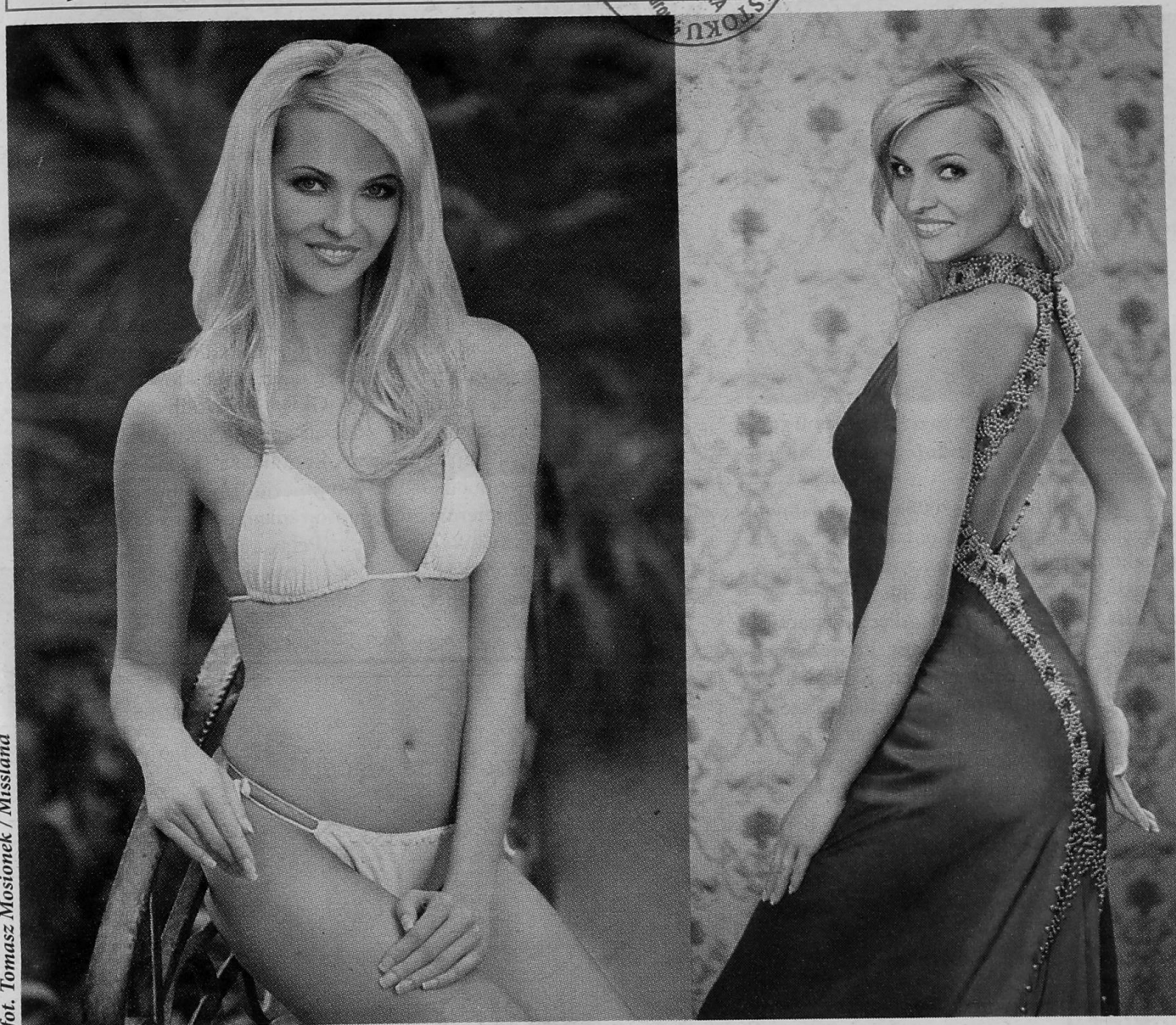




fol. Tomasz Mosionek / Missland

Mała Miss
i
Mały Mister
Konkurs

Kłątwa
Pochowała
trzech synów,
czwarty siedzi w
więzieniu

Wiatr
w żagle
Zdobyli kwalifi-
kacje i moc...

Najpiękniejsza mężatka!

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Czytaj także:

Nie z tej Ziemi
Pytanie intymne
Psychotest
Bank kawałów

Stomatologia z tradycjami

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodencji i profilaktyki

leczymy od 1933 r.



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

TRAFFIC
DACHY & BLACHY

DACHY
BLACHODACHOWKA

www.traffic-blachy.pl

Łomża ul. Aleja Legionów 52
tel. (086) 212 53 57
Grajewo ul. Wojska Polskiego 90
tel. (086) 272 28 87
Ostrołęka ul. Gorbatowa 41
tel. (029) 760 77 22
Suwałki ul. Wojska Polskiego 112h
tel. (087) 566 31 99

Miss Lata 2009 Anna Polkowska z Kupisk Starych i Wicemiss Kamila Krzynowek z Kolna w nagrodę latały motolotnią (czeka to jeszcze Wicemiss Emilię Kuleszę z Kramkowa), pilotowaną przez Mistrza Świata Alka Dernbacha. Będą też mogły zaprosić bliskich i przyjaciół (każda 10) w rejs gondolą po Narwi. Co szykujemy dla Małej Miss i Małego Mistera? Coś fajnego!



Jest pierwsze zgłoszenie! Traktujemy je na razie nieformalnie i prosimy Pana Marcina o dopełnienie danych zgodnie z regulaminem. Aleksandra Gorzempa ma 4 latka.

Kto i kogo zgłasza?

Kochani rodzice, siostry, bracia, babcie, dziadkowie, ciocie i wujkowie. Tygodnik „Kontakty” ogłasza Plebiscyt Czytelników Mała Miss, Mały Mister. Czekamy na zdjęcie Waszych pociech i zapraszamy do wspólnej zabawy, która zakończy się w styczniu finałem z atrakcjami. Do tytułu Małej Miss i Małego Mistera można zgłaszać dzieci od 3 do 6 lat. Aby dziecko mogło wziąć udział w konkursie, należy przesłać do redakcji zdjęcia (mail: rekacja@kontakty-tygodnik.com.pl lub pocztą tradycyjną „Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7) do

30 listopada 2009 r z oryginalnym, wyciętym z „Kontaktów” kuponem zgłoszeniowym.

Wykonajcie (lub wybierzcie z wcześniejszych) zdjęcia, zwracając uwagę na ich jakość: dobre oświetlenie, ostrość, ujęcie. Każdy będzie mógł przysłać maksymalnie 5 zdjęć. Od Waszego wyboru zależeć będzie więc wiele, ale jest na to sporo czasu.

Zdjęcia będą publikowane w „Kontaktach” i na stronie internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Regulamin

Aby wziąć udział w konkursie należy wypełnić kupon zgłoszeniowy: wypełnić wymagane informacje

Mała Miss • Mały Mister

oraz dane osobowe.

