

KONTAKTY

Nr 50 (1466)

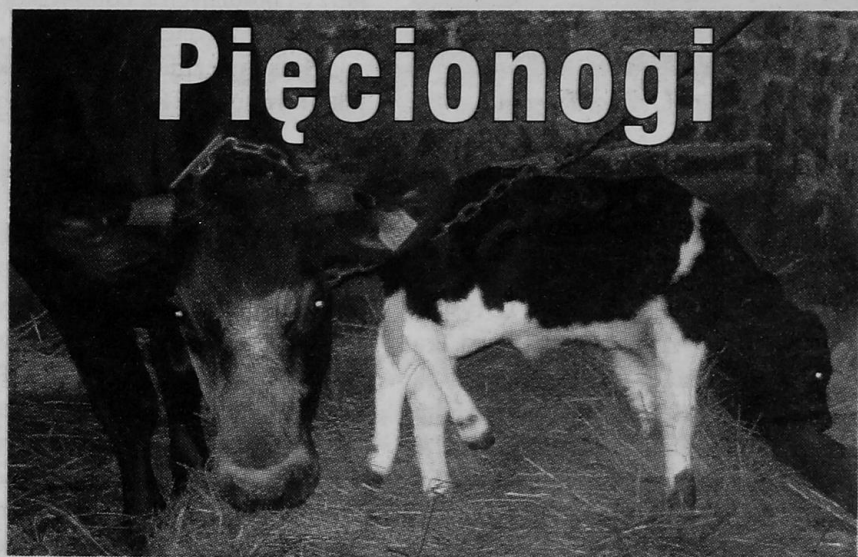
14 grudnia 2008

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Palikot: bywam w Łomży

(o bogactwie, polityce,
Łomży i wódce)



Pięcionogi



Ogromnie piękna gra

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



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

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

leczymy od 1933 r.

Implanty już od 1700 zł

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



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

f-503

W 2009 roku 10 kobiet z Łomży umrze na raka szyjki macicy, uważa dr Krzysztof Dach



Prof. Witold Kędzia

dania są bezpłatne, otrzymują na nie osobiste zaproszenia, kobiety, co jest zupełnie niezrozumiałe, nie poddają się im. W Szpitalu Wojewódzkim w Łomży odbyła się w tej sprawie konferencja dla lekarzy i położnych z Łomżyńskiego „Wybierz życie”.

„Niekoniecznie musi być tak, jak prorokuje dr Krzysztof Dach.

Wybierz życie!

W Polsce co roku u 12 tysięcy kobiet wykrywa się raka piersi. Prawie 5 tysięcy umiera.

„W 2009 roku 10 kobiet z Łomży umrze na raka szyjki macicy. Taką statystykę utrzymuje się od kilku lat”, przeraża dr Krzysztof Dach ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Rak ciągle jest największym zagrożeniem życia kobiet. Choć ba-

Jeżeli kobiety będą się badać cytologicznie, zdążymy wykryć wczesne stadia i wyleczyć je. To my, lekarze, musimy docierać do pacjentek z wiedzą i przekonywać, że badania ratują zdrowie, a czasami życie”, powiedział „Kontaktom” prof. dr hab. Witold Kędzia z Kliniki Onkologii Ginekologicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Zdrowy byczek ma trzy tylne nogi

Pięcionogi!



Pięcionogi byczek

Cielę o pięciu nogach urodziła krowa w oborze sołtysa wsi Nieławice (gm. Wizna) Antoniego Kołakowskiego.

„Hodujemy krowy od ponad 40 lat i nigdy nie mieliśmy takiego cielaczka. Jest od pierwiastki własnego chowu”, mówi mama sołtysa.

Czarnobiały byczek ma trzy tylne nogi (dwie prawe). Nieste-

ty, nie opiera się na nich i chodząc, kuśtyka. Poza tym jest zdrowy i rozwija się prawidłowo. „Ale pozostanie z niego kaleka!”, mówi ze smutkiem matka sołtysa.

Gospodarz nie postanowił jeszcze, co zrobi z pięcionogim cielęciem. Zamierza poradzić się weterynarza. (MK)

REKLAMA

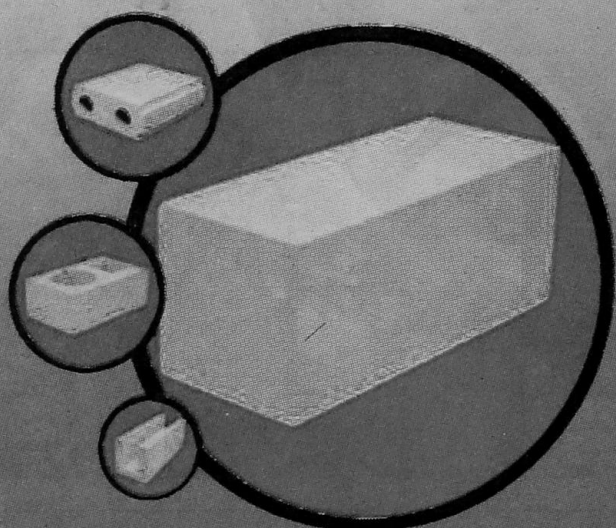
ŚWIĄTECZNA PROMOCJA!

PREFBET

ŚNIAĐOWO



Zdobywca nagrody
**ORŁY
POLSKIEGO
BUDOWNICTWA
2008**



6,50 zł

netto/szl. GPLM*

*cena dotyczy pustaka
o wymiarach 24x24x59
murowanego na zaprawę
na palecie

www.prefbet.pl

GWARANCJA NAJLEPSZEJ CENY

Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów "PREFBET" Sp. z o.o.
18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17

tel. (086) 217-62-95, fax (086) 217-61-29
e-mail: poczta@prefbet.pl

do wyczerpania zapasów

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 Kędziawski, 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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

Kierowca motocykla zderzył się z wróbelkiem. Szkoda mu się go zrobiło, zatrzymał się, zabrał do domu, umieścił w klatce z wodą i okruciami. Po pewnym czasie wróbelek się ocknął. Patrzy, a tu kraty. „O, Boże, zamknęli mnie! Zabiłem motocyklistę!”.

Mieszanie przyczyn i skutków, pojęć i ról w ostatnich dniach w Polsce, nieodparcie kojarzy mi się z dowcipem o wróbelku.

Ozdrowieńcza moc uśmiechu, obchody ćwierćwiecza przyznania legendarnemu przywódcy „Solidarności” Lechowi Wałęsie Pokojowej Nagrody Nobla i słowa wielkich o wielkim znaczeniu mojego kraju w pokojowym rozbiciu imperium zła, Polska jako centrum Ziemi w debacie klimatycznej sprawiły, że poczułem się dumny, iż żyję nad Narwią. Żal tylko, że w chwilach, kiedy na nasz kraj zwrócone są oczy świata, nie potrafimy mu pokazać wspólnej dumy. Bo duma daje narodowi moc! Dobrą moc, jak w roku 1980, gdy z mocy zrodzonej z ludzkiej dumy milionów powstawała „Solidarność”, w roku 1989, gdy poczucie mocy pozwoliło przetrwać system PRL bez rozlewu krwi.

Rzeczywistych ról kierowcy i wróbelka ani w dowcipie, ani w rzeczywistości nie da się odwrócić, choćby do jej przemalowania użyta została cała paleta plugastwa. Bo kto jest kim, każdy wie. I wcale nie trzeba zapominać o ułomnościach bohaterów. Ale nie upada tylko ten, kto pęta...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Zagości u nas aspirant Fortuna!

Pieniądze szczęścia nie dają, ale...najczęściej dlatego, że albo bezmyślnie je tracimy, albo nie potrafimy nimi właściwie gospodarować. Od nowego roku jeden z lokalnych aspirantów policji, który, jak się okazało, ma smykałkę do inwestowania, będzie pisał, co robić, by nie stracić dotychczasowych oszczędności oraz jak bezpiecznie oszczędzać i inwestować, nawet w czasie kryzysu. Nasz aspirant pisze swoje porady po służbie, dlatego działa pod pseudonimem Fortuna. Prowadzi też swojego bloga w internecie www.fortunaradzi.pl

Porady Fortuny wspiera swoją wiedzą i autorytetem Narodowy Bank Polski, który jest naszym partnerem w tej akcji.

Dla Czytelników przewidzieliśmy ciekawą konkursy. Może uda się Wam zgadnąć, kim jest tajemniczy Fortuna? Dla podpowiedzi – obok drukujemy jego portret pamięciowy.



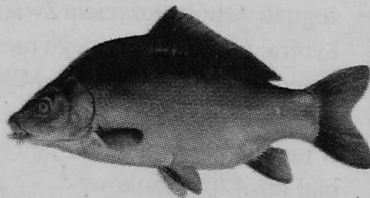
REKLAMA

RYBY

sprzedaż – hurt – detal
CENY KONKURENCYJNE

- * karp
- * lin
- * szczupak
- * sum
- * pstrąg
- * inne

Łomża, ul. Wojska Polskiego 96
(vis a vis kościoła na łomżycy)
Tel. (086)2160-643; kom. 0-511-212-467



KIERUNEK GOTÓWKA

022 2030350
0 512080500

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

Łomża, Al. Legionów 40
☎ 086 212-54-85/86

e-kontakty

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

TRAFFIC
DACHY & BLACHY
www.traffic-blachy.pl



DACHY

BLACHODACHÓWKA

- Trapez od T-6 do T-132
- Dachówka ceramiczna: Wienerberger Röhren
- 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: rycerski gród Łomża

■ 159 stulatków mieszka w województwie podlaskim, według danych urzędów stanu cywilnego. Najstarsza jest Marianna Ostrowska (z domu Jagłowska), ma 111 lat. Mieszka w rodzinnej miejscowości Jagłowo w gminie Sztabin. Rekordzistów, którzy urodzili się w roku 1900, jest w tym gronie ośmiu. Najwięcej seniorów w Polsce jest w województwie mazowieckim.

■ Szopkę bożonarodzeniową z żywymi zwierzętami przygotowało w centrum Białegostoku Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie „Droga”, kierowane przez werbistę, ojca Edwarda Konkola. Do dawania datków oraz darów dla ubogich zachęcają m. in. osiołek i dwie owieczki.

■ Żubra na polskiej monecie zaproponował wójt Białowieży Albert Litwinowicz. Pomysł się spodobał, „żubrowe lobby”, na którego czele stanął wojewoda Maciej Żywno, zobowiązało się promować pomysł.

■ Na prawie 5 godzin zablokowali polsko-białoruskie przejście graniczne w Kuźnicy Białostockiej transportowcy ze Stowarzyszenia Przewoźników Podlasia. Kierowcy domagają się zniesienia ograniczeń przy przywożeniu paliwa zza wschodniej granicy i emerytur pomostowych.

■ Modlitwą i liturgią pożegnali wierni w prawosławnej katedrze w Białymstoku Aleksego II, patriarchę Cerkwi w Rosji i Moskwie. Kościół prawosławny jest autokefaliczny, czyli ma swoich duchowych przywódców w każdym kraju, ale tradycyjnie za jedną z najważniejszych postaci uznawany jest duchowny, kierujący największą, rosyjską wspólnotą tego wyznania.

■ Kurban Bajram, czyli Święto Ofiarowania, ustanowione na pamiątkę ofiary Ibrahima (Abrahama), który gotów był poświęcić Bogu życie własnego syna, świętowali wyznawcy islamu w Polsce. Największe ich skupisko jest w Podlaskiem. Na rozpoczęcie czterodnio-

wego okresu święta spotkali się w meczetach w Bohonikach i Krużynianach oraz w białostockim Domu Modlitwy.

■ Zabił z zazdrości o byłą żonę. Mariusz D. z Białegostoku spędził w więzieniu 25 lat za zadanie 26 ciosów nożem i zabicie w sierpniu 2007 r. nowego partnera kobiety, z którą się rozstał. Wyrok nie jest prawomocny.

■ Młoda funkcjonariuszka Straży Granicznej z Białowieży strzeliła do siebie ze służbowej broni. Przebywa w szpitalu, jej życie nie jest już zagrożone.

■ Młodego łosia zastrzelił w Biebrzańskim Parku Narodowym mieszkaniec Klimaszewnicy, członek koła łowieckiego w Mońkach. Za kłusownictwo odpowie przed sądem (chce się dobrowolnie poddać karze więzienia w zawieszeniu i zapłacić łącznie 18 tysięcy złotych).

■ Sfałszowali banknoty o łącznym nominalie tysiąca złotych na domowym komputerze i drukarce dwaj piętnastoletni mieszkańcy okolic Narewki. Zdołali zrobić drobne zakupy, a wpadli przy próbie zapłacenia za kurs PKS.

■ Drugie miejsce wytańczył Gabriel Piotrowski, zwany Gabrysiem, z Białegostoku w trzeciej edycji popularnego programu „You Can Dance” telewizji TVN.



Pomnik ofiar represji stalinowskich w Łomży

Pożegnanie Sybiraka

W środę, 10 grudnia, Sybiracy żegnali współzałożyciela Związku Sybiraków w Łomży i jego pierwszego prezesa Henryka Milewskiego. Związek w Łomży powstał w marcu 1989 roku. W maju skupiał już 420 członków.

Henryk Milewski został z rodziną wywieziony do Jewgaszczino w 1941 r. Miał 11 lat. Był najstarszym z dzieci. Pięć lat spędzonych na Syberii opisał w pamiętniku „W stepach i tajgach Sybiru”, dedykowanej ojcu.

Dzięki jego staraniom przy kościele pod wezwaniem Miłosierdzia Bożego w Łomży powstał pomnik ofiar represji stalinowskich. Na tablicy, wymowny napis: „Powiadam Wam, jeśli Ci umilkną, kamienie wołać będą (wg. Ewangelii św. Łukasza)”. Henryk Milewski był wielo-

letnim członkiem Zarządu Głównego Związku Sybiraków w Warszawie. Za szczególne zasługi w upowszechnianiu wiedzy o „Syberyjskiej Golgocie”, został uhonorowany Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Krzyżem Zesłańców Sybiru, który cenił najbardziej.

ZNAKI CZASU

■ Około tysiąc gości, w tym Dalajlama i prezydent Francji Nikolas Sarkozy, uczestniczyło w uroczystościach 25. rocznicy przyznania byłemu prezydentowi Lechowi Wałęsie Pokojowej Nagrody Nobla. Nie było prezydenta Polski Lecha Kaczyńskiego. „Panie Lechu, pan się nie przejmuj tym, co niektórzy karły moralne w tej chwili wygadują. Oni są odważni w gębę, a pan był odważny wtedy, kiedy to było trudne, 30 lat temu i za to jesteśmy panu wdzięczni”, powiedział minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wałęsa pytany, czy jest zmartwiony nieobecnością Kaczyńskiego, odpowiedział: „Ktoś tu stracił, ja nie”.

■ Szef Kancelarii Prezydenta zarzucił politykom PO, że chcą przedstawić prezydenta jako człowieka konfliktowego. Odniósł się w ten sposób do słów Zbigniewa Chlebowskiego, który powiedział, że prezydent niepotrzebnie leci do Brukseli. W piśmie przesłanym kancelarii premiera podano, że z Lechem Kaczyńskim wybiera się ponad 20 osób, a cała polska delegacja ma tylko 17 wejściówek.

■ „Nie jeżdżę po prokuraturach, żeby czytać akta, nie jeżdżę z aktami do premiera i nie organizuję tajnych nocnych narad, żeby się zastanawiać, gdzie tu jeszcze kogo można zahaczyć, w jaki sposób”, powiedział szef resortu sprawiedliwości Zbigniew Cwiakalski pytany, czy to z jego inicjatywy do prokuratury trafiły doniesienia na jego poprzednika Zbigniewa Ziobrę.

■ Prokuratura Garnizonowa we Wrocławiu potwierdziła fakt bicia żony przez oficera, ale... „bił żonę zbyt rzadko, by udowodnić mu przestępstwo”, uzasadniła umorzenie postępowania. Oficer znęcał się nad rodziną siedem lat.

REKLAMA

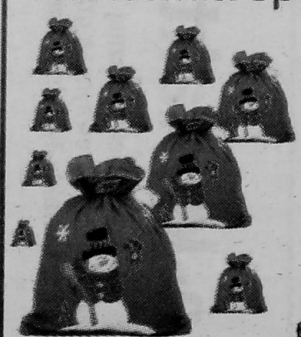
Hurtownia spożywcza



oferuje:
instytucjom, zakładom pracy, szkołom
przedszkolom i innym podmiotom
profesjonalne przygotowanie
paczek

Wykorzystując wieloletnie doświadczenie,
zapewniamy kompleksową i solidną obsługę.

Zapraszamy
Łomża, Al. Piłsudskiego 56, tel. 0662 324 459



Łomża bez „województwa”?

Rząd przymierza się do likwidacji delegatur urzędów wojewódzkich w miastach, które 10 lat temu utraciły status stolic regionów.

Zamiast 49 województw, które powstały po gierkowskiej reformie administracyjnej w 1975 r, dziesięć lat temu powstało 16 o wiele większych. W dawnych miastach wojewódzkich pozostały jednak delegatury urzędów, podlegających wojewodom, aby nie obniżyć pozycji i szans na roz-

wój miast, które ćwierć wieku były centrami regionalnymi.

Przygotowywany projekt o wojewodzie i administracji rządowej zakłada, że delegatury zostaną zlikwidowane z powodów oszczędnościowych. Może to spowodować znaczne zmniejszenie sprawności administracji rządowej w terenie, a na pewno, jak w przypadku mieszkańców Łomży i większości dawnego Łomżyńskiego, oddalenie urzędu od petenta.

Protest w „Ruchu”

21 pracowników łomżyńskiego Zespołu Spółki Ruch SA, zajmującej się kolportażem prasy i handlem, protestuje przeciwko planom warszawskiej centrali, która chce przyłączyć Zespół z Łomży do ostrołęckiego. Jeśli do tego dojdzie, pracownicy będą mieli prawdopodobnie do wyboru dojazdu do Ostrołeki lub odejście z pracy. W ich obronie występuje przewodniczący NSZZ „Solidarność” w Łomży Henryk Piekarski. Ze swej strony możemy poświadczyć, że współpraca z najważniejszym i największym kolporterem „Kontaktów”, jakim jest placówka Ruchu w Łomży, zawsze układała się znakomicie. (Do sprawy wrócimy). (MK)

Amazoński krąg opłatkowy

„Życzymy sobie głównie zdrowia i z niepokojem patrzymy, czy nasz krąg nie zmniejsza się”, mówiła Barbara Porwoł, prezes Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży. „Amazonki” spotkały się na opłatku, rozpoczętym mszą świętą, celebrowaną przez ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego, proboszcza parafii pod wezwaniem Krzyża Świętego ks. kanonika Andrzeja Godlewskiego i ks. Tomasza Chłudzińskiego.



Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji Szelment

Biegun zimna dla nart!

Na Górze Jesionowej (252 m n. p. m.), ponad urokliwą kotliną polodowcową, w której wije się Jezioro Szelment Wielkie, stanął za 21 mln zł najnowocześniejszy ośrodek narciarski w północnej Polsce z 5 wyciągami. Stoki są oświetlone, a w przypadku braku śniegu, będą sztucznie naśnie-

żane przez armatki. Woda w jeziorze należy do najczystszych w regionie. Poza sezonem narciarskim, z Ośrodka Szelment będą mogli korzystać wędkarze oraz wodniacy. Dyrektorem Ośrodka jest Wojciech Szczepkowski.

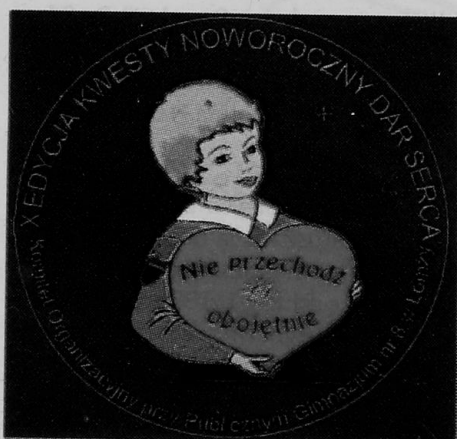
Symbolicznym przecięciem wstęgi przez marszałka województwa podlaskiego Jarosława Dworzańskiego, posła Jana Kamińskiego i radnego sejmiku Janusza Krzyżewskiego, Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji Szelment został otwarty 6 grudnia.

„Zarząd województwa liczy na turystów z Polski oraz Litwy, Rosji i Białorusi”, mówi rzecznik prasowy marszałka Jan Kwasowski.

Rzeź owieczek

Kilka rozwścieczonych psów zaatakowało stado owiec w Siemiatyczach. Właściciel owiec, a zarazem myśliwy i strażnik łowiecki, zaczął strzelać do napastników ze sztucera Zabił dwa psy, a reszta uciekła. Zdążyły zagryźć 13 owiec chronionej rasy „Wrzosówka”, a 10 poraniły.

REKLAMA



Gimnazjaliści i ich nauczyciele z byłego Łomżyńskiego przygotowują się do kwesty „Noworoczny Dar Serca” w niedzielę, 14 grudnia. Będzie to X, jubileuszowa akcja charytatywna, zapoczątkowana przez uczniów Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży. Jak informuje dyrektor PG 8 Halina Dąbrowska, w poprzednich edycjach gimnazjaliści zebrali 290 281 złotych na pomoc chorym i niepełno-

sprawnym kolegom. Pomoc trafiła do 280 osób i kilku instytucji, wspomagających niepełnosprawnych. W najbliższą niedzielę spotkać ich będzie można z puszkami w Łomży, Piątnicy, Czyżewie, Rosochatym Kościelnym, Miastkowie, Ciechanowcu, Zambrowie, Stawiskach, Grajewie, Śniadowie, Wiźnie, Puchałach, Wygodzie, Kupiskach, Nowogrodzie, Małym Płocku, Pruszkach, Jedwabnem, Szczuczynie, Wysokim Mazowieckiem, Kolnie, Rutkach Kossakach, Radziłowie i Zbójnej.

„Noworocznemu Darowi Serca” patronuje biskup łomżyński Stanisław Stefanek. Łomżyńska Drukarnia Borkowskich co roku nieodpłatnie przygotowuje plakaty, identyfikatory oraz znaczki kwesty. (MK)

Kredyt gotówkowy

★ Pięciogwiazdkowy ★

decyzja w 5 minut
do 50 tysięcy zł
na dowód osobisty
na co tylko chcesz
uśmiech gratis!

5 minut... i Święta są wesołe!

Tylko tyle czasu potrzeba, aby w Dominet Banku otrzymać kredyt gotówkowy - i to aż do 50 tysięcy zł!

Łomża, ul. Radziecka 1 (Stary Rynek), tel. (86) 215 02 36/47

DOMINET BANK

www.dominet.pl

FORTIS

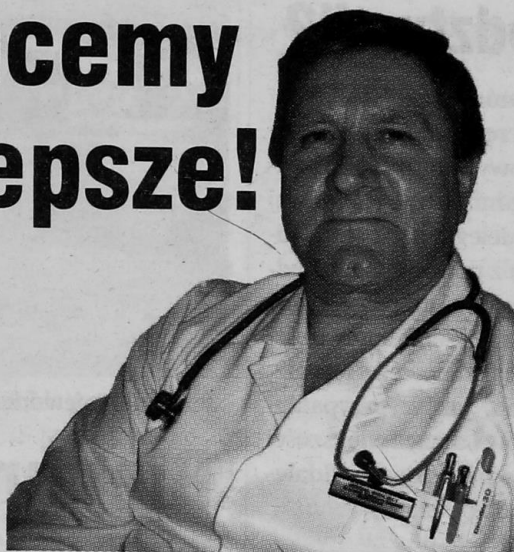


Lekarze: chcemy zmiany na lepsze!

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczne Centrum Pediatryczne od 1 stycznia 2009 roku zastąpi Poradnie Specjalistyczne Dziecięce w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży. Utworzyli go lekarze, specjaliści szpitalnego pionu pediatrycznego.

„Po upokorzeniach, związanych ze strajkami oraz zamieszaniem z ograniczeniem czasu pracy, lekarze pionu pediatrycznego zapowiedzieli, że odejdą ze szpitala i będą szukać form zatrudnienia w bezpośrednim powiązaniu z NFZ. Gdyby do tego doszło, pediatria w łomżyńskim szpitalu poniosłaby niepowetowaną stratę. Wyszkolonych specjalistów trudno jest zastąpić innymi, w krótkim czasie jest wręcz niemożliwe. Aby zapobiec odejściu lekarzy, wymyśliłszy Niepubliczny ZOZ w miejsce poradni. Lekarze po dyżurach na Oddziale Pediatrycznym nie będą szli, jak dotąd, do domu na 24 godziny wolnego, tylko pójść przyjmować pacjentów w poradniach Niepublicznego ZOZ. Poprawi to ich zarobki i satysfakcję z pracy, a szpitalnej pediatrii zapewni stabilność i perspektywę rozwoju. Pomysł uzyskał akceptację dyrekcji Szpitala oraz Urzędu Marszałkowskiego”, mówi dr Kazimierz Bandzul, kierownik pionu pediatrycznego Szpitala w Łomży.

Dyrektorem NZOZ jest dr Elżbieta Kulas, „1 stycznia dla pacjentów nic się nie zmieni. Będą na nich czekać ci sami lekarze i pielęgniarki



Dr Kazimierz Bandzul: „Podjęliśmy ryzyko, bo byłoby jak jest”

ki w tych samych gabinetach na pierwszym piętrze gmachu Szpitala, obok Oddziału Pediatrycznego. Jeśli kontrakt z NFZ spełni nasze oczekiwania, za rok, oprócz poradni alergologicznej, pulmonologicznej, kardiologicznej i endokrynologicznej, powstanie poradnia onkologii dziecięcej i hematologii, a w perspektywie również neurologii dziecięcej, bo takie kolejne specjalności uzyskają nasi lekarze”, dodaje dr Kazimierz Bandzul.

Po strajkach pod egidą Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy, które przerosły się w ostry konflikt środowiska lekarskiego z dyrekcją łomżyńskiego Szpitala, odchodzą z niego wysokiej klasy specjaliści. Pion pediatryczny, dzięki utworzeniu NZOZ, ma szansę na zachowanie „stanu posiadania”, a nawet rozwój!

„Inwestujemy swoje pieniądze, ryzykujemy, denerwujemy się o kontrakt z NFZ, ale przecież bez ryzyka nic by się nie zmieniło i byłoby tak, jak jest. A obecna sytuacja dla nikogo nie jest dobra”, podkreśla dr Bandzul. (MK)

Strumień sukcesu

„27 mln zł wydała w latach 2005 – 2008 na inwestycje spółka wodociągowo – kanalizacyjna MPWiK w Łomży. Są to prawie wyłącznie pieniądze z zewnętrznych programów pomocowych, uzupełnione własnymi. Zmodernizowane zostały ujęcia wody na Rybakach i w Podgórzu oraz zainstalowana prototypowa spalarnia osadów na oczyszczalni ścieków. Na tak drogie i nowoczesne inwestycje inne tego typu przedsiębiorstwa muszą czekać latami. Ostatnie lata to pasmo sukcesów”, uważa przewodniczący Rady Nadzorczej MPWiK dr Jerzy Paszkowski, dziekan Wydziału Zarządzania w Wyższej Szkole Finansów i Zarządzania w Białymstoku.

W latach 2005 – 2008 cena wody w Łomży wzrosła 11 proc., a ścieków 7 proc. (licząc z ostatnią, najwyższą podwyżką, która będzie obowiązywać od 1 stycznia 2009), czyli rocznie poniżej inflacji. „Są to podwyżki konieczne, wymuszone wzrostem cen energii elektrycznej i gazu oraz opłat za korzystanie ze środowiska”, podkreślił dr Jerzy Paszkowski. (MK)

Honorowe dla Łomży

Z okazji jubileuszu dziesięciolecia województwa podlaskiego, Muzeum Północno-Mazowieckie oraz Społeczno – Oświatowe Stowarzyszenie „Eduktor” z Łomży otrzymały Odznaki Honorowe Województwa Podlaskiego, przyznane przez samorząd województwa.

