagranicznych zapewnił, że prezydent będzie wysyłany na Kaukaz aż do skutku...

Policjant aresztuje Kurpia za robienie bimbru.

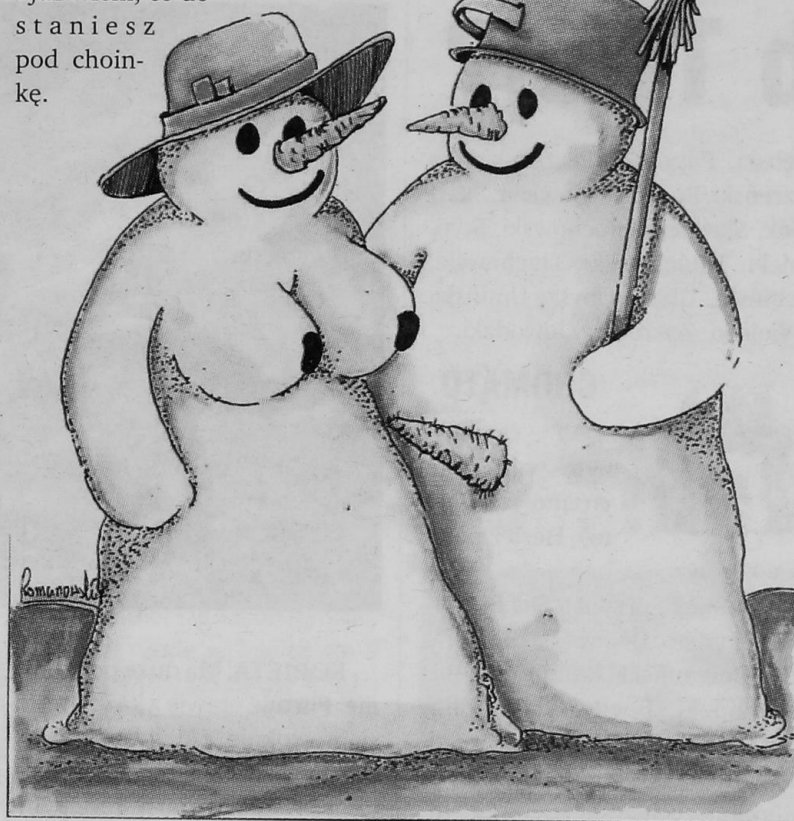
- Ja nie robiłem bimbru!
- Ale aparaturę macie!
- To aresztujcie mnie też za gwałt.
- A zgwałciliście kogoś?
- Nie, ale aparaturę mam!

Widzisz? To fifka, która była pod twoją szafą! Kiedy ty w końcu skończysz z narkotykami?! Jakie narkotyki? Uwierz mi, od kiedy ciebie poznałem, zmieniłem się, zerwałem ze swoją przeszłością, jesteś jedyną, którą kocham. Synu! To ja twój ojciec!

Koło jeziora idzie harcerz. Mija łyżwiarza, a po chwili słyszy:

- Pomocy! Łódź pękła! Topię się!
- Nie krzycz! Medal za ratowanie tonących już mam.

Przeczytałem twoją listę życzeń i już wiem, co dostaniesz pod choinkę.



Co, tato?
Słownik ortograficzny!

Do popegeerowskiej wsi przyjechał Mikołaj. Chodzi po ulicach i pyta: Dlaczego te dzieci są takie chude? Bo nie jedzą.

Nie jedzą, o, niegrzeczne! To nie dostaną prezenców!

Po kilku sekundach zapada cisza. Kierowca odwraca się do pasażera wściekły.

- Niech pan nigdy tego więcej nie robi. Poroszę mnie nie klepać po ramieniu, gdy prowadzę samochód. No dobra, to nie pańska wina. To mój pierwszy dzień na taksówce, przez ostatnie 25 lat byłem kierowcą karawanu.

Małżeństwo wybiera się na andrzejkowy bal.

- Jak wyglądam? - pyta żona.
- W tej sukience wyglądasz jak moja mama.
- Ooo! Bardzo się cieszę, że pierwszy raz od 30 lat porównujesz mnie do swojej matki.
- Taaak, to była nadzwyczajna kobieta, ale gustu nie miała ani za grosz!

W barze siedzi dwóch szkolnych kolegów. W pewnym momencie jeden chowa się za drugiego.

- Co tak się chowasz?
- Ta czarna, co weszła z tą rudą to moja żona, a ta ruda, to moja kochanka.
- Kolega spojrzał w stronę drzwi.
- O cholera, a u mnie jest dokładnie odwrotnie!

- Widziałeś, jak ta córka Nowaków utyla? Na pewno jest w ciąży! - pyta żona po wyjściu z niedzielnej mszy.

- Nie zauważyłem - odpowiada mąż.
- A Nowakowa to już siwiuteńka jak gołąbek.
- Jakoś nie zwróciłem uwagi.
- O rany! To po co ty w ogóle chodzisz do tego kościoła!

Rys. Zdzisław Romanowski



Córeczka budzi się o trzeciej w nocy i prosi:

- Mamo, opowiedz mi bajkę.
- Zaraz wróci tatuś i opowie nam obu.

Do OSP zgłasza się kandydat na strażaka.

- Pracowałeś kiedyś w straży?
- Nie.
- Odbyłeś jakieś szkolenie?
- Nie.
- Więc jakie masz kwalifikacje?
- Jestem różdżkarzem, umiem szukać wody.

Założę się, że jest jeszcze dziewica - mówi pan młody do kolegów, wskazując pannę młodą. Jeszcze ślubu nie wzięliśmy, a ty już pieniądze w błoto wyrzucasz! - oburza się narzeczoną.

Na tylnym siedzeniu w taksówce siedzi zamyślony pasażer. Nagle pochyla się i lekko klepie kierowcę w ramię, żeby go o coś zapytać. Taksówkarz wrzeszczy jak oparzony, podskakuje pod sufit i traci panowanie nad kierownicą. Samochód z trudem mija grupkę ludzi na przystanku i uderza w latarnię.

REKLAMA



Gotówka od ręki!
od 300 zł do 7000 zł

- szybka decyzja
- błyskawiczna dostawa gotówki
- minimum formalności

DZWOŃ 7 DNI
W TYGODNIU
7.00-22.00



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

Odszukaj swoje nazwisko i zobacz, jakiego jesteś herbu. Wprawdzie nie umieszczamy go już na drzwiach naszych domów, nie pieczętujemy nim listów, ale miło wiedzieć, jaki herb ma nasz ród. Za tydzień kolejne herby i przynależne im nazwiska

Jaki herb Twój?



BIAŁYNIA

Najwcześniejsze wzmianki o herbie z 1332 r. W niebieskim polu srebrna podkowa, w środku złoty krzyż kawalerski, nad krzyżem strzała.

Nazwiska przynależne do herbu Białynia: Białecki, Białobłocki, Białobocki, Białynicki, Biłuński, Birula, Biwil, Bordziłowski, Cepryński-Ciekawy, Chołodecki, Czubik, Dziećmarowski, Dziedziel, Eynarowicz, Ginejko, Golimiński, Harbuz, Jaszczehowski, Kowerski, Kutkiewicz, Ławrynówicz, Ławrynowski, Męczkowski, Nowochoński, Odroclew, Pasenko, Poszyński, Rzepcecki, Rzepnicki, Rzepniewski, Rzepnik, Sulkowski, Suszko, Szusko, Wilczek, Wójcik, Wojcikiewicz, Wóycikiewicz, Wóycikowski, Zabłocki, Zdanowicz, Żyżniewski, Żepcecki, Żyżniewski, Żyżniewski.



BRONIC

Herb z XIV w. W polu czerwonym skrzyżowane skośnie dwa srebrne jelce.

Nazwiska przynależne do herbu Bronic: Bekowski, Borodziec, Bronic, Bekowski, Bykowski, Citowicz, Gausowicz, Gawryłowicz, Łopat, Łopot, Łopatyński, Hawszewicz, Narwoj, Turadowski, Wadomski, Wardomski.



CHOLEWA

Najwcześniejsze wzmianki o herbie Cholewa z 1408 r. Na czerwonym polu krzyż rzymski z żelaznymi klamrami po bokach.

Nazwiska przynależne do herbu Cholewa: Cholewa, Cholewczyski, Babecki, Borawski, Borowski, Charszowski, Chudziński, Czermieński, Daniszewski, Dobrosielski, Galas Chludziński, Głazewski, Grzymiski, Kamieński, Kitowski, Kwasiborski, Malonowski, Marszewski, Moraczewski, Ob-

rębski, Paprocki, Peszeński, Peszeński, Rojewski, Sawicki, Skarbek, Skarbek Thłuchowski, Stypnicki, Thłuchowski, Thłuchowski, Ubiński, Ubisz, Ubysz, Umiński, Wielicki, Zakrocki, Żłowodzki.



CHOMĄTO

W czerwonym polu złote jarzmo (chomąto). Herb z połowy XIV w.

Nazwiska przynależne do herbu Chomąto: Bocheński, Bochliski, Bolemiński, Bolimiński, Buchwaldzki, Bochwaldzki, Chomicz, Cicholewski, Ciecholewski, Cygenberg (Cygiemberg), Czadliński, Czechłowski, Dębicki, Knibawski, Knybawski, Krzybawski, Krzykowski, Lamsdorf, Maricius, Orlewski, Orłowski, Orłowski-Cygiemberg, Paraziński, Sadliński, Schaffter, Suchostrzycki, Sudliński, Sumowski, Szadliński, Topoliński, Ulkowski, Wulkowski, Zaleski.



CZEWOJA

Pierwsze wzmianki o herbie Czewoja z 1409 r. Na błękitnym tle, krzyż kawalerski między dwiema podkowami.

Nazwiska przynależne do herbu Czewoja: Batorzyński, Boturzyński, Czerenowski, Czewoj, Fabianowski, Gluzicki, Glużycki, Gniewomir, Gromnicki, Jachimowski, Jachymowski, Kowalski, Libertowski, Opatowski, Piroński, Pruszkowski, Zierowski, Zyrowski, Żyrowski, Świchowski, Świechow-

Jacy są urodzeni pod znakiem Strzelca (22 XI – 21 XII)?