Każdy może zgłosić do konkursu tylko 5 zdjęć. Zdjęcie nie może mieć charakteru naruszającego dobre obyczaje. Zgłaszający i przysyłający zdjęcia oświadczają, że posiada pełne prawo do zdjęcia i wizerunku, który przedstawia, nie narusza praw osób trzecich oraz udziela „Kontaktom” nieodpłatnie i bezterminowo prawa publikacji zdjęcia w wydaniu papierowym i internetowym gazety. Wyraża zgodę na dokonanie przez redakcję „Kontaktów” opracowania zdjęć, w

zakresie niezbędnym do opublikowania zdjęcia, z zastrzeżeniem, że nie zostanie zmieniony charakter zdjęcia.

W konkursie nie mogą brać udziału pracownicy i rodziny pracowników „Kontaktów”.

Głosowanie odbywać się będzie na kuponach zamieszczanych w „Kontaktach” i sms-esami po zamknięciu listy zgłoszeń. Przed głosowaniem podamy zasady.

(Pełny regulamin na stronie internetowej „Kontaktów”, www.kontakty-tygodnik.com.pl)

REKLAMA

HONDA
The Power of Dreams

Potrzebujesz czegoś więcej?



Wybierz swoją Hondę Civic



Możesz mieć najlepszy samochód w swojej klasie. Kup pięciodrzwiową lub czterodrzwiową Hondę Civic z silnikiem benzynowym, a w prezencie otrzymasz opony zimowe, wyjątkowy rabat oraz pakiet ubezpieczeń OC/AC/NW*. Tylko teraz Honda Civic Sedan z silnikiem o pojemności 1,8 i mocy 140 KM już za 59 900 zł.

Przyjdź do dealera i sprawdź sam.

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY
tel. (085) 651 61 12, fax (085) 651 82 79
www.multiauto-honda.pl

Białystok,
ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3
e-mail: sprzedaz@multiauto-honda.pl



Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Modele prezentowane na zdjęciu mogą różnić się od samochodów dostępnych w ofercie. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 5,9 do 7,3 l/100km, emisja CO₂ od 135 do 166 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.honda.pl

* Pakiet ubezpieczeń w prezencie dotyczy wszystkich wersji Hondy Civic z silnikiem benzynowym z wyjątkiem Hondy Civic Sedan w wersji wyposażeniowej Base.

Zgłoszenie do Konkursu

Mała Miss, Mały Mister

KONTAKTY

Zgłaszający:

imię i nazwisko.....

adres:....., tel.

Zgłasza: imię i nazwisko

....., lat, pokrewieństwo

Zgłaszający oświadczają, że posiada pełne prawa do zdjęcia i wizerunku Zgłaszanego; zgadza się na publikację zdjęć przez „Kontakty”, zapoznał się z regulaminem Konkursu i w pełni go akceptuje, udzieli niezbędnych dodatkowych informacji w razie potrzeby.

Czytelny, własnoręczny podpis:

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok, Janusz Nicyporowicz,
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),
Zofia Olender (księgowa) tel. (086) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik,
al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:
Renata Duchnowska,
tel. 506 892 523, (086) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

Ostrołęka Agencja „INFORMEDIA”,
ul. 11 Listopada 5 a, tel./fax (029) 760-91-92;
Ostrów Mazowiecka: BORAM” Aldona
Mierzejewska, ul. Broniewskiego 56 a, tel. (029)
745-34-12; Suwałki: „LOCUM” s.c., ul. Utrata 2 b,
tel. (087) 566-35-12; Zambrów Agencja
„Globtour”, al. Wojska Polskiego 22,
tel. (086) 271-25-25.

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

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

Skład: Maciek Ostasiewicz

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.

*Jest w Polsce sześć pór roku
chyba więcej nie ma
przedwiosnie
wiosna
lato
dwie jesienie
jedna ze złotem ucieka
w drugiej kalosz przecieka
i zima*

Jan Twardowski

POŻYCZKI KREDYTY

WYDATKI od 150 do 50.000 zł
1. Budynek dla Ol. 90 zł
2. Naprawa auta 200 zł
3. Ciepła 210 zł
Razem 500 zł
Ty wydajesz...
My płacimy!

022 2030350 ACTIVA 500
0 512080500 ekspresowa gotówka

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

Informacja

Zarząd Powiatu Zambrowskiego uprzejmie informuje o wolnym kierowniczym stanowisku urzędniczym – Dyrektora Powiatowego Ośrodka Wsparcia dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Zambrowie oraz o naborze kandydatów na to stanowisko.

Pełna treść ogłoszenia została umieszczona w Biuletynie Informacji Publicznej i na tablicy informacyjnej Starostwa oraz na stronie www.powiatzambrowski.com. Termin składania ofert - 30 października 2009.

Starosta Zambrowski
Mgr inż. Stanisław Rykaczewski

SKLEP WIELOBRANŻOWY

TĘCZA

OFERUJEMY SPRZEDAŻ DETALICZNĄ
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH
I WYKOŃCZENIOWYCH W SZEROKIM ASORTYMENCIE



- Glazura, terakota, ceramika łazienkowa,
- Farby, mieszalniki farb, Dulux, Beckers, Dębica, Benjamin Moore,
- Narzędzia – malarskie i budowlane, ELEKTRONARZĘDZIA – Bosch, Skil, Makita, Einhell
- Panele podłogowe, korek ścienny i podłogowy,
- Zaprawy, kleje, suporex, styropian: Atlas, Ceresit, Cimsec, Mapei,
- Listwy wykończeniowe do glazury, terakoty i paneli,
- Płyty gipsowo-kartonowe,
- Tynki elewacyjne firmy Mapei, Weber, Atlas na zamówienie
- Tynki mozaikowe i akrylowe firmy: LAKMA
– MIESZAMY NA MIEJSCU!

**DOWÓZ
GRATIS**

ZA TYDZIEŃ:

Kogo w Łomży oskubał Wianex

■ Szóstą edycję konkursu Podlaska Marka Roku ogłosił Urząd Marszałkowski. Do końca stycznia można zgłaszać propozycje w kategoriach: „Smak” (produkty spożywcze, napoje), „Miejsce”, „Przedsięwzięcie” (imprezy kulturalne, naukowe, społeczne, turystyczne, sportowe), „Produkt” (wyroby i usługi).

■ Realne szanse na sukces w wyborach prezydenckich dają sondaże podlaskiemu bezpartyjnemu senatorowi Włodzimierzowi Cimoszewiczowi. Badania przygotowane dla „Rzeczpospolitej” wskazują, że w drugiej turze mógłby pokonać, choć minimalnie, Donalda Tuska, od kilkunastu miesięcy zdecydowanego faworyta wszystkich sondaży. Według badanych, znacznie łatwiej Włodzimierz Cimoszewicz poradziłby sobie z obecnym prezydentem Lechem Kaczyńskim.

■ Gęsi zablokują lotnisko? Na wielkie stada tych ptaków nad Narwią zwróciła uwagę Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska administracja Narwiańskiego Parku Narodowego. Pismo wiąże się z procedurą zbierania opinii, dotyczących planu budowy regionalnego lotniska w okolicach wsi Saniki, Bagienki i Sawino w gminie Tykocin. Park podkreśla, że nie ma intencji blokować inwestycji, ale stwierdza fakt, którego nie dostrzegła firma, przygotowująca raport środowiskowy dla wszystkich potencjalnych lokalizacji lotniska.