Złodziejstwo i wandalizm

Łomżyńscy policjanci zatrzymali pięciu złodziei, okradających i niszczących samochody. Mają od 16 do 21 lat. Wszyscy mieszkają w Łomży. Nocami z aut, zostawianych na parkingach przy ul. Polowej, Zjazd i Zamiejskiej kradli paliwo, radioodbiorniki, zestawy CB. Przebijali też koła, skakali po karoserii, a nawet podpalali samochody. Dorosłym grozi kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności, a małoletni staną przed sądem rodzinnym i nieletnich. (MK)

Świątecznie

50 000 zł wydał ratusz na uzupełnienie zapasów świątecznych ozdób, którymi pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej upiększyli Łomżę. Mieniące się światłkami choinki stanęły na Starym Rynku (na zdjęciu), na pl. Niepodległości obok sztucznego lodowiska (jego otwarcie, ze względu na deszczową pogodę, zostało przesunięte z poprzedniej soboty na niedzielę, 14 grudnia), Rondzie Solidarności, w Parku Ludowym oraz na Rondzie Kościuszki. Choinki, bombki i Mikołaje jarzą się po zapadnięciu zmroku na słupach latarni ulicznych.



Współpraca uczelni

Rektorzy Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży i Akademii Technicznej w Głuchau w Niemczech podpisali umowę o współpracy. Na jej mocy, studenci budownictwa, o którego otwarcie łomżyńska uczelnia stara się w Państwowej Komisji Akredytacyjnej, będą odbywali zajęcia praktyczne w najnowocześniejszych laboratoriach konstrukcji budowlanych i klimatyzacji w Akademii Technicznej w Głuchau. Nowy kierunek ruszy prawdopodobnie w październiku przyszłego roku.

Konieczny raport

Inwestor Galerii Narew musi sporządzić raport oddziaływania na środowisko, zdecydował prezydent Łomży. Od jego wyników uzależnia decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach zgody na budowę Centrum Handlowo – Usługowego Galeria Narew. Obiekty Centrum zajmą 11 ha na terenie byłej „Bawelny”, 2 – 3 km od granic obszaru specjalnej ochrony ptaków oraz specjalnego obszaru ochrony siedlisk Przełomowa Dolina Narwi.

Posprzątaj najtaniej

Od piwnic aż po strych będzie sprzątać łomżyński ratusz firma Beaty Muły z Konarzyc, która najniższą ceną wygrała przetarg na tę usługę: 1 zł 83 grosze od metra kwadratowego. Do przetargu stawały firmy z Łomży, Białegostoku, a nawet Wrocławia i Jeleniej Góry. Niektóre oferowały sprzątanie dwa razy drożej.

„Perspektywa” wiceliderem

Na drugim miejscu w stawce 16 klubów zakończyła rundę jesienną w klasie okręgowej „Perspektywa” Łomża. Podopieczni Hieronima Łady zdobyli 31 punktów, tylko jeden mniej od lidera Włókniarza Białystok. Trener i działacze KS „Perspektywa” zapowiadają po przerwie zimowej atak na awans do IV ligi.

„Przyniósł nam światło łaski”

Tysiącletni zew

Według światła przykazań

W niedzielę, 7 grudnia, we wszystkich kościołach Diecezji Łomżyńskiej odczytany został list pasterski Ordynariusza ks. bp. Stanisława Stefanka na rozpoczęcie Roku Jubileuszowego Tysiąclecia męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu, patrona Diecezji: „Ze szczególnym wzruszeniem serca słuchamy w tym roku adwentowych zapowiedzi nadejścia Zbawiciela... Uświadamiamy sobie, że nasi przodkowie już

od tysiąca lat słuchali tego głosu, doznając łaski wiary, żyli według światła Bożych przykazań... Działo się to za sprawą misji ewangelizacyjnej, którą na naszej ziemi przeprowadził po raz pierwszy biskup misyjny św. Brunon z Kwerfurtu”.

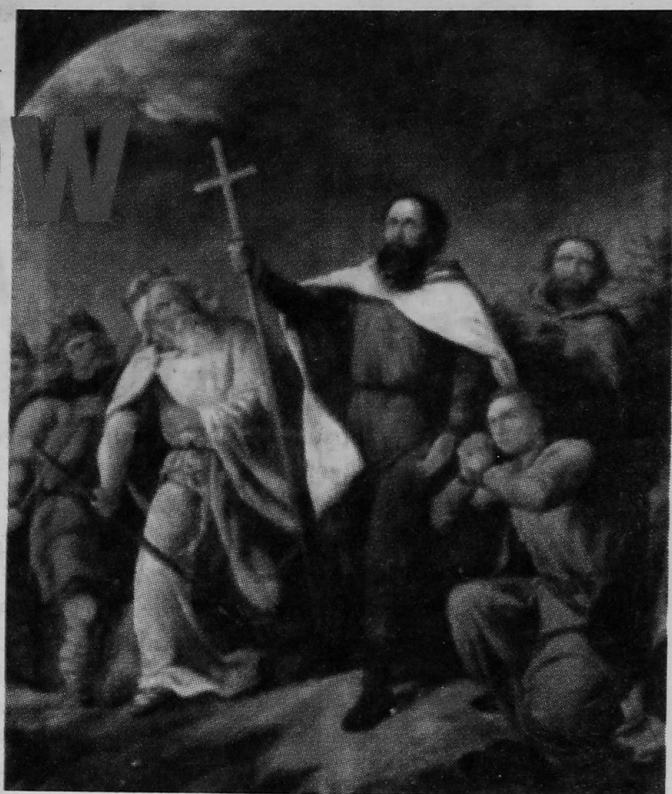
Z księcia pustelnik

Brunon Bonifacy urodził się w 970 roku w książęcej rodzinie w Kwerfurcie (Niemcy). W wieku 28 lat wstąpił do zakonu benedyktynów. Żył w pustelni św. Romualda w Pe-

reum pod Rawną do czasu, kiedy papież Sylwester II wysłał go z misją chrystianizacyjną do pogańskich Prusów. Otrzymał wtedy sakrę biskupią oraz paliusz metropolity misyjnego. W drodze do Prusów, dotarł w okolice dzisiejszej Łomży, gdzie na wzgórzu nad Narwią miał zbudować pierwszy w tej części Mazowsza kościół pod wezwaniem św. Wawrzyńca. Niosąc wiarę chrześcijańską, w marcu 1009 roku poniósł śmierć męczeńską na pograniczu prusko – jaćwieskim. Nie wiadomo dokładnie, gdzie to było.

Samotny odkrywca

Jedna z hipotez, która powstała w niemieckim kościele protestanckim głosi, że męczennik zginął w okolicach dzisiejszego Giżycka nad jeziorem Niegocin. Inna, że w okolicach dzisiejszej Wizny. Według legendy, król Bolesław Chrobry wykupił od pogan ciało Brunona, płacąc za nie w srebrze tyle, ile ważył zamordowany. Archeolog Antoni Smoliński z Warszawy uważa, że Brunon został pochowany we wzniesionym przez siebie kościele na skarpie nadnarwiańskiej (dziś wzgórze św. Wawrzyńca w Starej Łomży). W roku 2003 przeprowadził zakrojone



Repliki obrazu przedstawiającego męczeństwo św. Brunona z Kwerfurtu z Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży, pojawiają się we wszystkich kościołach Diecezji Łomżyńskiej

na szeroką skalę badania wzgórze. Stwierdził, że odkryty kamienny wał w kształcie rotundy, to szczątki fundamentów kościoła Brunona z początków XI wieku. Jednak tej hipotezy nie potwierdziła komisja archeologiczna. Antoni Smoliński nadal obstaje przy swojej hipotezie, czemu dał wyraz na niedawnej konferencji archeologicznej w Łomży, poświęconej grodziskom na ziemi łomżyńskiej. Zapowiada, że wróci na wzgórze św. Wawrzyńca, by szukać grobu Brunona, lecz jest w swoich przekonaniach osamotniony.

ZUZANNA KURPIOWSKA

(O bogatych obchodach Roku Jubileuszowego Tysiąclecia śmierci św. Brunona z Kwerfurtu w Diecezji i regionie, informować będziemy na bieżąco).

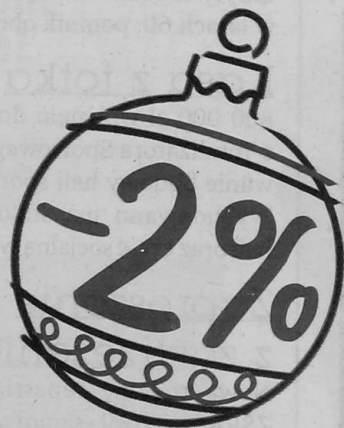
Wspólnie ogrzejmy serca

W tym roku świąteczna ekumeniczna akcja charytatywna Caritas Polska, Prawosławnego Ośrodka Miłosierdzia „Eleos” i Diakonii Kościoła Ewangelicko – Augsburgskiego „Wigilijne dzieło pomocy dzieciom”, odbywa się pod hasłem „Ogrzejmy serca miłością”. Możemy nabyć przygotowane przez

nich świece, by zapalić je w wigilię Bożego Narodzenia. Świece można kupować we wszystkich kościołach katolickich i ewangelickich oraz cerkwiach. Dochód z ich sprzedaży zostanie przeznaczony na pomoc materialną dzieciom, doświadczającym przemocy i biedy. (MK)

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. Dwoma 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.



Sołtyski z powiatu łomżyńskiego ze starostą Krzysztofem Kozickim

Unijne... sołtyski

„Stałam się pewniejsza siebie. Nauczyłam się przekonywania ludzi do wspólnych spraw. Teraz będę odważniejsza w działaniu”, mówi sołtys Janczewka (gm. Jedwabne) Edyta Grajewska.

„Nauczyłam się, że jeśli się czegoś bardzo chce, można do tego przekonać ludzi i razem to osiągnąć. Tym bardziej, że naprawdę są duże możliwości finansowego wsparcia lokalnych inicjatyw. W naszej wsi działają straż pożarna, klub młodzieżowy, koło gospodyń. Bogatą działalność kulturalną prowadzi szkoła. Uważam, że jestem bardziej przygotowana do wspierania wszystkich pasjonatów w tych organizacjach i tak widzę swoją rolę”, dodaje Renata Balicka, sołtys Jeziora (gm. Piątnica)

20 pań sołtysów z powiatu łomżyńskiego, w tym Edyta Grajewska i Renata Balicka, otrzymało z rąk starosty Krzysztofa Kozickiego certyfikaty programu „Aktywna sołtyska – atywna wieś”, współfinansowanego z Unii Europejskiej. Program powstał w Starostwie Powiatowym w Łomży, które zgłosiło go do konkursu w Urzędzie Marszałkowskim i uzyskało dofinansowanie. Dzięki temu 20 sołtysów trzy miesiące uczyło się od fachowców, jak lepiej organizować mieszkańców wsi do rozwiązywania lokalnych problemów. Ważną częścią programu było zapoznanie sołtysów z możliwościami uzyskania pieniędzy na lokalne przedsięwzięcia, służące rozwojowi oświaty, kultury i turystycznej promocji ich miejscowości. (MK)

Bez cmentarza



Na cmentarzu w Wiźnie nie ma już gdzie wbić łopaty...

„Czasem mąż chodzi po cmentarzu w kółko i nie może znaleźć wolnego skrawka na wbić łopaty. Raz poszedł do Urzędu Gminy i powiedział, że nie ma gdzie grobu wykopać, to mu powiedzieli, żeby proboszcz odsyłał pochówki na cmentarz w Bronowie”, mówi Teresa Piotrowska, żona kościelnego i grabarza w jednej osobie.

Cmentarz parafialny w Wiźnie znajduje się na terenie dawnego podgrodzia, pod wysoką górą, zwaną „górami zamkowymi”, na której był wczesnośredniowieczny gród.

„Parafia złożyła wniosek o utworzenie drugiego cmentarza na terenie Wizny. Zwróciliśmy

się z pytaniem, czy jest zainteresowana wymianą gruntów, lecz odpowiedzi nie było. Wobec niechęci parafii do współpracy, nie widzę innego wyjścia, jak zdać się na fachowców. Teren pod cmentarz zostanie wskazany w nowym planie miejscowym zagospodarowania przestrzennego, który jest już przygotowywany przez biuro projektowe”, mówi wójt Wizny Zbigniew Sokołowski.

Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że brak współpracy parafii i gminy bierze się stąd, iż parafia upatrzyła na nowy cmentarz teren przeznaczony przez gminę na... boisko piłkarskie! (MK)



Rozławiali Kurpie

Kobiecy Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej, Dziewczęcy Zespół Śpiewaczy z Nowogrodu (na zdjęciu), Kapela Kurpiowska z Łomży, tancerze Beata Lemańska i Paweł Krzyńców ze Zbójnej, śpiewaczki Eugenia Kulisiowa z Kruszy (gm. Turośl) i Katarzyna Załęcka z Nowogrodu, gawędziarz Damian Waszkiewicz z Dobregolasu (gm. Zbójna) oraz harmonista Grzegorz Golan ze Zbójnej zostali nagrodzeni przez Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży za aktywność w promowaniu w roku 2008 w regionie, kraju i za granicą folkloru kurpiowskiego. Nagrodzeni najczęściej brali udział w różnego rodzaju przeglądach, konkursach oraz imprezach folklorystycznych.

Porządki na rynku

Zabytkowy rynek w Wiźnie (obecnie park) nabierze ładniejszego wyglądu w związku z przyszłorocznymi obchodami 70 rocznicy wybuchu II wojny światowej. Zostanie bardziej wyeksponowany, ukryty obecnie wśród drzew, wzniesiony w latach 60. pomnik obrońców Wizny.

Kasa z totką

800 000 zł wpłynęło do budżetu gminy z Totalizatora Sportowego na dofinansowanie budowy hali sportowej w Wiźnie. Wybudowano już stalową konstrukcję hali oraz część socjalną w stanie surowym.

Zaproszenie

z zastrzeżeniem

Nową rodzinę repatriantów z byłego ZSRR zaprosił samorząd Jedwabnego do byłej szkoły w Orlikowie. Rodzina ma najpierw obejrzyć warunki w Orlikowie, a potem podejmie decyzję. Poprzednia rodzina repatriantów, która mieszkała w Orlikowie, uciekła stamtąd z powodu złych warunków (w budynku nie ma wody).

Strażacy

z ekwiwalentem

Radni gminy Miastkowo uchwalili, że członek OSP za każdą godzinę uczestnictwa w działaniach ratowniczych otrzyma 10 zł, a za każdą godzinę udziału w szkoleniu pożarniczym 3 zł ekwiwalentu. W gminie Śniadowo każdy strażak ma za udział w akcji lub szkoleniu 12 zł za godzinę. (MK)

Trąby Andrzeja Klejzerowicza grają na wszystkich kontynentach...

Z ligawkami, trombami, bazunami i innymi instrumentami paster-skimi przyjechali do Ciechanowca spod Tatr, z Kaszub, znad morza oraz z Litwy, Ukrainy, Białorusi, Słowacji i Bułgarii. Konkurs gry na ligawkach wymyślił 28 lat temu nieżyjący dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka Kazimierz Uszyński.

1

Andrzej Klejzerowicz z Ciechanowca zagrał pierwszy raz w drugiej edycji i gra do dziś. Namówił

go kolega z orkiestry strażackiej Ryszard Niemyjski. Przyniósł mu... gałąź z wierzby i kazał dłużyć. Andrzej przypomniał sobie, że na strychu ich starego drewnianego domu był dziwny instrument. Zakurzona, przez nikogo nie używana ligawka ojca. Akurat Muzeum zbierało eksponaty, mama oddała ją dyrektorowi Uszyńskiemu... Opowiadała, że ojciec ostatni raz zagrał na niej w 1956 r. „Dziś moje instrumenty, trąby z drewna, są na wszystkich kontynentach świata, poza Antarktydą”, mówi z dumą Andrzej Klejzerowicz. Gry na ligawce nauczył córkę Karoli-

nę. Na Konkurs zabral ją, gdy miała 3 lata. Od 15 lat występują razem.

2

Najstarszy „ligawkowy” muzyk Jan Maliszewski (82 lata) przyjechał z Wieski (gm. Jabłonna). O Konkursie dowiedział się przypadkowo po trzeciej edycji.

„Przypomniało mi się, jak ojciec wspierał ligawkę o studnię i... grał. Ale spalił się dom i ligawka”, wspomina kowal Jan Maliszewski. Skorzystał ze wskazówek ojca i sam zrobił sobie ligawkę. „Ojciec nabijał ją obręczami i kleił smołą.

go w wielki instrument. Dziś mówi, że było to „duże wydarzenie artystyczne w rodzinie”. „Z tatą, siostrą Agatą i bratem Michałem wychodziliśmy w adwent na podwórze. Grał ojciec. Uczyliśmy się od niego”, wspomina.

Jest nauczycielem fizyki w ciechanowieckim gimnazjum. Nauki ojca przekazuje dalej. Najpierw z Andrzejem Klejzerowiczem prowadził zajęcia gry na ligawkach w szkole. Teraz w Muzeum. Uczą dzieci i młodzież, jaką gałąź wybrać, jak dłużyć, jak dmuchać. W grudniu uczniowie stają na muzealnej scenie i w Kon-

Ogromnie piękna gra!

REKLAMA

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

Podlasiak

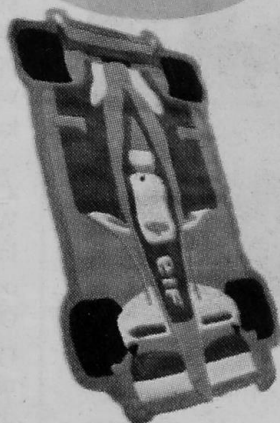
**Atrakcyjne ceny
szeroki
asortyment
promocje!**

**szerokość 4 m
od 14,75 zł / m²**
Wykładzina dywanowa



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

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



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

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

Układanie paneli od 6 zł/m²

od 19,99 zł / m²
Panele podłogowe
klasa AC3



Ogromnie pięknie grała, gdy namoczył ją w wodzie i wystawił na mróz, żeby zamarzała”.

Jan Maliszewski, który do Ciechanowca przyjeżdża od 25 lat, gra z synem Witoldem oraz wnukami Tomaszem i Mariuszem. „Gramy wspólnie tylko raz w roku, ale tej melodii się nie zapomina. Ten

kursie...rywalizują ze swoimi nauczycielami.

4

„Gramy dla podtrzymywania tradycji, a nie dla nagród”, mówi Teresa Maksimowicz z Łempic.

Natalkę (8 lat) i Darię (15 lat) Ziółkowskie z Ciechanowca gry na-



Kazimierz Lempicki z synami

dźwięk zostaje w głowie na całe życie”, mówi.

3

Teodor Niemyjski z Ciechanowca 27 lat temu był najmłodszym „trąbitą” Konkursu. Miał 3 lata. Przyszedł z ojcem. W rodzinnym albumie zachowało się zdjęcie małego Teodora, dmuchające-

uczył wujek Radosław Pelszyk. Instrumenty zrobił tato.

Kazimierz Lempicki z Łempic przyjechał „na ligawki” z synami: Filipem (3 lata), Kacprem (5 lat) i Mateuszem (6 lat). Córka Żanetka ma dopiero miesiąc. Ale i ją nauczą. Bo piękna jest adwentowa „rozmowa ligawek...”

MARIA TOCKA



W Towarzystwie mieszka się drogo i źle!

Wymarzony... bubel!

„Sześć lat czekaliśmy na mieszkanie komunalne. Gdy zaszliśmy na szczyt listy przydziałowej, pojawiła się możliwość zdobycia mieszkania w Towarzystwie Budownictwa Społecznego. Powiedziano nam, że musimy mieć dochód brutto na 3 osoby minimum 3 000 zł, żeby starać się o mieszkanie w TBS. Mąż i ja wzięliśmy dodatkowe prace, prawie nie bywamy w domu. Wzrosły nam dochody i wypadliśmy z listy komunalnej. Ale otrzymaliśmy mieszkanie w TBS! W lipcu wprowadziliśmy się do bloku, który został przerobiony z budynku po dawnej szkole. Przywitała nas podwyżka czynszu do 6,33 zł. Ale radość z mieszkania przesłoniła wszystko”, opowiada Katarzyna Karwowska z Grajewa.

Po czterech miesiącach jest coraz bardziej przygnębiona i zatroskana o przyszłość rodziny: „Szybko się okazało, że blok to bubel! Nie wiem, czy jest w nim coś, co nie szwankuje. Najbardziej doskwiera zła wentylacja. Para wodna skrapla się na szybach, z okien dosłownie się leje, wokół okien pojawia się grzyb. Prezes TBS na nasze skargi nie odpowiada, za to mieliśmy już dwukrotną podwyżkę czynszu: we wrześniu z 6,33 do 7 zł i teraz, od 1 stycznia,

z 7 do 8 zł za metr kwadratowy. Przy naszych 50 metrach, będziemy płacić 400 zł samego czynszu, z pozostałymi opłatami i kałowką 800 zł! Człowiek by płakał i płacił, gdyby mieszkanie było dobre, a tak i żal i strach, co będzie dalej!”

Samorząd Grajewa nie ma dobrych wieści dla lokatorów TBS: będzie coraz drożej! W przeciwnym razie, jak powiedział burmistrz Krzysztof Waszkiewicz, „spółka się nie zbilansuje”. TBS otrzymał z miasta 240 000 zł, ale pieniądze poszły na wyrównanie strat, poniesionych z powodu bankructwa w 2005 roku firmy „Ekobud”, która nie wywiązała się z umowy na budowę jednego z bloków. Dotacji do czynszów nie będzie. Może przynajmniej TBS poprawi błędy projektowe i wykonawcze w bloku po szkole? (MK)



Katarzyna Karwowska: „Człowiek by płakał i płacił, gdyby mieszkanie było dobre”



Pułapka

Na działkach w Rybczyźnie budki i przyczepy

Właściciele około 50 działek w Rybczyźnie (gm. Rajgród) domagają się od władz gminy przekształcenia ich z rolnych na letniskowe. Jeden z rolników z Rybczyzny w latach 1997 – 2002 sprzedał kilka hektarów letnikom. Działki wydzielał, jak popadło. Ich powierzchnia wynosi 500 – 800 mkw. Nabywcy działek byli przekonani, że gmina przekształci je na letniskowe, lecz gmina Rajgród mówi „nie”.

„To skutek tego, że przed kupnem działek nie zapytali w Urzędzie, jakie są warunki przekształcenia. Aby teraz sensownie uporządkować to, co tam jest, powinno zostać przeprowadzone scalenie i ponowny podział tak, żeby było

miejsce na drogę dojazdową szerokości 6 m oraz by powierzchnia działki wyniosła minimum 1200 mkw., jak wymaga Studium uwarunkowań zagospodarowania przestrzennego gminy Rajgród. Przy powierzchni działki 1200 mkw., część właścicieli wypadnie, bo zabraknie dla nich gruntu. Właściciele działek muszą się porozumieć w tej sprawie. Bez porozumienia teren zostanie nieprzekształcony”, wyjaśnia Paweł Policha z Urzędu Miejskiego w Rajgrodzie.

Właściciele oskarżają burmistrza o bezczynność. Zgodnie z prawem, na działkach rolnych nie mogą legalnie wybudować dacz. Radzą sobie, ustawiając budki i przyczepy. (MK)

Obwodnica jednoczy

„Wszyscy, miasto, gmina i powiat w sprawie obwodnicy mówimy jednym głosem. Nie będzie sporów na temat trasy przebiegu”, powiedział burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz przed spotkaniem w Podlaskim Oddziale Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Białymstoku, na którym projektanci zaprezentowali koncepcję przebiegu obwodnicy w wielu wariantach.

Będzie jaśniej

Do 20 grudnia zostanie zmodernizowane oświetlenie uliczne w Grajewie. Do tego czasu chwilowo może być ciemno. Na ul. Dwornej, gdzie na niektórych odcinkach w ogóle nie ma oświetlenia, w przyszłym roku będzie już jasno na całej jej długości, zapowiada Urząd Miejski.

„Gody 2008”

VI Powiatowy Międzyszkolny Przegląd Widowisk Kołędniczych „Gody 2008” odbędzie się w piątek, 12 grudnia, w hali sportowej w Szczuczynie. Organizatorem jest Miejski Dom Kultury w Szczuczynie.

PRL na wesoło

Wiesław Kot, autor książek „PRL – jak cudnie się żyło” oraz „PRL – czas nonsensu”, spotka się z czytelnikami w Miejskim Domu Kultury w Grajewie (piątek, 12 grudnia, godz. 12.30). Wyświetlane będą też fragmenty Polskiej Kroniki Filmowej, ukazujące „PRL na wesoło”.

Rok gołębiarzy

30 hodowców gołębi pocztowych zrzesza grajewska sekcja Polskiego Związku Hodowców Gołębi Pocztowych. Właściciele ptaków, które zajęły najwyższe lokaty w zawodach sportowych i na wystawach w roku 2008, otrzymali puchary.

Aerobik w Grajewie

W finale Gimnazjady Województwa Podlaskiego w aerobiku rekreacyjnym, która odbyła się w grajewskiej hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, o zwycięstwo rywalizowało 12 zespołów. Wygrały gimnazjalistki z Kleosina. Gospodynie, czyli dziewczęta z Publicznego Gimnazjum nr 2 w Grajewie, zajęły przedostatnie miejsce.

„Alimenciarze”

Około 1,8 mln zł winni są Funduszowi Alimentacyjnemu mieszkańcy Grajewa. Jak szacuje Urząd Miejski, na liście dłużników alimentacyjnych, czyli w zdecydowanej większości ojców, którzy nie wypłacają dzieciom zasądzonych alimentów, jest 250 osób. Za rodziców płaci dzieciom Fundusz Alimentacyjny. (MK)

Och, jak trudno było mi rozstać się z tą pracą. Kocham ją, bo jest na niej mój ukochany mąż i moja kochana krowa Kicka. Tak nazywali ją synowie. Scena nie jest wymyślona. Pamiętam, jak prowadziliśmy Kicę na łąkę”, mówi Katarzyna Kostrzeba z Jedwabnego, laureatka drugiej nagrody w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Impresje łomżyńskie”, zorganizowanym przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej.

Z zawodu jest ogrodnikiem (absolwentka Zespołu Szkół Rolniczych w Marianowie), pracuje w zakładzie produkcji okien. Ma męża i dwóch synów (Tomek w piątej klasie szkoły podstawowej



Katarzyna przy obrazie z krową Kicką

Prosimi inni. Gdy trzeba było w kościele przed Wielkanocą urządzić grób Chrystusa, włączyła się do pomocy. To była jej ofiara. Inni zobaczyli, jak wiele potrafi. Prosimi ją do wieńców dożynkowych, do Gminnego Ośrodka Kultury. I choć do Jedwabnego przyszła z Łomży, szybko weszła w środowisko. Na kiermaszach i wystawach reprezentowała Jedwabne. Jeździła z „ludźmi z kultury” na targi sztuki do Nowogrodu, Osowca, Łomży, Białegostoku. Kupiła fachowe książki. Jak czas

Pejzaż z Kicką

i Grzegorz w pierwszej gimnazjalnej), prowadzi dom. I maluje.

„Rysowałam chyba wcześniej, niż nauczyłam się pisać. Pierwsze ołówki i kredki kupiła mi mama. Takie najzwyklejsze, bo przecież kiedyś nie było wyboru”, mówi Katarzyna.

Jej rysunki zwracały w szkole uwagę, mówiono, że coś w nich jest. Talent odziedziczyła po ojcu Janie Piotrze Głowackim. Tato pięknie rysował portrety mamy oraz dzieci. Ale robił to tylko dla siebie. Gdy Katarzyna skończyła szkołę podstawową,

w Łomży nie było jeszcze liceum plastycznego. Do Supraśla daleko. Poszła do Marianowa.

„Wtedy z pasją rysowałam ołówkiem psy. Zauważyła to bibliotekarka Wiesława Mocarska i zorganizowała mi pierwszą w życiu szkolną wystawę”, mówi.

Katarzyna jest absolutnym samoukiem. Tworzy na zasadzie prób i błędów. Od 14 lat jest mężatką i mieszka w Jedwabnem.

Mąż dopiero po ślubie dowiedział się, że maluję, zobaczył moje szkice i obrazy. Zachwalał i podpowiadał, żeby próbować. Próbowałam, a on cieszył się z efektów”, mówi Katarzyna.

Synowie byli mali i nie miała czasu na malowanie. Ale kiedy mąż przygotował ramy, sztalugi i zachęcał, było łatwiej. Malowała pejzaże. Z pierwszym olejnym pojechała do Łomży pokazać mamie. Mama pochwaliła się znajomej. I tak obraz poszedł w ludzi. Katarzyna zarobiła pierwsze 50 złotych na farby. To było ważne, bo...nie miała pieniędzy. Próbowała zarabiać jako fryzjerka, urządzać ogrody ...

Koleżanka poprosiła, żeby namalowała jej portret ślubny. Nie odmówiła. Zarobiła na kolejne farby.

pozwalal czytała i uczyła się technicznych wskazówek.