Horoskop erotyczny



KOBIETA. Ma duże powodzenie. Flirtuje prawie z każdym, kuś, prowokuje, a kiedy mężczyzna się poważnie zaangażuje, obraca wszystko w żart. Jest pełna czaru, gadatliwa, ale umie też słuchać; potrafi żywiołowo przejawiać swą radość, co bardzo ujmie mężczyzn melancholijnych, którym imponuje jej temperament. Seks traktuje jak rodzaj sportu. Nie jest on dla niej przeżyciem wewnętrznym. Niczemu ani nikomu nie oddaje się całkowicie. Intryguje ją mężczyzna, który jej się wymyka, nieuchwytny. Jest wrażliwa, łatwo ją zranić, ale też łatwo ująć miłymi słowami, pochlebstwami. Mężczyzna o gładkich manierach, elokwentny ma u niej duże szanse. Może też ulec sprytnemu bałamutowi, lecz szybko się na nim pozna i nie będzie to romans długotrwały. Lubi się kochać w plenerze, na plaży, w namiocie, w leśniczówce. Świeże powietrze należy do gry wstępnej, która nie powinna trwać zbyt długo. Dąży do szybkiego spełnienia, nawet kilka razy po kolei. Nie bawia jej

wyszukane sposoby ani kochankowie nazbyt ekscytujący się. Pragnie miłości świeżej, radosnej, wolnej. Czasami lubi sobie pogadać w czasie igraszek miłosnych. Ma dość osobisty stosunek do swoich włosów. Kiedy mężczyzna je podziwia, bawi się nimi, szczotkuje, gładzi, przemyka oczy i mruczy. Odpowiada jej ten rodzaj podniecenia. Ale najbardziej wrażliwe ma uda i biodra, szczególnie gładzenie wewnętrznej strony ud przyprawia ją o dreszcz rozkoszy. Ponieważ lubi podróże, w wyobraźni uprawia miłość w różnych zakątkach świata: z Indianinem, Chińczykiem, Eskimosem... Intryguje ją rzekoma potencja Murzynów, chciałaby się przekonać. Rzadko jest zadowolona z tego, co posiada, jej tęsknoty są nie do zaspokojenia, toteż puszcza wodze fantazji. Często zdradza w myślach swojego partnera.

MĘŻCZYZNA. Życie erotyczne daje mu dużo zadowolenia, choć nie są to eksplozje seksu. Sam stosunek nie jest dla niego bardzo wielkim przeżyciem, za to ogromnie lubi uwodzić, zdobywać i uprawiać grę miłosną. Ma zręczne palce i język, którym operuje sprawnie w mowie i pieszczocie. Chętnie próbuje wszystkiego i spełnia wszelkie życzenia partnerki. Dlatego też często je... zmienia.

e-KONTAKTY

w wersji elektronicznej są identyczne, jak wydanie papierowe
Prenumerata ze strony www.kontakty-tygodnik.com.pl
Powiedz o tym krewnym, bliskim, znajomym za granicą

Paweł u „Lisowczyków!”

Paweł Olszewski z Ratowa Staro (gm. Śniadowo), niezwykle utalentowany sprinter ŁKS Prefbet – Pepees, który w tym roku skończył łomżyński „Mechaniak”, został powołany do młodzieżowej kadry Polski biegu na 400 m na rok 2009. Trafił pod osobistą opiekę trenera Józefa Lisowskiego, najlepszego w Polsce w szkoleniu czterystumetrowców! „W związku z tym zrezygnowałem ze studiów na AWF w Gdańsku i przenieśliśmy się na AWF do Wrocławia, gdzie prowadzi zajęcia trener Lisowski”, powiedział „Kontaktom” Paweł Olszewski. O jego niezwykłych osiągnięciach w minionym sezonie pisaliśmy w tekście „Fenomen” („Kontakty” nr 40/2008).

Wkurzony „Zajaczek”

„Straciliśmy w kuriozalny sposób dwie bramki, nie wykorzystaliśmy dwóch karnych. Tak pechowego meczu jeszcze nie grałem! Jestem wkurzony”, mówił po przegranych 1:2 przed własną publicznością derbach z Wigrami Suwałki (16 listopada) trener Freskovity Wysokie Mazowieckie Piotr Zajączkowski. Bohaterem meczu był bramkarz Wigramów Przemysław Masłowski „Maślak” (pozyskany z Warmii Grajewo), który obronił rzuty karne, strzelane przez Michała Twardowskiego i Tomasza Jakuszelewskiego. Jesienią rundę zespoły z Wysokiego Mazowieckiego i Suwałki zakończyły na ósmym i dziewiątym miejscu w tabeli grupy wschodniej II ligi.

Turniej Mikołajkowy

W piątek (28 listopada) w Łomży rozpoczyna się XII Mikołajkowy Ogólnopolski Turniej Piłki Ręcznej Dżentów, rocznik 1993. Udział bierze 8 drużyn. Trzydniowa rywalizacja odbywać się będzie w hali sportowej Publicznego Gimnazjum nr 2 w Łomży. Początek w piątek o godz. 15.00, zakończenie w niedzielę o godz. 12.45. (MK)

Kapitan ŁKS odchodzi

Paweł Galiński, kapitan i obrońca ŁKS, od dwóch lat symbol łomżyńskiego Klubu, prawdopodobnie wiosną zagra w zespole Freskovity Wysokie Mazowieckie, która chce walczyć o awans do I ligi. Prezes Freskovity Seweryn Sapiński przyznaje, że chciałby go mieć w swojej drużynie. Paweł Galiński z kolei nie ukrywa, że sytuacja w ŁKS, który nie płaci piłkarzom pensji zagwarantowanych w kontraktach, zmusza go do szukania pracy gdzie indziej. Jego kontrakt

z ŁKS wygasa z końcem grudnia.

W ostatnim meczu w rundzie jesiennej II ligi (15 listopada) ŁKS Łomża przegrał na wyjeździe z Górnikiem Wieliczka 0:4. Jednak utrzymał, wywalczony tydzień wcześniej, przedostatnie miejsce w tabeli. Czy w czasie przerwy zimowej Klub pozbiera się organizacyjnie i finansowo? Jeśli nie, są niewielkie szanse, że wiosną dru-



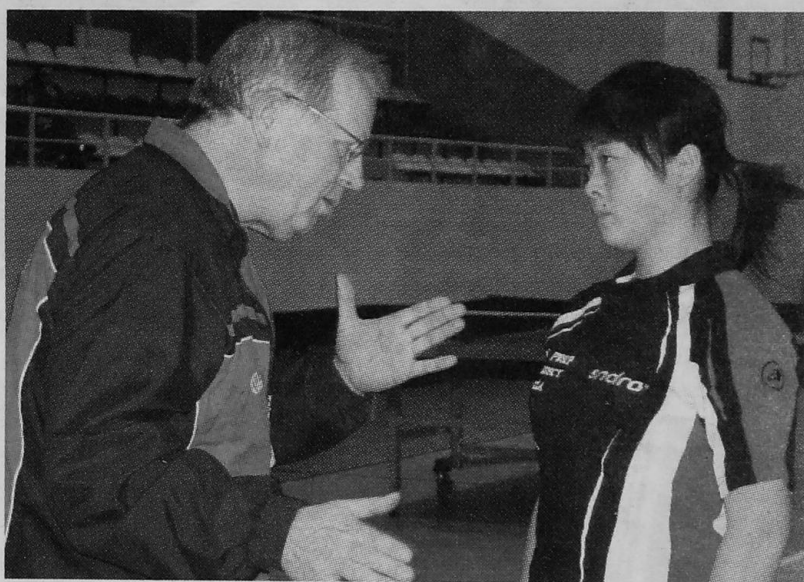
Paweł Galiński: „ŁKS to moje życie, ale sytuacja zmusza mnie do szukania pracy gdzie indziej”

żyna wybiegnie na drugoligowe boiska. (MK)

„Wałkuskie” nie zawiodły!

Tenisitki stołowe AZS PWSiP „Wałkuskie” Łomża zakończyły debiutancką rundę w I lidze na 5 miejscu, czyli dokładnie w środku tabeli grupy północnej.

Występy zaczęły we wrześniu od efektownych zwycięstw z drużynami z dołu tabeli. Jednak w końcówce łomżankom nie dały szans przewyższające je o klasę zawodniczki z Nadarżyna, Lidzbarka Warmińskiego i Inowrocławia. Trener Waław Tarnacki nie jest tym zaskoczony: „W grupie północnej jest trochę dziwna sytuacja, bowiem czołówka zdecydowanie przewyższa resztę tabeli. Te dziewczęta powinny grać o klasę wyżej i pewnie tak się stanie od przyszłego sezonu. Moja drużyna nie sprawiła mi zawodu. Dziewczęta sprostają I lidze. Będziemy spokojnie poprawiać umiejętności”. W niedzielę (23 listopada) zawod-



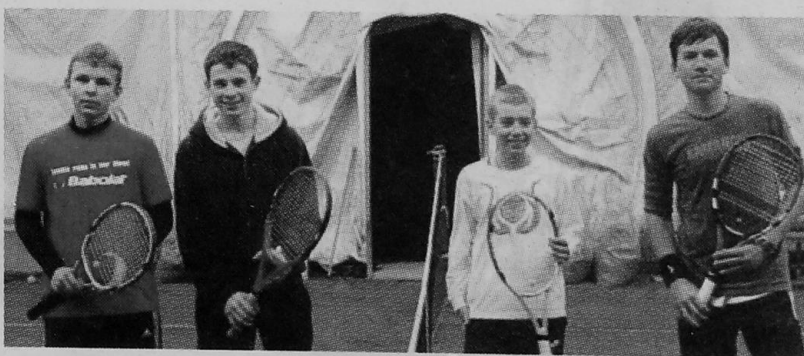
Trenar Waław Tarnacki z najlepszą z „Wałkuskich” Ren Bigran

niczka „Wałkuskich” Edyta Szablowska, która nie gra w lidze z powodu nauki w szkole mistrzostwa sporto-

wego w Krakowie, zwyciężyła w II Wojewódzkim Turnieju Kłasyfikacyjnym Juniorek w Suchowoli. (MK)