■ Aż 17 firm chce zarobić co najmniej 2,8 miliona złotych, które Białystok przeznacza na projekt promocji miasta w Polsce. W przetargu bierze udział tylko jedna spółka z Podlaskiego. Kampania promocyjna rozpocznie się wiosną przyszłego roku.

■ Szpital Wojewódzki w Łomży zajął II miejsce w XVI edycji konkursu Okręgowego Inspektora Pracy „Pracodawca – organizator pracy bezpiecznej”. Konkurował w grupie pracodawców największych, zatrudniających powyżej 250 pracowników. W kategorii zakładów do 50 pracowników, trzecie miejsce zajęły ex equo łomżyńska firma budowlana Investbud Baranowski, Radziejewski oraz piekarnia „Złoty Kłós” Małgorzaty Sobiech z Przytuł, a Zakład Stolarski Kalisto Jacka

Kalinowskiego z Łomży zdobył wyróżnienie.

■ Diecezjalne obchody (13 października) Dnia Ratownictwa Medycznego odbyły się w parafii pw. Krzyża Świętego w Łomży. W Polsce mało kto potrafi kompetentnie pomóc w sytuacji zagrożenia życia drugiego człowieka. Tym większe uznanie należy się ratownikom społecznym, którzy w wolnym czasie zdobywają wiedzę i umiejętności pierwszej pomocy, podkreślił w kazaniu kapelan diecezjalny ratowników ks. Radosław Kubeł, który prowadzi Grupę Ratowniczą przy parafii Krzyża św.

■ Zakład Zagospodarowania Odpadów dla Grajewa i okolicznych gmin w Koszarówce pod Grajewem zostanie wybudowany w ramach projektu Biebrzański System Gospodarki Odpadami, który otrzymał 25 mln zł unijnego dofinansowania. Wnioskodawcą jest Związek Komunalny Biebrza, skupiający 19 gmin w powiatach grajewskim, augustowskim, sokólskim i monieckim.

■ Władysław Prochowicz wrócił na stanowisko dyrektora Ośrodka Telewizji Polskiej w Białymstoku. Objął je kilka miesięcy temu, potem został odwołany przez p.o. prezesa

TVP Piotra Farfała. Nowe władze telewizji postanowiły ponownie powierzyć mu kierowanie Ośrodkiem.

■ Imię prof. Bronisława Geremka otrzymała aula Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Suwałkach. Tragicznie zmarły historyk i polityk był w Sejmie „kontraktowym” w 1989 roku posłem z Suwalszczyzny.

■ Matczyną troskę za daleko posunęła mieszkanka Białegostoku. W maju odwiedziła prowadzącą zajęcia i pozostawiła w jej gabinecie ozdobny pakunek, zawierający 2 tysiące złotych, by syn, studiujący farmację, zdał ważne kolokwium. „Obdarowana” zawiadomiła przełożonych i policję. Zbyt troskliwa matka chce się dobrowolnie poddać karze.

■ Na sumieniu mają handel narkotykami i alkoholem na dużą skalę, sprzedawanie kobiet do agencji towarzyskich, nielegalny hazard, wyłudzenie ubezpieczeń. Przed białostockim sądem odpowie wkrótce przestępcza grupa, złożona z 10 osób. Ze względu na wagę sprawy, akt oskarżenia, dotyczący działań gangu w latach 2003 – 2005, przygotowała białostocka Prokuratura Apelacyjna.

■ Aspirant Marek Michalczyk, dzielnicowy III białostockiego komisariatu, przez 9 miesięcy pełnił służbę w ramach XVI zmiany Tymczasowej Misji Administracyjnej w Kosowie (pierwszej pod patronatem Unii Europejskiej).

ZNAKI CZASU

■ Ponad 8 miliardów złotych z kasy unijnej, przyznanej na lata 2007-2013, Polska wydała na koniec trzeciego kwartału. Nowym ministrem spraw wewnętrznych i administracji został Jerzy Miller, sprawiedliwości Krzysztof Kwiatkowski, sportu Adam Giersz. Do zmian w rządzie doszło w związku z podejrzeniem nieprawidłowości w pracach nad zmianą tzw. ustawy hazardowej.

■ Świętowali nauczyciele. 658 000 z nich (79 proc.) ma wykształcenie wyższe, 3 840 tytuł doktora lub doktora habilitowanego. Średnia wieku, nieco ponad 40 lat. Zdecydowana większość (80,6 proc.) to kobiety, wynika z raportu Centralnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli. Średnia płaca nauczycieli w pierwszej połowie roku sięgała 2,6 tys. zł i wzrosła w ostatnich dwóch latach o 28. proc.

■ 35 nauczycieli złożyło do prokuratury zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez dyrektora Szkoły Podstawowej w Płużnicy Wiesławę Szwulińską i jej zastępcę. Zdaniem nauczycieli, mogły przyczynić się do samobójstwa katechetki.

■ Wystarczy wysłać SMS za 2 zł, by oglądać na domowym komputerze najnowsze filmy i słuchać najnowszych przebojów. Taką możliwość stwarza jeden z portali, który ma 130 mln plików i jest czołowym serwisem polskiego piractwa.

REKLAMA

www.peugeot.pl



LAST MINUTE

Tylko teraz!

Peugeot Partner

w bardzo korzystnym

leasingu od 102%

lub w kredycie od 0%*

*RRSO dla samochodu Peugeot o wartości 50 000 zł w 2-letnim kredycie, przy wpłacie własnej 25% i kredytowanej opłacie przygotowawczej 4%, wynosi 4,67%.

Liczba samochodów ograniczona. Szczegóły w salonie Peugeot.

LEASING OD 102% LUB KREDYT OD 0%

Peugeot Partner – idealny w każdym biznesie. Nowoczesny i wygodny. Korzystaj z tego funkcjonalnego samochodu, który dostępny jest teraz w bardzo korzystnym leasingu już od 102% lub w kredycie od 0%. Zapraszamy!

MOTOS Koncesjoner Peugeot

07-410 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 66, tel. (0-29) 760-36-37, 760-52-05

www.motos.peugeot.com.pl e-mail: motos@peugeot.com.pl



Śnieg, wiatr i straty!

Na skutek nocnej wichury i opadów śniegu w środę (14 października) uszkodzona była główna linia, dostarczająca energię elektryczną dla województwa do stacji w Narwi. W okolicach Biełska Podlaskiego, Siemiatycz i Hajnówki prądu pozbawionych było 8 tysięcy gospodarstw. Awarye były też w okolicach Ełku i Augustowa. Linie energetyczne zostały w większości uszkodzone przez drzewa i gałęzie, łamiące się pod ciężarem śniegu oraz pod wpływem silnego wiatru, który miejscami osiągał 90 km/godz. Jak poinformował dyżurny Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży, w środę rano strażacy 6 razy usuwali leżące na drogach w gminach Łomża i Piątnica konary drzew. Prognozy zapowiadają podobną pogodę do piątku (16 października). (MK)

Ruch po sąsiedzku

Projekt umowy o małym ruchu granicznym między Polską a Białorusią zaakceptowała Komisja Europejska. Po podpisaniu dokumentu i jego ratyfikacji, ułatwienia w przekraczaniu granicy otrzymają (jest szansa, że od stycznia) mieszkańcy ponad 1 200 miejscowości (z 7 powiatów, 45 gmin) przygranicznego pasa o szerokości 30 kilometrów po obu stronach granicy w województwie podlaskim oraz lubelskim. Po stronie białoruskiej w strefie znajdują się Grodno i Brześć.