Na strychu domu mąż urządził pracownię malarską. Stoją sztalugi, stelaże, ramy. Dla męża maluje konie, dla siebie pejzaże, kwiaty, dla dzieci ich portrety. Dla ludzi...co sobie życzą. Pejzaże na małych deseczkach i kwiaty na dużych płótnach. Maluje w soboty i niedziele. Czasami, jak „obraz ma w sobie” i chce go skończyć, zarywa noc.

„Cieszę się bardzo, kiedy moje obrazy oglądają ludzie. Obrazy żyją w wielu domach. A nagroda...Jak ja krzyczałam z radości, gdy się o niej dowiedziałam...”, śmieje się Katarzyna.

MARIA TOCKA

(Na konkurs Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, dla nieprofesjonalistów, zgłoszonych zostało 67 prac. Pierwsza nagrodę otrzymała Ewa Kulik z Łomży za pracę „Bajka łomżyńska”, drugą Katarzyna Kostrzeba z Jedwabnego za pracę „Za miastem”, trzecią Sylwia Zdzichowska z Łomży za obraz „Dwórna”. Laureatki pierwszej i trzeciej nagrody są uczennicami Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Łomży).

REKLAMA

Gotówka jeszcze przed Świętami!
od 300 zł do 7000 zł

- szybka decyzja
- błyskawiczna dostawa gotówki
- minimum formalności

600 400 233
wysokość SMS z hasłem gotówka pod nr 1124
Odbieramy!

0 801 802 500
www.provident.pl

PROVIDENT

DZWOŃ 7 DNI W TYGODNIU 7.00-22.00



Przedszkolaki ze Stawisk z dyrektorką Elżbietą Kurpiewską

W Polsce do przedszkoli chodzi tylko 28 proc. dzieci. Unijna średnia to 84 proc., a w Belgii, Dani i Francji do przedszkoli prawie 100, wynika z raportu Komisji Europejskiej, opublikowanego w październiku 2008 roku.

Według danych Fundacji Rozwoju Dzieci im. Komeńskiego, do przedszkoli chodzą głównie dzieci w miastach i tylko 14 proc. wiejskich. W województwie podlaskim niewiele ponad 10 proc.

W powiecie są przedszkola tylko w Kolnie i Stawiskach. W Stawiskach jeszcze w wakacje... straszło. Dziury w drzwiach... zaklejane przez nauczycielki plasteliną, żeby deszcz nie padał, przeciekający strop i okna, które nie dawały się zamknąć.

Nowa dyrektorka Elżbieta Kurpiewska (wcześniej Przedszkolem zarządzał dyrektor Szkoły Podstawowej) poszła „po proszonym” do przedsiębiorców, instytucji, właścicieli sklepów w Stawiskach. Tak wymieniła drzwi wejściowe.

„Pomogli rodzice i utwierdzili, że warto zabiegać. Dopiero, gdy sama coś zrobiłam, poszłam do gminy i prosiłam o zaplanowanie remontu”, opowiada dyrektorka. Rada przychyliła się do jej prośby. W przedszkolu miały zostać wymienione okna i drzwi oraz naprawiony przeciekający dach. Znowu zbierała pieniądze. Na farby, żeby odnowić sale i korytarze.

Gruntowny remont rozpoczął się 20 sierpnia. Dziś wszędzie pachnie jeszcze farbami. Jest czyste, ciepłe, kolorowe. Do Przedszkola chodzi 74 dzieci. Piosenką dzieci podziękowały radnym, burmistrzowi Stawisk Markowi Waszkiewiczowi i sponsorom.

Obok pięknego teraz budynku, zupełnie łysy i pusty... plac zabaw.

„Nasze dzieci zasługują na to, aby w ciepłe dni bawiły się na dworze. Zbieramy na huśtawki...”, mówi dyrektorka.



Ćwiczenia wokalne prowadzi Sylwia Piątek, akompaniuje Paweł Podeszwik, śpiewają Kasia Sztachańska i Patrycja Siwik

Kasia Sztachańska i Patrycja Siwik śpiewają coraz wyżej. Ćwiczą pod okiem Sylwii Piątek. Należą do Studia Piosenki Grająca Szafa przy Kolneńskim Domu Kultury.

„Pracujemy z uzdolnionymi dziećmi i takimi, które mają... coś artystycznego”, mówi Sylwia Piątek. Oprócz grupy wokalne, od trzech miesięcy prowadzi grupę musicalową „Magia” (premierowy „Kopciuszek” został wystawiony w czasie jubileuszu Kolneńskiego Domu Kul-

tury) oraz dziecięcą grupę wokalną „Witaminki”.

Solistki z Grającej Szafy wygrały Ogólnopolski Przegląd Piosenek Jacka Cygana dla Dzieci i Młodzieży, w trzecim Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki dla Dzieci i Młodzieży Canto Cantaro w Bydgoszczy dotarły do finału.

Wygrywają także przeglądy kołęd i pastorałek. Do największego sukcesu zaliczają XIII Ogólnopolski Konkurs Piosenki dla Dzieci i Młodzieży „Wygraj Sukces” w Tarnobrzegu. Z 2 300 startujących, zakwalifikowanych zostało 116, a wśród nich Julita Szczech z kolneńskiej Szafy. „Uczę dzieci, że mają talent i jeśli połączą go z wielkim pragnieniem, pasją i pracą, wszystko jest możliwe. Jeżdżą na konkursy i mają takie same szanse, jak inne”, mówi Sylwia Piątek.

Grająca Szafa

Dobry wujek Szpitala

Ratę kredytu bankowego z odsetkami (35 500) za Szpital Ogólny w Kolnie spłacił Zarząd Powiatu. Szpital w Kolnie otrzymał 1400 000 zł unijnej dotacji z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na modernizację (lub budowę) bloku operacyjnego i nowoczesny sprzęt.

Będzie 16 kamer

Władze Kolna w 2009 roku kupią urządzenia monitorujące z kamerami bezprzewodowymi (za 60 tys. zł). Na początek będzie 5 kamer w najbardziej newralgicznych miejscach miasta, a w miarę potrzeby będą dokupywane nowe. Planowanych jest 16 kamer.

Prąd w „Witaminie”

Rodzinne Ogrody Działkowe „Witamina” w Kolnie, od roku zarządzane przez nowego prezesa Zbigniewa Kalinowskiego, mają prąd elektryczny. To „jaskółka” normalności, po wcześniejszych nieprawidłowościach, prokuratorskim dochodzeniu i zarządzie komisyjnym. Prąd został doprowadzony do 139 działek, spośród 331. Do budowy instalacji 6 tys. zł dołożyło miasto oraz opodatkowali się działkowicze. Nowy prezes w nowym sezonie planuje wykopnąć studnię głębinową, żeby działkowicze korzystali z tańszej wody. Ale wszyscy muszą włączyć się w jej budowę.

Azor i Apis za darmo

Właściciele psów w nowym roku nie będą płacić podatku. Opłata za psa w 2008 roku wynosi 50 zł, ale większość nie płaci, a opłaty windykacji są zbyt kosztowne, dlatego Rada Miasta zdecydowała się zrezygnować z „podatku od Azora”. Burmistrz miasta, właściciel psa Apisa, podatek płacił.

EuroAdaś na Łotwie

Uczniowie LO w Kolnie, członkowie Europejskiego Klubu Szkolnego EuroAdaś (działa od 6 lat), odwiedzili polską szkołę w Rydze (Łotwa). Łotewskich kolegów gościli u siebie w październiku. Uczniowie uczestniczyli w wymianach młodzieży z Anglią, Litwą i Ukrainą. Kołem opiekuje się nauczycielka Bogumiła Skrodzka.

Pożar w kulturze

Palił się Kolneński Dom Kultury. Panika wśród pracowników, jedna osoba poparzona, alarm, przyjazd strażaków. Na szczęście, były to tylko ćwiczenia Państwowej Straży Pożarnej z Kolna.

Listy



Słynny obraz Artura Grottgera, zatytułowany „Bitwa”, pokazujący jeden z epizodów Powstania Styczniowego 1863 r.

Zapomniani bohaterowie

W tym roku obchody Święta Niepodległości w Kolnie odbywały się bardziej uroczysto, niż zazwyczaj. Wiązało się to z odsłonięciem odnowionego obelisku w parku miejskim. Najpierw odbyła się msza i piękne kazanie w kościele Świętej Anny, potem uroczystości z apelem poległych pod odnowionym pomnikiem. Od lat przy tej okazji kolnianie czczą pamięć żołnierzy polskich poległych w 1920 roku z rąk bolszewików na terenie Lemana. Nigdy natomiast nie wspomina się o innej zbiorowej mogile, którą kryje ziemia starego kolneńskiego cmentarza. Nic w tym dziwnego, jest bowiem starsza o 67 lat od tej, w której spoczywają bohaterowie z roku 1920. Obecnie nie wiadomo nawet, gdzie jest. Myślę, że warto pamiętać o pochowanych i pamięć tę również czcić przy takich okazjach. Skromne dane na ten temat znaleźć można w Biuletynie Informacji Publicznej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, w wykazie mogił i cmentarzy wojennych z okresu Powstania Styczniowego 1863-1864 r., zachowanych na terytorium województwa podlaskiego. Znajduje się tam zapis, że na cmentarzu parafialnym w Kolnie, w zbiorowej mogile pochowano czterech żandarmerów narodowych, straconych 19 XII 1863 r. w Czerwonym koło Kolna. Byli to: Stanisław Banach, Tomasz Kajko (jego potomkowie noszą nazwisko Kajko i ta pisownia jest raczej prawidłowa), Franciszek Stodup

i Izrael Chonczak. Miejsce pochówku wymaga ustalenia lokalizacji. Żandarmeria Narodowa była to formacja, działająca w strukturach powstańczych. O tym epizodzie pisał również Czesław Brodzicki w obydwu wydaniach swojej książki „Kolno na Mazowszu”.

W mojej rodzinie opis śmierci Tomasza Kajko, mieszkańca Czerwonego, przekazywany był z pokolenia na pokolenie w formie przekazu ustnego. Żoną jego była siostra mojego prapradziadka, stąd zapewne opowieść ograniczała się tylko do jego osoby. Jak wynika z owego przekazu, Rosjanie powiesili powstańca w publicznej egzekucji (była to chyba najczęściej stosowana przez zaborców w tamtym okresie metoda, w ten sam sposób stracony został w kilka miesięcy później ostatni dyktator powstania oraz inni członkowie Rządu Narodowego). Na szubienicę Tomasz Kajko został odprowadzony przez księdza oraz mieszkańców Czerwonego. Jadąc z Kolna do Pizsa, tuż przed pierwszymi zabudowaniami Czerwonego, po lewej stronie szosy zobaczyć można metalowy krzyż, osadzony w kamieniu. W tym właśnie miejscu zaborcy zbudowali szubienicę. Krzyż ten jest prawdopodobnie również niemy świadkiem tamtych tragicznych wydarzeń. Z opowieści, którą jako dziecko słyszałem od mojej mamy lub prababki wynikało, że kapłan oraz mieszkańcy żegnali skazańca pod krzyżem we wspólnej modlitwie. Po zostawieniu on młodą żonę, osierocił

Opowieści kapliczne

Wiek z krzyżem

Na kamiennym cokole żelaznego krzyża, misternie wykutego przez kowala artystę, wykuta data „1898 rok”. „110 lat tu stoi. Przez 100 lat, gdy w Ławsku nie było cmentarza, tutaj żegnaliśmy zmarłych. Mężczyźni na ramionach wynosili trumnę do krzyża, a po pożegnaniu, jechała furmanką, potem samochodem, na cmentarz w Wąsoszu”, opowiada Irena Kosmaczewska (78 lat).

15 lat starszy od Ireny brat Jan przed wojną służył w piechocie w Grodnie. Na ćwiczeniach pocisk pogruchotał mu prawą dłoń. „Trzeba uciąć, bo wda się gangrena”, stwierdził pułkowy lekarz. Lecz Jan nie zgodził się: „Wolę umrzeć, niż wrócić do domu kaleką”. I umarł w Grodnie. Gdy tragiczna wiadomość dotarła do Ławski, matka uciekała pod krzyż, żeby się modlić za Janka. Kłęcząca godzinami na gołej ziemi. Ojciec na siłę sprowadzał ją do domu. Nie pojechali do Grodna na grób Janka, bo wybuchła wojna.

„Gdy do Ławski przyszli Sowieci, komisarz rozkazał krzyż rozwa-



Krzyż w Ławsku przy drodze do Wąsosza

lić. Jeden z komunistów, co przy komisarzu byli, powiedział ludziom, co się szykuje. Stary Broda wyrwał krzyż z kamienia. Jego żona przechowała go przez wojnę. Komisarz z ludźmi przyszedł tłuc młotami kamień, ale nie dali rady i zostawili go w spokoju”, opowiada Irena Kosmaczewska.

Od dziesięciu lat naprzeciw krzyża jest nowy cmentarz nowej parafii Ławski. Irena prawie codziennie przechodzi koło krzyża w drodze na grób męża. Co spojrzy na krzyż, zaraz jakieś wspomnienie ją nachodzi. Myśli o tych, których przez wiek wieś wyprowadziła wtedy w ostatnią drogę i o tych, których nie wyprowadziła, bo, jak jej brat, umarli w dalekim świecie... (MK)

małe dzieci. Moja prababka, urodzona kilkanaście lat po upadku Powstania Styczniowego, osobiście знаła ciotkę swojego męża, wdowę po Tomaszu Kajko. Pamiętała ją jako niewidomą. Wzrok straciła już po tragicznej śmierci męża. Ludzie we wsi twierdzili, że rozpaczając po nim, „wyplakała oczy”.

Zbliża się 145 rocznica tamtych wydarzeń. Czy powstańcy, którzy

spoczęli w kolneńskiej ziemi, doczekają się kwiatów na swoim grobie? Jest to mało prawdopodobne. Jeżeli nie uda się jednak ustalić jego lokalizacji, to może chociaż tablicy pamiątkowej na zażytkowej bramie cmentarza, którą planuje się odnowić? Sądzę, że warto pielęgnować tę pamięć.

Andrzej Biedka
Kolno



Eliasz Radzikowski. Obóz powstańczy w lesie



Spotkanie absolwentek po 42 latach

Klasa po 42 latach

„Odszukałyśmy się przez „Naszą Klasę”. Liceum skończyłyśmy 42 lata temu i... rozstały się nasze drogi”, wspomina Helena Putkowska z Łomży.

Jest absolwentką Liceum Ogólnokształcącego w Wysokiem Mazowieckiem. Na spotkanie po latach skrzyknęło się osiem koleżanek: Janina Borek (obecnie Patosińska), Barbara Brokowska (Kruszewska), Elżbieta Arcykiewicz, Zofia

Szepietowska (Kowalczyk), Teresa Przestrzelska (Hołubowicz), Janina Faszczeńska (Mir-kowska), Janina Andrzejewska (Grzegorek) i Helena Sidorek (Putkowska). Umówiły się pod budynkiem swojej szkoły.

„Okazało się, że w naszym Liceum dziś znajduje się gimnazjum. Obok pływalnia, miasto rozbudowane i wszystko zmienione. Chodziłyśmy starymi uliczkami i wspominałyśmy. Jak za dawnych czasów”, opowiada Helena Putkowska.

W Wysokiem Mazowieckiem została tylko Barbara Kruszeńska. Dwie absolwentki mieszkają w Łomży, dwie w Warszawie i Białymstoku, jedna w Uhowie. Na pierwszym spotkaniu każda opowiadała o sobie. Na drugim, planowanym wiosną przyszłego roku, będą przypominały, co która pamięta z klasy i ze szkoły.

Wiek życia

Marian Łuniewski z Ciechanowca skończył 100 lat. Urodził się i cały wiek przeżył w Ciechanowcu. Był rolnikiem, ale także odnawiał kościoły w Perlejewie i Ciechanowcu. O urodzinach pamiętało dwoje dzieci, troje wnucząt i dwoje prawnucząt oraz burmistrz miasta Mirosław Reczko i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Barbara Niewiarowska.

Burmistrz, który obdarował Jubilata serdecznościami oraz koszami kwiatów i słodczy, prze-



Marian Łuniewski z rodziną i gośćmi

każał także gratulacje i życzenia od premiera Donalda Tuska oraz wojewody podlaskiego Macieja Żywno.

W gminie Ciechanowiec mieszka czterech stulatków.

Pijani policjanci na służbie

Dwaj oficerowie dyżurni Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem w nocy z soboty na niedzielę upili się. Przyjmując telefoniczne zgłoszenia, mówili bełkotliwie i to zwróciło uwagę mężczyzny, który tej nocy dzwonił na policję. Powiadomił o swoich podejrzeniach Komendę Główną Policji w Warszawie. Stamtąd przez Białystok wiadomość dotarła do komendanta policji w Wysokiem Mazowieckiem. Podejrzenia okazały się słuszne.

Jak wskazały badania na trzeźwość, jeden z dyżurnych miał ponad 1,1 promila alkoholu, a drugi ponad 1,3 promila. Obaj mają za sobą około 20 lat służby, ale policyjnej emerytury nie otrzymają. Jak poinformowała Alicja Buczkowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem, wszczęte zostało wobec nich postępowanie dyscyplinarne. Jego wynik jest przesądzony, zakończy się zwolnieniem funkcjonariuszy.

Prezenty Mlekovity

Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem w mikołajkowym prezencie wypuściła na rynek nowe ekskluzywne produkty. Masło topione (klarowane) tzw. płynne złoto (ekskluzywny produkt, zawierający wyłącznie tłuszcz mleczny, o delikatnym smaku, bursztynowej barwie, lekko orzechowym zapachu, stosowany do smażenia, podsmażania, pieczenia, polewania warzyw ugotowanych na parze) i maślanę polską (w dwóch wariantach smakowych: naturalnym i truskawkowym). Metodę klarowania masła wynaleziono ponad 4 tysiące lat temu w Indiach. Hindusi wierzą do dziś, że jest to dar boski, a klarowane masło ma właściwości magiczne.

Kilo serca

W sobotę, 13 grudnia, w ośmiu sklepach w Wysokiem Mazowieckiem licealiści będą zbierać żywność (konserwy, mąkę, cukier, słodczy dla najmłodszych) oraz proszek do prania i środki czystości. Zebrane produkty przed świętami trafią do ubogich rodzin. Opiekunem akcji „Kilo” jest nauczyciel Jacek Gierałowski. Każdego roku z takiej pomocy korzysta około 40 rodzin.

Złoty Trzeci Wiek

Tworzy się Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem. W spotkaniu założycielskim uczestniczyło 40 „złotych studentów”. Chętni mogą zapisywać się w Miejskim Ośrodku Kultury. Z powodu formalności, związanych z rejestracją stowarzyszenia w Sądzie Rejonowym w Białymstoku, rok akademicki rozpocznie się od drugiego semestru, czyli w lutym 2009 r. W programie wykłady i zajęcia kulturalno-oświatowe, z wolontariatu, lektorat języka angielskiego, informatyczne i ruchowo – rehabilitacyjne.

Bezpiecznie na drodze

Uczniowie czyżewskiej podstawówki uczestniczyli w ministerialnym projekcie „Wypadki na drogach – porozmawiajmy”. O bezpiecznym korzystaniu z dróg rozmawiali z nauczycielami i rysowali plakaty (na zdjęciu: uczniowie klasy Va, fot. Radosław Sienicki).



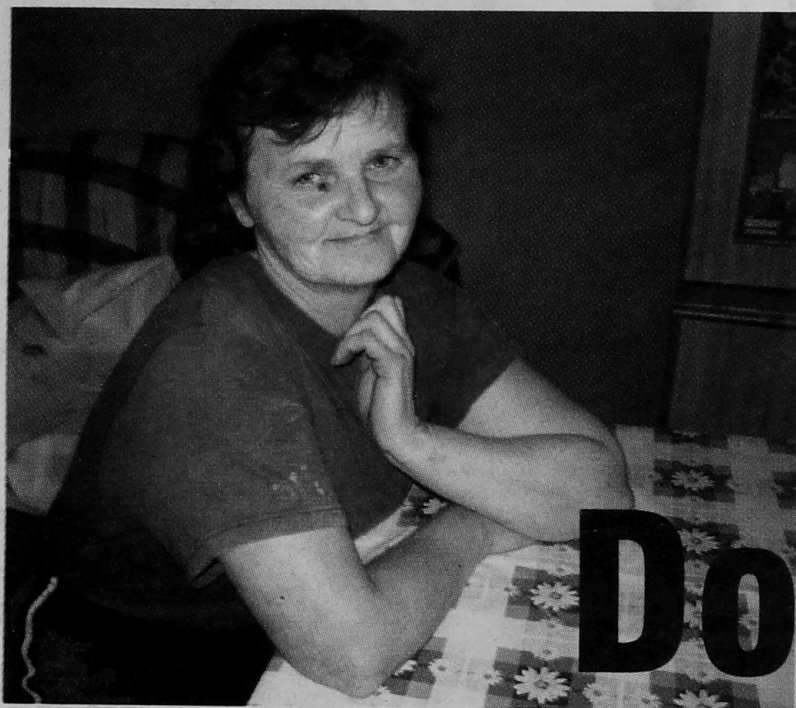
Mąż nagle „zasnął” przy stole. Syn nagle osunął się ze ściany, gdy pękł mu tętniak aorty. Córce nagle ze zgryzoty stanęły nerki i 12 godzin na dobę musi być podłączona do maszynerii dializy

Jej życie to tragedia po tragedii, lecz pokazuje uśmiechniętą twarz. „Nie mam powodu do rozpacz, dopóki dobrzy ludzie pomagają mi przetrwać”, mówi Bożena Kryśiewicz z Bronowa (gm. Wizna).

Urodziła się po sąsiedzku, w Kosakach. Gdy miała 20 lat, pobrał się z Józkiem. Czasy były wtedy lepsze, niż teraz, uważa. Łatwiej było o zarobek na gospodarce i poza rolnictwem. Pracowała w „Bawelnie” w Łomży. Urodził się Darek. Za 14 lat przyszła na świat Aneta, po niej Łukasz.

Osiem lat temu obudziła się nad ranem i zobaczyła, że męża nie ma przy niej. Poszła do kuchni. Siedział przy stole, głowę opierał o blat. „Zasnął ze zmęczenia”, pomyślała. Dotknęła go i przestraszyła się. Czoło było lodowato zimne. Zmarł nagle na wylew. Została sama z ośmioletnią Anetką i siedmioletnim Łukaszem. Darek był już dorosły i wyjechał w świat za pracą.

„Byłam załamana, ale otrząsnęłam się, gdy ludzie zaczęli mi pomagać. W każdej cięższej pracy w polu i na gospodarce mogę liczyć na sąsiadów”.



Bożena Kryśiewicz: – Bronowo czuwa nad nami. Czuję życzliwość całej wsi...

Trzy lata temu Darek, który jeździł po Europie na tirach i był gościem w domu, powiedział: „Zobaczyłem kawał świata i mam dość. Rzucam tę robotę. Będę ci pomagał. Zapiszę się na studia”. W czerwcu wrócił do domu. W lip-

cu pracowali przy remoncie stodoły. Część pomieszczeń przerabiali na stanowiska dla krów. Nagle usłyszała krzyk Darka. „Pewnie przytknął sobie palec”, pomyślała. Poszła w stronę, skąd dobiegał krzyk. Darek osunął się po ścianie na ziemię. Złapała go, nie pozwoliła upaść. Leciła jej przez ręce. Lekarz stwierdził zgon na skutek pęknięcia tętniaka aorty. Darek nigdy się nie skarżył na zdrowie, nigdy się nie leczył. Nie wiedział, że jest śmiertelnie chory.

Śmierć Darka była strasznym ciosem dla Anety i Łukasza. Był ich ukochanym starszym bratem. Nie mogli się bez niego obejść, a on bez nich. Aneta płakała, nie chciała spać, bała się, że też umrze. Wpadała w panikę, gdy ja chorowała. W końcu zaczęła podupadać na zdrowiu”, mówi Bożena.

Rok temu, po wielu miesiącach spędzonych w białostockiej klinice, lekarze ogłosili wyrok: całkowita niewydolność nerek. Powiedzieli, że przyczyną choroby mógł być silny stres. Aneta wróciła do domu z całą maszyną do dializy. Bożena poszła na kurs obsługi dializatora. Nauczyła się podłączać córkę tak, aby nie następowało za-

każenie wewnętrzne. Aneta musi być podłączona do aparatu 12 godzin na dobę, czyli cały wieczór i noc. Gdy zasypia, Bożena czuwa. Najbardziej boi się awarii prądu. Latem awarii było dużo, lecz szczęśliwie wszystkie w dzień. W listopadzie zaczęła się gehenna. Którejś nocy zgasło światło i przestał działać aparat do dializy. Bożena wpadła w panikę. Zadzwoiła do energetyki do Łomży. Usłyszała, że jest awaria i kropka. Wydzwaniła co chwila, prosiła, żeby pospieszyli się

Dobroć

z naprawą, bo chodzi o życie, aż... przestali odbierać jej telefony. Przypomniała sobie, jak ktoś mówił, że strażacy z Bronowa otrzymali nowy agregat prądotwórczy do napędu pompy. Zadzwoiła do znajomego strażaka. Natychmiast zjawili się z agregatem, podłączyli i... aparat zaczął oczyszczать organizm Anety. Potem jeszcze dwa razy przeżywała podobny koszmar. Gasło światło w środku nocy, a energetycy nie odbierali telefonów. Do pomocy włączył się komendant Państwowej Straży Pożarnej z Łomży. „Nie wiem, co powiedział elektrykom, ale awarie, dzięki Bogu, ustały”, mówi Bożena.

Bronowo czuwa nad Bożeną i jej dziećmi. „Kłepowałam się prosić o pomoc, dopóki nie przekonałam się, że ludzie pomagają z serca. Czuję życzliwość całej wsi i za to dziękuję wszystkim”, mówi wzruszona. Cieszy się, że jej gimnazjalista Łukasz uczy się gospodarki i pomaga coraz więcej. Teraz jej największym pragnieniem jest szybkie doczekanie wiadomości z białostockiej kliniki, że znaleźli dawcę nerki dla Anetki. Wierzy, że telefon zadzwoniłada moment, jeszcze przed świętami i jej dzielna córeczka odzyska zdrowie...