Brązowy kadet

III miejsce w rozegranych w Białymstoku Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Kadetów w Tenisie wywalczył Konrad Wyszyński z UKS Return Łomża. W grze deblowej z klubowym kolegą Mateuszem Ilaszczukiem dotarli do półfinału. Z sukcesu cieszy się trener tenisistów Tomasz Waldziński (UKS Return przy III LO): „Konrad stoczył wyrównane mecze ze starszymi



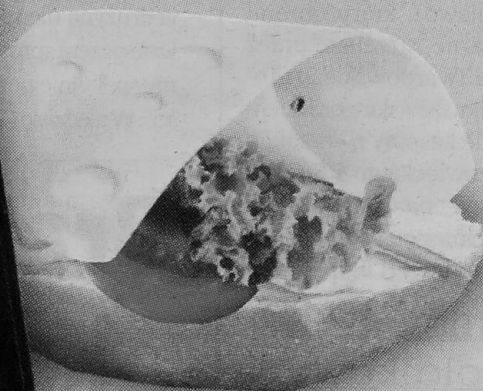
Deblowi rywale (od lewej) Paweł Tarasewicz i Emil Tajak (Stanley Białystok) oraz Konrad Wyszyński i Mateusz Ilaszczuk (UKS Return Łomża)

od siebie kolegami, co z pewnością doda mu wiary we własne umiejętności przed Mistrzostwami Województwa Młodzików, któ-

re odbędą się już za dwa tygodnie”. Konrad Wyszyński jest uczniem PG nr 6, a Mateusz Ilaszczuk PG nr 8 w Łomży.



LAUREAT NAGRÓD



www.mlekovita.com.pl

TYGODNIK
region

CZASOPISMA
OSTRZESZ

ISSN 0208-68

teraz. zdrowie

**Dieta
na wrzody**

**Choroby
przetyku**

**Szczoteczka
ze złotem**

**Naleśniki
na śniadanie**

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny

powiatowa
www.GAZETA-Info.pl

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
REGIONALNA

Tygodnik
dąbrowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

fakty
wielkie

powiatowa

OSTRZESZOWSKI

GŁOS

tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

Gazeta

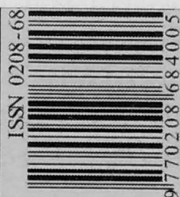
tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
z Główna i Strykowa

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502

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

1-503

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

ecovag®

kapsułki dopochwowe

do utrzymania lub przywrócenia prawidłowej
flory bakteryjnej pochwy

nowy
lek
dla Pań

pytaj
w aptece



podmiot odpowiedzialny:
Krotex - Poland Sp. z o.o.
01 - 793 Warszawa, ul. Rydygiera 8,
www.krotex.com.pl

Wskazania do stosowania ecovag® zaleca się stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych. **Dawkowanie i sposób podania** Profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kapsułka na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Lecznico po antybiotykoterapii, 1 kapsułka na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. **1 kapsułka zawiera** pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 nie mniej niż 10^8 CFU*, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10^8 CFU* (CFU - jednostka tworząca kolonię). **Nr pozwolenia MZ 14621. Zawartość opakowania 10 kapsułek dopochwowych twardych. Lek wydawany bez recepty.**

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.

www.mlekovita.com.pl

ISSN 0208-68



foto: Sławomir Radziśiewicz

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

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
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

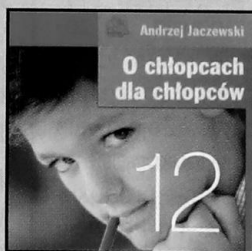
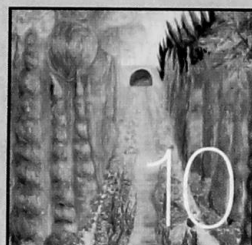
Reklama:

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

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



w numerze:

Aktualności

ciężko, coraz ciężiej • kosmetyki na cenzurowanym
• spacerzy uzdrawiają

Lek z morza

lecnicze właściwości oleju z wątroby rekina

Choroby przełyku

rozmowa z dr hab. n.med. W. Tarnowskim,
chirurgiem, Kierownikiem Kliniki Chirurgii Ogólnej
i Przewodu Pokarmowego

Chorujące usta

jak unikać stanów zapalnych warg?

Smaki i smaczki

skąd się bierze smak?

Różne postacie leków

tabletki, czopki, nalewki – którą postać wybrać?

AMD– choroba oczu

zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem

KONKURS – ECOVAG

Antybakteryjna szczoteczka

nanocząsteczki złota niszczą bakterie

KONKURS – ORTODENT GOLD

Dieta na wrzody

skąd się biorą? jak sobie pomóc dietą?

Rozmowa z prof. Klausem Ziemerem

znawcą stosunków polsko-niemieckich

Pędzle do makijażu

który pędzel do czego?

Trenuj oczy

ćwiczenia na zmęczone oczy

Ekspert radzi

pogodzenie ze stratą

Warto czytać

o chłopcach dla chłopców

Naleśniki na śniadanie

z nadzieniem orzechowym • naleśniki-sakiewki
z jabłkami • a la piękna Suzette

KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursu z nr 9/2008

Krzyżówka z nagrodami

4

4

5

6

6

7

7

7

8

8

9

10

11

11

12

12

13

14

14

14



• 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

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

AKTUALNOŚCI

Ciężko, coraz ciężiej

Z badań przeprowadzonych przez TNS OBOP wynika, że ponad połowa Polaków może pochwalić się prawidłową wagą – wskaźnik masy ciała BMI (z ang. Body Mass Index) przyjmuje wtedy wartości od 18,5 do 24,9. Jedna trzecia badanych cierpi na nadwagę (BMI z przedziału 25-29,9), a 14% na otyłość (BMI powyżej 30). 3% to osoby z niedowagą (BMI poniżej 18,5).

Problem nadwagi częściej dotyka mężczyzn niż kobiety, osoby powyżej 50 roku życia, mieszkańców z największych miast (zwłaszcza z województwa mazowieckiego i łódzkiego), z wykształceniem zasadniczym i zawodowym, będących w związkach małżeńskich.

Kosmetyki

na cenzurowanym

W USA przebadano kilkadziesiąt popularnych kosmetyków. Okazało się, że ponad 70% z nich zawiera niebezpieczne dla zdrowia związki chemiczne. Sprawdź czy w składzie kosmetyków, które używasz nie ma: hydrochinonu – składnika farb do włosów, który jeżeli dostanie się do oczu, może doprowadzić do uszkodzenia wzroku; taulenu – rozcieńczalnika stosowanego w lakiernictwie do paznokci; parabenu metylowego – konserwantu powodującego podrażnienia skóry; formaldehydu – konserwantu, w wykazie składników szukaj go pod nazwą Tosylamide/Formaldehyde Resin; azotanu srebra – znajdującego się w tuszach do rzęs, który powoduje wypadanie rzęs i może powodować utratę wzroku.

Spacerzy uzdrawiają

Z badań przeprowadzonych we Włoszech, opublikowanych w Preventive Medicine wynika, że osiemdziesięciolatki spacerujące minimum godzinę dziennie mają niższe ciśnienie, są mniej podatne na depresję, artretyzm, osłabienie, choroby kardiologiczne. Mają też większe szanse na dłuższe życie w porównaniu ze swoimi mniej aktywnymi rówieśnikami.

(oprac.jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Olej z wątroby rekina w medycynie ludowej stosowano od wieków. Do początku XIX w. sprzedawano go nawet w aptekach. Był szczególnie popularny wśród szwedzkich i norweskich rybaków – używano go głównie zewnątrz, przy zranieniach

PROBOSZCZ ZALECA

W 1762 r. norweski proboszcz - Hans Storm, zalecał w piśmie medycznym stosowanie oleju z rekina przy osłabieniach, chorobach układu oddechowego i trawiennego. Stosowano go także przy otarciach skóry stóp, w leczeniu opuchlizn, obrzęków, przy uzdleniach. Ostatnie badania nad tłuszczem potwierdzają dobroczynny wpływ na skórę zawartych w oleju alkoksygliceroli.

OLEJ Z MYSZKI MORSKIEJ

Ów leczniczy olej otrzymywano z gatunku rekinów żyjących w okolicach Grenlandii, szczególnie z gatunku *Chimera monstrosa*, nazywanego „Myszką morską”. Ten właśnie gatunek, jako jedyny przetrwał wybuchy bomb nuklearnych na Oceanie Spokojnym.

W WALCE Z BIAŁACZKĄ

W pierwszej połowie XX w. zapomniano o leczniczych właściwościach oleju. Przypomniała o nich dopiero, na początku lat 50. ubiegłego stulecia, dr Astrid Brohult, szwedzka lekarka. Jej ukochany ojciec zmarł na leukemię. Był 1944 r. Wtedy to postanowiła, że zostanie lekarzem i znajdzie lekarstwo na raka. 6 lat później pracowała w szpitalu dziecięcym w Sztokholmie. Zajmowała się dziećmi chorymi na leukopenię – przy tej chorobie organizm nie produkuje odpowiedniej liczby białych krwinek, potrzebnych do walki z infekcjami. Dzieci były zmęczone, często miały gorączkę i żyły bardzo krótko. Wiedziała ona, że inną chorobę, niedokrwistość złośliwą, leczono podając pacjentom surową wątrobę i witaminę B₁₂.

SZPIK KOSTNY

Próbowała więc znaleźć jakąś substancję, którą będzie można podawać chorym dzieciom, i która będzie zawierała białe ciała krwi. Pomyślała o szpiku kostnym, w którym wytwarzane są krwin-

Lek z morza

ki białe. Dzieciom z białaczką podawała więc w czekoladzie szpik kostny zwierząt. Mali pacjenci mieli lepsze samopoczucie, wyniki badania krwi były lepsze, ale poprawa nie trwała długo. Dzieci żyły dłużej, ale nie były wyleczone.