Cud w „pipidówce”

Za określenie „pipidówka” o mało nie zapłacił stanowiskiem zastępcy burmistrza Sokółki Krzysztof Szczebiot. W tekście w „Tygodniku Powszechnym”, dotyczącym „cudu z hostią” (pisał o nim, „Kontakty”, nr 40/ 1508), znalazło się powątpiewanie zastępcy: cud w takiej pipidówce? Dziennikarz „Tygodnika Powszechnego” przyznaje, iż długiej rozmowy z wiceburmistrzem nie nagrywał, wiceburmistrz nie jest przekonany, że użył fatalnego określenia. Mimo to opozycja w sokólskiej radzie domagała się odwołania Krzysztofa Szczebiota ze stanowiska.



Śnieżny kapelusz Hanka Bielickiej na rondzie Jej imienia w Łomży; środa, 14 października, godz. 13.30 ...

Najpiękniejsza mężatka z Podlaskiego

Tytuł najpiękniejszej mężatki w kraju, Mrs. Polska 2009, zdobyła Urszula Jasienowicz (27 lat) z Białegostoku. Ula ma 180 cm wzrostu ... W nagrodę weźmie udział w finale wyborów najpiękniejszych mężatek świata, Mrs. World, w Wietnamie. Wicemiss pochodzą z Sosnowca i Warszawy. Fot. Tomasz Mosionek/Missland.



— REKLAMA —

NAJLEPSZA PROMOCJA
TO JASNE JAK SŁOŃ

PAKIETY CYFRA+ 50% TANIEJ PRZES 12 MIESIĘCY

CANAL+ HBO W PREZENCIE PRZES 3 MIESIĄCE
A KOLEJNE 5 MIESIĘCY 50% TANIEJ

DEKODER ZA 0 zł
bezpłatne użytkowanie

ZAMÓW: tel. 086 2 150 400

tylko u nas montaż GRATIS!

Łomża, Stary Rynek 4 (naprzeciw Ratusza)

CENTRUM CYFRA+

Zaprosili nas

- Burmistrz Zambrowa – na uroczystość zasadzenia Dębów Katyńskich (18 października, godz. 12.00, kościół pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie i ul. Ofiar Katyńskich).
- Rektor Wyższej Szkoły Administracji Publicznej w Ostrołęce – na inaugurację roku akademickiego 2009/2010, połączoną z otwarciem nowego gmachu Uczelni (16 października, godz. 11.00, WSAP, ul. Korczaka 73 w Ostrołęce).
- Zarząd Gminny OSP Nowe Piekuty i OSP Tłoczewo – na uroczystość 40. rocznicy powstania OSP Tłoczewo, przekazanie samochodu ratowniczo-gaśniczego i gminne manewry pożarnicze (18. października, godz. 9.15, przed UG w Nowych Piekutach).
- Dyrektor Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie – na VI Forum Rolnicze, poświęcone aktualnej sytuacji w rolnictwie województwa podlaskiego (18 października, godz. 11.00, Ośrodek Szkoleniowy PODR w Szepietowie).
- Komitet Organizacyjny IV Zjazdu Absolwentów – na IV Zjazd Absolwentów Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Grajewie (16 października, godz. 16.00, sala kina w Grajewie).
- Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego – na jubileusz par małżeńskich i wręczenie medali za długoletnie pożycie (15 października, godz. 12.00, sala konferencyjna UM w Wysokim Mazowieckiem).
- Instytut Spraw Publicznych i Zakład Ubezpieczeń Społecznych – na konferencję „Zatrudnienie niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy”
- Jak jest i co można zmienić (16 października 2009 r., godz. 10.00, Hotel Jan III Sobieski, pl. Artura Zawiszy 1 w Warszawie).
- Biblioteka Narodowa w Warszawie – na wykład „Słowacki i Wenedzi” prof. Aleksandra Nawareckiego (16 października, godz. 18.00, Sala Kariatyd Pałacu Rzeczypospolitej, pl. Krasińskich 3/5 w Warszawie).
- Dyrekcja, Grono Pedagogiczne, Rada Rodziców i uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie – na koncert jubileuszowy z okazji XX-lecia działalności Państwowej Szkoły Muzycznej (22 października, godz. 16.00, sala koncertowa PSM w Zambrowie).

Dziękujemy.



Sympatyczna złodziejka

Szczupła, z krótkimi włosami ciemny blond, miła, skromnie ubrana w szarą sukienkę, wzbudząca zaufanie. Wiek około 30 - 40 lat, wzrost 165 cm. Puka do drzwi starszych ludzi, podając się za siostrę PCK. Zapukała też do mieszkania kobiety (lat 80) w Łomży. Powiedziała, że przyniosła w prezencie koc, koszulkę i piżamę. Gospodyni zaufała „siostrze”, wpuściła ją do mieszkania. Nieznajoma poprosiła o pokazanie banknotu stułotowego, żeby... „sprawdzić” na numerze seryjnym, czy „dar” jej się należy. „Obdarowywana” ruszyła szukać banknotu w szafie. Wyciągnęła

cały plik, wzięła jeden, podała nieznajomej. Ta obejrzała go z obu stron i zwróciła. Długą chwilę gawędziła przyjaźnie, wypytując o warunki życia, chwaliła urządzenie mieszkania. Gdy gospodyni wyszła na chwilę do kuchni, zabrała z szafy ... 10 000 dolarów i wyszła! Policja przestrzega przed złodziejką, podszywającą się pod pracownicę PCK, która w podobny sposób okradła mieszkankę wsi pod Łapami (14 000 zł) oraz mieszkankę Białegostoku (11 000 zł). Kto ją zauważy, proszony jest o kontakt z Komendą Miejską w Łomży, (tel 086 474 - 12 - 50, 997 lub 112). (ANN)

Szacunek



Prezydent Jerzy Brzeziński (z lewej) wśród nauczycieli

„Wyrażam nauczycielom wdzięczność za serce, pasję, profesjonalizm i wysokie kwalifikacje. Dzięki nim możliwe są sukcesy uczniów i rozwój szkół”, powiedział podlaski kurator oświaty Jerzy Kiszkiel na spotkaniu w auli im. H. Bielińskiej z nauczycielami z Łomży z okazji Święta Edukacji Narodowej (12 października). „Ile razy stoję wśród nauczycieli, ogarnia mnie bojaźń i trema. Zastanawiam się, czy potrafiłem sprostać zadaniom, czy zdałem egzamin z życia. W tym wyraża się mój szacunek i podziw dla was, dla waszej misji”, zwrócił się do nauczycieli prezydent Łomży Jerzy Brzeziński zapewniając, że pozytywne zmiany w łomżyńskiej oświacie (remonty szkół, budowa obiektów sportowych, poprawa wyposażenia) będą kontynuowane. „Niech z Łomży popłynie zawołanie: być nauczycielem, to brzmi dumnie!”, dodał.