ANNA DYLEWSKA

REKLAMA



**Autoryzowany Serwis
MAN STAR TRUCKS**

**NAPRAWIAMY WSZYSTKIE
MARKI SAMOCHODÓW
NAPRAWY POWYPADKOWE
NAPRAWY GŁÓWNE SILNIKÓW
NAPRAWY I REMONTY KAPITAŁNE
SKRZYŃ BIEGÓW
TACHOGRAFY CYFROWE I ANALOGOWE
OGRAŃCZNIKI PRĘDKOŚCI
CZĘŚCI ORYGINALNE MAN**

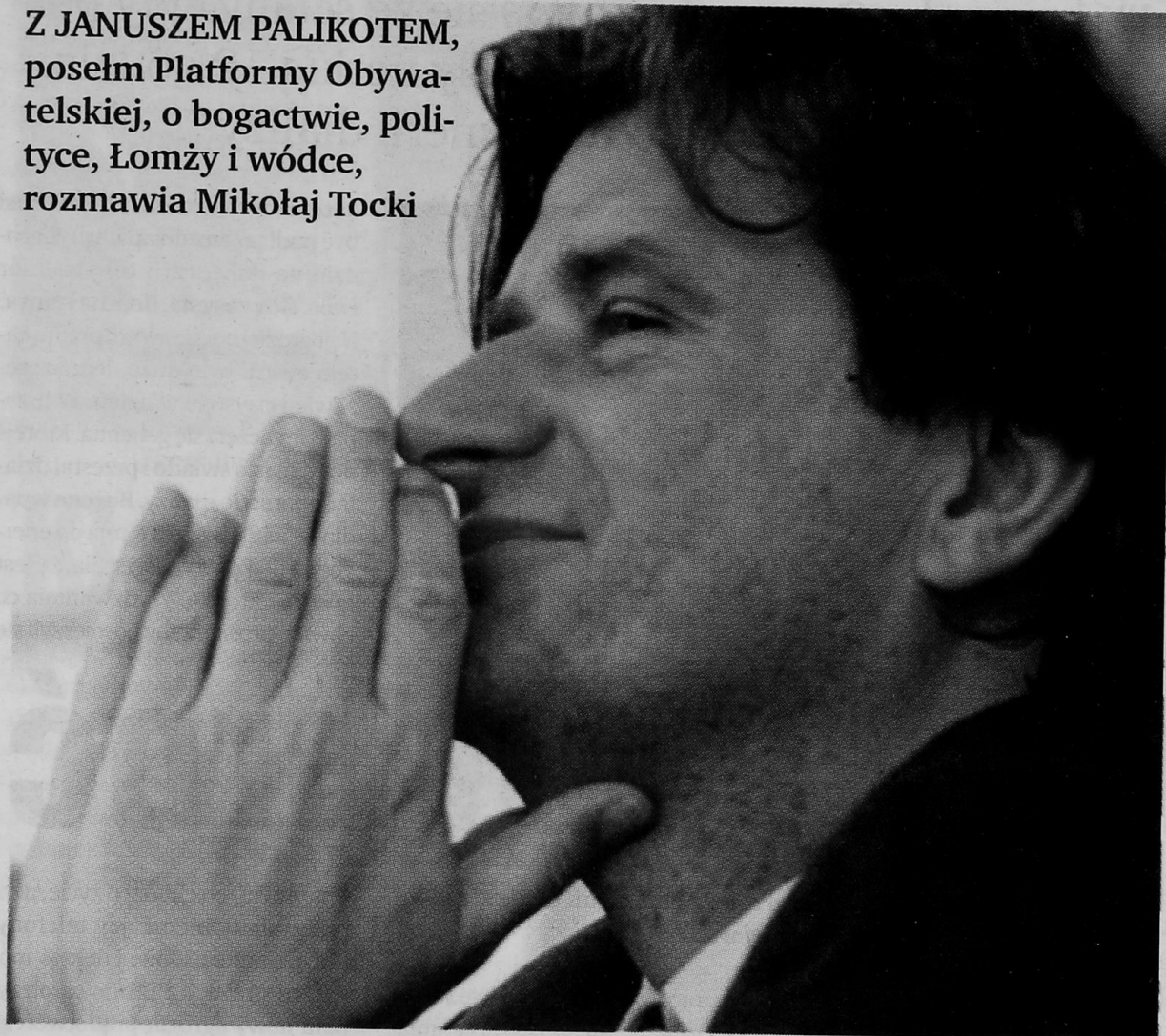
MAN Service
TARGOR-TRUCK

KONTAKT:

503 199 691
503 199 690
029/ 767 05 77

"TARGOR-TRUCK"
Ławy 97
07-411 Rzekuń

**Z JANUSZEM PALIKOTEM,
posłem Platformy Obywa-
telskiej, o bogactwie, poli-
tyce, Łomży i wódce,
rozmawia Mikołaj Tocki**



wiele do zrobienia. Udało mi się także w Lublinie, z którego pochodzę, doprowadzić do zasadniczych zmian: budujemy lotnisko, kończymy wreszcie, od 30 lat niewykończone Centrum Spotkania Kultur, utworzyliśmy strefę ekonomiczną i są pierwsi inwestorzy. Po mału wychodzimy z tego wschodniego marazmu.

– Największa polityczna porażka?

– Odejście kolegów Poncyliusza i Abramowicza z komisji „Przyjazne Państwo”. Choć wiem, że zostali do tego przymuszeni decyzją władz PiS. Uważam to za dużą porażkę, bo zrobiłem wszystko, jako szef komisji, żeby stworzyć ponadpartyjną atmosferę, w której wszyscy pracujemy przeciwko biurokracji. Druga sprawa, której wciąż mi się nie udało uzyskać, związana jest z sytuacją gospodarczą. Mamy powody, żeby przypuszczać, że nastąpi spowolnienie i trzeba teraz w krótkim czasie podjąć działania, które umożliwią utrzymanie tempa wzrostu gospodarczego. To jest trudny projekt, wymagający silnego przywództwa. On jest w tej chwili ponad moją pozycją społeczną i poli-

Palikot: bywam w Ło

– Jest Pan bogaty?

– Tego się nie mierzy ilością posiadanych pieniędzy, tylko pojemnością duszy, a to trudno ocenić. Nie mam poczucia, że jestem bogatym człowiekiem. Wydaje mi się, że się staram, rozwijam, ale zgrzeszyłbym pychą, gdybym powiedział, że jestem bogaty duchowo.

– To czego Panu brakuje?

– Zrozumienia świata. To najbardziej zasadnicze i najtrudniejsze zadanie. Mam kochającą żonę, fantastyczne dzieci, wolny jestem od trosk codziennego życia, związanych z zarabianiem pieniędzy, ale wciąż mi się wydaje, że najważniejsza sprawa, czyli jakby zrozumienie rzeczywistości do końca, jest ciągle przede mną. Myślę, że to przychodzi z kolejnymi etapami życia. Tak naprawdę, na końcu, jak człowiek umiera po, daj Boże, spełnionym życiu, można sobie odpowiedzieć na pytanie, czy moje życie było bogate.

– Często zadaje Pan sobie pytanie, po co jesteście?

– Tak. Po co jesteśmy? Jaki jest sens życia? Jak żyć? Co to znaczy, być dobrym? Co, troszczyć się o najbliższych? Te pytania towarzyszą mi cały czas. I mam wrażenie, że dopóki nie minie jakaś ilość lat, nie można na nie udzielić odpowiedzi, co do której ma się pewność, że jest właściwa.

– Wspomniał Pan o Bogu, jest Pan wierzący?

– Nie jestem ani wierzący, ani niewierzący. Nie mam żadnych dowodów i przeżyć na to, że Bóg nie istnieje. Nie mam też takich doświadczeń, że Bóg istnieje. To, co coraz bardziej mi towarzyszy, to takie poczucie, że jest pewien rodzaj całości duchowej, która przenika wszystko, jakoś oddziałuje, ale nie ma charakteru osobowego. Czyli myślenie o Bogu nie jako przyczynie absolutnej, tylko o wiel-

kim Ty, które jednak nie ma ze mną bezpośredniego kontaktu, nie pomaga mi, nie jest mi bliskie. Nadzędna inteligencja, umysł, logos.

– Wróćmy do najbardziej przyziemnej definicji bogactwa: ile ma Pan samochodów?

– Nie pamiętam dokładnie, pięć albo sześć.

– A domów?

– Trzy. W Lublinie, w okolicach Suwałk i Warszawie.

– To po co Pan poszedł do polityki?

– Żeby zrobić coś dla innych.

– I co Pan zrobił do tej pory?

– W tym roku udało mi się, w ramach komisji „Przyjazne Państwo” wprowadzić osiemdziesiąt cztery zmiany w różnego rodzaju przepisach, między innymi w ustawie vatowskiej, w ustawach podatku dochodowego, ordynacji podatkowej i wiele innych. Mam z tego ogromną satysfakcję, choć jeszcze

tyczną. Mogę jedynie namawiać kolegów i koleżanki z partii, premiera. Jednak mam w tej chwili poczucie pewnego niedosytu.

– Ma Pan poczucie, że w kwestii reakcji na kryzys, rząd się zagapił?

– Nie. To dobrze, że na początku mówiliśmy, że nie będzie żadnych skutków światowego kryzysu dla Polski, bo uniknęliśmy paniki. Rząd zachował się bardzo odpowiedzialnie. Natomiast teraz, kiedy już wiemy, że proces spowolnienia w Europie będzie dużo większy, niż myśleliśmy oraz, że będzie dotyczył także nas, musimy podjąć decyzje, które by ten efekt zmniejszyły.

– Dlaczego tak bardzo nie lubi Pan prezydenta?

– To nie jest tak, że go nie lubię. Teraz to jestem wręcz zmartwiony. Prezydent jest w bardzo trudnej sytuacji, stracił cały swój

elektorat. Nie wie mu się. Nawet w tej podróży do Azji psuły mu się samoloty, przeszkadzały warunki atmosferyczne, cesarz Japonii mu się rozchorował. W tej chwili to ja w zasadzie współczuję panu prezydentowi. Tym bardziej, że tak naprawdę został wystawiony na pierwszy front przez swojego brata i płaci za to niehumanitarną cenę.

– Czy to zapowiedź złagodzenia tonu w stosunku do prezydenta?

– Tak. Jeśli chodzi o Lecha Kaczyńskiego, będę teraz dużo bardziej stonowany. Skoncentruję się bardziej na Jarosławie.

– Był Pan w Łomży?

– Byłem wielokrotnie. Przejeżdżam przez Łomżę średnio pięć razy w roku. Mamy z żoną dom na Suwalszczyźnie i jadąc tam, często zahaczamy o Łomżę.

– I jak Panu się u nas podoba?

– Łomża bardzo się zmienia. To już nie jest kwestia McDonalda i kilku stacji paliw, jak to było jeszcze parę lat temu. Widać, jak odnawiane są kolejne budynki, Łomża ładnieje. Uważam, że potrzebna jest Łomży obwodnica, która

mają kłopoty z alkoholem. To widzieć z twarzy, z głosu, z różnych sytuacji, że są uzależnieni od alkoholu i każdy uważny obserwator to stwierdzi. Niektórzy po prostu są całkowitymi abstynentami, na przykład Jarosław Kaczyński albo piją mało, jak Jarosław Gowin. Ogólnie jednak, nie mam najmniejszej wątpliwości, że po-

wie piją więcej, niż inni. Ja też, od kiedy zostałem posłem, piję więcej. Kiedyś w ogóle nie piłem alkoholu. Teraz nie da się w ogóle nie pić.

– Dlaczego?

– Bo takie jest życie, taka presja.

– Presja, czy nagromadzenie sytuacji towarzyskich?

– Raczej sytuacje towarzyskie. Dogadywanie się, rozmowy na temat głosowania w jakiejś sprawie, często tym sytuacjom towarzyszy alkohol. Oczywiście, gdzieś tam każdy wyznacza sobie jakąś granicę, ale jest to częściej, niż kiedykolwiek wcześniej mi się zdarzało.

– Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

Telefon z nawigacją na Święta



Szczegóły oferty na www.era.pl

3,2 MPX
Sony Ericsson C702
Z NAWIGACJĄ

za 1 zł w abonamencie 45 zł

Teraz dzięki nawigacji GPS w telefonie Sony Ericsson C702 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.

KUPON

KUPON

NA MIKOŁAJKI ROZDAJEMY UPOMINKI!

PRZYJDŹ Z TYM KUPONEM DO SKLEPU ERA
I ODBIERZ JEDEN ZE 110 000 UPOMINKÓW!

1. Przyjdź z tym kuponem do punktu sprzedaży sieci Era w dniach 1-12.12.2008.
2. Oddaj kupon sprzedawcy lub w stoisku promocyjnym Sony Ericsson.
3. Odbierz jeden ze 110 000 upominków!

Oferta ważna do wyczerpania dziennego limitu upominków.



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.

Łomży

wyprowadziłaby ruch poza centrum, aby nie trzeba było przejeżdżać przez całe miasto.

– Jaka wódka z pańskiego Polmosu najlepiej się w Łomży sprzedaje?

– Chyba Gorzka Żołądkowa, tak jak w całej Polsce.

– A w Sejmie?

– W Sejmie jest moda na zagraniczne wódki, Finlandię, Absolut. Ubolewam nad tym, bo uważam, że są dużo gorsze, niż polskie, które mają więcej aromatu, smaku. Ja zdecydowanie wolę wino, ale jak już pije wódkę, to czystą Wyborową, Gorzką Żołądkową lub Chopiną. Wódki zachodnie były wymyślane do koktajli i drinków, a nie do picia czystej. Są też w Sejmie, co mnie cieszy, smakosze wina, jak Donald Tusk i Kazimierz Kutz.

– Posłowie dużo piją?

– Niektórzy z kolegów, nie mówię tu o barwach politycznych,



Katarzyna przed sądem po przegranej sprawie

Przegrana pożyczka

„Jak mam się bronić, udowodnić, że oddałam dług, gdy mi wszystko się spaliło. Nie mam żadnego dokumentu”, pyta Katarzyna Awtisyan z Długoborza.

W marcu 2005 roku pożyczyła od emeryta z Zambrowa 3000 złotych.

„Nie znałam go wcześniej. To małżeństwo chodzi na rynek w Zambrowie i na procent pożyczają pieniądze Ormianom. Miałam kłopoty, mówiłam o nich innym handlującym. I ten emeryt trafił się z propozycją. Najpierw pożyczyłam 2000, a potem jeszcze 1000 zł”, opowiada Katarzyna.

Pożyczający określił warunki spłaty: 35 rat po 240 zł każda. Było ciężko, ale Katarzyna spłacała dług. Opowiada, że raz jej zabrakło 4 zło-

tych, to emeryci postraszyli większymi odsetkami. Pieniądże nosiła do domu albo przychodzili do niej na rynek. Czasami zanosila je córka Katarzyny. Nigdy niczego nie kwitowali.

„Prosił, żeby nie kwitować, bo nie chcieli płacić podatków. Oni sobie zapisywali i ja też, ile jeszcze zostało do spłacenia. Ostatnią ratę zapłaciłam 18 stycznia 2008 roku. Wtedy pokwitowali mi, że spłaciłam całą pożyczkę.”

Dwa tygodnie później Katarzynie spalił się dom. Zostały gołe, zalane ściany. Dwa dni po pożarze do Długoborza przyjechali emeryci z Zambrowa. Oglądali spalony dom, pytali, czy coś uratowali. Dowiedzieli się, że wszystko spłonęło. Wtedy zaproponowali, że... kupią resztki domu. Katarzyna wyprosiła ich z podwórza. Dwa miesiące później dostała od emeryta wezwanie do zwrotu pożyczki. „Brak zapłaty spowoduje wystąpienie na drogę sądową”, napisał emeryt. Poszła do niego i przypomniła, że oddała mu pieniądze. „On się zaparł. Przegrałam w sądzie, bo on przysięgł, że nie oddałam mu pieniędzy. Kłamał. Dostał z dużymi odsetkami. Ale nie mogę tego udowodnić”, mówi Katarzyna.

Czy „bankowym” emerytem zainteresuje się Urząd Skarbowy?

Dodatkowa kasa na halę

Dodatkowo 353 647 zł otrzymał powiat zambrowski z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na budowę hali sportowej przy Zespole Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie. Pieniądze wykorzystane zostaną na dostosowanie hali dla niepełnosprawnych. Razem PFRON dofinansował budowę kwotą 1 179 767 zł.

Wigilia w Andrzejewie

Towarzystwo Rozwoju Ziemi Andrzejewskiej organizuje w sobotę, 13 grudnia (godz. 16.00) w Gminnym Gimnazjum w Andrzejewie, I Świąteczne Spotkanie Organizacji Pozarządowych Powiatu Ostrowskiego. W programie prezentacja stowarzyszeń i organizacji, rozstrzygnięcie konkursu na potrawę wigilijną, występ zespołu „Iskra”, degustacja potraw i życzenia świąteczne. Towarzystwo działa od dwóch lat, a jego głównymi celami są: wspieranie rozwoju gminy Andrzejewo, jej promocja, pielęgnowanie tradycji regionalnych, działalność społeczna i charytatywna. Zarząd Towarzystwa tworzą: Adam Leszczyński (prezes), Michał Rutkowski (wiceprezes) i Wojciech Strzeszewski (członek).

Dyplom z marzeń

Na 33 stypendystów Lokalnej Organizacji Turystycznej „Brama na Bagna” z programu stypendiów pomostowych „Dyplom z marzeń”, aż 13 pochodzi z gminy Rutki. Program realizują Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, Narodowy Bank Polski, Fundacja Wspomagania Wsi. „Brama na Bagna” obejmuje gminy Zawady, Tykocin, Rutki, Kołaki Kościelne, Szumowo, Zambrów. Ze stypendium korzystają studenci I roku dziennych studiów magisterskich, którzy pochodzą ze wsi i miast do 20 tysięcy mieszkańców, z rodzin o niskich dochodach oraz osiągają dobre wyniki w nauce.

Warszawskie gołębie Pauliny

Uczennica klasy V Szkoły podstawowej nr 4 w Zambrowie Paulina Talarska jest laureatką VII Ogólnopolskich Spotkań z Piosenką „Warszawa da się lubić” pod honorowym patronatem prezydenta Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz. W konkursie uczestniczyło 450 dzieci z Polski w trzech kategoriach wiekowych. Paulina zaśpiewała piosenkę „Warszawskie gołębie”, skomponowaną przez nauczycielkę jej szkoły, Zbigniewa Katarzyńskiego (słowa) i Wiesława Saniewskiego (muzyka). Serdecznie gratulujemy



Drużyna „Przyjazna Ferajna” z drużynową Martą Jasionowską

Drużyna zuchów „Przyjazna Ferajna” istnieje w Szkole Podstawowej nr 3 w Zambrowie od trzech lat. Zastęp chłopców przyjął nazwę „Duszki”, a dziewcząt „Serduszka”.

Natalkę Grodzicką do wstąpienia do zuchów namówiła mama. Natalka zdobyła sprawności „Małego Europejczyka” i „Aktora”.

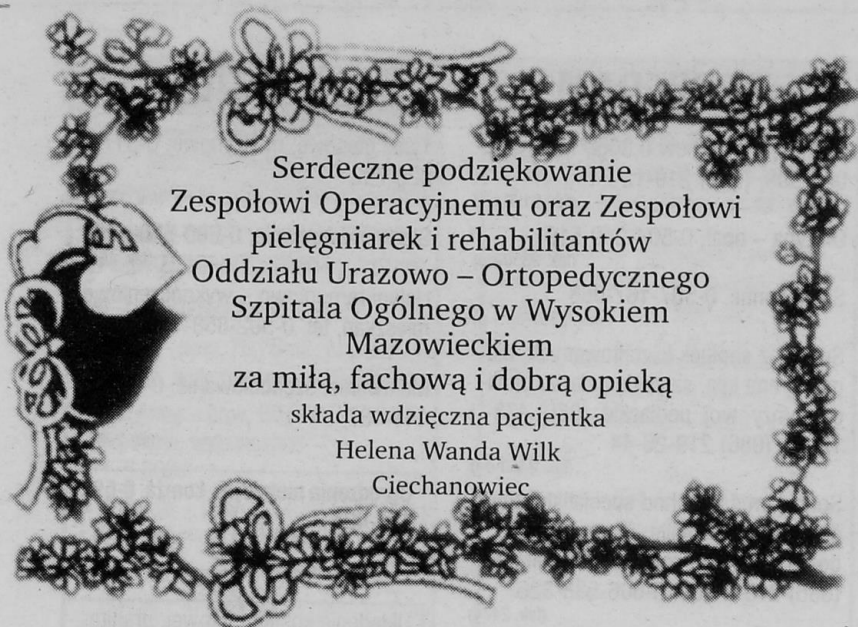
Albert Gawkowski czeka na każdy poniedziałek, bo wtedy jest zbiórka.

Bartosz Gerguszewicz chodził do lasu, zbierał rośliny, zrobił zielnik i... zdobył sprawność „Przyrodnika”. Na wstąpienie do drużyny namówił Macieja Ziemaka.

Gdy Zuzia Ogórkowska zdobywała sprawność „Igiełki”, przyszyła guzik do kieszeni i igłą „wypisała” swoje imię.

Dla drużynowej (a jednocześnie wychowawczyni) Marty Jasionowskiej największym przeżyciem była zuchowa obietnica i... pasowanie na zucha. W czasie pasowania „miałam wyciągnąć z garnka z wodą żabę. Bałam się, a to był tylko kawałek mydła”, śmieje się dzisiaj Iza Dmochowska.

„Przyjazna Ferajna” zaczyna i kończy każdą zbiórkę w harcówce piosenką. W szkole powstała już druga zuchowa drużyna, prowadzona przez Jolantę Kobielską.



Serdeczne podziękowanie
Zespołowi Operacyjnemu oraz Zespołowi
pielęgniarek i rehabilitantów
Oddziału Urazowo – Ortopedycznego
Szpitala Ogólnego w Wysokiem
Mazowieckiem
za miłą, fachową i dobrą opieką
składa wdzięczna pacjentka
Helena Wanda Wilk
Ciechanowiec

BUDOWNICTWO

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

(fak. 2213-0-i)

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furt-
ki, przęsła, słupki, akcesoria. NO-
WOSC – ogrodzenia klinkieropodobne,
ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-
27, 0-608-332-905

fak. 2138-0

FINANSE

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

(fak. 1690-0)

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

(fak. 2399-0)

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

Stacja, plac 20 arów, lokal, 0-693-
97-42-73

(fak. 2461-0-i)

Wynajmę mieszkanie, 0-693-916-983

(fak. 2483)

Lokal handlowo usługowy sprzedam
w centrum Łomży, 0-501-683-375

(fak. 2510-i)

MEDYCyna

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKRECJA

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER –
SPECJALISTA RADIOLOG, Łomża, Al. Le-
gionów 94. Badania naczyniowe DOP-
PLER: tarczycy, brzucha, prostaty, pier-
si, narządów rodnych, biopsja, stawy ko-
lanowe, (086) 218-88-98, 0602-584-466.

(fak. 1388-0)

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

(fak. 2360-00-i)

Ginekolog – zabiegi, 0-693-305-490
(fak. 2514-0-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam skuter zip, stan bdb.,
(2006 r) zarejestrowany, numer kon-
taktowy 0-518-362-349

(fak/sms)

Sprzedam Opla Merive 1.3 CDTI,
(2007 r) przejechane 9 tys. km, 0-
506-160-712

(fak/sms)

Sprzedam Ford Eskord 1.9 (1992 r)
automat amerykański w cenie
do uzgodnienia, 0-880-225-391

(fak/sms)

Honda CRV 24 2wd 7300 (2007 r), 0-
694-171-703

(fak/sms)

Toyota prius 1.6 (2006 r) 38000 km,
0-694-171-703

(fak/sms)

Saab 2.3ts (2006 r), 28500 km, 0-
694-171-703

(fak/sms)

„Dla dobrych śmierć jest
zaproszeniem do odpoczynku”

Szczere wyrazy współczucia
Karolowi, Bartkowi i Dawidowi Szumskim
oraz rodzinie Państwa Śledziwskich
z powodu śmierci
Doroty Szumskiej
składają
Wanda i Tadeusz Wałkusy

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
HENRYKA MILEWSKIEGO
twórcy i długoletniego Prezesa
Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Łomży
Łączymy się w bólu z żoną, dziećmi i wnukami
Żegnaj Kolego Sybiraku
Na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci!
Zarząd Oddziału Związku Sybiraków
wraz z rodziną sybiracką ziemi łomżyńskiej

NAUKA

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

(fak. 2119-0-i)

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

(fak. 2387-00)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak. 2119-0-i)

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

(fak. 2386-0)

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

(fak. 2429-00)

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

(fak. 2435-0-i)

Sprzedam dom szeregowo – usługowy
k/ szpitala, (086) 214-15-63

(fak. 2466-0-i)

Sprzedam mieszkanie 36 m2, Prusa,
0-509-821-581

(fak. 2468-0-i)

Szukam do wynajęcia M-2 lub M-3, 0-
887-14-33-99

(fak. 2597-0-i)

Sprzedam mieszkanie 32m2 w Łomży,
0-515-567-677

(fak. 2513)

Sprzedam działkę budowlaną
1200 m2, ul. Kierzkowa w pobliżu
Zdrojowej, 0-602-520-273 lub (086)
218-37-37

(fak. 2508-i)

Pilnie sprzedam pół bliźniaka, 0-502-
234-982

(fak. 2517)

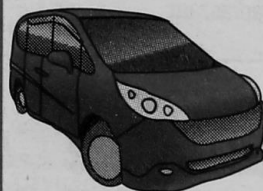
Sprzedam mieszkanie 80 m2 w bloku
w Wiźnie, tel. 0-723-77-34-18

(fak. 2520-0-i)

Sprzedam mieszkanie 65,10 m2 (4 po-
koje), II piętro, ul. Piękna, 189 000 zł,
0-501-591-834

(fak. 2523-0)

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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

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



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

OGŁOSZENIA

Sprzedam: – grunty rolne (0,93 ha i 0,75 ha), – łąki (1,05 ha i 0,25 ha) położone w obrębie wsi Milewo k/Puchal, gm. Łomża, tel. 0-600-419-481 (fak. 2529-i)

Dom w stanie deweloperskim zamienię na działkę w centrum Łomży lub lokal, 0-693-506-536 (fak. 2530-o-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie. Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086) 216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Oddam używaną pralkę automat i lodówkę, (086) 216-45-16 (k/n)

Oddam wielki worek ubrań dla dziewczynki w rozmiarze od 0 do 2, 3 lat. Odbiór osobisty, kontakt tel. 0-793-501-676 (k/b)

PRACA

Zwrot podatku z pracy – Niemcy, Europa Zachodnia, (071) 385-20-18 (fak. 3202-o)

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych na trasy międzynarodowe, 0-501-326-777, 0-504-298-090 fak. 1871-o-i

Zatrudnię glazurnika i szpachlarza, 0-517-799-718 (fak. 2385-o-i)

Zatrudnię technika farmacji (apteka w Łomży), 0-604-880-935 (fak. 2516-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. 2527-o

Zatrudnię pracowników do układania kostki brukowej, 0-604-173-082 (fa. kn)

Zatrudnię mechanika (złotą rączkę), Stare Kupiski, 0-698-641-678 (fak. 2528-o-i)

ROLNICTWO

Sprzedam jałówkę wysokocielną, cyklop, wycinak łańcuchowy, 0-606-372-788, (086) 2719-667 (fak. 2515)

Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie styczeń – luty, cena 2800 zł, (086) 261-95-56 (fak/sms)

Sprzedam C 360 z kabiną, podnośnik masztowy pilnie sprzedam, 0-503-772-667 (fak/sms)

Deere 2140. z. turem (1980 r), stan dobry, cena 32000 zł, tel. (086) 275-51-68 (fak/sms)

Sprzedam Ursus 5314 (2003 r), tel. 0-500-089-680 (fak/sms)

Sprzedam prasę belującą Welger RP12, stan dobry, cena, 14500 zł do uzgodnienia, 0-501-782-614 (fak/sms)

Sprzedam jałóWKI cielné 4szt., wycielenie styczeń, ok. Bogut, cena 3300 zł/szt., tel. 0-660-216-992 (fak/sms)

Sprzedam jałóWKę, wycielenie 15 stycznia, cena 3400 zł, gmina Boguty, 0-513-170-555 (fak/sms)

Sprzedam słomę w belach z transportem 500 szt., 0-600-201-599 (fak/sms)

Sprzedam glebogryzarkę i kosiarkę rotacyjną, tel. 0-504-841-656 (fak/sms)

Sprzedam krajczegę z motorkiem 7.5kw z kablem i przełącznikiem + 2 piły, tel. 0-507-98-6066 (fak/sms)

Sprzedam: krowa białą – czerwona po 2 cielaku, ok. Łomży, tel. (086) 219-21-95 (fak/sms)

Sprzedam C-360 3P, stan dobry, cena 18500 zł, tel. 0-507-276-412 (fak/sms)

RÓŻNE

USA: wizy, emerytury, alimenty, prawni, www.USAINFO.PL, tel. (085) 741-70-74 (fak. 2195-o-i)

„LOTOS” producent konfekcji damskiej zaprasza na nową kolekcję (rozmiar od 36 do 56) do sklepu na ul. Al. Legionów 42, I piętro (fak. 2518-o-i)

Święty Mikołaj, (086) 216-92-45 (fak. 2519-o-i)

SOLARIUM – SUPER TURBO, ul. Piwna 4 (Łomża) poniedziałek – piątek 12.00 – 21.00, sobota 10.00 – 18.00. Zapraszam fak. 2524-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 – o)

Sprzedaż choinek kształtowanych, długą ciemną igłą, sztywne gałęzie, okolice Łomży, woj. podlaskie, (086) 473-12-19, (086) 219-26-44 (fak. 2450-o-i)

Sprzedam samochód specjalistyczny do sprzedaży wędlin, maszynę do próżniowego pakowania wędlin, tel. (086) 215-01-36, 0-606-538-326 (fak. 2474)

Sprzedam wysokie świerki srebrne na choinkę, (086) 219-13-51 (fak. 2472-o -o)

Sprzedam krokwie różne długości, deski całówki, taty, 0-887-14-33-99 (fak. 2597-o)

Sprzedam palety 1,00 x 1,20 m, 0-887-14-33-99 (fak. 2597-o)

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-oo-i)

Niemcy, Holandia, Belgia (najtaniej), (086) 217-20-65, 0-511-762-133 (fak. 2451-o-i)

TURYSTYKA

NARTY, ZIMOWISKA w Polsce i zagranicą. Biuro Podróży „ARTOUR”, www.artour.com.pl, Łomża, Małachowskiego 6, (086) 2188-177, 0-604-25-00-72 fak. 2505

USŁUGI

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792 (fak. 1374-o-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)

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 0-692-148-426 (fak. 2265-o-i)

Układanie kostki brukowej, granitowej – posesje, parkingi, podjazdy, tel. 0-667-142-565, www.zuchyl.pl (fak. 2368-oo-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie, lakierowanie, 0-508-403-403 (fak. 2509-o-i)

Szpachlowanie, malowanie, terakota, panele, 0-509-412-558 (fak. 2526-i)

ZWIERZĘTA

Sprzedam króliki, Piątnica, Stawiskowska 33 (fak. 2421)

Sprzedam 3 pawie samiczki, tel. 0-510-277-619 (fak)

NZOZ Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychicznych „SALUS”

informuje, że od 2 stycznia 2009 r. będzie czynna

Poradnia i Oddział Dzienny w Łomży, ul. Wyszyńskiego 6

Przyjmują: psychiatry, psycholodzy, terapeuci

W ofercie: porady, leczenie zaburzeń psychicznych, psychoterapia, badania psychologiczne, usługi pielęgniarskie.