CO LECZY W SZPIKU?

Dr Astrid Brohult kontynuowała badania nad szpikiem przez wiele lat.

Wraz z dr Johnem Holmbergiem doszli do wniosku, że aktywną leczniczą substancją zawartą w szpiku kostnym są alkoksyglicerole. W 1963 r. otrzymała stopień doktora za badania nad alkoksyglicerolami.

W WĄTROBIE REKINA

Kolejne badania pokazały, że występują one nie tylko w szpiku kostnym, ale również w mleku matek karmiących i w wątrobie. W 1962 r. Hallgren i Larson wykazali, że najwięcej alkoksygliceroli znajduje się właśnie w oleju z wątroby rekina grenlandzkiego. Do dziś olej ten jest stosowany jako lek, a coraz większa ilość badań potwierdza jego immunostymulujące właściwości.

BEZ RECEPTY

W aptece znaleźć można wiele preparatów zawierających olej z rekina. Jednym z nich jest **Ecomer** – lek zawierający standaryzowany olej z wątroby rekina grenlandzkiego, polecany przy: obniżonej odporności, zakażeniach bakteryjnych i wirusowych, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grype i infekcje grypopochodne, zaś po konsultacji z lekarzem – jako środek wspomagający leczenie w czasie radio- i chemioterapii.

(oprac.jk)

teraz
zdrowie

www.mlekovita.com.pl

Choroby przełyku

rozmowa z dr hab. n.med.
Wiesławem Tarnowskim,
chirurgiem, Kierownikiem
Kliniki Chirurgii Ogólnej
i Przewodu Pokarmowego
CMKP w Szpitalu
im. prof. W. Orłowskiego
w Warszawie



foto: archiwum prywatne

Dlaczego przełyk choruje, skoro jest prostą rurą służącą jedynie do transportowania pokarmów z jamy ustnej do żołądka?

Jeśli porównujemy przełyk do rury, to trzeba powiedzieć, że jest ona elastyczna, silnie umięśniona, wyścielona błoną śluzową. Mięśnie powodują ruchy perystaltyczne przełyku, przesuujące kęsy w kierunku żołądka. Z dwóch stron przełyk jest zamknięty zwieraczami: górnym i dolnym. Jeżeli czynności przełyku, np. perystaltyczne oraz jego zwieraczy zostają zaburzone, wówczas powstają choroby tzw. czynnościowe, które przez wiele lat były rzadko rozpoznawane, a teraz potrafimy je diagnozować. Istnieją też znane od dawna organiczne choroby przełyku, jak owrzodzenia, żylaki, uchyłki i in.

Czy choroby czynnościowe przełyku wywołują bóle?

Owszem, nawet bardzo silne. Zdarza się np., że na ostry dyżur do szpitala trafia chory z bólami w klatce piersiowej i objawami zawału serca. Jednak badania nie wykazują żadnej choroby serca. Przyczyn trzeba szukać w schorzeniach przełyku.

Wiele osób cierpi na refluks żołądkowo-przełykowy. Czy jest to choroba czynnościowa?

Tak, to jest najczęściej spotykane

schorzenie górnej części przewodu pokarmowego. Występuje wtedy, gdy dolny zwieracz przełyku nie funkcjonuje prawidłowo, kwaśna treść pokarmowa cofa się i podchodzi nawet do gardła. Drażni przełyk, krtań, czasami dostaje się do oskrzeli i płuc. Objawy refluksu są różne – ulewianie się pokarmu, zgaga, krztuszenie, kaszel, pieczenie i ból w klatce piersiowej imitujący bóle wieńcowe i zawał.

Jakie są inne choroby czynnościowe przełyku?

Niektóre osoby mają np. dolegliwości polegające na uczuciu guli w przełyku. Dotychczas nazywano to *globus hystericus*, uważając to za objaw histerii. Tymczasem okazuje się, że jest to wynik braku fali skurczów perystaltycznych przełyku. Po prostu, kęs pokarmu zatrzymuje się w przełyku, dając uczucie guli.

Inna choroba została nazwana „przełykiem dziadka do orzechów”. Polega ona na tym, że przełyk w trakcie połykania kurczy się na całej swej długości z ogromną siłą. Wywołuje to przeszywający ból w klatce piersiowej. Chory jest przerażony i myśli, że to zawał serca. Schorzeniem, które może dać poważne, a nawet śmiertelne skutki jest achalazja przełyku. Polega ona na braku rozkurczu dolnego zwieracza przełyku. Droga do żołądka jest zamknięta. Powyżej

wpustu do żołądka przełyk robi się coraz szerszy, powstaje wybrzuszenie, w którym zalega pokarm. Gnije on, w nocy chory się nim zachłystuje, co może doprowadzić do zapalenia płuc i – niekiedy – do śmierci.

Jakie dolegliwości przełyku powinny skłonić do wizyty u lekarza?

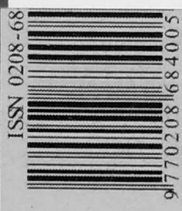
Wszystkie trudnienia w połykaniu, utrzymujące się dłuższy czas bądź nawracające powinny być zgłoszone lekarzowi. Należy również skonsultować bóle w klatce piersiowej, zwłaszcza jeżeli zostały wykluczone przyczyny kardiologiczne. Również ślinotok, czyli uczucie ust pełnych śliny może świadczyć o zaburzeniu połykania. Specjalistą, który zajmuje się leczeniem chorób przełyku jest lekarz gastrolog. Zdarza się, że po przeprowadzeniu diagnostyki i próbie leczenia zachowawczego lub po stwierdzeniu większej patologii, kieruje on chorego do chirurga.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr hab. Wiesław Tarnowski
przyjmuje pacjentów w Centrum
Medycznym LIM w Warszawie,
tel. (22) 458 70 00 oraz
w Przychodni Polskiej Fundacji
Gastroenterologii w Warszawie,
tel. (22) 825 62 99

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

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



foto: archiwum prywatne

Chorujące usta

Na wargach często rozwijają się uporczywe, nawracające stany zapalne, które są nie tylko bolesne, ale także stanowią przyczynę znacznego dyskomfortu podczas mówienia czy jedzenia. Poza tym, bywają nieestetyczne

Przyczyna tych zmian chorobowych może mieć różne podłoże: alergiczne, chemiczne, bakteryjne. Mogą się pojawiać z powodu niedoboru witamin, pod wpływem czynników klimatycznych lub w przebiegu chorób ogólnych.

UCZULENIA

Zmiany alergiczne powstaną przy uczuleniu na: • kosmetyki – w kredkach do ust i ich obudowach obecny jest nikiel i kadm; • środki służące do pielęgnacji jamy ustnej, gdyż zawierają substancje smakowe i olejki eteryczne dodawane do past i płynów do płukania; • ołówki, nawykowo trzymane w ustach.

NADMIAR SŁOŃCA

Tak zwane świetlne zapalenie warg występuje u osób narażonych na długotrwałe działanie promieni słonecznych. Pewną rolę odgrywają także niekorzystne warunki atmosferyczne: gorąco, zimno, wiatr.

Zmiany dotyczą szczególnie wargi dolnej, zajmując jej odstoniętą część. Choroba najczęściej występuje w miesiącach letnich.

BRAK WITAMIN

Bolesny rumień, pęknięcia, drobnotuseczkowe złuszczenie, pieczenie warg towarzyszy często niedoborom witamin (z grupy B, szczególnie B₂, B₆, a także witaminy PP, A) oraz cukrzycy, zaburzeniom trawienia oraz niedoborom żelaza.

ZŁA PROTEZA

Stosunkowo częstą dolegliwością jest zapalenie kątów wargowych. Zakażenie bakteryjne paciorkowcowe, gronkowcowe lub drożdżakowe towarzyszy źle dopasowanym protezom, bezzębni, zwiotczeniu mięśni twarzy, ale także alergii na materiały protetyczne oraz prądom elektrogalwanicznym obecnym w jamie ustnej.

OPRYSZCZKA CZY NOWOTWÓR

W miejscu przejścia czerwieni wargowej w skórę najczęściej umiejscawiają się pęcherzyki z wirusem opryszczki.

Jej częste nawroty towarzyszą silnemu nasłonecznieniu, osłabieniu, miesiączce oraz dużym emocjom.

Wargi to niestety także miejsce ujawniania się zmian nowotworowych. Długo nie gojące się nadżerki w środkowej części dolnej wargi, płytkie, bez objawów bólowych i zapalnych powinny zaniepokoić i skłonić do jak najszybszej wizyty u stomatologa.

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

Dlaczego wargi są czerwone?

Czerwony kolor warg to zasługa rozbudowanego układu naczyń kwionośnych oraz tego, że w tym miejscu nabłonek jest cieńszy i przezroczysty.

Smaki i smaczki

Wiemy, że uczucie smaku zaczyna się w ustach. Dzieje się tak dlatego, że na gęsto rozsianych na języku brodawkach znajdują się tzw. kubki smakowe. Są one również na podniebieniu miękkim i tylnej ścianie gardła. Z kubków wystają jakby antenki, zwane pręcikami smakowymi. Stykają się one z pokarmem i odbierają bodźce smakowe, które są przekazywane do ośrodków smakowych mózgu

Cztery smaki

Kubki odbierają cztery podstawowe smaki: słony, słodki, gorzki i kwaśny. Jednak potrafimy odróżnić ich znacznie więcej, niekiedy bardzo delikatnych, wyrafinowanych. Jest to efekt mieszania się owych czterech podstawowych smaków, a także dołączających się wrażeń węchowych, wzrokowych, a nawet termicznych.

A także węch

Bardzo ważną rolę odgrywa tu węch. Człowiek pozbawiony powonienia np. na skutek silnego kataru ma przytępiony smak nieraz do tego stopnia, że z zawiązanymi oczami nie odróżni smaku jabłka od cebuli. Smak również płata nam niespodzianki. Spróbujmy np. na dwa tygodnie odstawić cukier. Nie dodajemy go do kawy ani herbaty, nie jemy miodu i deserów. Po dwóch tygodniach zjedźmy łyżeczkę cukru – jego smak wyda się niebotycznie słodki.