W szkołach Łomży pracuje 1 500 nauczycieli. Minister Edukacji Narodowej wyróżnił nagrodami po 6 000 zł Albinę Galik-Chojak (dyrektor ZSWiO nr 7) oraz Piotra Łowickiego (I LO). Nagrody kuratora oświaty po 3 000 zł

otrzymali: Małgorzata Dziwina (I LO), Maria Szarowska (ZSWiO nr 7) i Marzena Zaniewska (SP nr 5). 25 nauczycieli wyróżnił nagrodami w wysokości 2 700 zł prezydent Łomży. Otrzymali je: Jolanta Bałazy (Przedszkole nr 2), Agnieszka Bućkowska (dyrektor Przedszkola nr 8), Maria Chaberek (ZSMiO nr 5), Halina Dąbrowska (dyrektor PG nr 8), Andrzej Drozdowski (ZSEiO nr 6), Halina Gątarz SP nr 7), Marta Jankowska (ZSWiO nr 7), Jacek Kocoń (dyrektor ZSMiO nr 5), Agata Komorowska (Przedszkole nr 5), Katarzyna Koziątek (SP nr 10), Dorota Kozińska (Przedszkole nr 14), Barbara Dorota Lubak (Zespół Szkół Specjalnych), Ewa Matejkowska (dyrektor Bursy nr 3), Jolanta Mieczkowska (dyrektor Przedszkola nr 4), Marcin Mikołajczyk (III LO), Tomasz Nidzgorzski (Przedszkole nr 9), Monika Pikul (PG nr 1), Grażyna Podedworna (SP nr 5), Jacek Pogorzelski (dyrektor Bursy nr 1), Jolanta Radgowska I LO), Małgorzata Szyszka (SP nr 2), Ewa Ściana (dyrektor PG nr 2), Józef Śmiarowski (II LO), Agnieszka Targ (SP nr 9) i Ewa Urbańska (I LO). (MK)

Ogromna hala sportowa przy Łomżyńskim Centrum Kultury to...

Dokumentację wyczekiwanego przez dziesięciolecie Łomżyńskiego Centrum Kultury wykonuje konsorcjum Radosław Guzowski (lider) i Awaco Projekt Sp. z o.o. z Warszawy. Centrum ma powstać przy ul. Zawadzkiej, za planowaną na rogu Zawadzkiej i Sikorskiego galerią handlową Veneda. Częścią Centrum ma być hala widowiskowo - sportowa na 4 000 miejsc do rozgrywania ogólnopolskich i międzynarodowych zawodów

...dobry krok!

siatkówki, piłki ręcznej i tenisa stołowego. Dzięki połączeniu funkcji kulturalnych i sportowych oraz nadaniu przez to przedsięwzięciu wymiaru ponadlokalnego, władze miasta będą mogły starać się o dotację. „Na placówkę kulturalną wyłącznie dla miasta dotacji nikt nie da, a bez zewnętrznego wsparcia finansowego Łomży nie stać na obiekt wartości 60 - 80 mln zł”, twierdzi Roman Borawski, dyrektor MDK - DŚT.



Najstarszy nauczyciel w Polsce!

Stanisław Jankowski (lat 98, na zdjęciu) jako najstarszy członek Sekcji Emerytów Związku Nauczycielstwa Polskiego w Łomży został szczególnie uhonorowany z okazji Dnia Nauczyciela przez koleżanki i kolegów na śródowej (7 października) herbatce. Członkowie Sekcji, której przewodniczy Helena Pawełczyk, zbierają się w każdą środę na spotkania towarzyskie i kulturalne w swojej świetlicy w gmachu ZNP przy ul. Dwornej róg Sadowej.

Łomża inwestuje

W latach 2006-2008 na infrastrukturę techniczną Łomża wydawała średnio 491,58 zł na mieszkańca (86 zł więcej niż Suwałki, 74 zł mniej niż Ostrołęka). Zajmuje pod tym względem 28 miejsce w Polsce wśród miast na prawach powiatu. Ranking został zaprezentowany na VII Samorządowym Forum Kapitału i Finansów w Warszawie. Średnio w Podlaskiem w latach 2006-2008 wydatkowano na infrastrukturę techniczną 34,66 zł na głowę mieszkańca, co jest wskaźnikiem najgorszym w kraju. Najlepsze wskaźniki mają Mazowieckie - 110,97 zł oraz Lubuskie - 111,22 zł osobę.

Gaudeamus na Akademickiej

2 000 studentów, w tym 800 na pierwszym roku, zainaugurowało uroczyste rok akademicki w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Uroczystość odbyła się w nowej Auli Wielkiej na ostatnim piętrze nowego skrzydła gmachu przy ul. Akademickiej.

Obrączki od rektora

Rektor Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży prof. Roman Engler zachęca studentów do wstępowania w związki małżeńskie przez fundowanie im ... obrączek ślubnych! Każda studencka para, która udowodni, że poznała się w czasie studiów w uczelni i chce stanąć przed ołtarzem, może liczyć na taki prezent.

Egzamin końcowy najlepiej w byłym Łomżyńskim napisali gimnazjaliści z Nowych Piekut!

Gimnazjada

czyli ranking gimnazjów

Z każdej części egzaminu uczeń mógł zdobyć maksymalnie 50 punktów. Średni wynik gimnazjalistów z części humanistycznej w kraju wynosi 31,7 pkt., w województwie 31,2 pkt. Średnia krajowa w części matematyczno-przyrodniczej - 26,0 pkt., a wojewódzka - 26,5 pkt. Z języka angielskiego w kraju - 30,6 pkt., w województwie - 31,0 pkt.

Łomża. Łomżyńscy gimnazjaliści osiągnęli wyniki wyższe od średniej krajowej i wojewódzkiej w części humanistycznej - 32,5 pkt., matematyczno-przyrodniczej - 27,9 pkt. i z języka angielskiego - 32,5 pkt.

W powiecie grajewskim część humanistyczną najlepiej napisali gimnazjaliści z Rajgrodu - 33 pkt. (wyższa od średniej krajowej i wojewódzkiej) oraz Radziłowa (31,6 pkt.) i Wąsosza (31,5 pkt.), którzy przekroczyli średnią wojewódzką. Niższe w Grajewie (31,1 pkt.), gminie Grajewo (28,8 pkt.) i Szczuczynie (27,3 pkt.).

W części matematyczno-przy-

rodniczej średnią krajową i wojewódzką przekroczyli uczniowie z Radziłowa (28,9 pkt.) i Rajgrodu (27,3 pkt.), niższe w Grajewie (25,6 pkt.), Wąsoszu (24,5 pkt.), Szczuczynie (22,4 pkt.) i gminie Grajewo (21,7 pkt.).

Język angielski najlepiej zdali uczniowie w Grajewie (32,1 pkt.), poniżej średnich w Rajgrodzie (28,7 pkt.), Wąsoszu (28,3 pkt.), Radziłowie (28,2 pkt.), Szczuczynie (27,3 pkt.) i gminie Grajewo (25,8 pkt.).