Terapia w oddziale dziennym i leczenie w domu pacjenta.

Usługi w ramach kontraktu z NFZ

HOTEL GROMADA W ŁOMŻY ZAPRASZA NA BAL SYLWESTROWY 2008/2009

- Szampańska zabawa w wersji prowadzonej przez zespół muzyczny „Firma”
- Wykwintne menu
- Pokaz sztucznych ogni
- Gościom przyjezdnym proponujemy nocleg

REZERWACJE POD NR TELEFONU 086 216 45 51 LUB OSOBIŚCIE HOTEL GROMADA UL. RZĄDOWA 1 A



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
- Kółkątąja – pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje – 190.000zł
- Wiejska – pow. 51,4m², II piętro, 2 pokoje – 130.000zł
- 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

- Łomża, ul. Zdrojowa – wolnostojący, pow. około 120 m², pow. działki 1168m², pow. budynków gospodarczych około 210m² – cena 300.000zł.
- Łomża, ul. Senatorska – zabudowa zwarta, pow. 94 m², pow. działki 291m² – cena 230.000zł
- 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, Os. Maria – zabudowa szeregowa, pow. 224m², pow. działki 198m² – cena 450.000zł
- Łomża, ul. Nowogrodzka-wolnostojący, wykończony, kamienne ogrodzenie, pow. 130m²+budynek gospodarczo-garażowy z częścią mieszkalną o pow. ok. 100m², pow. działki 1169m² – cena 730.000zł
- Koty gm. Łomża – wolnostojący, pow. bud. 75m², pow. działki 5000m² – cena 130.000zł (OBNIŻKA CENY)
- Siwki gm. Zbójna – wolnostojący dom z bali, pow. uż. 141m², pow. działki 4709m² – cena 220.000zł

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. Konstytucji 3 Maja, III piętro, nowe okna, blok ocieplony, pow. 48,7 m², dodatkowo możliwość kupna garażu, 139.000 zł, MER – 295
- MIESZKANIE– ul. Reymonta, III piętro, blok z pustaka, 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– Warszawa, Al. Stanów Zjednoczonych, X piętro, pow. 57,6 m², blok z 2007 roku, luksusowo wykończone z meblami, 515.000 zł, MER – 306
- DOM – Kupiski Stare, parterowy, komfortowo wykończony, nowa architektura, możliwość budowy budynku usługowego, pow. 130/1.175 m², 570.000 zł, MER- 305
- DOM – Łomża, ul. Kurpiowska, zabudowa szeregowa, wykończony, 2 kominki, ogród zimowy, pow. 200/ 248 m², 470.000 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, wykończony w 2000 r. 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
- LOKAL – Kupiski Stare, bezpośrednio przy trasie 61, pow. 430 m², wynajem 14 zł/m², MER- 309

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Fiat 126p (1993r) stan dobry, przegląd i OC do VIII 2009r, radio, sprawny, ekonomiczny, cena 600 zł, 0-609-280-363

(k/b)

Zamienię Nubię 1.6 + gaz (1998r), stan b. dobry, bordo metalik na mniejszy do poj. 1.3 + gaz lub mniejszy, 0-505-302-976

(k/b)

VW Golf III 1.9D (1995r), wspomaganie kierownicy, centralny zamek, airbag, regulacja świateł, cena 8600 zł, tel. 0-667-197-056

(k/b)

Sprzedam Ford Focus Zx4 (2006r), mały przebieg, poj. 2.0 benzyna, sedan, automat, czarny, cena 29000 zł, 0-501-764-517

(k/b)

Sprzedam Poloneza Caro 1.6 GLI + gaz (1995r), stan dobry, garażowany, przebieg 68000 km, cena 2100 zł, (086) 216-45-16

(k/b)

Sprzedam Nissan Prairie 2.0 Van, elektryka, wspomaganie 1990 rok, cena 3600 zł, tel. kom. 0-604-904-206

(k/b)

Sprzedam Volkswagen polo (1993r), stan dobry, silnik 1.4 B, przegląd i OC ważne, cena 2600 zł, tel. 0-504-429-834

(k/b)

Sprzedam Fiat 126 p, stan bardzo dobry – 600 zł, Jedwabne, 0-885-341-591

(k/b)

Sprzedam Ford Focus Zx4, (2006r), mały przebieg, poj. 2.0, benzyna, sedan, automat, czarny, cena 29 000 zł, 0-501-764-517

(k/b)

Sprzedam Mercedes Benz 220 D (1994r), kolor bordowy, c. zamek, el. szyby, wspomaganie, cena 13500 zł, 0-505-016-738

(k/b)

Sprzedam Opel 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, ste-laż, 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)

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 zlecę jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komis, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

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.

Firma zatrudni KIEROWNIKA

do nowo otwieranego
Marketu Budowlanego
w Łomży

Mile widziane:
- doświadczenie na podobnym stanowisku
- znajomość branży budowlanej

Informacja pod nr telefonu 509-398-214

AUSTRIA

Specjalista ds. Sprzedaży

BELGIA

Elektromechanik
Koordynator tłumacz
Monter
Spawacz

CZECHY

Asystent kierownika sprzedaży
Kierownik introligatorni
Lekarz
Lekarz naczelny centrum medycznego
Murarz
Odlewnik
Operator ustawiacz maszyn CNC
Operator żurawia
Pielęgniarka
Pielęgniarka ogólna i dziecięca
Programista
Sadownik

Spawacz
Spawacz CO2
Tokarz
Tokarz - Frezer

FINLANDIA

Osoby do pracy w firmie sprzątającej
Spawacz MIG
Spawacz rur, monter

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 elektroniki
Księgowy
Lekarze
Pielęgniarki
Pielęgniarki (Malaga)
Programista maszyn CNC

HOLANDIA

Elektromonter szaf sterowniczych
Elektryk
Elektryk stocznioowy
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 kucharka

SZWECJA

Pracownicy leśni

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
Kierowca minibusu
Opiekun osób starszych i niepełnosprawnych
Opiekun (w domach opieki)
Pokoju/pokojuowy
Praca w sektorze rolniczym
Pracownik sezonowy w ogrodnictwie
Starszy opiekun
Szeff kuchni
Szeff wyrobów cukierniczych
Ślusarz narzędziowy
Średnio wykwalifikowany wykrawacz
Wykwalifikowany wykrawacz
WŁOCHY
Opiekun osób starszych

Znajdź pracę z „Kontaktami”! Szukasz pracy?

Twoje ogłoszenie zamieścimy bezpłatnie!

Treść ogłoszenia wyślij na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl
Twoje ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz przez tydzień na stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

lub wypełnij kupon zamieszczony obok i wyślij do nas.

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



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

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

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla poszukujących pracy

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

.....Tel.....

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam przyczepę wywrotkę 4,5 tony, 1-en silownik, stan dobry, cena 7 tys zł, 0-501-867-900 (k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy New Holland, cena ok. 20 000 zł, (086) 219-17-14 po 19.00 (k/b)

Sprzedam Zetor 7245 (1988r), stan bdb, 33000 zł, słomę w belach, 100 szt., 25zł/szt., 0-518-877-937 (k/b)

Sprzedam Ursus C-360, 3P (1986r) z turem + kabina, cena 23500 zł, (086) 215-75-82 (k/b)

Sprzedam prasę belującą „Sipma” Z-279/1, rok prod. 2004, 30000 zł, (086) 279-03-85, kom. 0-669-229-250 (k/b)

Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy na kolce, lej do nawozów, dwukółka, wicher – 5, dojarka polska, stan bdb, (086) 473-87-70 (k/b)

Sprzedam agregat prądowiryczny 3-fazowy, 30 KW, z przystawką do ciągnika, cena 1500 zł, (086) 4738-913 (k/b)

Sprzedam 4,5 tony, 1-en silownik – przyczepę wywrotkę, stan bardzo dobry, cena 6900 zł (do negocjacji), 0-506-026-019 (k/b)

Sprzedam ciągnik C-360 w dobrym stanie z kabiną Sokółka za 15000 zł, 0-505-734-219, 0-508-76-12-87 (k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy New Holland, prasę Sipma kostkującą, (086) 219-17-14 po 19.00 (k/b)

Sprzedam ciągnik ogrodniczy TZ4K – 14 z osprzętem: przyczepka, glebogryzarka, radio, pług, brony, kultywator, sprawny technicznie, 12 000 zł, 0-606-100-181 (k/b)

Sprzedam ciukarkę, (086) 472-00-93 (k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 2 osiowy, stan bdb., 9200 zł, lejek do nawozu 500 zł, kosiarka rotacyjna Słupsk 2100 zł, (086) 272-58-32 (k/b)

Sprzedam jałówkę wysoko cielną – czarna, tel. (086) 4768-323 (k/b)

Sprzedam jałówkę wysoko cielną 3800 zł, siano w belach – 100 zł/ bel, ok. Jedwabnego, 0-885-341-591 (k/b)

Agregat prądowiryczny 27 KW na ciągnik, cena 2600 zł, prasa kostkująca Z – 224 (1996r), cena 15000 zł, 0-502-426-390 (k/b)

Sprzedam jałówkę – wycielenie luty 2009, 4000 zł, (086) 271-61-38 (k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan bdb, 0-665-83-26-98 (k/b)

Sprzedam jałówkę wysokocielną 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 ocieceniu, 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)

Massey Ferguson typ 3655 (1991r), moc 155 KM, cena 42000 zł, 0-512-915-921 (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, pługi dwuskbowe 420 zł, 0-667-246-306 (k/b)

Sprzedam Władimirec T-25 (1986r), kabina oryginał, 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 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 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)

Sprzedam zbiornik na mleko Delaval 800 l, z odzyskiem – 6500 zł, dojarkę przewodową 4 aparaty – 6000 zł, 0-609-080-907 (k/b)

REKLAMA

**PROMOCJA !!!
NOWE TRAKTORY
McCORMICK
MTZ BELARUS
WSZYSTKIE TYPY
MONTUJEMY TURY
Firma LEMAR
Ciechanów, ul. Żeromskiego 7
tel. 23 – 673 64 70
tel./fax 23 – 672 21 66
Kom. 0 602 35 47 12**

**KOLBIS®
DACHY**

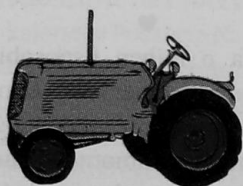
AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL
18-400 Łomża, ul. Sikorskiego 165
tel/fax (0...86) 216-58-56

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

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,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”.



KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.

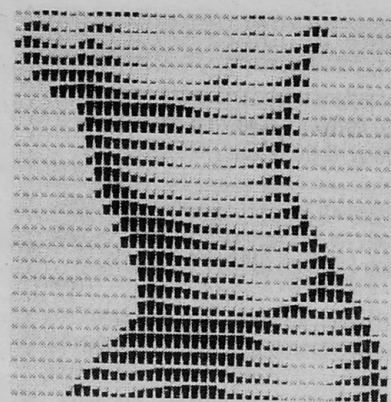
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

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 PODLASKI

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



Pytanie intymne

Kochamy się dwa, trzy razy w tygodniu. Wydaje mi się, że jest to dość często. Mąż nigdy nie mówił, że ma za mało seksu, nawet nie sygnalizował tego. Odkryłam jednak, że się masturbuje. Kiedyś opowiadał, że zaspokajał się tak, zanim się poznaliśmy. Teraz nie musi tego robić, więc nie znam przyczyny. Czy to nałóg, czy choroba, czy ja mu nie wystarczam? Czy jego onanizm negatywnie nie wpłynie na nasze relacje. Czy powinien namawiać go do pójścia do lekarza?

Monika

Masturbacja nie jest chorobą, więc wizyta u lekarza jest zbędna. Nie szkodzi ani zdrowiu fizycznemu, ani psychicznemu. Nie wywołuje choroby, ani żadnych skutków ubocznych. Dla wielu mężczyzn masturbacja jest dotykową formą zaspokajania potrzeb erotycznych. Bywa, że kochankowie w parze różnią się temperamentem. Jeśli mężczyzna ma większy temperament od kobiety i dwa, trzy stosunki w tygodniu to dla niego za mało, sam się zaspokaja. W ten sposób, bez szkody dla związku, wyrównuje swoje potrzeby. Większość mężczyzn częściej lub rzadziej masturbowało się w swoim życiu. Jedni się do tego przyznają, inni nie, ale robią to prawie wszyscy. Najlepiej spytać męża, czy chciałby kochać się częściej, może każdego dnia albo dwa razy dziennie. Ale przyczyna może być też inna. Mężczyzna może w ten sposób rozładowywać silne stresy zawodowe. A może, skoro mąż wcześniej zaspokajał się w ten sposób, nie uwolnił się jeszcze od tego nawyku?

Jeśli współżycie regularnie, mąż nie unika zbliżeń, nie należy szukać problemu tam, bo go nie ma. Masturbacja czasami nawet pomaga w dochowaniu wierności, bo mężczyzna nie szuka zaspokojenia w agencjach i u prostytutce.

Lekarz domowy

Mam kłopot, bo pocę się bez powodu, czyli bez szczególnego wysiłku lub jakiegoś wyjątkowego zdenerwowania. Nagle jest mi gorąco i czuję, jak pojawia się pot. Za chwilę wszystko mija, ale jest to drażniące. Wydaje mi się, że jestem zdrowa. Dlaczego tak się dzieje?

Iwona

Zdrowy człowiek nie powinien mieć takich objawów. Przyczyną nadmiernego pocenia mogą być niektóre choroby ogólnoustrojowe, jak cukrzyca, nadczynność tarczycy, gruźlica i choroby nerek. Aby określić przyczynę, trzeba wykonać przynajmniej podstawowe badania, czyli morfologię, badanie ogólne moczu i RTG klatki piersiowej. W przypadku, gdy pocenie jest jednym z objawów choroby, należy skupić się na leczeniu

głównej przyczyny. Pomóc tu może tylko lekarz.

Jeśli pocenie ma charakter emocjonalny i psychogeny, a często tak bywa, można przez jakiś czas pić herbatkę z melisy. Unikać kawy, mocnej herbaty, dużo przebywać na świeżym powietrzu. Pomoc może też kuracja szafłowiowa (są tabletki z szafłwii i herbatki). Ale trzeba pamiętać, że preparatów z szafłwią nie wolno przyjmować przez długi czas i w ciąży.

Pod paragrafem

W powiecie wysokomazowieckim coraz częściej pojawiają się zainteresowani postawieniem wiatraków. Dla nas, rolników, to zupełna nowość. W gminie było zebranie, ale wszystko mówiono ogólnie i w taki sposób, że gmina i rolnik zyskają. Na co zwracać uwagę przy zawieraniu umów. Czy umowa przedwstępna jest wiążąca, czy można się z niej wycofać?

Piotr

Przed podpisaniem umowy należy wszystko rozważyć. Umowa dzierżawy gruntów pod elektrownię wiatrową będzie długotermino-

we. Nie będzie można jej zerwać ani wypowiedzieć, kiedy właścicielowi gruntów przestanie się podobać. Trzeba się też liczyć z tym, że przy przekazywaniu gospodarstwa następcy, nadal może obowiązywać umowa dzierżawy. I choć właściciel gruntów ma prawo nimi rozporządzać, jak chce, jednak umowa go wiąże. Po podpisaniu umowy przedwstępnej właściwie nie można wycofać się i nie podpisać umowy przyrzeczonej. W czasie dzielącym podpisanie jednej i drugiej umowy inwestor musi wykonać szereg kosztownych badań i uzyskać pozwolenia. Ponosi koszty i wówczas wycofujący się z umowy właściciel gruntów musiałby zapłacić karę. Podpisując umo-

wę przedwstępną, rolnik godzi się na wysokość dzierżawy i termin zapłaty. Najczęściej dzierżawca zobowiązuje się do płacenia czynszu od momentu przekazania elektrowni do eksploatacji. Przy ustalaniu ceny, rolnik musi pamiętać o tym, że od dochodu za dzierżawę gruntu pod działalność gospodarczą zapłaci 19 proc. podatku. Powinien też zapewnić sobie możliwość negocjacji opłaty dzierżawnej co jakiś czas, bo z powodu inflacji albo przeliczenia złotych na euro, obecna cena może okazać się bardzo niekorzystna. Przy podpisywaniu tak wiążącej i długoterminowej umowy warto, choć to koszt, skorzystać z pomocy prawnika.



Poznajmy się

Jestem przystojnym, zadbanym i samotnym romantykiem, finansowo niezależnym, opiekuńczym i odpowiedzialnym. Posiadam gospodarstwo rolne. Marzę o prawdziwej miłości. Może czekam właśnie na Ciebie? Nie szukam przygody na jedną noc. Mieszkam w domu, w którym gości smutek. Ciągłe wierzę, że kawaler po pięćdziesiątce też zasługuje na miłość. Chciałbym, by zainteresowała się mną radosna kobieta o okrągłych kształtach (lat 30-50), z poczuciem humoru. Dzieci

z poprzedniego związku nie stanowią problemu. Jeśli chciałabyś mnie poznać, zadzwoń, proszę, tel. 723 702 848.

Tadeusz

Czy chciałbyś spędzić święta w ciepłej, rodzinnej atmosferze? A może zatańczyć ze mną w Sylwestra? Samotnie wychowuję dwoje dzieci, jestem pracowita, zaradna, zadbana, szczupła i romantyczna (37/165). Chciałabym poznać sympatycznego, serdecznego Pana, bez alkoholowego nałogu, który nie boi się odpowiedzialności. Proszę o listy od tych, którzy też szukają bliskiej sercu osoby i marzą o wspólnym życiu. Panowie nastawieni na przygody mnie nie interesują.

Dalia

Miła, zaradna wdowa (lat 60), pragnie poznać sympatycznego, odpowiedzialnego wdowca o dobrym sercu do lat 63, bez nałogów. Mieszkam na wsi, mam swój dom,

jestem finansowo niezależna. Już za chwilę są święta, zadzwoń, proszę, tel. 728 195 078 (po godz. 17.00).

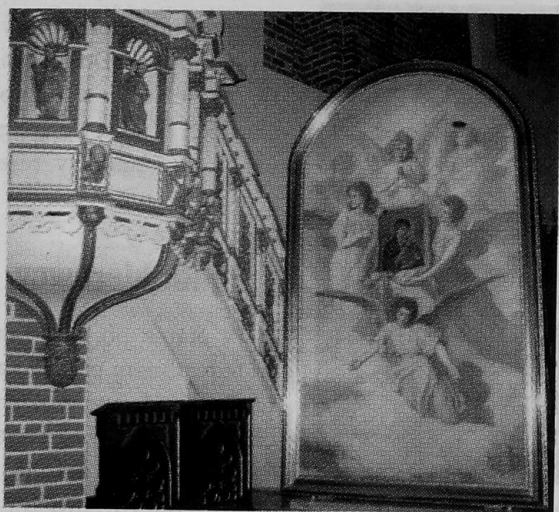
Mirka

Cześć! Mam 24 lata (175 cm wzrostu) i szare oczy, które wciąż tęsknie wypatrują ukochanej. Jedynę, z którą można wszystko przeżyć, wszystko jej powiedzieć, dzielić się każdym snem i każdym dniem. Urodziłem się w Łomży, tu mieszkam i pracuję. Mówią, że jestem sympatyczny, bezpośredni, że można mi zaufać. Odezwij się.

Andrzej

Wdowa o miłym usposobieniu, pracująca emerytka. Cenię szczerość, zaradność i rzetelność. Poznam miłego, samotnego Pana (lat 55-68), bez nałogów, który pragnie resztę życia spędzić we dwoje. Napisz, może w Nowym Roku 2009 zapomnimy, że kiedyś byliśmy samotni.

Jadzia



Obraz Wojciecha Gersona po renowacji zaskakuje niezwykłą urodą, promieniującą spod ambony na całą katedrę

Wojciech Gerson był protestantem. Namalował płótno, bo czuł z miastem szczególnie związany. W roku 1898 poznał rodzinę łomżyńskiego lekarza Włodzimierza Chylińskiego, którego żona Paulina, wybitna pianistka, działała w Komitecie organizującym w Łomży wielką wystawę sztuki

Aniołowie z twarzami łomżanek

W łomżyńskiej katedrze podziwiać można, po renowacji, obraz Wojciecha Gersona „Archaniołowie adorujący obraz Matki Boskiej Nieustającej Pomocy”. Przez cały Adwent i Boże Narodzenie będzie stał na specjalnym stelażu koło ambony, wystawiony na widok z nawy głównej.

„Namalowany przez Wojciecha Gersona w 1900 roku, 100 lat wisiał na ścianie nawy bocznej koło chóru, nie rzucając się w oczy. Był bardzo zniszczony. Pieniądze na renowację, którą przeprowadziła pracownia z Krakowa, zapewnił podlaski konserwator zabytków”, mówi Bolesław Gadawski z łomżyńskiej Delegatury Urzędu Ochrony Zabytków.

i archeologii. Gerson prezentował na wystawie swoje obrazy. Bywał w domu Chylińskich przy ul. Bernatowicza, gdzie poznał jego piękne córki Marię, Helenę i utalentowaną malarkę Zofię, późniejszą żonę poety Bolesława Leśmiana. Według przekazów rodziny Chylińskich, twarze dziewcząt posłużyły artyście za modele twarzy aniołów. Każda z siostr „dała twarz” dwóm aniołom. Piętnastoletnia wówczas Zofia Chylińska została uczennicą Wojciecha Gersona i uczyła się w jego warszawskiej pracowni aż do śmierci artysty w 1901 roku. Potem wyjechała na studia malarskie do Paryża, gdzie w 1904 roku poznała i poślubiła wielkiego polskiego poety Bolesława Leśmiana. (MK)

Chorał w Katedrze

W poniedziałek (8 grudnia) w katedrze łomżyńskiej odbyło się nabożeństwo na Uroczystość Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny. Jego oprawę stanowiły średniowieczne łacińskie pieśni w wykonaniu Scholi Gregoriańskiej z Wyższego Seminarium Duchownego oraz Zespołu Muzyki Dawnej Voci Unite ze Szkoły Podstawowej nr 7, pod okiem kantora Marcina Bornus-Szczycińskiego. Koncert dofinansowany został z budżetu Łomży.

Wygrała z Herberta

Milena Skowrońska, uczennica Technikum Ushu Fryzjerskich w Łomży, wygrała konkurs czytelniczy „Zbigniew Herbert, życie i twórczość”, ogłoszony przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Łomży. Wzięło w nim udział 16 uczniów łomżyńskich szkół. W finale zmierzyła się Karolem Kojro, uczniem Technikum Ochrony Środowiska. Laureaci otrzymali nagrody pieniężne. Konkurs odbył się w cyklu „Herbertiady” z okazji Roku Zbigniewa Herberta, ogłoszonego przez Sejm RP. (MK)

Białystok:

Łukasz Długosz w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 732 - 00 - 66), piątek, 12 grudnia, godz. 19.00.

Jeden z najzdolniejszych flecistów swojej generacji, laureat krajowych i międzynarodowych konkursów wykona z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Ukraińca Miłołaja Diadiury De profundis z „Siedmiu bram Jerozolimy” oraz Koncert na flet i orkiestrę Krzysztofa Pendereckiego.

„Dzieci Iczkerii”, wystawa fotograficzna, siedziba Fundacji Edukacji i Twórczości (ul. Abramowicza 1, przy kościele św. Rocha, wejście przy salonie ślubnym Gracja), piątek, 12 grudnia, godz. 17.00.

Wędrująca po Polsce wystawa fotograficzna w ramach projektu „Kaukaskie zbliżenia” ukazuje tragiczny los ludności cywilnej w ogarniętej wojnami Czeczenii.

Łomża

„Z biegiem rzeki”, malarstwo Henryka Osickiego, Galeria Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, tel. 086 - 216 - 41 - 00), sobota, 13 grudnia, godz. 13.13.



Znany malarz Henryk Osicki, który w młodości wiele lat projektował zabawki w popularnym łomżyńskim „Misiu”, świętuje 80 urodziny. Z tej okazji Galeria Sztuki Współczesnej przygotowała retrospektywną wystawę jego twórczości. Obejrzieć można przede wszystkim pejzaże (na zdjęciu), inspirowane przyrodą okolic Łomży.

„Deportacje Polaków na Syberię podczas II wojny światowej”, Szkoły Katolickie im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego (ul. Sadowa 12), wtorek, 16 grudnia, godz. 9.00.

Wystawa edukacyjna Oddziałowego Biura Edukacji Publicznej IPN w Białymstoku (na zdjęciu). Zapoznać się można z chronologią deportacji, działaniami sowieckiego aparatu przymusu, warunkami transportu w głąb ZSRR oraz losami deportowanych na zesłaniu. Otwarcie wystawy towarzyszyć będzie wykład historyczny.



Wieczór z Czeczenią, Fundacja Ocalenie i Miejski Dom Kultury w Łomży (ul. Wojska Polskiego 3), sobota, 13 grudnia, godz. 18.00.

W programie pokaz filmu „Kochany Muslimie”, opowiadającego o czeczeńskiej rodzinie, mieszkającej w ośrodku dla cudzoziemców w Łomży, dyskusja o filmie z jego bohaterami oraz pokaz tańców i recytacja poezji czeczeńskiej w wykonaniu uchodźców z ośrodka w Łomży. Na zakończenie czeczeński poczęstunek.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 11 grudnia (czwartek) – Lucky Luke na Dzikim Zachodzie, godz. 16.30; To nie tak, jak myślisz, kotku, godz. 18.00, 20.00; 12 grudnia (piątek) – Quantum of Solace, godz. 18.00, 20.00; 13 – 17 grudnia (sobota – środa) – Lucky Luke na Dzikim Zachodzie, godz. 16.30 (w niedzielę również godz. 15.00) oraz Quantum of Solace (godz. 18.00, 20.00).

Kino „Relax” w Grajewie: 12 – 14 grudnia (piątek – niedziela) – To nie tak, jak myślisz, kotku, godz. 19.00 (w sobotę i niedzielę również godz. 17.00).

Kino „Wrzos” w Kolnie: 12 – 15 grudnia (piątek – poniedziałek) – High School Musical 3. Ostatnia klasa – godz. 17.00. (MK)

KRONIKA POLICYJNA

Wypadki

■ Śmierć na miejscu poniósł pasażer volkswagena golf (31 lat) na drodze Leman – Zimna (gm. Turośl), gdy samochód uderzył w przydrożne drzewo. Przyczyną tragedii była nietrzeźwość kierowcy (lat 38, 2,1 promila). Pijany sprawca wypadku i jego żona (32 lata) zostali ciężko ranni.

■ Na trasie Białystok – Warszawa, w pobliżu miejscowości Szlasy Lipno (gm. Rutki), kierowca ostatniego z czterech jadących w kolumnie autokarów, wiozących kibiców Jagiellonii z Białegostoku na mecz do Zabrza, nie zachował bezpiecznego odstępu i chcąc uniknąć najeżdżania na hamujący przed nim, zjechał na pobocze, gdzie autobus przewrócił się na bok. Policjanci towarzysząc przejazdowi kolumny, zablokowali ruch na drodze i ruszyli na ratunek kibicom. Pomogli im wyjść przez włazy dachowe i udzielili pierwszej pomocy rannym. Do szpitala w Zambrowie karetka odwoziła 5 osób. Najciężej ranne go zabrali śmigłowiec

■ Kobieta (64 lata) najechała volkswagenem golfem na dwie siedemnastolatki na przejściu dla pieszych przez ul. Wojska Polskiego (niedaleko ronda Kościuszki) w Łomży. Dziewczyny z urazami głowy, nóg i kręgosłupa zostały przewiezione do szpitala.