Kapryśne kobiety?

Kobiety w ciąży miewają smakowe zachcianki, podobnie jak kobiety przed miesiączką. Dzieje się tak nie z powodu ich kapryśnego charakteru, lecz przemiany hormonalnej, która zarówno w ciąży, jak i w czasie miesiączki dokonuje się w organizmie kobiety. Następuje nadprodukcja pewnych hormonów, które dyktują apetytowi określone smaczki.

autor:
Magdalena Próchnicka

Różne postacie leków

Tabletki, kapsułki, czopki, ampułki, syropy, nalewki, emulsje, maści, aerozole plastry i inne postacie. Zastanawiasz się, dlaczego jest ich tak wiele? Często ten sam lek występuje w różnych formach – którą z nich wybrać?

Tajemnica tkwi w tym, że od formy leku i sposobu podania zależy szybkość jego działania. Najwięcej czasu potrzebuje lek podawany doustnie. Szybciej działają tabletki czy granulki stosowane podjęzykowo, jak też czopki doodbytnicze. Dużo szybciej działa lek podany w zastrzyku, szczególnie dożylnym. Bardzo szybko działają środki w postaci wdychanych gazów lub aerozoli.

Szybko do żołądka

Tabletka, drażetka czy kapsułka najszybciej dostanie się do żołądka, jeśli połknie się ją na stojąco, popijając co najmniej połową szklanki płynu. Niektórzy ludzie mają kłopoty z połknięciem leków w tej postaci. W Ameryce wykonano badania porównawcze, z których wynika, że

tabletki o kształcie owalnym łatwiej przechodzą przez przełyk niż okrągłe, a zażywanie kapsułek jest najłatwiejsze – przesuwają się one przez przełyk zdecydowanie najlepiej i najszybciej.

A może plasterek...

Coraz więcej leków występuje w plastrach. Są to preparaty przeciwbólowe, na serce, z hormonami. W tej formie podaje się najczęściej leki o przedłużonym działaniu. Jest to skuteczna i wygodna droga, bowiem omija się przewód pokarmowy, a przecież niektóre leki drażnią go. Lek z powierzchni plastra uwalnia się stopniowo, w sposób ciągły przez kilka dni, co jest wygodne, bowiem nie trzeba pamiętać o codziennym zażywaniu tabletek.

autor: Zofia Borowska

Plamka żółta jest fragmentem siatkówki. Dzięki niej rozróżniamy szczegóły, możemy czytać i prowadzić samochód. Gdy zaczynamy widzieć niekształcone linie proste, gdy „znikają” nam litery w trakcie czytania i słabo widzimy o zmroku, możliwe że dotknęło nas zwyrodnienie plamki żółtej

AMD

– choroba oczu

AMD (z ang. Age Related Macular Degeneration) to szczególny rodzaj zwyrodnienia plamki żółtej, związany z wiekiem. Może ono prowadzić nawet do całkowitej utraty wzroku. Wczesne rozpoznanie choroby ma ogromne znaczenie. Dlatego też nieodzowne w profilaktyce są nie tylko regularne wizyty u okulisty (raz na rok po 50. roku życia), ale także zbilansowana dieta, którą można wzbogacić suplementami wspomagającymi ochronę oczu.

WZMOCNIĆ SIATKÓWKĘ

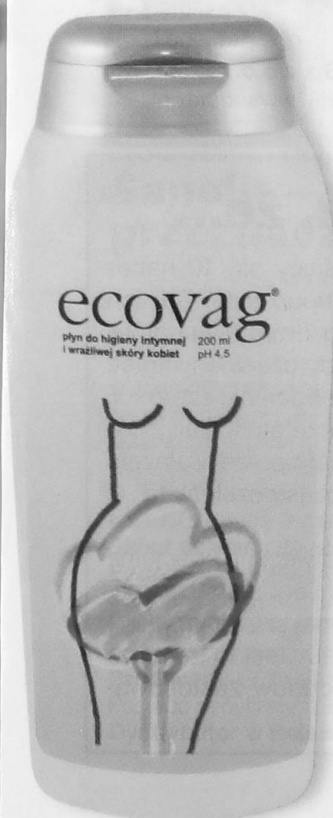
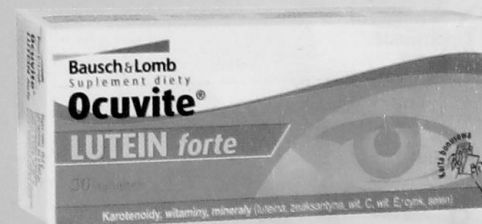
Główną przyczyną zapadalności na tą chorobę jest niski poziom karotenoidów: luteiny i zeaksantyny naturalnych antyutleniaczy, wzmacniających barierę ochronną siatkówki oka. Wraz z wiekiem organizm przestaje samodzielnie wytwarzać potrzebną ilość tych związków. Dlatego oprócz prawidłowo zbilansowanej diety, bogatej w zielone warzywa (szpinak, kapusta, fasolka, brokuły) i owoce warto codziennie przyjmować dawkę mikroskładników, jaką zapewnia **OCUVITE LUTEIN FORTE**.

Suplement diety **OCUVITE LUTEIN FORTE**, firmy **BAUSCH&LOMB** jest dostępny bez recepty w aptekach na terenie całego kraju.

Cena: ok. 32 PLN/op. 30 tabletek.

Więcej informacji:

www.ocutive-medialibrary.com



Kupon ecovag 11/2008

KONKURS – ecovag

10 osób, które podadzą prawidłową odpowiedź na pytanie: **kie powinno być prawidłowe pH okolic intymnych kobiety?** otrzymają od firmy **Krotex-Poland** Ecovag płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet, zapakowany w elegancką i bardzo kobiecą kosmetyczkę.

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 31 grudnia 2008 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Odpowiedź: Imię i nazwisko:

Wiek: Adres:

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, o prawie do wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

• **POMOC DROGOWA**
osobowe – TIR Assistance 24 h

• **STACJA PALIW SHELL**

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

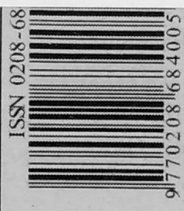
już od 1700 zł

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

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



ORTO
DENT

Antybakteryjna szczoteczka



gold



Działanie
antybakteryjne
Nanocząsteczki
złota lub srebra
zapewniają
szczoteczce
trwałą czystość.

W ciągu kilku miesięcy, w codziennie używanej szczoteczce, rozmnaża się ponad milion bakterii. Mogą ją zakazić między innymi bakterie *E. coli* i paciorkowce, powodując poważne infekcje.

NANOCZĄSTECZKI ZŁOTA

Dlatego firma Ortodent wprowadziła na rynek antibakteryjną szczoteczkę do zębów z nanocząsteczkami (czyli molekułami o wielkości miliardowych części metra) złota. Częsteczki te wyzwalają jony, które przenikają do wnętrza komórki bakterii, uszkadzając ją. Nanocząsteczki złota zapewniają też szczoteczce trwałą czystość.

WYJĄTKOWA BUDOWA

Antybakteryjna szczoteczka do zębów ORTODENT GOLD ma innowacyjną i wyjątkową formę dwudzielną, łącząc siłę działania i uzyskanie dostępu do przestrzeni międzyzębowych. Wewnętrzna część szczoteczki zapewnia odpowiednie czys-

DENTYŚCI ZALECAJĄ

Szczoteczkę do zębów powinno się zmieniać co 3 miesiące. Badania prowadzone w Norwegii wykazały, że większość z nas zmienia szczoteczkę tylko dwa razy do roku. W rezultacie, stają się one mniej skuteczne i wypełnione bakteriami.

czenie powierzchni, podczas gdy zewnętrzna jej część, składająca się z cieńszych włosów, pozwala dotrzeć do trudniej dostępnych przestrzeni międzyzębowych.

ANTYBAKTERYJNA SZCZOTECZKA

Szczoteczki do zębów ORTODENT GOLD są optymalnym rozwiązaniem dla osób dbających o higienę jamy ustnej. Te tradycyjne, są w istocie kwitnącymi kulturami bakterii.

ORTODENT GOLD to nowa generacja szczoteczek do zębów oparta na nanotechnologii.

RÓŻNE ROZMIARY

Antybakteryjne szczoteczki ORTODENT GOLD dostępne są w trzech różnych rozmiarach: mini – midi – maxi. Zaprojektowano je specjalnie z myślą o potrzebach dzieci, młodzieży i dorosłych.

(oprac.ap)



foto: materiały prasowe

Kupon ORTODENT GOLD 11/2008

KONKURS – ORTODENT GOLD

10 osób, które podadzą prawidłową odpowiedź na pytanie:

Jak działają nanocząsteczki złota?

otrzymają od firmy **Krotex-Poland** antibakteryjną szczoteczkę do zębów ORTODENT GOLD, rozmiar maxi.

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 31 grudnia 2008 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EIM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038 Warszawa.

Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych, prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

Odpowiedź:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.

ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.krotex.pl

Czy wiesz, że...

1. Częsteczki złota o średnicy ok. 10 nanometrów dają barwę czerwonego wina. Gdy ich rozmiar wzrasta stopniowo do 100 nanometrów, kolejno pojawiają się: czerwień, fiolet, niebieski, a na końcu różne odcienie szarości. Już w średniowieczu szklarze stosowali złoto do otrzymania szkła o różnej barwie. Zależała ona od wielkości użytych cząsteczek złota.

2. Barwione złotem średniowieczne kościelne witraże pod wpływem promieni słonecznych, wchodzą w reakcję z zanieczyszczonym powietrzem, oczyszczając je. Jest to jeden z najwcześniejszych przykładów zastosowania nanotechnologii.