W powiecie kolneńskim wyższe wyniki od średnich krajowej i wojewódzkiej w części humanistycznej osiągnęli tylko gimna-

zjaliści w Stawiskach. Niższe w Kolnie (30,6 pkt.), Grabowie (29,7 pkt.), Turośli (29,3 pkt.), Małym Płocku (28,3 pkt.) i gminie Kolno (27,8 pkt.).

W części matematyczno-przyrodniczej średnią krajową i wojewódzką przekroczyli uczniowie tylko w Turośli (27,2 pkt.), krajową w Stawiskach (26,2 pkt.), niższe od średnich wyniki mieli z Małego Płocka (25,0 pkt.), Grabowa (24,2 pkt.), Kolna (23,8 pkt.) i gminy Kolno (23,0 pkt.).

Egzamin z języka angielskiego najlepiej napisali w Kolnie (31,2 pkt.), poniżej średnich w Stawiskach (28,9 pkt.), Grabowie (27,1 pkt.), Turośli (26,3 pkt.), gminie Kolno (25,5 pkt.) i Małym Płocku (24,1 pkt.).

W powiecie łomżyńskim wyższe wyniki od średnich krajowej i wojewódzkiej w części humanistycznej osiągnęli gimnazjaliści w Piątnicy (33,9 pkt.) i Śniadowie (32,8 pkt.), powyżej średniej wojewódzkiej w Wiźnie (31,3 pkt.), poniżej w Nowogrodzie (30,9 pkt.), Jedwabnem (30,5 pkt.), Przytułach (30,4 pkt.), Zbójnej (30,4 pkt.), Miastkowie (29,6 pkt.) i gminie Łomża (29,6 pkt.).

W części matematyczno-przyrodniczej średnią krajową i wojewódzką przekroczyli uczniowie ze Śniadowa (29,1 pkt.), Wizny (27,3 pkt.), średnią krajową w Piątnicy (26,3 pkt.), poniżej średnich z Jedwabnego (25,2 pkt.), Zbójnej (24,9 pkt.), Miastkowa (22,8 pkt.), gminy Łomża (22,7 pkt.), Nowogrodu (22,5 pkt.) i Przytuł (21,7 pkt.).

Egzamin z języka angielskiego powyżej średniej krajowej i wojewódzkiej napisali uczniowie Śniadowa (31,5 pkt.), powyżej średniej krajowej w Nowogrodzie (30,9 pkt.), poniżej w Piątnicy (28,1 pkt.), Jedwabnem (28,0 pkt.), Zbójnej (27,7 pkt.), Przytułach (24,9 pkt.), gminie Łomża (24,7 pkt.) i Wiźnie (15,0 pkt.).

W powiecie wysokomazowieckim wyższe wyniki od średnich krajowej i wojewódzkiej w części humanistycznej osiągnęli gimnazjaliści z Nowych Piekut (35,4 pkt.), Szepietowa (33,3 pkt.), gminy Wysokie Mazowieckie (33,0 pkt.) i Wysokiego Mazowieckiego (32,3 pkt.), poniżej z Czyżewa (29,6 pkt.), Ciechanowca (28,5

pkt.), Klukowa (28, 4 pkt.), Sokół (28,2 pkt.), Kobyłina Borzymów (27,6 pkt.) i Kulesz Kościelnych (27,1 pkt.).

W części matematyczno-przyrodniczej średnią krajową i wojewódzką przekroczyli uczniowie z Nowych Piekut (30,5 pkt.), Wysokiego Mazowieckiego (28,3 pkt.), Szepietowa (27,3 pkt.) i gminy Wysokie Mazowieckie (27,6 pkt.). Poniżej średnich z Ciechanowca (24,7 pkt.), Czyżewa (24,2 pkt.), Sokół (24,2 pkt.), Kobyłina Borzymów (24,2 pkt.), Klukowa (22,6 pkt.) i Kulesz Kościelnych (21,8 pkt.).

Egzamin z języka angielskiego powyżej średniej krajowej i wojewódzkiej napisali tylko uczniowie Wysokiego Mazowieckiego (32,9 pkt.), poniżej z Nowych Piekut (29,6 pkt.), Szepietowa (28,8 pkt.), Ciechanowca (28,4 pkt.), gminy Wysokie Mazowieckie (27,8 pkt.), Sokół (27,5 pkt.), Czyżewa (27,5 pkt.), Kobyłina Borzymów (25,9 pkt.), Klukowa (23,1 pkt.) i Kulesz Kościelnych (22,3 pkt.).

W powiecie zambrowskim wyższe wyniki od średniej wojewódzkiej (ale niższe od krajowej) w części humanistycznej osiągnęli tylko gimnazjaliści z Szumowa (31,5 pkt.), poniżej obu średnich z Kołak Kościelnych (30,4 pkt.), Zambrowa (28,3 pkt.) i Rutek (27,7 pkt.).

W części matematyczno-przyrodniczej średnią krajową i wojewódzką przekroczyli uczniowie z Kołak Kościelnych (28,1 pkt.) i Szumowa (28,1 pkt.), poniżej Rutek (24,3 pkt.) i Zambrowa (23,9 pkt.).

Egzamin z języka angielskiego powyżej średniej krajowej i wojewódzkiej napisali w Szumowie (31,8 pkt.) i Zambrowie (31,0 pkt.), poniżej w Rutkach (26,8 pkt.) i Kołakach Kościelnych (24,2 pkt.).

Gimnazjaliści z Nowych Piekut najlepiej w byłym Łomżyńskim napisali egzamin, uzyskując w części humanistycznej 35,4 pkt. i w części matematyczno-przyrodniczej 30,5 pkt. Medalowe miejsca w części humanistycznej zdobyli gimnazjaliści Piątnicy (33,9 pkt.) i Szepietowa (33,3 pkt.), a w części matematyczno-przyrodniczej uczniowie ze Śniadowa (29,1 pkt.) i Radziłowa (28,9 pkt.). (Ranking na podstawie danych Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży).

REKLAMA

SUPER KONKURS !!!

**ODWIEDŹ NOWY PUNKT CYFRA+
WEŹ UDZIAŁ W LOSOWANIU NAGRÓD**

DO WYGRANIA:

- ZESTAW SATELITARNY,
- CB RADIO,
- STACJA POGODY



**KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMA UPOMINEK
I WEŹMIE UDZIAŁ W LOSOWANIU.**

**Poznaj specjalną ofertę CYFRA+
i skorzystaj z darmowego montażu**

**Nie czekaj przyjdź już teraz
Łomża,
Al. Legionów 39
(vis a vis dawnego sklepu Gośka)**



TECHNOLOGIA + EMOCJE

Zamów tel. 086 216 22 44

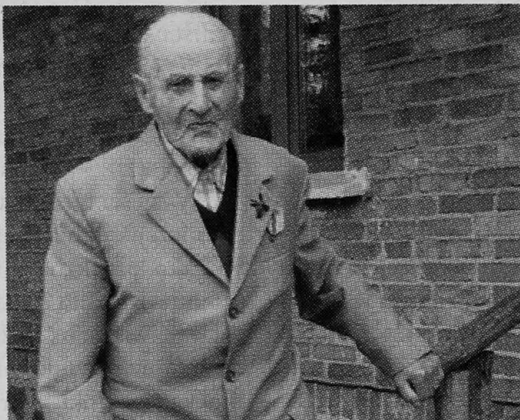


Odszedł świadek okrucieństw XX wieku Chłop znad Narwi

W wieku 104 lat zmarł w czwartek, 8 października, w Kupiskach Nowych najstarszy żołnierz 33 Pułku Piechoty oraz najstarszy mieszkaniec powiatu łomżyńskiego porucznik Stanisław Dardziński. Zadziwiał bystrością umysłu, zaradnością i pogodą ducha jeszcze dwa tygodnie przed śmiercią, podejmując gości w 104 urodziny...