■ Polonez i ciężarowy mercedes zderżyły się na skrzyżowaniu ul. Sikorskiego i Wojska Polskiego w Łomży. Kierowca poloneza z urazem głowy i wstrząsem mózgu, a pasażerka ze złamaną nogą, trafili do szpitala.

■ Na skrzyżowaniu ze zjazdu z mostu Hubala i ul. Włociańskiej w Piątnicy, jadąca audi kobieta (39 lat) wymusiła pierwszeństwo przejazdu. W efekcie audi uderzyło w bok nadjeżdżającego ul. Włociańską od strony Piątnicy ford transita, który siłą uderzenia został zepchnięty na lewe pobocze i uderzył w ogrodzenie, a potem w słup. Dwóch pasażerów audi i kierowca ford (również kobieta, 38 lat) zostali przewiezieni do szpitala.

■ Na skrzyżowaniu ul. 1 Maja i Ogrodowej w Szepietowie kierowca opła zafira nie zachował



W tym volkswagenie golfie, rozbitym na drzewie przez pijanego kierowcę w gminie Turośl, zginął młody (31 lat) człowiek...



Autokar, który wioził kibiców Jagielloni

ostrożności i uderzył w przechodzącą po pasach mieszkankę Szepietowa. Pieszą z urazem nogi i potłuczeniami przewieziono do szpitala w Wysokiem Mazowieckiem.

■ Daewoo matiz, wyjeżdżający z parkingu przy szkole na ul. Szkolnej w Grajewie, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i zderzył się z nadjeżdżającą toyotą yaris.

■ Mieszkaniec Ciechanowca rano przed domem zobaczył samochód, leżący... na dachu! Jak przypuszcza policja, w nocy jadące z nadmierną prędkością auto

musiało wpaść na ogrodzenie, odbić się od niego, przelecieć nad nim i... dachować w ogródku! Kierowca uciekł z miejsca zda-

żenia, porzucając wywrócone auto. Dokumenty, znalezione w samochodzie, należą do innej osoby, niż numery rejestracyjne auta.

Pijani kierowcy

■ W piątek po południu w Jedwabnem policja zatrzymała jadący zygakiem ciągnik. Traktorzysta miał 3,06 promila alkoholu w wydychanym powietrzu! Za prowadzenie po pijanemu grozi do 2 lat pozbawienia wolności.

Kradzieże

■ Siedemnastolatek z Łomży w nocy z soboty na niedzielę wybił szyby w sklepie odzieżowym przy ul. Giełczyńskiej i ukradł spodnie, bluzki oraz torebkę. Chwilę po kradzieży złapała go policja.

■ Mieszkaniec Popowa (gm. Grajewo) zawiadomił policję, że złodzieje włamali się do jego mieszkania, skąd ukradli telewizor plazmowy samsung i dowód osobisty (szkoda 3 800 zł). (MK)

OGŁOSZENIE

KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 11 grudnia 2008 roku do 31 grudnia 2008 roku) wykaz nieruchomości stanowiących działki gruntów nr 667/1, 667/4, 2929/41, 692, 925/2, 926, 1947/1, 1942/1, 599, 1785/114 położone w Zambrowie przeznaczone do dzierżawy.

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

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

Burmistrz Nowogrodu

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

- nieruchomości położonej na terenie miasta Nowogród, przeznaczonej do oddania w dzierżawę rolną dla dotychczasowego dzierżawcy,
- lokalu we wsi Mątwa, przeznaczonego do oddania w dzierżawę dla dotychczasowego najemcy.

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

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** - Witosza 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** - Woła 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®



Drużyna Ptaki Ptakom w harcówce po zakończeniu zbiórki żywności

Póltorej tony dobroci

„Do sklepu weszła nasza pani i od razu nas zauważyła. Była naszym widokiem zaskoczona. Powiedzieliśmy jej <dzień dobry> i daliśmy ulotkę. Gdy wychodziła, wrzuciła do wózka dar”.

„Starsza pani kupiła dla nas produktów za 600 zł!”.

„Najfajniejszy był Patryk. Przylączył się do nas nie wiadomo skąd. Taki mały i taki wygadany! Ludzie się do niego uśmiechali i dawali! Dzięki niemu dużo więcej zebraliśmy”.

Tak harcerze z 59 Drużyny Harcerskiej Ptaki Ptakom relacjonują zbiórkę żywności „Kup coś dla nie siebie!”. Są w większości uczniami łomżyńskich szkół podstawowych i gimnazjów. W piątek, sobotę i niedzielę (5 – 7 grudnia)

zbierali dary w łomżyńskich sklepach „Stokrotka” i „Lidl”. Póltorej tony żywności trafiło do harcówki w Szkole Podstawowej nr 9. Następnym zadaniem będzie zebranie adresów rodzin w potrzebie i dostarczenie im świątecznych paczek żywnościowych!

Na prośbę „Kontaktów”, część żywności trafi do Domu Samotnej Matki Stowarzyszenia „Markot” w Laskach w gm. Zbójna. Dzięki życzliwym klientom łomżyńskich sklepów oraz harcerzom, trzynastoro dzieci z Domu w Laskach otrzyma świąteczne paczki.

W sobotę, z okazji przypadającego 5 grudnia Światowego Dnia Wolontariatu, w Łomży odbyła się gala wolontariatu. Łomżyńskich harcerzy nikt na nią nie zaprosił... (MK)

REKLAMA



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



Uśmiech
KONTAKTÓW

Kinga Jabłońska ze wsi Gieralt Nowe (gm. Szepietowo)

Dobre maniery Wizytówka... w e-mailu

Mało kto dzisiaj pisze listy. Klasyczną pocztę wypiera Internet. Coraz częściej porozumiewamy się ze sobą za pomocą maili. Coraz wyraźniej rysują się także zasady, którymi powinniśmy się kierować podczas ich pisania. Dzisiaj o jednej z nich...

Wizytówka to treść w mailu, która znajduje się pod naszym listem. Opracowana raz, będzie automatycznie dodawana do każdej naszej wiadomości (poszukaj w opcjach swojej poczty elektronicznej). Jej brak nie wzbudzi do nas zaufania...

Powinna zawierać standardową formułę pożegnania „Z pozdrowieniami, Jan Nowak”, a także kilka informacji: numer telefonu, adres mailowy oraz, jeśli to mail służbowy, numer faksu i logo firmy.

Raz opracowana wizytówka może nam służyć wiele lat, chyba że... zmieniły się dane, na przykład, numer telefonu. I tu uwaga: podawanie w wizytówce nieaktualnych informacji to jedno z większych internetowych uchybień!

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Szaszłyki łomżyńskie

Składniki:

- 1 kg łopatki wieprzowej
- 5 średnich cebul
- 1 duża papryka
- 4 łyżki musztardy
- 4 łyżki oleju
- 1 cytryna
- ostra papryka w proszku
- sól i pieprz

Łopatkę wieprzową, paprykę oraz cebulę kroimy w dużą kostkę. Wyciskamy cytrynę, następnie sok mieszamy z olejem i musztar-

dą. Dodajemy szczyptę papryki w proszku, przyprawiamy solą i pieprzem i ponownie mieszamy. Tak przygotowaną marynatą zalewamy wieprzowinę i wkładamy do lodówki na 12 godzin. Na patyczki do szaszłyków nabijamy na przemian mięsa, paprykę i cebulę. Szaszłyki wrzucamy na rozgrzaną patelnię (latem można na grill) i pieczemy ok. 20 minut. Podajemy z pieczywem i musztardą.

Od 1 grudnia 2008 r. nowe zasady w podatku VAT

Przyjaźniejszy VAT

Mniej restrykcji

Zlikwidowana została 30 proc. tzw. sankcja w VAT, czyli kara na tych, którzy źle obliczyli podatki.

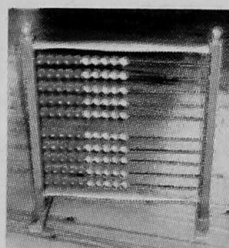
Wykreślono przepisy, uzależniające prawo do odliczenia VAT od zaliczenia wydatków do kosztów uzyskania przychodów, zgodnie z przepisami o podatku dochodowym.

Wprowadzono możliwość rozliczenia podatku należnego z tytułu importu towarów bezpośredniego w deklaracji VAT, bez konieczności uiszczania podatku w urzędzie celnym.

Podatnik będzie mógł korygować podatek z tytułu nieściągalnych wierzytelności w 180 dni.

Niższe stawki

Obniżone zostały stawki z 22 do 7 proc. dla niektórych owoców oraz niektórych usług rzemieślniczych.



czyli. Na obniżenie stawek skorzysta też prowadzący lokale ga-

stronomiczne z zastrzeżeniem, że 7 proc. VAT nie obejmuje sprzedaży napojów alkoholowych (od 1,2 proc.), napojów gazowanych, wód mineralnych oraz kawy i herbaty.

Bez paragonu

Można już stosować kasy fiskalne z elektronicznym zapisem kopii, co pozwoli zrezygnować z papierowych paragonów. Warunkiem jest posiadanie i stosowanie określonego przez krajowego producenta lub importera urządzenia archiwizującego, a także nośników danych, na których następuje zapis. Urządzenia te i nośniki powinny być wyraźnie wskazane w książce kasy.

Rzadszy przegląd kas

Przeglądu kas fiskalnych nie trzeba już robić co rok, obowiązkowe przeglądy będą dokonywane raz na dwa lata.

To, jak informuje rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku Radosław Hancewicz, tylko niektóre, korzystne dla podatników, zmiany. Szczegółowe informacje można znaleźć na www.is.bialy-tosk.pl i we własnych urzędach skarbowych.

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, właścicieli).

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.



Młody człowiek zgłasza się pierwszego dnia w pracy w supermarkecie. Manager obdarza go uśmiechem, daje mu miotłę i mówi:

- Twoim pierwszym zadaniem będzie pozamiatanie sklepu.
- Ależ ja jestem absolwentem uniwersytetu! - wykrzykuje młody człowiek.
- O, przepraszam, nie wiedziałem - mówi manager. - Zaraz, daj mi tę miotłę, pokażę ci, jak to się robi.

W klinice położniczej szczęśliwy ojciec, pochylając się nad narodzonym synkiem, woła z zachwytem:

- Zobacz, kochanie! Widziałas, jakiego wielkiego ma ptaszka?

- Co ty sugerujesz? Popatrz na jego oczy, identyczne jak twoje!

Na egzaminie z biologii zdają student i studentka.

- Jaki narząd człowieka może powiększyć swoją średnicę dwukrotnie? - pyta profesor.
- Żrenica - odpowiada student.
- Penis mówi studentka.
- Panu gratuluję zdanego egzaminu, a pani wspaniałego chłopaka - ocenia odpowiedzi profesor.

- Jaka jest różnica między szczęściem, a niespodzianką?

- 9 miesięcy.

- Czym się różni chirurg zwykły od chirurga naczyniowego?
- Chirurg naczyniowy na dyżurze, gdy sika do zlewu, wyciąga z niego wpięty naczynia.

- Moją żonę podnieca uprawianie seksu w takich miejscach, w których grozi przyłapanie.

- I co? - podpytuje kolega.
- I przyznaję, kilka razy ją przyłapałem.

- Co powinien wiedzieć student?
- Wszystko!
- Co powinien wiedzieć asystent?
- Prawie to wszystko, co student.
- A adiunkt?
- W jakiej książce jest to, co powinien wiedzieć student.
- Doktor habilitowany?
- Gdzie jest ta książka.
- A co powinien wiedzieć profesor?
- Gdzie jest doktor habilitowany.

Typowy macho poślubił typową piękną damulkę i tuż po ślubie wyłożył następujące zasady życia:

- Będę w domu, kiedy zechcę, jeśli zechcę i o której zechcę i zapo-



mnij o jakimkolwiek narzekaniu na to. Obiad ma być naszykowany na stole, chyba że powiem, że nie będę jadł w domu. Będę jeździł na polowania, na ryby, będę chodził na jednego do baru i grał w karty z kolegami, kiedy tylko będę chciał i nie masz prawa mi tego zabraniać. To moje zasady. Jakies komentarze?

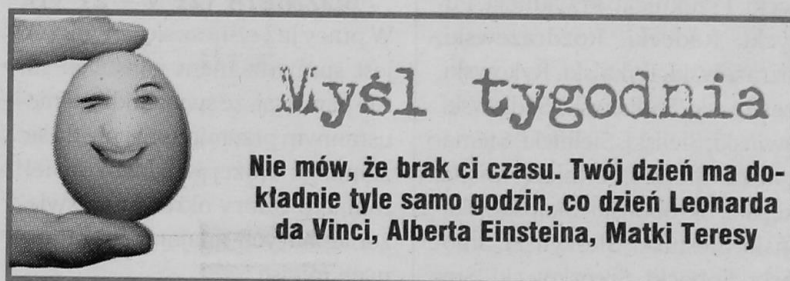
- Ależ nie, kochanie. Ale zapamiętaj sobie, że tutaj zawsze o siódmej będzie seks. Czy będziesz, czy nie...

- Słyszałeś, prezydent Kaczyński będzie miał wreszcie własny nowy samolot?

- Przecież w Sejmie mówili, że na rządowe samoloty nie ma w budżecie pieniędzy!

- No, tak, ale prezydent napisał list do świętego Mikołaja.

Rys. Zdzisław Romanowski



Myśl tygodnia

Nie mów, że brak ci czasu. Twój dzień ma dokładnie tyle samo godzin, co dzień Leonarda da Vinci, Alberta Einsteina, Matki Teresy

OGŁOSZENIE

Wykaz

lokali użytkowych przeznaczonych do oddania w najem w drodze bezprzetargowej na rzecz dotychczasowych najemców

Wójt Gminy Miastkowo na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 r., Nr 261 poz. 2603 z 2004 r. Nr 281, poz. 2782; z 2005 r. Nr 130, poz. 1087, Nr 169, poz. 1420, Nr 175, poz. 1459 z 2006 r., Nr 104, poz. 708, Nr 220, poz. 1600, Nr 220, poz. 1601) podaje do publicznej wiadomości wykaz lokali użytkowych przeznaczonych do oddania w najem:

1. Lokal usytuowany jest w budynku Urzędu Gminy Miastkowo ul. Łomżyńska 32 na działce Gminnej oznaczonej nr ewidencyjnym 177, KW. 27418
2. Powierzchnia lokalu - 51,13 m²
3. Lokal usytuowany jest na parterze budynku, wyposażony w instalację elektryczną, centralnego ogrzewania, wodną i kanalizacyjną.
4. Przeznaczony pod usługi - APTEKA
5. Planowany termin najmu 3 lata od dnia 01.01.2009 do dnia 31 grudnia 2011 roku
6. Stawka czynszu miesięcznego 17,51/ m² z VAT, 14,35 /m² netto.
7. Miesięczna wysokość czynszu - 733,72 zł netto, 895,13 brutto płatna w terminie 14 dni od daty otrzymania faktury VAT.
8. Wniosek o nawiązanie kolejnej umowy najmu złożył dotychczasowy najemca Dorota i Krzysztof Zaremba firma Apteka MEDICAL s. c. zamieszkałymi Rzekuń ul. Kolonia 1B.
9. Nawiązanie umowy najmu w formie bezprzetargowej.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „PERSPEKTYWA” w Łomży, ul. Kazańska 1 informuje

wszystkich zainteresowanych, że z dniem 16.12.2008 r. rozpoczyna nabór chętnych do wspólnego budowania mieszkań.

Lokalizacja inwestycji przy ul. Sybiraków.
Planowany termin budowy kwiecień 2009 r. - grudzień 2010 r.

Bliższych informacji udziela Dział Mieszkaniowy tel. 218-24-91 w. 28 pokój nr 10

Jaki herb ma Twój ród? Odszukaj swoje nazwisko i zobacz. Za tydzień kolejne herby i przynależne im nazwiska

Jaki herb Twój?

DĄB



Herb z XVI w. W czarnym polu, złoty dąb z trzema żołędziami i dwoma liśćmi.

Nazwiska przynależne do herbu Dąb: Achler, Adamczewski, Adamczowski, Bielkiewicz, Dubojski, Dzierżek, Fabrycjusz, Kocorowski, Korzeliński, Kozubowski, Kulmiński, Szewiński, Szilślaw, Worcel, Worcell, Żołądz.

DOLIWA



Herb z XI w. Na błękitnym polu, srebrny pas z trzema czerwonymi różami.

Nazwiska przynależne do herbu Doliwa: Alkimowicz, Androszewicz, Andruchowicz, Andruszewicz, Badowski, Balcerowicz, Bartodziejski, Baruchowski, Bieniadzki, Błotnicki, Bobrkowski, Bobrownicki, Bogdański, Bogutko, Borkowski, Borna, Borownicki, Bortnowski, Boruchowski, Brykaj, Brzeziński, Chanowski, Chorzelewski, Ciecholewski, Cielleski, Cielski, Ciemiernicki, Ciemierzyński, Ciemiornicki, Czemiernicki, Czemiernyński, Czindaski, Daniewicz, Dembiński, Dłużniewski, Dobiejowski, Dobiesz, Dobrot, Dobrowolski, Dobrucki, Doliwa, Drobot, Drożyński, Dynowski, Dzieczeniński, Dzieczyński, Dziektarski, Dziewiński, Dzik, Dzikowicz, Dzikowski, Dziwiński, Falkowski, Falski, Fulewski, Furman, Gagowski, Gezek, Gidelski, Gidwiłło, Giedbut, Głazewski, Głazowski, Głębocki, Gluczowski, Gocki, Godzki, Gojski, Gołgowski, Gorzycki, Gozdowski, Gozdzecki, Gozdzicki, Gozdzi, Gościński, Gójski, Górski, Grajewski, Grzybowski, Gujski, Guzowski, Handa, Hilter, Hurtych, Hurtyg, Hurtyk, Ilnicki, Iłakowicz, Iraszewski, Iraszowski, Iruszewicz, Jakubiński, Jamiolkowski, Janulewicz, Jański, Jelitko, Jemiołkowski, Kadłubski, Kempski, Kępski, Khanowski, Kijaszkowski, Klechowski, Kleczkowski, Klepacki, Klichowski, Klikow-

ski, Kłoczewski, Kłoczowski, Knot, Kobylnicki, Kociatkiewicz, Koszembarski, Kot, Kożuchowski, Kretowicz, Kruszecki, Langeman, Langenau, Lubieński, Lubiński, Luboracki, Ludkiewicz, Lutek, Lutkiewicz, Lutko, Lutogńiewski, Lubieński, Łukaszewicz, Łukomski, Łyszkowski, Maczuk, Mejnard, Miłosławski, Młeczko, Młotnicki, Moczydłowski, Moraczewski, Nac, Naczko, Naczun, Naszyniec, Natkiewicz, Natko, Neczko, Niemajewski, Ninkowski, Noswicki, Nowomiejski, Noświcki, Noświtzki, Ochimowski, Okraglicki, Olszyński, Omiechowski, Pasek, Paszek, Połubiński, Porzecki, Przekuleja, Przykuleja, Purzycki, Radecki, Rozdrażewski, Rozrażewski, Rykowski, Rykowski, Rzeszowski, Sadkowski, Sadłowski, Sawiński, Sieliski, Sielnicki, Siemakowski, Sierzik, Silnicki, Siruć, Skępski, Skroboński, Skąpski, Skąpiński, Slesiński, Sleszyński, Smoliński, Sobocki, Sreczkowski, Starzyński, Starzyński, Stawrowicz, Stempczyński, Stępczeński, Stępczyński, Stęprzeński, Stęprzyński, Stępski, Strawiński, Stroński, Strykowski, Stąpczewski, Sucymiński, Sulko, Suski, Syrnia, Syruc, Syruć, Szczyński, Szlykiewicz, Teuto, Trojanowski, Trzecki, Wardyński, Wialbut, Włodkowski, Włotkowski, Wrembski, Wrębski, Wrzebski, Zacharewicz, Zacharzewski, Zacharewski, Zalachocki, Załaski, Załęski, Zelecki, Zeliński, Zembrzusi, Zielecki, Ziełcki, Zieliński, Zrażewski, Zynda, Żalchowski, Żelecki, Żydowski, Śledź, Ślesiński, Śleszyński, Śreczkowski, Świdnicki, Rózycki.



DESZPOT

Na czerwonym polu złoty półpiers c i e ń , nad nim krzyż kawalerski.

Nazwiska przynależne do herbu Deszpot: Despot, Deszpot, Kijek, Kostrzeń, Kostrzeński, Kostrzyński, Mładanowicz, Zenowicz, Zieniewicz, Zienowicz, Żyniew.

Horoskop na tydzień

BARAN (21 III – 20 IV): W pracy możliwość wykazania się. W emocjach okres harmonii i spokoju. Wykłada się również wgląd we własne wnętrze. Pamiętaj, że do pełni człowieczeństwa prowadzi wiele dróg. Wybierz sercem dalszy kierunek poszukiwań, a nie popełnisz błędu.

BYK (21 IV – 20 V): W pracy pochłonie Cię coś, co sprawi wiele przyjemności. Relacje, w jakich pozostajesz z najbliższymi, mocno zaważą na ogólnym nastroju. Warto postarać się, by je oczyścić z nieporozumień i konfliktów. Koniec tygodnia wpędzi Cię w nastrój na intelektualizowanie. Nie zapominać, że aby jakkolwiek zmiana przyniosła efekty, musi się ugruntować i nie może mieć jednorazowego charakteru.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): W pracy już czujesz się pewnie, co jest sprawdzianem własnych sił. Ale pamiętaj, że świat podlega nieustannym przemianom i nie da się zamknąć dłużej w jakichkolwiek ramach. Dobry okres na odświeżenie starych znajomości i dawnych miejsc.

RAK (22 VI – 22 VII): W pracy czas przestać odkładać pomysły na „później”. Powinieneś zacząć je po kolei podejmować, a są duże szanse na powodzenie. Zwłaszcza, że w emocjach będzie to okres jakby „otwarcia” na innych i siebie. To otwarcie jest uwolnieniem z wewnętrznych ograniczeń, czego naturalną konsekwencją jest wewnętrzny rozwój. Dobry moment do samotnych wycieczek, by nabrać dystansu. Decyzje stają się wtedy o wiele łatwiejsze.

LEW (23 VII – 23 VIII): Sprzyjająca chwila, by wziąć się w garść! Musisz jednak skończyć z nieustannym detalicznym rozliczaniem siebie z wszystkiego. I tak już nic nie odwrócisz. Pora pogodzić się z sobą, zaakceptować i podjąć nowe wyzwania. Możesz dzięki temu odzyskać wewnętrzny spokój, niezbędny do rozwiązania problemów, które się wokół Ciebie spiętrzyły.

PANNA (24 VIII – 22 IX): W pracy mogą czekać ważne rozmowy albo pertraktacje. Dobrze jest więc patrzeć na wszystko przez lupę zdrowego rozsądku, widzieć wszystko takim, jakim jest, a nie, jakim się wydaje. Zachowaj ostroż-

ność w działaniu, gdyż nasilać się mogą nieporozumienia z otoczeniem. Jeśli chcesz osiągnąć coś na siłę, może się to okazać „pyrrusowym” zwycięstwem.

WAGA (23 IX – 23 X): Zawodowo Twoje działania zakończą się sukcesem. Emocjonalnie dokonasz wreszcie potrzebnych wyborów, by wydobyć się z trudnej sytuacji. To będzie coś w rodzaju mentalnej podróży z jednego sposobu reagowania w drugi (lepszy dla Ciebie). Jeśli dasz radę, nagrodą będzie wewnętrzny spokój i stabilność emocjonalna.

SKORPION (24 X – 22 XI): Dobry czas nawiązywania kontaktów, które mogą przynieść poprawę sytuacji materialnej. Emocjonalnie dość aktywny okres, a że jesteś u szczytu możliwości, obudzić się może temperament i odzyskasz radość życia. Wzrosną również Twoje siły witalne. Warto jednak trochę wyluzować.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): Niekiedy miewasz tendencję do robienia czegoś „po łebkach”, ale umiesz nadrobić miną, więc zazwyczaj zwycięsko wychodzisz z krytycznych sytuacji. Jednak teraz warto trochę bardziej się przyłożyć i uniknąć niepotrzebnych napięć. W uczuciach uważaj, by nie być zbyt porywczym, bo najspokojniejszej osobie na świecie czasami kończy się cierpliwość.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): Poczujesz przypływ sił. Psychicznie również będziesz w świetnej formie, co pozytywnie wpłynie na kontakty z innymi. Pozwól sobie na wspaniałomyślność i szczodrość. To cecha godna królów.

WODNIK (21 I – 19 II): W pracy miła atmosfera. Ogólny nastrój sprzyjać będzie nawiązywaniu nowych, ciekawych znajomości. W emocjach sympatyczna niespodzianka. Może też znajdziesz wyjście z trudnej sytuacji, która Ci ciąży.

RYBY (20 II – 20 III): Czeka Cię sporo pracy, więc nie możesz pozwolić sobie na odkładanie czegokolwiek. Chyba nie musisz robić wszystkiego w pojedynkę i wystarczy poszukać kogoś, kto pomoże? Prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, ludzie są sobie potrzebni. Życie staje się wiele prostsze, kiedy pomagamy sobie nawzajem.

Trener mistrzów prezesem



Krzysztof Włóczko, nadzieja podlaskiego tenisa stołowego



Eugeniusz Skibniewski jest także sędzią krajowym w tenisie stołowym

Krzysztof Włóczko, uczeń Szkoły Podstawowej nr 2 w Grajewie, zawodnik MOSiR Dwójka Grajewo, wygrał II Wojewódzki Turniej Klasyfikacyjny Młodzików w Tenisie Stołowym. W finale pokonał klubowego kolegę Rafała Marczykowskiego. Grajewscy tenisiści potwierdzają wysoką formę z Finału Mistrzostw Uczniowskich Klubów Sportowych w Rzeszowie, gdzie wywalczyli V miejsce. Krzysztof Włóczko będzie reprezentował Podlaskie w II Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym Młodzików (13 – 14 grudnia w Krakowie).

Trenerem obydwu grajewskich tenisistów jest Eugeniusz Skibniewski, którego Walne Zebranie Członków Podlaskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego wybrało w minioną środę na pre-

zesa Zarządu Związku. Zastąpił na tym stanowisku Mariusza Barucha z Białegostoku, który pełniąc funkcję trzy czteroletnie kadencje, we współpracy z innymi pasjonatami tenisa, współtworzył podstawy sukcesów klubów tenisowych z Podlaskiego na arenie ogólnopolskiej. Eugeniusz Skibniewski zadeklarował, że będzie zabiegał o poprawę bazy tenisowej w województwie oraz o ściślejszą współpracę ze szkołami. W skład nowego Zarządu wszedł również trener pierwszoligowego AZS PWSIP Wałkuscy Łomża Wacław Tarnacki z Łomży (został skarbnikiem), a także inni trenerzy i działacze, współpracujący przez lata w organizowaniu Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar „Kontaktów”. Gratulujemy i liczymy na dalszą współpracę! (MK)

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



Rafał Boguski strzela pierwszego gola. Fot. www.interia.pl

3 x Boguski!

„Rafał Boguski!”, skandował w sobotę na stojąco stadion Wisły Kraków po trzecim голу wychowanka ŁKS. W ostatnim przed przerwą zimową meczu Extraklasy, Wisła Kraków przeważyła pasmo niepowodzeń, wygrywając 3:1 z Odrą Wodzisław. Wszystkie trzy gole strzelił Rafał Boguski! Zazwyczaj grający jako pomocnik Boguski, został w tym meczu ustawiony przez trenera Macieja Skorzę jako napastnik. I pokazał zachwyconej publiczności wszystkie swoje piłkarskie walory: zrozumienie z partnerami, wycucie piłki, szybkość i pewność. Trzy gole strzelił w drugiej połowie meczu, bezbłędnie wykorzystując podania kolegów: Pawła Brożka i dwukrotnie Marka Zieńczuka. W piłce nożnej to tzw. hat trick, sytuacja rzadka, świadcząca o niezwykle

umiejętnościach i szczególnej mobilizacji zawodnika.

Po meczu Rafał Boguski skromnie podkreślił zasługi kolegów, pomniejszając własne. Przypomniawszy, że pierwszy hat trick miał w czwartoligowym ŁKS Łomża. Wtedy był władającym polem karnym napastnikiem „Dzikim!”. Swoje sobotnie gole dedykował żonie, mamie i kibicom.