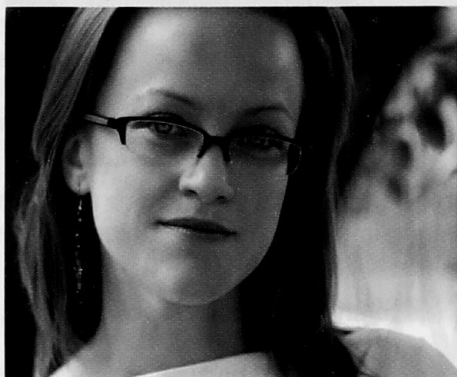
Choroba wrzodowa żołądka i choroba wrzodowa dwunastnicy należą do jednych z najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego. Przy tych chorobach na skutek działania kwasu solnego i pepsyny (podstawowe składniki soku żołądkowego) w przewodzie pokarmowym zaczyna ubywać błony śluzowej

Dieta na wrzody

SKĄD SIĘ BIORĄ?

Wrzody powstają pod wpływem: czynników toksycznych (chemikalia, leki wrzodotwórcze, niektóre używki) oraz urazów mechanicznych, takich jak odleżyny lub bakteryjnych, np. *Helicobacter pylori*. Istnieją też bardzo istotne czynniki wrzodotwórcze, zależne od człowieka, np.: zbyt długie przerwy między posiłkami, nadużywanie przypraw, potraw lub używek sokopędnych, palenie tytoniu, stresorodny styl życia. U ludzi starszych spotyka się wrzody powstałe na tle niedokrwiennym.

foto: Maria Brzozowska



POMÓŻ SAM SOBIE

Jedynie na początku choroby, przy bardzo silnych i bolesnych objawach zaleca się na kilka dni restrykcyjne

ograniczenia spożywanych pokarmów. Wyklucza się wtedy mięsa, ryby, sery, ziemniaki, a także warzywa i owoce. W bezobjawowym stadium choroby pacjenci dopasowują sobie wg upodobań skład diety, ograniczając jednak pokarmy zbyt ciężkostrawne i pikantne (pobudzającą one wydzielanie soków żołądkowych) oraz zbyt obfite. Nie zaleca się też spożywania posiłków w pośpiechu. Zatem weźmy sprawy w swoje ręce i przyjrzyjmy się uważnie nie tylko temu co mamy na talerzach, ale także gdzie i w jakiej atmosferze jemy.

Przykładowy jadłospis w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w okresie bezobjawowym

I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Bułka pszenna, masło, jajka na miękko, pomidor bez skórki, mięta	Chleb pszenny, masło, sałatka jarzynowa (bez jajka), herbata z mlekiem 2%	Zupa koperkowa z ziemniakami, makaron drobnym. Potrawka z indyka, buraczki, sok grejpfrutowy	Jogurt jagodowy, ciasto drożdżowe, woda mineralna niegazowana	Risotto z cielęciną (marchew, seler, pietruszka, natka, cykorią), herbata zielona

Na podstawie ostatnich badań okazało się, że zielona herbata bogata w polifenole, które działają bakteriobójczo, zapobiega chorobie wrzodowej. Jak się obecnie uważa, działają one również na bakterie *Helicobacter pylori*.

autor: Justyna Marszałkowska dietetyk
Centrum Dietetyczne ProLinea
www.e-prolinea.pl

Sanolit – środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Proszek do przygotowania płynu nawadniającego o składzie zgodnym z zaleceniami Europejskiego Towarzystwa Pediatrycznego Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia (ESPGHAN)

Kiedy stosować?: przy bieguncie i/lub wymiotach, przy odwodnieniu z innych przyczyn, przegrzaniu, w chorobie lokomocyjnej, profilaktycznie przy dużym wysiłku lub w pracy w wysokich temperaturach, przy złym samopoczuciu po spożyciu nadmiernych ilości napoi alkoholowych.

Działanie: zapewnia szybkie i skuteczne nawodnienie i wyrównanie niedoboru elektrolitów. Jako jedyny odpowiada w pełni zaleceniom ESPGHAN. Zawiera większą ilość glukozy niż inne dostępne płyny nawadniające i niższe stężenie sodu. Glukoza pochodząca ze skrobi ryżowej, zawarta w **Sanolicie**, zalecana jest przez naukowców jako idealne jej źródło.

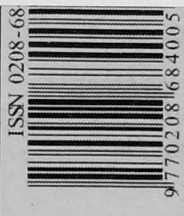
Skład dobrany do wieku: **Sanolit Junior** – od 1 tygodnia życia, **Sanolit Junior Forte** – od 4 miesiąca życia (z imbirem łagodzącym nudności i wymioty), **Sanolit** – od 3 roku życia (z imbirem i prebiotykiem inuliną ułatwiającym wzrost bakterii jelitowych). **Dostępny** w pojedynczych saszetkach. Jedna saszetka wystarcza do sporządzenia 250 ml płynu (ok. 1,50 PLN).

Producent: GOLDIM s.r.o., Rasinova 422/11, 39201 Sobeslav, Czechy.

Posiada certyfikaty kontroli jakości EN ISO 9001:2001 i HACCP.

Dystrybutor w Polsce: Krotex-Poland Sp. z o.o.

foto: materiały prasowe



• **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,
endodontologii i profilaktyki

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

f-503

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Pochodzi pan z Badonii-Wirtembergii, a dokładniej z Heidelbergu – najstarszej kuźni intelektualnych elit, regionu atrakcji turystycznych: jezioro Bodeńskie, góry Schwarzwald, dolina Neckaru...

Urodziłem się w Heidelbergu i przez całe życie mieszkalem w tym mieście lub w jego pobliżu. Jeśli nie liczyć roku studiów w Monachium, i roku w Paryżu, no i oczywiście dziesięciu lat w Warszawie. Bardziej niż z Badenią-Wirtembergią jako całością, czuję się związany z Heidelbergiem i jego okolicami. Heidelberg to była stolica książąt elektoralnych Rzeszy z Palatynatu. Napoleon rozbił ten Palatynat Elektoralny, ale do dziś zarówno w Badonii Północnej, jak i po lewej stronie Renu – w Nadrenii-Palatynacie, pamięć o tamtych czasach jest dość żywa.

foto: Piotr Jasieczek



Uczciwość historyczna

Bardzo lubię góryste okolice Heidelbergu. 20 minut samochodem od mojego domu znajduje się góra w Odenwaldzie, gdzie zimą można biegać na biegówkach lub pojechać o godzinę drogi dłużej – do Schwarzwald.

Pamięta pan swoje wrażenia z pierwszej wizyty w Polsce?

To był 1971 rok. Przełom marca i kwietnia. Przyjechałem z grupą studentów katolickich. Zwiedzaliśmy Warszawę i Kraków. Prawie nie znałem polskiego, więc byłem dumny, gdy sprzedawczyni w kiosku zrozumiała moje pytanie o plan miasta. I po raz pierwszy wówczas usłyszałem odpowiedź, którą później w Polsce Ludowej słyszało się bardzo często: „nie ma”.

Coś szczególnie zapadło panu w pamięć?

Polska kierowniczką naszej grupy wyraziła zgodę na to, żebym na pół dnia opuścił grupę i pociągiem z Warszawy pojechał do Łodzi. Tam spotkałem po raz pierwszy moich przyszłych teściów. Wieczorem oczywiście byłem z powrotem w Warszawie. Ale ta „wycieczka” zrobiła na mnie ogromne wrażenie, bo w NRD – jedynym znanym mi kraju socjalistycznym, taki wypadek byłby po prostu niemożliwy. Pamiętam też widok zburzonego Zamku

Królewskiego i radość ludzi na decyzję Gierka o jego odbudowie.

A różnice kulturowe?

Dziwiła mnie religijność Polaków. Byliśmy w Warszawie w Niedzielę Palmową i byłem niepomnie zdziwiony, widząc przed katedrą stare kobiety, sprzedające gałązki palmowe.

Podróżując od lat między Polską a Niemcami, jakie widzi pan zmiany?

Od 1971 roku przyjeżdżam do Polski prawie co rok. Widziałem więc pogarszającą się sytuację zaopatrzeniową w latach 70., aż do powstania „Solidarności”. Oglądając puste półki sklepowe, nie wyobrażałem sobie, że Polska 20 lat później osiągnie tak wysoki standard życia, jaki dzisiaj obserwujemy. Ten ogromny skok rozwojowy widać także na wsiach. Znacznie polepszyły się również połączenia kolejowe, przynajmniej na długich trasach. Wciąż jednak brakuje infrastruktury drogowej.

A stosunki międzyludzkie?

W czasach socjalistycznych więzi między ludźmi odgrywały dużą rolę. Dzisiaj dominuje postawa materialistyczna. Ten fenomen można obserwować też w innych społeczeństwach postsocjalistycznych. Stare znajomości, które czasem były pożyteczne, bo znało się kogoś, kto znał kogoś, dziś już nie są

potrzebne, bo wszystko jest dostępne dzięki wolnemu rynkowi.

Koniec ery totalitaryzmu zmienił świadomość historyczną Polaków i Niemców?

Historycy polscy i niemieccy są zgodni w ocenie historii najnowszej, w szczególności polityki okupacyjnej Niemiec w czasie II wojny światowej i okresu powojennego. Mimo to świadomość historyczna społeczeństw – polskiego i niemieckiego, wciąż znacznie się różni. Wypowiedzi niektórych polityków i niektóre media utrzymują ten stan rzeczy. To tak szybko się nie zmienia.

Co jest potrzebne do takiej zmiany?

Wzajemne wybaczenie – a wina jest tu dość nierównomiernie podzielona – miało miejsce na poziomie symbolicznym, wśród elit politycznych. Nie zostało ono jednak zaakceptowane społecznie. Pokolenie, które przeżyło

rozmowa z prof. Klausem Ziemerem, wykładowcą, autorem książek i publikacji dotyczących stosunków polsko-niemieckich, laureatem polsko-niemieckiej rządowej nagrody za szczególne zasługi dla rozwoju stosunków polsko-niemieckich



Marianna Jaromska „Wyspa kwiatów – Mainau, Badenia-Wirtembergia”, olej, 120x70, 2007 r.

wojnę ma z tym szczególnie trudności. Wydaje się, że dopiero wymiana pokoleniowa może doprowadzić do trwałej zmiany tej postawy. Podstawą tego procesu jest uczciwość historyczna.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Marianna Jaromska

Pędzle do makijażu

Aby wykonać dobry makijaż, poza umiejętnościami oraz dobranymi kosmetykami, niezbędne są pędzle. Służą one do nakładania pudru, różu, cieni do powiek i szminki

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

Z NATURALNEGO WŁOSIA

Takie z prawdziwego włosia, odpowiednio konserwowane, posłużą nam kilka lat. Nie opłaca się kupować tanich pędzli ze sztucznego tworzywa, marnej jakości, które po miesiącu są niemiłe w dotyku, pierzą się i dodatkowo stają szorstkie. Najlepsze jakościowo pędzle produkowane są z włosia wiewiórki, kozy, kucyka, sobola. Włosie w takich pędzlach jest miękkie, delikatne i idealnie dopasowuje się do powierzchni, na którą aplikujemy kosmetyki.