Miał 10 lat, gdy Niemcy walczyli z Rosjanami nad Narwią. Musieli uciekać z Kupisk. Kule gwizdały nad głowami. Matka tuliła go do piersi, w podzięcie za ocalenie powiesiła mu na szyi szkaplerz. Nosił go całe życie...

W 1926 roku ożenił się z dziewczyną z tej samej wsi Heleną Dziedzicką. Była młodsza od niego o rok i bardzo piękna. W sierpniu 1939 roku, jako saper rezerwista, miał odbyć sześciotygodniowe szkolenie w 33 Pułku Piechoty w Łomży. 1 września dowódca powiedział, że wybuchła wojna. Wyruszył z oddziałem z koszar do Piątnicy. Po drodze zaminowali most. Zaczęli budować stanowiska dla artylerii, gdy rozpoczął się niemiecki ostrzał. Padł rozkaz wycofania się za Narew. Przeszli z powrotem przez most i wysadzili go. Ruszyli w stronę Łętownicy i Andrzejewa. W pobliżu Łętownicy rozgorzała bitwa. Popadli w okrążenie i poddali się. Niemcy pognali ich do Zambrowa. Jeńcy leżeli pokotem na placu przy koszarach, gdy wybuchła panika.



Stanisław Dardziński, wrzesień 2007 rok

Żołnierze niemieccy otworzyli do nich ogień z karabinów maszynowych. Wielu zginęło. Ci, którzy przeżyli, zostali pognani w stronę Łomży. Przeszli przez Narew kładką, zbudowaną przez saperów niemieckich. Widział, jak Niemcy odbudowywali zniszczony przez nich most. Nad granicą pruską za Czerwonem zostali załadowani do pociągu i wywiezieni do Rzeszy. Do końca wojny był przetrzymywany w stalagu. Pracował w gospodarstwach rolnych, fabrykach, na budowach, w obozie koncentracyjnym w Dachau, gdzie niewolników skierowano do rozbioru baraków. Tam dowiedział się, że w czterech piecach są palone bez przerwy zwłoki ludzkie...

Po wojnie powrócił do domu i do emerytury gospodarzyli z żoną na kilku hektarach.

Pogrzeb Stanisława Dardzińskiego odbył się w sobotę (10 października) z honorami wojskowymi na starym cmentarzu w Łomży. (MK)

Żwirownia w Mątwy

Na polach między Mątwą a Nowymi Kupiskami (gm. Nowogród) powstanie żwirownia. Urząd Miejski w Nowogrodzie zlecił na wniosek przedsiębiorcy opracowanie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, który umożliwi eksploatację kruszywa. W pierwszym etapie kopalnia objęłaby 16 ha. O nowy plan ubiega się przedsiębiorca, który eksploatuje pokłady żwiru w gminie Miastkowo.

Gminna księga rekordów

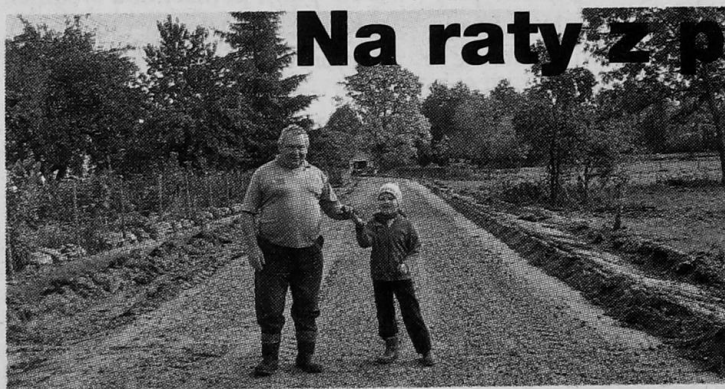
Wójt gminy Zbójna wydał zarządzenie w sprawie założenia księgi rekordów gminy i powołania stałej komisji, określającej i dokumentującej rekordy. W księdze prowadzone będą wpisy udokumentowanych rekordów przyrodniczych, jak i osiągniętych przez ludzi. Prowadzona i przechowywana będzie w Gminnym Ośrodku Kultury. Decyzją wójta, przewodniczącym stałej komisji do spraw rekordów jest dyrektor GOK, a jej członkami dyrektorzy wszystkich szkół z gminy. Komisja będzie działać przy pomocy ekspertów z danej dziedziny. Prawo zgłaszania rekordów mają wszyscy mieszkańcy gminy. Jak twierdzą pomysłodawcy, rekordy będą wykorzystywane do promocji gminy w regionie, Polsce i za granicą.

Wójt w kasacji

Rada Gminy Śniadowo skierowała skargę kasacyjną do NSA w Warszawie w sprawie wygaśnięcia mandatu wójta Andrzeja Zaremby. Wójt stracił mandat, bo po wyborze w 2006 roku nie zrzekł się funkcji członka Rady Nadzorczej SKR Śniadowo, naruszając przepis antykorupcyjny Ordynacji wyborczej do rad gminnych. Rada Gminy odmówiła jednak potwierdzenia wygaśnięcia jego mandatu. Uczynił to zarządzeniem zastępczym wojewoda podlaski. Rada odwołała się do WSA w Białymstoku, który oddalił skargę (16 czerwca), uznając za zasadne zarządzenie wojewody. 15 września, w przededniu upływu trzymiesięcznego terminu wniesienia kasacji, do NSA w Warszawie wpłynęła skarga kasacyjna śniadowskich radnych. Wójt pozostanie na stanowisku do czasu jej rozpatrzenia. Radni Śniadowa powielają działania sprzed kilku lat Rady Miejskiej Jedwabnego, która w ten sam sposób przedłużała władzę tamtejszego burmistrza.

Akwaryści w Drozdowie

Jak prawidłowo założyć i wyposażyć akwarium? Jak dbać o ryby, aby ich hodowla przynosiła jak najlepsze efekty? Doświadczeniami na ten temat wymieniali się w sobotę i niedzielę (10 - 11 października) w Muzeum Przyrody w Drozdowie (gm. Piątnica) akwaryści z całej Polski. I Dni Akwarystyki, zorganizowane przez Muzeum Przyrody, przyciągnęły sporą grupę pasjonatów. Były wykłady specjalistów na temat egzotycznych i rzadkich gatunków oraz filmy o hodowli ryb.



Mieszkańcy Kurek na początku protestowali, że będzie za wąska, a teraz są zadowoleni z nowej drogi.