Po kilku latach walki o miejsce w klubach Extraklasy, napastnik Rafał Boguski wreszcie wywalczył sobie szansę, żeby być sobą! Miejmy nadzieję, że trener „Wisły” da mu jeszcze więcej takich szans. A przede wszystkim trener kadry Leo Beenhakker, pod którego skrzydła, czyli na zgrupowanie reprezentacji Polski, Boguski udał się już w poniedziałek, 8 grudnia. (MK)

Patronat KONTAKTÓW

Liga Szkolna w I LO

60 młodych szachistów z 22 szkół z Łomży i dawnego Łomżyńskiego rywalizowano w sobotę, 29 listopada, w inauguracyjnym turnieju X edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w auli I LO przy ul. Bernatowicza. Inauguracyjny turniej drużynowo wygrało Publiczne Gimnazjum nr 8 w Łomży (18,0 pkt.) przed I LO, „Mechanikiem”, III LO oraz Zespołem Szkół Nieckowo w gminie Szczuczyn.

Indywidualnie wśród dziewcząt w poszczególnych kategoriach wiekowych wygrały Martyna Filipkowska (ZS nr 1 w Grajewie), Anna Kosakowska (PG Szczuczyn) i Kamila Sz wajkowska (SP Poryte Jabłoń), a wśród chłopców Adrian Popławski (III LO w Łomży), Adrian Dackiewicz (PG 8 Łomża), Patryk Sz wajkowski (SP Poryte Jabłoń) oraz Bartosz Kotarski (SP 7 Łomża, spędnal na kategoria dzieci do lat 10).



WESOŁYCH ŚWIĄT

*Radosnych i spokojnych, pełnych ciepła i nadziei
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności i osiągnięcia sukcesów
w nadchodzącym 2009 roku*

życzy

Prezes Zarządu Grupy Kapitałowej MLEKOVITA

Dariusz Dapiński

teraz. zdrowie

Jak aniota głos

rozmowa z Sylwią Gruchałą

Święta w krainie dzieciństwa

Odmłodzić bez skalpela

Makowe słodkości

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
REGIONALNA

WIEŚCI
wielkopolskie

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

fakty
wielkie

powiatowa

CZAS
OSTRZESZOWSKI

GŁOS
Kielaniecki

tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
z Główni i Strykowa

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

Panorama
Piotowska

TYGODNIK
Podhalanie



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

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

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

f-503

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

trilac[®]

sprawdzony probiotyk



trilac[®], starannie dobrana kompozycja
trzech szczepów
bakterii kwasu mlekowego

przywraca prawidłową
florę bakteryjną jelit
osłona przy kuracji antybiotykowej

- wskazania do stosowania leku trilac[®]
- leczenie wspomagające po antybiotykoterapii
 - poantybiotkowe zapalenie jelit
 - zapobieganie biegunce podróży



trilac[®]
produkt roku 2007



Pozwolenie nr: R/7019. Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB. Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.krotex.pl

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

Prezes Zarządu Grupy Kapitałowej MLEKOVITA

Dariusz Dapiński



foto: Sławomir Prędziński

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

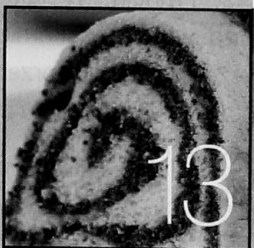
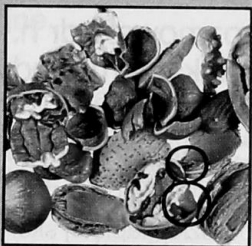
Kontakt z Czytelnikami:
tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

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) 639 00 41 (do 44)

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 umieszczanych na łamach pisma,
należy skonsultować się z lekarzem.



w numerze:

Odmłodzić bez skalpela

rozmowa z dr n. med. Elżbietą Podgóską,
lekarzem medycyny estetycznej

Aktualności

cukrzycowa edukacja • witaminy nie na raka
• muzyka na krążenie • kawę w biust

Nawracające afety

co lubią afety? czy można z nimi walczyć?

Jak leczyć niestrawność?

czy zawsze trzeba iść do lekarza?

Escherichia coli

co powoduje, gdy dostanie się do żołądka?

Komu orzechy?

aby mieć piękną cerę, zdrowe paznokcie

KONKURS – ECOVAG

Karnawałowy makijaż

opalizujące kosmetyki, brokat, sztuczne rzęsy

Rozmowa z Sylwią Gruchałą

floreistką – medalistką olimpijską

Święta w krainie dzieciństwa

wspomnienia artysty-malarza

Mariana Murawskiego

Ekspert radzi

leki czy zioła

Warto czytać

leczenie odleżyn i ran

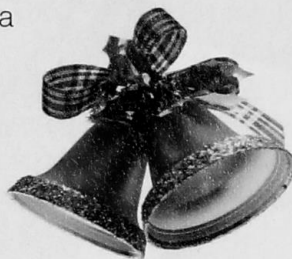
Makowe słodkości

piegusek • łamańce czyli kruche ciasteczka z makiem
• makowiec staropolski

KONKURS – REGITAL

Rozwiązanie konkursów z nr 10/2008

Krzyżówka z nagrodami



akwarela: Marianna Jaromska



Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w gronie najbliższych
oraz pomyślnego roku 2009
życzą Wydawcy i Redakcja



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

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

lek. stom. Ś. 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

Na ile dni przed tzw. wielkim wyjściem powinniśmy się udać do lekarza medycyny estetycznej?

Wizytę w gabinecie lekarskim dobrze byłoby zaplanować odpowiednio wcześniej. Chociaż doświadczony lekarz w każdym momencie może zaproponować zabieg lekarski, bądź lekarsko-kosmetyczny poprawiający wygląd. Natychmiastowy efekt odmładzający daje usuwanie zmarszczek, zwłaszcza bruzd nosowo-wargowych, linii wokół ust, między brwiami, korygowanie wolumetryczne owalu twarzy, podkreślenie okolicy kości policzkowych,



foto: archiwum prywatne

poprawa kształtu i odmłodzenie ust. Wszystko to można uzyskać za pomocą wstrzyknięć kwasu hialuronowego, naturalnej substancji w postaci żelu, która nie tylko usuwa mechanicznie zmarszczki, ale również nawilża i odbudowuje skórę, nie dając powikłań. Efekt utrzymuje się od kilku do kilkunastu miesięcy. Botox, służący do usuwania linii wokół oczu i na czole, niweluje zmarszczki mimiczne na ok. sześć miesięcy. Działanie ujawnia się w ciągu 3-14 dni. Okres jesieni sprzyja wykonywaniu peelingów lekarskich, ale zwykle wymagają one serii zabiegów i czasu (7-14 dni) na odbudowę skóry.

Czy istnieją jeszcze inne metody poprawiające wygląd skóry, bo przecież sylwester i karnawał coraz bliżej?

Bardzo dobrą, mało inwazyjną metodą, na którą decydują się osoby nie lubiące zbyt ingerencji w naturę jest biorewitalizacja metodą mezoterapii.

Na czym ona polega?

Jest to technika polegająca na śródskórnym wstrzykiwaniu różnego typu substancji takich jak: witaminy, mikroelementy, „koktajle biostymulujące” i kwas hialuronowy. Ten ostatni nawilża skórę, jednocześnie stymulując jej regenerację poprzez pobudzenie fibroblastów, czyli komórek odtwarzających m.in. kolagen. Innymi słowy – powoduje lepsze napięcie skóry i jej nawilżenie. Najlepsze efekty uzyskujemy wykonując serię 4-6 zabiegów, w odstępach 7-14 dni. Zaraz po zabiegu mogą być widoczne na skórze ślady po nakłuciach, które jednak szybko znikają po zastosowaniu odpowiedniego kremu.

ODMŁODNIEĆ BEZ SKALPELA

rozmowa z dr n. med. Elżbietą PODGÓRSKĄ
– lekarzem medycyny estetycznej

Co możemy „poprawić” za pomocą mezoterapii?

Jest to metoda, dzięki której można uzyskać efekt gładziej, bardziej napiętej skóry, spłycić drobne zmarszczki, wygładzić blizny potrądzikowe. Ujędrnić, lepiej nawilżyć, a więc odmłodzić skórę. To dobry sposób poprawy jakości skóry dojrzałej, z pierwszymi, bądź już utrwalonymi oznakami starzenia się, ale również młodej, uszkodzonej nadmiernym opalaniem. Co ciekawe, nakłucia skóry za pomocą kolców kaktusa stosowały w Starożytności Egipcjanki. Już wtedy zaobserwowano, że delikatne nakłuwanie skóry pobudza ją do odnowy.

Od kiedy stosuje się tą metodę?

Kolebką mezoterapii uznanej za oficjalną metodę leczniczą jest Francja. W latach 50-tych ubiegłego wieku zaczęto podawać śródskórnym, na głębokość 3-4 milimetrów, leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, głównie w okolice bolesnych stawów. Dzięki temu można było zmniejszyć skuteczne dawki leków i ograniczyć ich przyjmowanie drogą pokarmową. Wkrótce potem mezoterapię zaadoptowała medycyna estetyczna.

Są jakieś przeciwwskazania do jej stosowania?

Mezoterapii nie wykonuje się w czasie ciąży i karmienia piersią, w przypadkach chorób autoimmunologicznych, nowotworowych, niewyrównanej cukrzycy oraz alergii na któryś ze składników substancji wstrzykiwanej. Przeciwwskazaniem są m.in. zmiany ropne i jawa opryszczka.

A jeżeli boimy się igły i strzykawki?

Możemy wówczas zastosować tzw. mezoterapię bezigłową, która polega na wtłaczaniu pewnych substancji za pomocą specjalnego aparatu generującego prąd o określonej częstotliwości. W ten sposób podaje się kwas hialuronowy, witaminy, mikroelementy i inne substancje lecznicze. Podobnie jak mezoterapię tradycyjną można tę technikę stosować na różne regiony ciała. Jest to zabieg bezbolesny i bardzo przyjemny.

Na czym polega wolumetria?

Tak nazywa się objętościowe modelowanie twarzy. Bezpieczne, oparte na bazie kwasu hialuronowego, wypełniacze pozwalają poprawić zarys żuchwy, podciągnąć owal twarzy i opadnięte policzki, zaznaczyć okolice kości jarzmowych – tak typowe dla młodej twarzy, a także zlikwidować np. bruzdy nosowo-wargowe, poprawić wygląd nosa, czy brody, dodać jędrności starzejącym się płątkom ucha, czy ustom. Taki zabieg trwa ok. pół godziny, a jego efekt jest natychmiastowy.

Czy istnieją jakieś mniej inwazyjne techniki odmładzające?

Jesień i zima to najlepszy czas na przeprowadzenie różnego rodzaju peelingów, czyli złuszczeń. Te chemiczne polegają na nałożeniu na skórę odpowiednio dobranej mieszaniny związków chemicznych, które po kilku dniach, z różnym nasileniem, złuszcząją naskórek. Peelingi stosuje się w leczeniu: przebarwień, łojotoku, trądziku i blizn potrądzikowych, ale także aby zrewitalizować skórę, pozbyć się drobnych zmarszczek czy rozstępów. Pamiętajmy, że niebagatelny wpływ na wygląd naszej skóry mają: właściwe odżywianie, picie odpowiedniej ilości wody, zaprzestanie palenia tytoniu, nienadużywanie alkoholu oraz prawidłowa czynność hormonalna ustroju. Piękno w każdym wieku pochodzi przede wszystkim z naszego wnętrza. Optyzmizm i życzliwość dla ludzi to także skuteczne odmładzające środki.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

Przykładowe ceny zabiegów na twarz:

Mezoterapia igłowa: 250-700 zł.

Mezoterapia bezigłowa: 300-500 zł.

Peeling lekarski: od 150 zł.

Wypełnianie zmarszczek kwasem hialuronowym: od 800 zł.

Usuwanie zmarszczek mimicznych Botoxem: od 600 zł.

**Umów się na wizytę/konsultację:
dr n. med. Elżbieta PODGÓRSKA
LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
tel.: +48 607 38 29 30**

AKTUALNOŚCI**Cukrzycowa edukacja**

Cukrzyca jest obecnie główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek i amputacji kończyn, a także głównym czynnikiem ryzyka niedokrwiennej choroby serca, zawału serca, udaru mózgu oraz wad wrodzonych u noworodków. W Polsce na cukrzycę choruje ok. 2 miliony osób. Szacuje się, że drugie tyle ma cukrzycę, która nie została jeszcze zdiagnozowana. Ponad 4 miliony osób można zaliczyć do kategorii stanu przedcukrzycowego.

Firma Eli Lilly Polska, przy placówkach służby zdrowia, tworzy Cukrzycowe Centra Edukacji Lilly. Można w nich znaleźć bezpłatny dostęp do fachowych porad dotyczących np. właściwej diety oraz metod samokontroli. Więcej znajdziesz na: www.ccel.pl lub dzwoniąc na infolinię: 0801 388 008 (czynna od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 18.00).

Witaminy nie na raka

W Journal of the American Medical Association ukazał się raport, z którego wynika, że regularne zażywanie kwasu foliowego (witamina B₉) oraz witaminy B₆ i B₁₂ nie chroni przed rakiem. Opublikowane wyniki badań zaprzeczają panującemu przekonaniu, że przyjmowanie ww. witamin zapobiega chorobom nowotworowym. Co ciekawe, w USA wiele produktów żywnościowych wzbogaca się syntetycznym kwasem foliowym. Tymczasem niektóre z badań pokazują nawet szkodliwe efekty długotrwałego podawania ww witamin.

Muzyka na krążenie

Emocje wyzwolone podczas słuchania ulubionej muzyki wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu krwionośnego, wynika z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Maryland. U badanych osób, pod wpływem przyjemnej muzyki, średnica naczyń krwionośnych w ramieniu wzrastała o 26%, a pod wpływem muzyki drażniącej – kurczyła o 6%. Słuchając ulubionej płyty, niech towarzyszy nam świadomość, że oddajemy się nie tylko przyjemności, ale także - kuracji zdrowotnej.

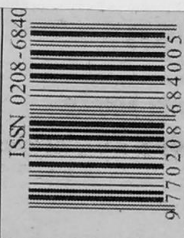
Kawę w biust

Badania prowadzone na szwedzkich uniwersytetach dowodzą, że codzienne picie 2-3 dużych filiżanek kawy, chroni przed nowotworem piersi, powodując także, że biust staje się mniejszy. Sądzi się, że kofeina wstrzymuje rozwój niektórych komórek. Zawiera m.in. roślinne estrogeny zwane fitoestrogenami. Mają one wpływ na poziom hormonów w organizmie, co u kobiet może oddziaływać właśnie na wielkość biustu.

(oprac.jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

(z VAT 7%)



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

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

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

f-503

enia
czne
ktach"

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

Nawracające afty

Przeważnie dotyczą dorosłych. Bywa, że towarzyszą napięciu przedmiesiączkowemu, stanom lękowym, stresowi, przewlekłym chorobom przewodu pokarmowego

Zdarza się, że czynnikiem inicjującym ich pojawienie się jest np. czekolada lub inny produkt żywnościowy – najczęściej bogaty w konserwanty. Podkreślana jest też rola czynników alergicznych. Nie wiadomo jednak dlaczego powstają i dlaczego u jednych pojawiają się i znikają bez problemu, a u innych – bołą i nawracają.

MAŁE, BIAŁE I OKRĄGŁE

Zazwyczaj są małe, białawe i okrągłe, ale zdarzają się też takie o średnicy 1 cm. Umiejscawiają się na błonie śluzowej warg, policzków, na krawędzi języka, jego czubku, na łukach podniebiennych. Nigdy nie pojawiają się na czerwieni wargowej, dziąsłach i twardym podniebieniu. Przerwy między nawrotami bywają różne – od kilku dni do kilku lat.

CO LUBIĄ AFTY?

Pomimo zabezpieczeń, które tworzą liczne węzły chłonne i tzw. «dobre bakterie», błona śluzowa w jamie ustnej jest szczególnie narażona na ataki bakterii i wirusów. Resztki pokarmu w przestrzeniach międzyzębowych i na brodawkach języka, płytka nazębna tworzą idealne środowisko dla ich rozwoju, sprzyjając też powstawaniu aft. Zaleca się więc wyleczenie zębów, dopasowanie protezy, wprowadzenie prawidłwej diety, utrzymanie higieny jamy ustnej i wykluczenie używek.

PŁYNY, PASTY, WITAMINY

Ponieważ jednak przyczyna, dla której powstają afty nie jest ostatecznie znana, leczenie ogranicza się do zniesienia objawów bólu i stanu zapalnego. Zlecane przez stomatologa robione mieszanki do pędzlowania zmian kilka razy dziennie, płyny do dezynfekcji (bez zawartości alkoholu), uzupełniane powinny być witaminami, szczególnie z gupy B. W okresie leczenia warto zmienić pastę do zębów na taką, przeznaczoną dla najmniejszych dzieci. Nie zawiera ona składników drażniących, olejków eterycznych i ma niewielką ilość konserwantów. W aptekach, bez recepty można nabyć preparat *Longo Vital* (tabletki). Jest to komplet witamin i ziół, które uodparniają błonę śluzową jamy ustnej i wydłużają czas pomiędzy nawrotami.

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

Jeżeli ból jest tak duży, że utrudnia jedzenie należy płukać jamę ustną, na ok. 15 minut przed posiłkiem, nierozcieńczonym preparatem *Tantum Verde* (działa przeciwzapalnie, ma też miejscowe działanie znieczulające, dostępny bez recepty). Zmienia on smak potraw, ale znosi ból.

Jak leczyć niestrawność?

W okresie świątecznego biesiadowania często dostajemy niestrawności. Czy zawsze trzeba iść do lekarza?

Niestrawność jest to bardzo ogólne pojęcie, określające kłopoty zdrowotne z żołądkiem po spożyciu pewnych pokarmów. Wiąże się to najczęściej z jedzeniem potraw ciężko strawnych, a więc smażonych, pieczonych, tłustych i wzdymających. Słodczyce, wyroby cukiernicze, ciasta, torty, alkohole również sprzyjają tej dolegliwości.

Do najczęściej spotykanych objawów należą: ból żołądka o zmiennej lokalizacji, uczucie pełności, wzdęcia, nadmierne oddawanie gazów, nudności, niesmak w ustach, czasami uparta czkawka. Zazwyczaj niestrawność nie stanowi powodu do niepokoju. Można sobie z nią poradzić domowymi

sposobami. Przede wszystkim trzeba zastosować ścisłą dietę, a przez pierwsze kilka godzin w ogóle nic nie jeść. Natomiast wskazane jest picie dużej ilości płynów, np. gorzkiej herbaty, herbatki miętowej, rumiankowej czy z szalwii, a nawet zwykłej ciepłej, przegotowanej wody. Aby przyspieszyć i usprawnić proces trawienia, można zażyć takie środki jak *Boldaloin* czy *Espumisan*, dostępne w aptece bez recepty. Jeżeli objawy niestrawności nie ustępują przez kilka dni i dołączają się inne dolegliwości, wymaga to konsultacji lekarskiej. Szczególnej rozwagi wymagają sytuacje, gdy mamy inne schorzenia, jak choroba wrzodowa żołądka czy dwunastnicy, niewydolność krążenia. W takich przypadkach konieczna jest szybka, specjalistyczna interwencja.

autor: Magdalena Próchnicka

Tą bakterią, czyli pałeczką okrężnicy „zakażamy się” już w pierwszych minutach życia, podczas narodzin. Zamieszkuje ona jelito grube

Bardzo ważne jest utrzymanie odpowiedniego poziomu tej bakterii w organizmie i nie dopuszczenie do nadmiernego jej rozprzestrzeniania. Jeżeli jednak przedostanie się ona z okrężnicy do cewki moczowej i dalej do nerek może doprowadzić np. do zapalenia pęcherza lub odmiedniczkowego zapalenia nerek. Gdy zaś przedostanie

Escherichia coli w żołądku

się do narządów rodnych może powodować np. stany zapalne jajników. Szacuje się, że *E.coli* jest przyczyną 60-80% zakażeń dróg moczowych.

Zatrucie pokarmowe

Pod nazwą *E.coli* kryje się prawie 200 różnych bakterii, należących do tego samego gatunku. Niektóre jej szczepy, produkujące egzotoksynę, powodują zatrucia pokarmowe. Zakażenie najczęściej spowodowane jest spożyciem zakażonego pokarmu.

Przebieg, objawy i leczenie

Przebieg schorzenia ma różne nasilenie. Czasem może być bardzo groźny, szczególnie gdy dotyczy niemowląt i dzieci, ale w większości przypadków objawy nie są ciężkie. Pojawiają się na krótko po spożyciu zakażonych pokarmów. Należą do nich: biegunka, bóle brzucha, nudności, wymioty, bóle i zawroty głowy, niekiedy gorączka, osłabienie, odwodnienie. Rozwój bakterii *E.coli* w przewodzie pokarmowym może powodować ciężkie schorzenia, np. zapalenie otrzewnej. Dlatego też nie wolno lekceważyć powyższych objawów. W leczeniu stosuje się antybiotyki.

Czy wiesz, że...

Bakterie stanowią nieodzowną część każdej istoty żywej. Tworzą naszą naturalną florę bakteryjną, będącą częścią układu odpornościowego. Można je znaleźć na skórze, w przewodzie pokarmowym, na błonach śluzowych górnych dróg oddechowych i narządów moczowo-płciowych. Bez nich nie moglibyśmy żyć!

(oprac.ap)

Milton®
COMPLETE PROTECTION

Stop bakteriom i wirusom

Metoda Milтона od lat znana na świecie teraz w Polsce!



Komu możemy polecić produkty Milтона?

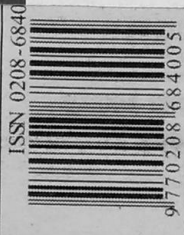
- **Dla niemowląt** (w szczególności: płyn dezynfekujący i tabletki do rozpuszczania w wodzie - akcesoria do karmienia, naczynia, zabawki)
- **Dla dzieci w przedszkolu, żłobku** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk - Milton zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów i bakterii)
- **Dla rodziny** (w szczególności: antybakteryjny spray, płyn dezynfekujący - powierzchnie kuchenne, łazienka)
- **Dla aktywnych** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk, tabletki do rozpuszczania w wodzie - w podróży, na wakacjach)



Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa,
tel: (0 22) 633 80 41, (0 22) 669 14 19 e-mail: milton@krotex.pl
Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.krotex.pl



Produkty dezynfekujące i biobójcze do higieny człowieka należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę.



• 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. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

„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



Komu orzechy

Na to pytanie można odpowiedzieć wszystkim, bowiem od wieków symbolizują – nie bez przyczyny – dostatek i zdrowie

Mowa o orzechach laskowych dużo starszych na naszych ziemiach od orzechów włoskich. Leszczynę wyróżnił sam Pan Bóg. Kiedy Święta Rodzina uciekała do Egiptu, to właśnie leszczyna udzieliła jej schronienia w swym gąszczu, czego ze strachu odmówiła osika. Z orzechami wiąże się wiele tradycji i przesądów, które już teraz nie są w ogóle znane. Jeden zwyczaj pozostał – orzechy laskowe pojawiają się najczęściej, obok włoskich, na naszych stołach w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Jedno jest pewne – kto je dużo orzechów, na ogół zyskuje na zdrowiu i urodzie.

Bank witamin

Od razu trzeba zastrzec, że mają one dużo kalorii, bowiem 100 g orzechów zawiera 700 kalorii. A więc osoby z nadwagą muszą wykazać w ich jedzeniu pewną powściągliwość. Natomiast – mimo iż zawierają sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych – nie powinny być zakazane osobom z nadwyżkami cholesterolu.

Bo to właśnie owe nienasycone tłuszcze mogą przyczynić się do jego obniżenia. Oprócz tego orzechy zawierają bardzo dużo witaminy C i te z grupy B oraz minerały, takie jak żelazo, magnez, cynk.

Surówka urody

Kto chce mieć piękną cerę, zdrowe paznokcie i lśniące włosy powinien skorzystać z poniższego przepisu na surówkę piękności. A oto ona:

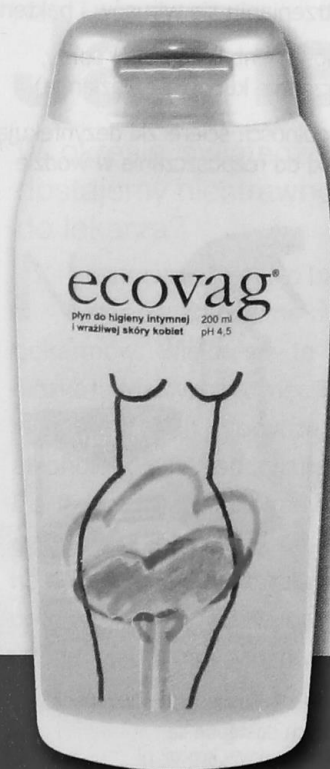
5 łyżek płatków owsianych zalać (można na noc) chłodnym mlekiem lub jogurtem. Do napęczniałych płatków dodać łyżeczkę naturalnego miodu, garść posiekanych orzechów laskowych i – do wyboru – owoce. Może to być drobno posiekane jabłko, banan, kiwi, winogrona, truskawki, morele. Świeże owoce można zastąpić mrożonymi. Wszystko to razem wymieszać i zjeść nie koniecznie na śniadanie.

A potem z olśniewającą cerą i włosami z polyskiem jedwabiu zasiąść do świątecznego stołu.

autor: Zofia Borowska



Kupon ecovag 12/2008



KONKURS – ecovag®

5 osób, które poda prawidłową odpowiedź na pytanie:
Czy Ecovag płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet ma właściwości łagodzące i pielęgnacyjne?

otrzyma od firmy **Krotex-Poland**, przenośną pamięć do komputera USB, o pojemności 2GB i Ecovag płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet.

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 31 stycznia 2009 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.

ecovag®
płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet

Prezes Zarządu Grupy Kapitałowej MLEKOVITA

Dariusz Dapiński

Sylwester i karnawał to czas błyszczących i opalizujących kosmetyków, zwierających drobinki miki i brokat. Mile widziane są rozświetlające pudry, iskrzące pigmenty i sztuczne rzęsy

SMOKY EYES

Makijaż oka zaczynamy od nałożenia rozświetlającej bazy. Następnie ciemnym, zdecydowanym kolorem (kredka wodoodporna lub cień) podkreślamy linię oka na górnej powiece. Aby uzyskać efekt *smoky eyes*, cieniem w ciemnym kolorze, poszerzamy narysowaną kreskę, dodatkowo akcentując lekką smugą dolną powiekę. Na górnej powiece do linii załamania nakładamy ciemny cień, wybierając bardziej zdecydowany kolor np. śliwki, wrzosa, oberżyny, ceglasy, oliwkowy lub grafitowy. Granice pomiędzy kolorami rozcieramy pędzelkiem.

WZMOCNIĆ EFEKT

Neonowy kolor położony na środku powieki, blisko tęczówki, wzmocni efekt, a kontrastując z kolorem oka podkreśli jego barwę. Lekką smugę z takiego koloru możemy dodać także na dolnej powiece. Dla oka ciemnego – róż, fuksja, turkus, trawiasta zieleń, żółty; dla niebieskiego i szarego – ceglasy, czekoladowy, złoty, fiolet, wrzos, śliwka. Można też użyć eye-linera z drobinkami brokatu, w tonacji złota, srebra lub w ciemnym kolorze.



(z VAT 7%)

Karnawałowy makijaż



TUSZ DO RZĘS

Zerwijmy z klasyką i pokażmy się o maskarę śliwkową, niebieską, fioletową czy nawet w pięknym nasyconym kolorze różu czy fuksji. Pamiętajmy – do ciemnej karnacji i ciemnych oczu pasują prawie wszystkie intensywne barwy. Jasna karnacja jest nieco bardziej wymagająca.

SZTUCZNE RZĘSY

Sztuczne rzęsy – to zdecydowanie ich czas. Nie tylko te w kępkach ale także całe, z dodatkiem cyrkonii, piór, brokatu. Aplikujemy na pomalowane wcześniej oko. Ozdobne, kolorowe rzęsy mogą stanowić już cały makijaż, gdyż wyjątkowo „ubierają” oko i przyciągają uwagę.

KONTURÓWKA I SZMINKA

Aby makijaż ust był trwalszy, zaczynamy od nałożenia korektora płynnego, takiego jak pod oczy. Konturówką korygujemy kształt ust i wypełniamy dokładnie je całe. Teraz już możemy nakładać pomadkę. Na sam koniec odrobina połyskującego błyszczysku. Idealne są te w kolorze malin, arbuza, czereśni, z lekkim dodatkiem drobinek złota lub srebra. Pamiętajmy, aby połysk na ustach nie robił konkurencji dla mocnego makijażu oka. Jeszcze tylko mgiełka ulubionych perfum i jesteśmy gotowe na szaleństwa do białego rana!