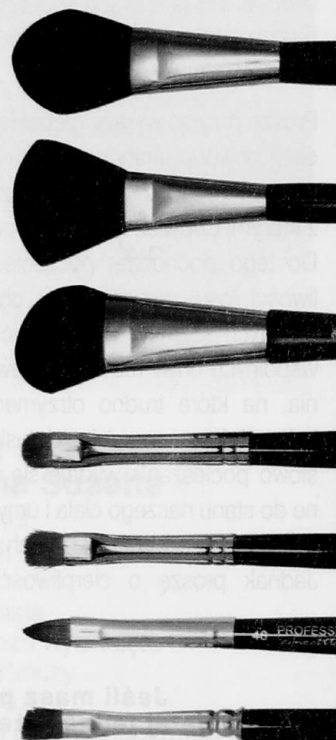
NIE MYJ W WODZIE

Pędzle najlepiej dezynfekować specjalnymi preparatami lub czyścić włosie w spirytusie. Nie należy natomiast myć pędzli w wodzie z mydłem czy innymi środkami chemicznymi.

W TWOJEJ KOSMETYCZCE

Omówimy w skrócie podstawowe pędzle, które każda kobieta powinna mieć w swojej kosmetyczce:

- najważniejszy jest duży pędzel dzięki któremu idealnie wymodelujemy buzię. (rys. 1) Odpowiednia wielkość oraz ułożenie włosia sprawia, że kilkoma wprawnymi ruchami, używając ciemniejszego pudru, wyszczuplimy twarz, nadając jej blasku i zdrowej, lekkiej opalenizny.
- do wymodelowania kości policzkowych różem, najlepszy będzie spory, płaski i skośnie zakończony pędzel. Taki kształt pozwala na proste i szybkie nałożenie kosmetyku. (rys. 2)
- płaski, półokrągły pędzel będzie idealny do aplikowania jasnych cieni, które będą stanowiły tło dla makijażu oka. Dwa ruchy i cała górna powieka jest pokryta cieniem. Jedno muśnięcie, i dolna także. (rys. 3)
- mniejszy pędzelek o bardziej zaokrąglonych kształtach służy do nakładania ciemniejszych, kolorowych cieni na powieki. (rys. 4)
- pędzelek podłużny, o zaokrąglonej końcówce i równym włosiu jest idealny do modelowania kątek oka oraz wykonywania tzw. smoky eyes. (rys. 5)
- skośny, mały pędzel jest idealny do kształtowania brwi oraz ewentualnie wykonywania grubszych, rozartych, ciemniejszych kresiek na powiekach. (rys. 6)
- pędzelek do pomadki pozwala precyzyjnie nałożyć nawet najciemniejsze odcienie szminki na usta. (rys. 7)



Trenuj oczy

A oto dwa ćwiczenia na bardzo zmęczone oczy. Ruchy oczu przy zamkniętych powiekach (czas ćwiczenia – 45 s.):

- Zamknij oczy i rozluźnij brwi.
- Powoli przesuwaj oczy w prawo do momentu, gdy poczujesz napięcie mięśni gałki ocznej. Przez moment utrzymaj to napięcie.
- Powoli przesuwaj zamknięte oczy w lewo, aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj chwilę.
- Powtórz 5 razy i pamiętaj: wykonuj ćwiczenie bardzo powoli!

Zaciskanie powiek, które pobudzi obieg krwi i zwiększy dopływ tlenu do oczu i twarzy (czas ćwiczenia 40 s.):

- Weź głęboki wdech, zaciśnij powieki. Napnij mięśnie twarzy, szyi i głowy. Zaciśnij mocno szczękę. Wstrzymaj oddech na 2-3 s., nadal zaciskając oczy z całej siły.
- Zrób szybki wydech, jednocześnie otwierając oczy i wytrzeszczając je, otwórz również szeroko usta,

Jeżeli zaczniesz regularnie wykonywać ćwiczenia oczu, twoja praca przy komputerze będzie sprawna, efektywna i przyjemna

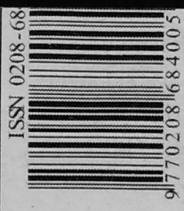
wydając głośne westchnienie.

- Powtórz 3 razy.

Oddechowe ćwiczenie, które wyciszy ciało, umysł, emocje, zmniejszy uczucie zmęczenia:

- Usiądź wygodnie na krześle, nie krzyżuj rąk ani nóg. Rozluźnij ubranie, zamknij oczy. Połóż dłonie na brzuchu powyżej pępka.
- Wciągnij powietrze głęboko przez nos. Dłonie powinny wznieść się na brzuchu. Wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy.
- Zaczynaj wydychać powietrze – powoli, ale do końca. Wydech musi być pełny. Poczujesz, jak brzuch pod twoimi dłońmi opada.
- Powtórz 4 razy. Przerwij ćwiczenie, jeśli zakręci ci się w głowie.

autor: Magda Jarosz



• 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,
endodontologii i profilaktyki

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

f-503

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



foto: archiwum domowe

Pogodzenie ze stratą

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

Dwa i pół roku temu straciłam brata bliźniaka. Nie umiem się pogodzić z jego stratą. Tamten dzień ciągle wraca, a ja czuję ten sam ból, ten sam żal, ten sam strach. Pogubiłam się, jest mi bardzo ciężko. Nie umiem się cieszyć, kochać, wszystko straciło sens.

Monika

Proszę przyjąć wyrazy głębokiego współczucia z powodu utraty brata. Śmierć w rodzinie stanowi jedno z najtrudniejszych wyzwań, z którymi człowiek musi sobie poradzić.

Do tego dochodzą: poczucie niesprawiedliwości losu, wspomnienia, obrazy, pamięć odbytych rozmów i utraconych na zawsze wspólnych chwil radości. Pojawiają się pytania, na które trudno otrzymać odpowiedzi kojące ból w sercu. A każde usłyszane wtedy słowo pocieszenia wydaje się niewspółmierne do stanu naszego ciała i umysłu.

Rozumiem Pani ból, żal i strach.

Jednak proszę o cierpliwość wobec siebie,

ponieważ potrzebuje Pani czasu, by do końca przeżyć naturalne etapy utraty. Trudno dziś powiedzieć, jak długo może trwać pokonywanie tych etapów, bo jest to sprawa indywidualna. Niezależnie od tego, proszę pozwolić sobie na okazywanie rozpacz, cierpienia i żalu. Wspominanie zmarłego, mówienie do niego w myślach, czy nawet głośno, a przede wszystkim głęboki płacz i dzielenie się swoimi uczuciami z innymi ludźmi bardzo pomaga pogodzić się ze stratą, nawet tak bolesną jak śmierć brata bliźniaka. W płaczu wyrażana jest rozpacz, dlatego trzeba zrobić mu miejsce i pozwolić sobie na wypłkanie się. Nawet jeśli będzie Pani potrzebowała na płacz wielu godzin. Chodzi o to, by nie powstrzymywać się własnym lub społecznym nakazem. Zwłaszcza, że wraz ze śmiercią brata umarły związane z nim marzenia i wspólne plany na przyszłość. A to, że trzeba było się

z nim rozstać jest niewiarygodnie bolesne. Mimo to, proszę nie zamykać się w pancerzu swojego cierpienia i pozwolić na odrealizowanie przynajmniej części nagromadzonych w Pani trudnych uczuć i emocji. W ten sposób zmniejszy Pani dystans wobec świata zewnętrznego, z którego może Pani wkrótce zacząć czerpać siły, a w rezultacie znów w pełni uczestniczyć w życiu.

Proszę pamiętać, że to niewyrażony ból przesłania człowiekowi świat. Nawet jeśli schowa się go głęboko i nie ujawnia w normalnych, codziennych warunkach. Warto, by zgłosiła się Pani do psychologa z prośbą o pomoc w pokonywaniu etapów utraty. By po okresie bólu nastąpił okres wyciszenia i uspokojenia, poprzedzający początek Pani uzdrowienia i pełnego powrotu do życia.

Z wyrazami szacunku oraz życzeniami siły, nadziei i wiary

Napisz! Ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert odpowie, 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”.

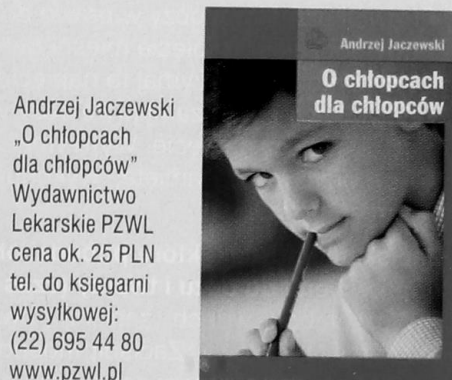
Jak dojrzeć chłopiec WARTO CZYTAĆ

Książkę powinien przeczytać każdy rodzic i każdy dojrzewający chłopiec, aby wiedzieć, w jaki sposób zmieniamy się w okresie dojrzewania. Autor, lekarz seksuolog, przystępnie opisuje zmiany psychiczne i fizyczne jakim podlega organizm chłopca. Zwraca też uwagę na kłopoty związane z okresem dojrzewania, takie jak: krytyczna postawa, konflikt pokoleń, pokazuje dorosłość związaną z macierzyństwem i ojcostwem. Dużo uwagi poświęca rozwojowi emocjonalnemu nastolatków i miłości – w różnych jej aspektach. Pokazuje konsekwencje idące za podjętym współżyciem płciowym – stosowanie antykoncepcji, konieczność ochrony przed chorobami przenoszonymi

mi drogą płciową.