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



foto: archiwum prywatne

Piękne włosy, jedwabista skóra

Piękne, lśniące włosy, zdrowe paznokcie oraz jedwabista, sprężysta skóra – to pragnienie każdej kobiety. Jednak ideał ten nie jest łatwy do osiągnięcia. Bardzo często kobiety nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów. Wówczas włosy i paznokcie stają się słabe i łamliwe, zaś skóra sprawia wrażenie szarej i zaniedbanej. Sprawę dodatkowo pogarsza zanieczyszczone powietrze, zmienne warunki atmosferyczne, stresujący tryb życia, a także niewłaściwa dieta. Dlatego oprócz stosowania kosmetyków pielęgnacyjnych, warto zażywać preparaty uzupełniające niedobory witamin i minerałów.

DLACZEGO REGITAL?

Z myślą o wszystkich kobietach dbających o swoje zdrowie i urodę, powstał preparat **REGITAL**. Jest to kompozycja 33 naturalnych, aktywnych biologicznie składników, mających dobroczynny wpływ na doskonały wygląd skóry, włosów i paznokci. **REGITAL** łączy w swoim składzie m.in.: skrzyp polny, wapiń – główny budulec włosów i paznokci (jego niedobór powoduje łamliwość paznokci i wypadanie włosów), bioflawonoidy zapobiegające pękaniu naczyń skórnych, kwas RNA – białko nawilżające i uelastyczniające skórę, betainę HCL efektywnie wspomagającą detoksykację organizmu, magnez dostarczający komórkom energii, a także otręby owsiane pobudzające ukrwienie skóry oraz zmiękczające naskórek.

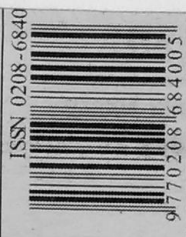
Suplement diety **REGITAL**, firmy farmaceutycznej **DIAGNOSIS**, jest dostępny bez recepty w aptekach na terenie całego kraju.

Cena: ok. 23 PLN (30 tabletek/opakowanie).



foto: materiały prasowe

teraz
zdrowie



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

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

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

f-503

enia
czne
ktach”

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

Gdzie kryje się sekret pani niezwyklej urody?
Nie uważam siebie za bardziej urodziwą od innych kobiet.

Dlaczego szermierka może stać się pasją?
To bardzo piękny i elegancki sport. Ponadto jest on szalenie emocjonujący i widowiskowy. Na pozór może tego nie widać, jednak gdy tylko choć w małym stopniu pozna się zasady szermierki, od razu można stwierdzić, jak bardzo interesująca jest to dyscyplina.

Jakie cechy charakteru powinien posiadać kandydat na florecistę?
Na pewno umiejętność koncentracji i chęć do ciężkiej pracy. Treningi bywają niezwykle wyczerpujące.

Jak aniota głos

rozmowa z Sylwią Gruchałą – florecistką

Osiągnęła pani wiele sukcesów. Jaki moment w pani karierze sportowej wiąże się ze szczególnymi wspomnieniami?

Jest ich bardzo wiele, każdy sukces cieszy, zachęca do dalszej pracy. Najbardziej w pamięci utkwił mi chyba moment zdobycia mojego pierwszego medalu olimpijskiego. Było to w Sydney w 2000 r., a ja miałam wtedy zaledwie 19 lat. Ścisnęłam w dłoniach srebrny medal i wierzyłam, że wszystko się teraz uda.

„Taniec z Gwiazdami”, teledysk grupy Feel, sesja fotograficzna w CKM... Media panią kochają. Odwzajemnia pani to uczucie?

Zabawę z mediami traktuję jedynie jako przerwę między zgrupowaniami i turniejami. Na pierwszym miejscu zawsze była, jest i będzie szermierka. Przynajmniej dopóki wyczerpująco zajmuję się sportem.

Jaki jest pani sposób na udane Święta Bożego Narodzenia?

Udane święta to te spędzone z najbliższymi – w ciepłej, serdecznej, domowej atmosferze.

Kupowanie prezentów gwiazdkowych to przyjemność czy obowiązek?

Zdecydowanie przyjemność! Uwielbiam obdarowywać bliskich upominkami.

Sylwester w Polsce czy we Włoszech?

We włoskich Alpach.

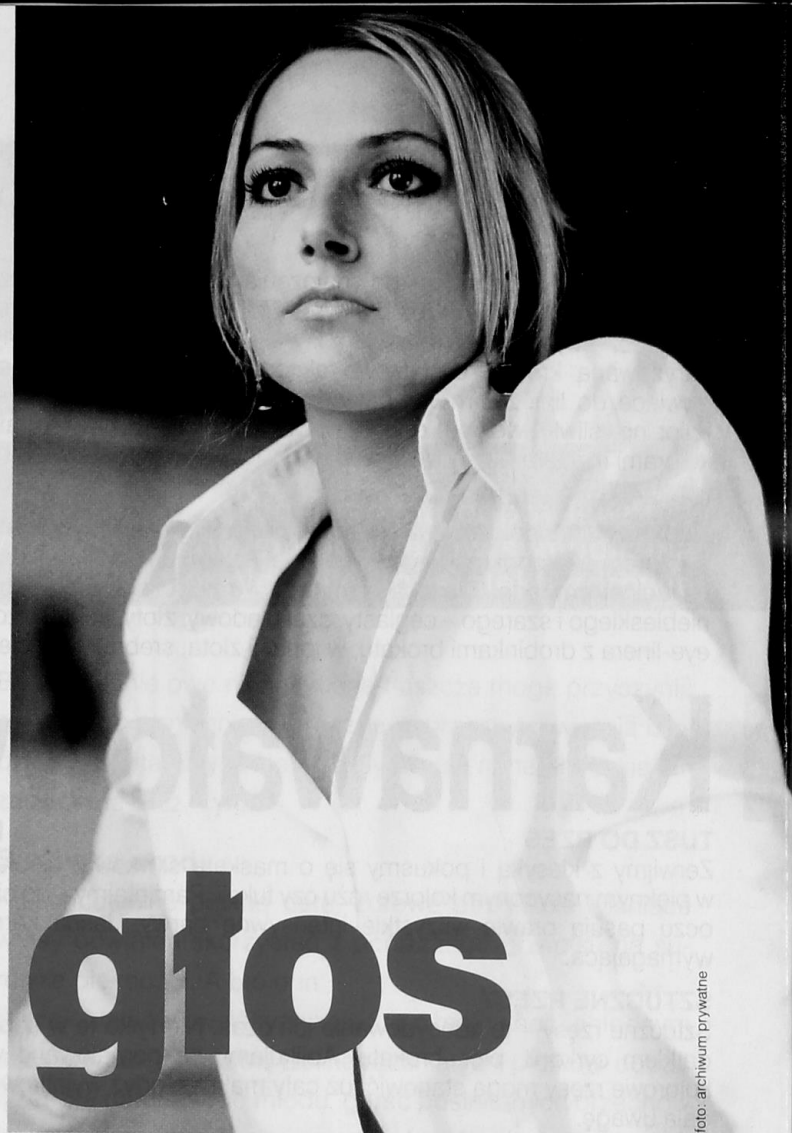


foto: archiwum prywatne

Dziękuję za rozmowę. Życzę spokojnych, ciepłych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wspaniałej zabawy sylwestrowej!

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

Sylwia Gruchała – ur. w 1981 r. w Gdyni. Florecistka, dwukrotna medalistka olimpijska (srebro w Sydney 2000 r. – floret drużynowo, brąz w Atenach 2004 r. – floret indywidualnie). Szermierkę zaczęła trenować w szkole podstawowej. Brała udział w VIII edycji programu „Taniec z gwiazdami”. Razem z zespołem Feel nagrała teledysk do piosenki „Jak anioła głos”.

Znak zodiaku:

Skorpion

Ulubiony napój:

woda

Ulubiona pora roku:

lato

Ulubiony sposób spędzania

wolnego czasu:

spotkania z przyjaciółmi

Gdybym nie była tym, kim

jestem, to byłabym:

nie chcę być nikim innym



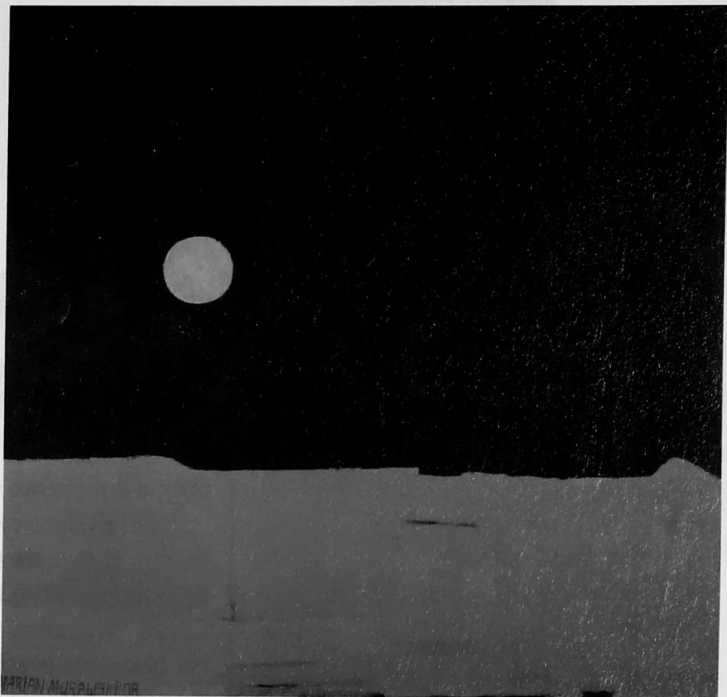


(z VAT 7%)



Białe rumaki mkną po oblodzonym jeziorze, wśród nocnej ciszy wyją zgłodniałe wilki. Gwiazdy i śnieg iskrzą się diamentową poświatą. Sanie zatrzymują się u bram kościoła, gdzie w żłóbku spoczywa Nowonarodzone Boże dziecko. Rozbrzmiewa śpiew chórów i muzyka orkiestry pułku ułanów. Biją dzwony.

Tak rozpoczynały się święta – uroczystą pasterką, za czasów dzieciństwa Mariana Murawskiego, na kresach dawnej Rzeczypospolitej, w majątku Pliszki. Ojciec wspomina tamte czasy, miejsca, i zwyczaje. Ich piękno, które uczyniły go wybitnym artystą, czerpiącym inspirację z północnego wschodu Polski. W przygotowaniu świąt brała udział cała



Marian Murawski „W ciszy zimowej” acryl, 200x180, 2008 r.

Święta w krainie dzieciństwa

rodzina – matka, ojciec i sześcioro dzieci oraz tamtejsi mieszkańcy. W świąteczny nastrój wprowadzał sam święty Marcin – wtedy było już białe i mroźno. Dzieci wraz z mamą robiły cudowne pająki z nitek i koralików, anioły, srebrne i złote tańcuchy. Strojenie choinki przypominało ojcu malowanie obrazu. Zachwycające kolory rozświetlonego blaskiem świeczek drzewa – a był to zawsze pachnący świerk – i ozdób, dekorowanie od góry, w swoistej logice kompozycji od gwiazdy na szczycie...

Przez cały adwent obowiązywał umiarkowany post.

Ostatni tydzień niemal głodowano. Wigilię rozpoczynano wraz z pojawieniem się pierwszej gwiazdki. Na uroczystości przygotowanym stole musiało być 12 potraw i opłatek. Obowiązywał post bezmięsny. Do stołu zasiadano w odświętnym stroju. Pradziad Paweł – uczestnik Powstania Styczniowego, patriota, zakładał zgodnie z tradycją kontusz. Dania wigilijne to: pszenica, żyto, kutia, perłówka z makiem i cukrem – na gęsto, łazanki z masłem i makiem, tamańce – w kształcie koła, maczane w utartym mleku makowym, śledzie w kilku postaciach: w śmietanie, oleju, na słodko i ostro; i pięknie podane i przyrządzone potrawy z ryb, np. szczupak faszerowany. Była kapusta, bigos postny, specjał włoski zwany vocaccio [podpłomyk]. Na koniec kolacji wigilijnej podawano kisiel owsiany i żurawinowy. Ciast w Wigilię nie jadano. Był i święty Mikołaj, a w tej roli występował zazwyczaj sąsiad lub ojciec Mariana.

Przynosił wymarzone podarunki – buty z łyżwami, narty i sanki. Śpiewano kolędy przy akompaniamencie muzykantów, grały skrzypce, harmonia.

Prawdziwa uczta rozpoczynała się w święta – podawano kilka gęsi na ciepło i na zimno z wykwinnym farszem lub jabłkami, szynki i boczki własnej roboty; potrawy z upolowanej przez dziadka dziczyzny, a z zajęcy – wspaniałe pasztety, bigos z mięsami

Na deser serwowano buły drożdżowe, grubo krojone – zachowywały świeżość do święta Trzech Króli; rolady z konfiturami, np. malinową, baby wileńskie, strucle makowe. Było i wino własnej roboty z gąsiora, z czerwonej porzeczki i żyta oraz mocniejsze trunki. Ale pito z umiarem, czasem się przejadano. Święta urządzano w tzw. sali – wielkiej i przestronnej, a potrawy chłodzono w tzw. zimnym pokoju. Specyfiką tej krainy była wielonarodowość – Polacy, Łotysze, Litwini, Rusini i inni. Ich zwyczaje przenikały do naszych – polskich, a wszyscy żyli w zgodzie.

Wojna i czasy późniejsze zubożyły te świąteczne zwyczaje, zamilkła muzyka, święta przygotowywała tylko matka ojca – Scholastyka. Ojciec przestał zajeżdżać saniami do kościoła, rodzina rozjechała się, a Pliszki to już nie w Polsce leżą. Marian Murawski wspomina te niezwykle czasy, mówiąc, że tamten nastrój, miejsca są niewyczerpanym natchnieniem dla jego twórczości.

spisała: Marianna Jaromska

teraz
zdrowie

11

enia
czne

„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



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

już od 1700 zł

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

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

f-503



lek. med. Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

Leki czy zioła

Leczę się z powodu nadciśnienia. Czasami jest ono bardzo wysokie. Co powinnam wtedy zrobić? Wzywałam Pogotowie, ale nie zawsze chciało przyjechać.

Ewa z Zielonej Góry

Zazwyczaj ciśnienie wzrasta np. w czasie wysiłku czy w stresie. Czasem rośnie ono nawet powyżej 200/100 mmHg. Nie powinno jednak rosnąć samo z siebie, bez jakiegoś powodu. Ale sam, nawet wysoki wzrost ciśnienia, nie musi być powodem do wzywania Pogotowia. Zwykle, po konsultacji z lekarzem, wystarczy zażyć większą dawkę leków. Przy niższych wartościach często wystarczy wizyta u lekarza rodzinnego, który zmieni leki lub ich dawki.

Ciśnienie należy szybko obniżyć tylko w niektórych sytuacjach, takich jak zawał serca, ból w klatce, obrzęk płuc. W innych – szybkie

obniżanie może być wręcz szkodliwe, grożąc np. udarem niedokrwinnym mózgu. Czasami, np. przy udarze mózgu, ciśnienie obniża się stopniowo przez kilka dni.

Często wyższemu ciśnieniu towarzyszy ból głowy, ale bywa też, że ciśnienie rośnie z powodu bólu głowy i wówczas wystarczy zażyć lek przeciwbólowy.

Tak więc należy zawczasu uzgodnić z lekarzem, jaki lek wziąć dodatkowo, gdyby ciśnienie wzrosło.

Pogotowie warto wezwać, gdy pojawiają się dodatkowe objawy, np. ból w klatce piersiowej, duszność czy nietypowy silny ból głowy lub inne niepokojące.

Moja mama lubi zioła i chętnie stosowałaby je zamiast leków. Czy zioła mogą zastąpić leki?

Agnieszka z Chorzowa

Zioła są często mieszaniną bardzo wielu związków, czasem o różnym działaniu, a więc i trudnym do przewidzenia końcowym efekcie działania. Leki są zawsze gruntownie badane i wiadomo dość dokładnie czego można się spodziewać, i po jakiej dawce. Zioła zaś potrafią działać nie mniej silnie jak leki, zarówno korzystnie jak i czasem – niekorzystnie. Niemniej są one uznawane za bardzo pomocne. I choć trudno nimi zastąpić wiele leków, to jednak mogą stanowić cenną pomoc dla pacjentów w leczeniu niektórych schorzeń. Zwłaszcza, że przez wielu są lubiane i chętnie stosowane, a samo pozytywne nastawienie do środka, którym się leczymy potrafi zdziałać wiele dobrego!

Warto też pamiętać, że niektóre leki powstały na bazie substancji pierwotnie znalezionych w roślinach.

Napisz! Ekspert odpowie!

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

Leczenie odleżyn WARTO CZYTAĆ

Publikacja ta pomoże uzyskać wiedzę na temat przyczyn, objawów, profilaktyki i leczenia osób, mających odleżyny i przewlekłe rany. Dowiemy się z niej o rodzajach ran i ich klasyfikacji, sposobach gojenia, o ranach trudno gojących się oraz jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku zranienia. Nieleczona lub niewłaściwie leczona rana może przyczynić się do powstania zaburzeń związanych z miejscową redukcją przepływu krwi w naczyniach żylnych, tętniczych lub w mikrokrążeniu.

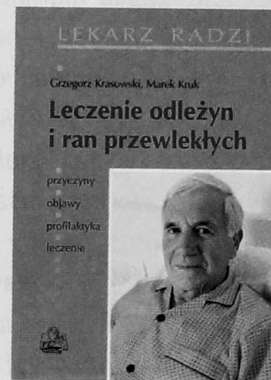
Jednym z trudniejszych do leczenia rodzajów ran są odleżyny. Pojawiają się one najczęściej u chorych leżących, pacjentów poruszających się na wózkach inwalidzkich oraz

pacjentów z nałożonymi opatrunkami gipsowymi. Ponad 70% odleżyn powstaje w obrębie dolnej połowy ciała. Zawsze jest lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego autorzy książki podają sposoby działań profilaktycznych, zapobiegających powstawaniu odleżyn. Zapoznajemy się również ze sprzętem przeciwoodleżynowym.

Dowiemy się też, w jaki sposób i jakimi metodami leczyć odleżyny. Mowa tu także o owrzodzeniach kończyn dolnych, zespole stopy cukrzycowej, odmrożeniach, ranach pooperacyjnych. Ciekawy i potrzebny poradnik dla pacjentów z powyższymi dolegliwościami, jak i ich opiekunów.

recenzowała: Bożena Rytel

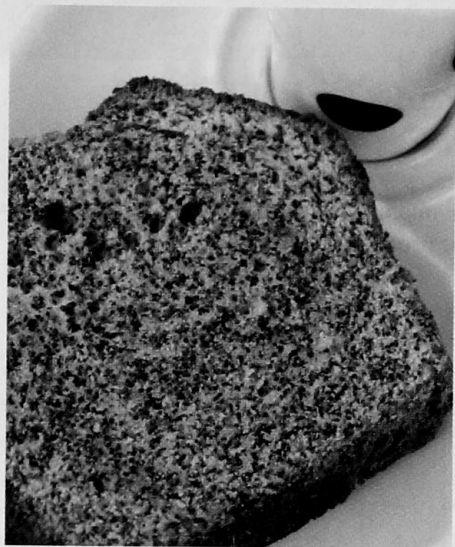
Grzegorz Krasowski, Marek Kruk
„Leczenie odleżyn i ran przewlekłych”
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
Warszawa 2008
cena ok.: 23 PLN
tel. do księgarni wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



Bez maku nie ma Wigilii. W ten dzień zjadamy się kluskami z makiem, łamańcami, kutią i makowcami. Mak symbolizuje obfitość i płodność, a tego przecież życzymy sobie i bliskim z okazji świąt. Przywołuje na myśl również tych, których już z nami nie ma. Bo mak to także symbol łączności z zaświatami

Makowe słodkości

(z VAT 7%)



Piegusek

czas: 80 minut
liczba porcji: 6-8

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka masła (20 dag)
- 5 jajek
- 1 szklanka maku
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat migdałowy na 25 dag mąki
- 2 szczypty soli
- łyżka masła do wysmarowania formy
- łyżka tartej bułki do wysypania formy

1. Masto z cukrem i żółtkami utrzyj mikserem. 2. Mąkę wymieszaj z makiem, proszkiem do pieczenia i solą.
3. Białka ubij ze szczyptą soli, pod koniec dodaj łyżkę cukru.
4. Do utartego masła dodaj mąkę i aromat migdałowy. Wymieszaj. 5. Dodaj pianę z białek. Wymieszaj. 6. Ciasto przelej do formy i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 40-45 minut. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

Łamańce czyli kruche ciasteczka z makiem

czas: 70 minut
liczba porcji: 4-6

Łamańce:

- 1 szklanka pszennej mąki
- 1/2 kostki masła
- 2 czubate łyżki cukru
- 1 żółtko
- szczypta soli
- łyżka masła do smarowania blachy

- mak i bakalie:
- 2 szklanki maku
 - 4 szklanki mleka
 - szklanka miodu
 - dwie garście mielonych orzechów laskowych
 - garść rodzynek
 - garść migdałów
 - laska wanilii
 - kieliszek rumu lub esencja rumowa

1. Składniki na ciasto, wrzucić na stolnicę, posiekać i zagnieć. 2. Włożyć do zamrażalnika na pół godziny. 3. Rozwałkować na placek o grubości ok. 1 cm. 4. Wytnij gwiazdki, bombki, drzewka, trójkąty. 5. Piecz na blasze w 180°C na złoty kolor (ok. 10 minut).
6. Mak umyć, odsączyć i gotować przez pół godziny z mlekiem i laską wanilii. 7. Odsączyć, wyrzucić wanilię, ostudzić i zmielić trzy razy przez maszynkę do mięsa (albo kilka minut w malakserze). 8. Rodzinki namoczyć we wrzątku, migdały zalej wrzątkiem, obierz i pokrój. 9. Do wystudzonego maku dodaj bakalie, miód i rum. 10. Wymieszaj i wstaw do lodówki. Mak podawać w szklanej misie, z wetkniętymi wewnątrz ciasteczkami.



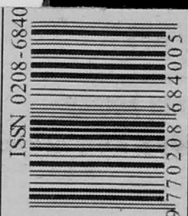
Makowiec staropolski

czas: 100 minut
liczba porcji: 12

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 2 dag drożdży
- 1/2 szklanki miodu
- szklanka mleka
- 3/4 szklanki orzechów włoskich
- szklanka maku
- 2 czubate łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
- garść rodzynek
- 15 dag masła
- 2 jajka
- szczypta soli
- papier do pieczenia

1. Przesiej pół szklanki mąki, dodaj drożdże, wlej połowę mleka, dodaj dwie łyżki miodu i szczyptę soli.
2. Odstaw w ciepłe miejsce. 3. Do wyrośniętego ciasta przesiej pozostałą mąkę, dodaj roztrzepane jajka i rozpuszczone, przestudzone masło.
4. Wyrób na jednolitą masę, odstaw pod przykryciem na 30 minut. 5. Mak zalej wrzątkiem, odcieź, zmiel trzykrotnie. 6. Dodaj posiekane orzechy, skórkę pomarańczową, rodzinki, miód i pozostałe mleko. 7. Masę przełóż do rondelka, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Wystudź. 8. Ciasto rozwałkuj na prostokąt, rozsmaruj masę makową, zwiń.
9. Piecz przez 40-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Dekoruj lukrem.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 7 lat prowadzi najprawdopodobniej
najlepszy internetowy serwis kulinarny:
www.MniamMniam.pl



• 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

nia
czne
„kontaktach”

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

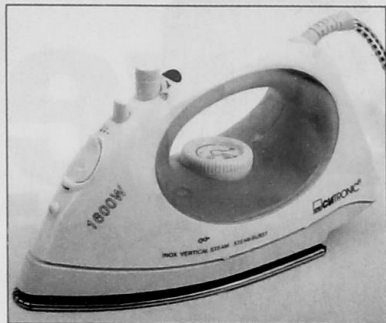
Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”,
tel. (086) 216 42 43; 506 892 523;
fax. (086) 216 57 11;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

KONKURS – REGITAL

Wśród osób, które do dnia 31 stycznia 2009 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, rozlosowanych zostanie 5 żelazek.

Nagrody ufundowała firma farmaceutyczna DIAGNOSIS, producent suplementu diety REGITAL.

Suplement diety Regital łączy w swoim składzie m.in.:



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 KONKURSÓW Z NR 10 (149) PAŹDZIERNIK 2008

KONKURS – HUGGIES Poprawna odpowiedź: TAK.

Narody wylosowali: Hanna Burzyńska z Łomianek, Katarzyna Kucharska z Piaseczna, Paulina Kobińska z Gołczy.

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: Najważniejszym działaniem, przygotowującym mieszkanie do bezpiecznego funkcjonowania osoby ciężko chorej lub niepełnosprawnej, jest usunięcie barier architektonicznych.

Narody wylosowali: Piotr Pakosz z Warszawy, Emilia Filipowicz z Białegostoku, Marian Podwika z Mikołowa.

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

Nietakt		Awizo Linea lub Croma		Skała		16				Potocznie
				Karaibiska muzyka taneczna						kiosk lub sklepik gdzie można kupić jarzyny i warzywa
Stolica Łotwy		7		Toster						4
				Narząd wytwarzający moc						
Dużo go na plaży		12								
Zdobi tańce				Biurowy lub do tapet						
Chaber	2		Na owcy							Ptaka parkowa - leśny
14			18							20
Zajęcie koguta		Mniszka buddyjska		Krew Bogów						
						Epopėja	Pogawędka rozmowa		Piłkarze z Mediolanu	
		13						1	Niewiadoma	10
Udzielają się kibicowi									Choroba zakaźna	Aleksandra dla koleżanek
Artretyzm	21		6			Tarcza słoneczna Boga Re			11	3
				Narząd	Oś rośliny					
						17			Znak drogowy	
Obszar		ze żrenicą i siatkówką				Ludowy zespół muzyczny				8
				Cisza					Alkohol z ryżu	
5	19				15					

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 21, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 31 stycznia 2009 r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:

4 egzemplarze książki G.Krasowskiego
i M.Kruka „Leczenie odleżyn
i ran przewlekłych”.

Fundatorem nagród jest
Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze październikowym, nr 10 (149) 2008 brzmiało:

**„Grzmot październikowy
niedostatek zimowy”.**

Nagrody wylosowali:

Kazimierz Latkiewicz z Krosna,
Maria Troc z Białegostoku,
Katarzyna Ratajczak z Trzcianki,
Tamara Rybak z Celestynowa,
Jadwiga Goździk z Plotów.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 21 utworzą rozwiązanie: przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

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.

Prezes Zarządu Grupy Kapitałowej MLEKOVITA

Dariusz Sapinski

Uretin

wspomaga
funkcjonowanie
układu moczowego

żurawina
Suplement diety

pytaj w aptece
super oferta
uretin żurawina
60 kapsułek

skład:
ekstrakt z żurawin
olej z nasion dyni



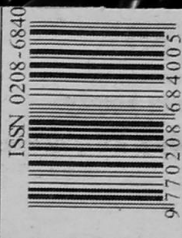
producent:
Krotex - Poland Sp. z o.o.
01 - 793 Warszawa
ul. Rydygiera 8
www.krotex.com.pl



Działanie:
Suplement diety URETIN-Żurawina zawiera ekstrakt z żurawin oraz olej z nasion dyni. Substancje fluorochromiczne występujące w żurawinie, związane proantocyjanidami, utrzymują w drogach moczowych środowisko niesprzyjające rozwojowi bakterii. Olej z nasion dyni zawiera fitosterole, działające łagodząco na pęcherz moczowy.

Skład (mg/kapsułka):
Ekstrakt z żurawin (Vacinium macrocarpon) 200 mg, olej z nasion dyni (Pumpkin seed oil) 200 mg, lecytyna sojowa, olej słonecznikowy, glicerol, Barwniki E171, E172, E124.

Przebieg 20



• 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. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

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

niezastąpiony
od pierwszego
użycia

z Miltonem
lodówka
bez zapachów
bez bakterii

Milton®
COMPLETE PROTECTION



Milton należy do serii produktów
renomowanej marki Milton znanej
na całym świecie.
Do nabycia w aptekach i sklepach
z akcesoriami dziecięcymi.



Dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o. ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa
Producent: Laboratoires Rivadis, 79100 Thouars France
tel. 33 (0) 5 49 68 15 15
Sklep firmowy: ul. Rydygiera 8, Warszawa, tel. 022 669 14 19