Autor kładzie nacisk na negatywne skutki oddziaływania na dorastającą młodzież wszechobecnej pornografii, takie jak: nieprawidłowe, patologiczne upodobania seksualne, zubożenie przyszłych doznań seksualnych. „Żal mi chłopców – pisze autor – którzy uczą się o sprawach płci z pornografii, i bardzo chciałbym, aby byli bardziej wybredni. Jeżeli chcesz poznać piękno nagiego ciała – czy to kobiety, czy mężczyzny – sięgnij do albumów z reprodukcjami malarstwa, fotografiami rzeźb”. W książce mowa także o kształtowaniu charakteru, nie uleganiu presji grupy rówieśniczej, nałogach.

recenzowała: Bożena Rytel



Andrzej Jaczewski
„O chłopcach dla chłopców”
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
cena ok. 25 PLN
tel. do księgarni
wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl

Przepysznie smakują polane sosem czekoladowym lub syropem klonowym. Z niektórymi, tak jak z naleśnikami á la piękna Suzette, związane są niezapomniane historie. Podobno niezdarne kelner, podając zamówione naleśniki dla pięknej Suzette i zakochanego w niej księcia Walii, potrącił kieliszek z likierem. Alkohol wylał się na naleśniki i zapalił od płomienia świecy. Zachwycony tym widokiem książę nazwał je imieniem swej pięknej towarzyszk

Naleśniki na śniadanie



Naleśniki z orzechowym nadzieniem

czas: 60 minut

liczba porcji: 12 naleśników

nadzienienie:

szklanka mielonych orzechów

3 czubate łyżki cukru

1/2 łyżeczki cynamonu

10 dag masła

sos:

6 żółtek

4 czubate łyżki cukru

1 szklanka białego, słodkiego wina

1. Przygotuj naleśniki (vide drugi przepis). 2. Przygotuj nadzienie: w rondlu rozpuść masło, przestudź, dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.

3. Przygotuj sos: żółtka zmiksuj z cukrem na białą masę.

4. Przelej do miski, postaw na garnku z lekko gotującą się wodą i ubijaj, stopniowo dodając wino, aż uzyskasz gęstą, puszystą masę.

5. Na każdym naleśniku połóż porcję nadzienia, zwiń w rulonik, polej sosem i podawaj.

Naleśniki-sakiewki z jabłkami

czas: 60 minut

liczba porcji: 12 naleśników

ciasto:

2 szklanki pszennej mąki

3 jajka

1/2 szklanki mleka

1/2 szklanki wody (lub trochę więcej)

1/3 kostki masła (7 dag)

szczypta soli

nadzienie:

4 duże, twarde i najlepiej

kwaśne jabłka

4 łyżki cukru

szczypta cynamonu

1 cytryna

cukier puder do posypania

masło do wysmarowania naczynia

skórka z jednej pomarańczy w cienkich paseczkach

1. Masło rozpuść i wystudź.

2. Przesiej mąkę wymieszaną z solą.

3. Jajka roztrzep z mlekiem. Dodaj do mąki i miksuj, dodając tyle wody, aż ciasto uzyska gładką konsystencję.

4. Dodaj masło i odstaw na 30 minut.

5. Jabłka pokrój na plasterki i spryskaj sokiem z cytryny.

6. Na suchą patelnię włóż cukier, gdy zacznie brązowieć, dodaj jabłka i mieszając smaż przez 2 minuty.

7. Dodaj cynamon, wymieszaj i zestaw z ognia.

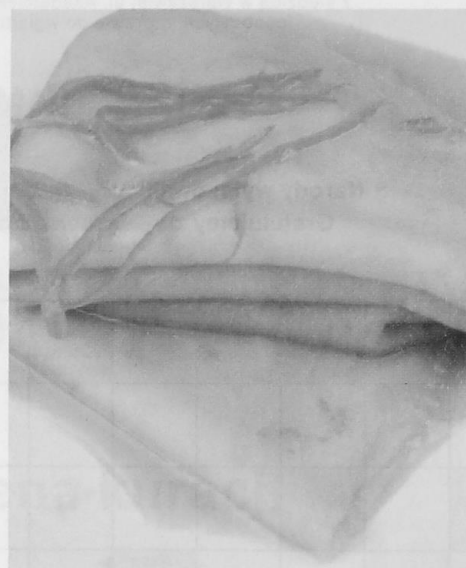
8. Naleśniki smaż na maśle.

9. Na talerzu przekładaj pergaminem, by się nie posklejały.

10. Na naleśniku układaj porcję jabłek i zwiąż paskiem skórki pomarańczowej.

11. Sakiewki włóż do naczynia żaroodpornego, wysmarowanego masłem i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 10 minut.

Gorące oprószyć cukrem pudrem i szczyptą cynamonu.



Naleśniki á la piękna Suzette

czas: 60 minut

liczba porcji: 12 naleśników

sos:

2/3 kostki masła

szklanka świeżo wyciśnięto

soku z pomarańczy

1/2 szklanki cukru

5 łyżek likieru pomarańczowego

3 łyżki brandy (można zastąpić czystym spirytusem)

skórka z jednej pomarańczy w cienkich paseczkach

1. Przygotuj naleśniki (vide drugi przepis).

2. Do dużej patelni włóż masło, cukier, dodaj sok pomarańczowy, skórkę pomarańczową i likier. Gotuj na dużym ogniu 3 minuty.

3. Do sosu wkładaj po jednym naleśniku, przyciskaj do dna patelni, by cały się zanurzył w płynie, następnie złóż „w chusteczkę”, przełóż na talerz.

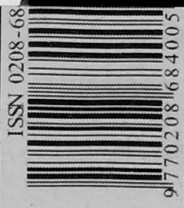
4. Naleśniki na talerzach (2-3 w porcji) udekoruj paseczkami skórki pomarańczowej, polej brandy (lub spirytusem) i podpal. Podawaj płonące. Należy uważać, by sobie czegoś nie spalić.



teraz
zdrowie

13

nia
czne
ktach"



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

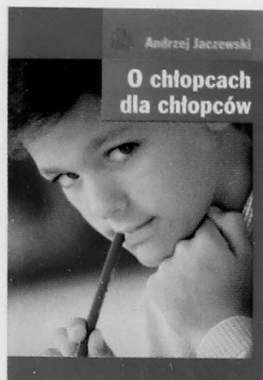
już od 1700 zł

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

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

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do dnia 31 grudnia 2008 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „O chłopcach dla chłopców”.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

Zjawisko gwałtownej zmiany tonacji głosu, związane z rozrastaniem się krtani u chłopców w okresie dojrzewania to

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, o prawie do wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 9 (148) WRZESIEŃ 2008

KONKURS – ALPRO SOYA Poprawna odpowiedź: A.

Narody wylosowali: Alina Kowol z Mikołowa, Zbigniew Chowaniec z Nowego Targu, Józef Kukulak z Działoszy, Alicja Pabich z Gryfina.

Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie. Nagrody prześlemy pocztą.

Zapuka do drzwi z telegramem	Tam hodują grzyby na zupełną pieczarkową	Miauczy Umie dobrze tańczyć	Kończy walkę bokserką przed czasem	Koszulka, gra lub auto	Ponoć nie zdoła człowieka	Daje mleko Dostojnik arabski	Na konia Ustalony termin
12					3		
Waćpan	Otacza lagunę			Przyjemna woń			8
			Arena tenisisty				
		18	Uwe, znany kolarz z byłej NRD, z Wyścigu Pokoju		Imię Stwosza		4
Afrykański kraj	13	Wulkaniczna wyspa w archipelagu Wysp Towarzystwa		Auto lub rzeka	Telefoniczny lub słuchowy	6	
			15	16			
Wczesna msza odprawiana w adwencie							17
Przyszła do woza				Zabieg płucny			
Upał	9						
		Jeden z węży Olejek różany		5			
Matka Bogów			Epoka		Nagość na obrazie		
Kłątwa kościelna							
Zimowe legowisko niedźwiedzia	2	Mocny trunek					
			11	Auto z postoju		7	10

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 18, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przelać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 30 listopada br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
5 elektronicznych ciśnieniomierzy.

Fundatorem nagród jest firma BAUSCH&LOMB.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze wrześniowym nr 9 (148) 2008 brzmiało:

„Nie czyni drugiemu co tobie niemile”.

Nagrody wylosowali:

Halina Poloczek z Katowic, Krystyna Onyszkiewicz z Krakowa, Teodor Zacharecki z Dzierżoniowa, Hanna Komorowska-Gawłowicz z Warszawy, Barbara Perkowska z Warszawy.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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.

uretin

żurawina

teraz

uretin 60 kaps.!

żurawina

kompozycja
żurawiny
amerykańskiej
i oleju
z nasion dyni

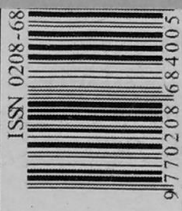
korzystniejsza cena kuracji

**Żurawina (vaccinium
macrocarpon)**
utrzymuje
w drogach moczowych
środowisko
niesprzyjające
rozwojowi bakterii

Olej z nasion dyni
działa tonizująco
na pęcherz moczowy



producent: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8
www.krotex.com.pl



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL 

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

1-502

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

1-503

to dowód życzliwości
i szacunku dla kontrahentów,
klientów, współpracowników...

Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Milton®

COMPLETE PROTECTION

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



Antybakteryjny spray
do dezynfekcji powierzchni
Doskonale sprawdza się w pokoju
dziecięcym oraz kuchni. Jest całkowicie
bezpieczny dla dziecka i nie pozostawia
śladów. Badania klinicznie 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

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.



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).



16,90
cena orientacyjna

Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyń i akcesoriów dziecięcych
oraz powierzchni z otoczenia
dziecka. Tabletki Milton są
wyjątkowo skuteczne
i łatwe w użyciu.



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

www.mlekovita.com.pl