Na raty z protestem

woleni też mieszkańcy wsi Łuby Kurki. Domagali się, by asfaltowa jezdnia przez wieś była szersza 1,5 m (do 5 m). „Gdy zaczęli roboty, każdy się przekonał, że droga jest dobra i nie mamy już pretensji”, mówili w sobotę (10 października) mieszkańcy Łub Kurek, którzy bacznie obserwują ekipę budowlaną.

Mieszkańcy leżącej między Leopoldowem a Kurkami wsi Łuby Kiertany uważają, że gmina podjęła słuszną decyzję, zaczynając od strony Kurek. Jednak wyszli na drogę i ... nie przepuścili ciężarówek, wywożących bruk z Kurek do wytwórni kruszywa w Łomży, w której kamienie miały być „zmielone” i jeszcze raz użyte jako podbudowa nowej drogi. „Od ciężkich samochodów mógł popękać jedyny kawałek asfaltu w naszej wsi”, usprawiedliwiają się. Wykonawca znalazł inną drogę do Łomży, bruk został już „zmielony” i wrócił na drogę w Kurkach. Tylko lać asfalt!

Leopoldowo musi czekać na swoją kolej. Zdaniem zarządcy drogi, ma ona zbyt małe znaczenie komunikacyjne, by zgłaszać ją do programu schetynówek. (MK)

W Leopoldowie (gm. Miastkowo) wzburzenie wywołała wiadomość, że w sąsiedniej wsi Łuby Kurki ekipa Przedsiębiorstwa Budownictwa Komunikacyjnego z Łomży rozpoczęła budowę asfaltu przez wieś. Zdaniem sołtysa Leopoldowa, asfalt należy się bardziej jego wsi, bo w Łubach Kurkach mają bruk, a u nich jest droga gruntowa. Jak dowiedzieliśmy się w Zarządzie Dróg Powiatowych w Łomży, droga powiatowa przez obie wsie i łącząca je z trasą Łomża - Ostrołęka, jest budowana we współpracy powiatu z gminą Miastkowo, która ponosi większość kosztów i zdecydowała o kolejności budowy, twierdzi dyrektor ZDP Jan Olszewski.

Z budowy drogi początkowo nie byli zado-

Lista

zamordowani, zabici, zaginieni w latach 1939-1945 w powiecie łomżyńskim (obecnie: łomżyńskim, kolneńskim, zambrowskim)

Nicewicz Władysław – s. Antoniego i Teofili Kiernożek, ur. w Pupkowiźnie 15.02.1907 r. Rolnik, aresztowany 08.07.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 6 listopada 1944 roku.

Niecicka Chinka – c. Josela i Sory Rywki Frydman, małżonków Wasserszteina, ur. w Jedwabnem w 1888 r. Zamordowana w lesie giełczyńskim 05.01.1943 r.

Nieciowski Franciszek – s. Jana i Weroniki Głowackiej. Uczestnik kampanii wrześniowej, trafił do obozu jenieckiego Stalag IA koło Królewca. Zwolniony po 2 latach, jako inwalida pracował w więzieniu w Łomży, pilnując składu węgla. Aresztowany i prawdopodobnie rozstrzelany w więzieniu w Łomży w lutym 1943 r.

Nieciowski Józef – s. Jana i Stefani Dąbrowskiej, ur. we wsi a początku maja 1941 powołany do Armii Czerwonej. Dalszy los niezany.

Nieciowski Adam – s. Wincentego i Karoliny Grądzkiej, ur. w Biodrach 15.06.1915 r. Robotnik, zamieszkały w Kolnie. Aresztowany przez Niemców 15.06.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Zmarł tam 16 listopada 1944 roku.

Nieprachin Jan – s. Jana i Heleny Krucickiej, ur. w Wołkowysku w r. 1913. Mieszkaniec 4 r. przez Niemców do kopania okopów. Zginął w połowie grudnia w czasie bombardowania transportu amunicji.

Niezgoda Paulin – s. Jana i Marianny Jerominek, ur. w Pupkowiźnie 12.03.1898 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 08.07.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 17.01.1945 r.

Nikonowicz Antoni – s. Aleksandra i Aleksandry Góralczyk, ur.

w Wasilkowie 11.01.1916 r. Rolnik, zamieszkały w Budach Kozłowie. Aresztowany w 1944 r. przez Niemców i wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Dalszy los niezany.

Nitkiewicz Bronisław – s. Piotra i Marianny Borkowskiej, ur. w Wiźnie 23.07.1900 r. Rolnik, aresztowany 08.02.1944 r. przez Niemców i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Pełnym czasie przeniesiony do obozu w Ebensee, gdzie w maju 1944 roku zachorował i zmarł.

Niżyński Bolesław – s. Tomasza i Józefy Podgórskiej, ur. w Wiźnie 10.11.1907 r. Rybak, aresztowany przez żandarmerię niemiecką, przewieziony do Jedwabnego i tam rozstrzelany 17.01.1945 r.

Nowacki Franciszek – s. Antoniego i Józefy Puka, ur. w Gnieźnie 29.09.1898 r. Mieszkaniec Zambrowa, aresztowany przez gestapo 11.06.1943 r. i przewieziony do więzienia w Łomży. Dalszy los niezany.

Nowacki Wacław – s. Piotra i Antoniny Rawskiej, ur. w Łomży 15.01.1901 r. Uczestnik kampanii wrześniowej jako żołnierz 33 p 15.09.1939 r. pod Kowlem.

Nowak Aleksander – s. Jana i Katarzyny Parzych, ur. w Laskach 13.08.1893 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 15.01.1945 r. zginął w Baranowie 18 stycznia 1945 roku.

Nowak Antoni – s. Andrzeja i Marianny Dukat, ur. w Piotrkowie Trybunalskim 01.02.1891 r. Robotnik, zamieszkały w Łomży. Aresztowany w marcu 1940 r. przez NKWD, przebywał w łomżyńskim więzieniu. Zmarł w nim w połowie września 1940 roku.

Nowak Rudolf – s. Rudolfa i Kazimiery Morozieńskiej, ur. w Ołomuńcu 20.09.1914 r. Podporucznik 71 pułku piechoty w

Zambrowie, uczestnik kampanii wrześniowej. Trafił do niewoli sowieckiej i przebywał w obozie jeńców na gruźlicę gardła w 1940 r.

Nowakowski Józef – s. Juljana i Rozalii Terepka, ur. w Dzierżbie 05.08.1911 r. Rolnik, w 1944 r. zabrany przez wycofujące się oddzia-

Nowicka Alicja Zofia – c. Waleriana i Jadwigi Różańskiej, ur. 16.01.1924 r. Zginęła w czasie bombardowania w Łomży 03.09.1939 r.

Nowicka Halina Walentyna – c. Waleriana i Jadwigi Różańskiej, ur. w Łomży 14.02.1923 r. Zginęła w czasie bombardowania Łomży 03.09.1939 r.

Nowicka Henryka Danuta – c. Waleriana i Jadwigi Różańskiej, ur. 12.03.1921 r. Zginęła w czasie bombardowania Łomży 03.09.1939 r.

Nowicka Jadwiga – c. Stanisława i Katarzyny Puchowskiej, małżonków Różańskich, ur. w Spale 11.04.1898 r. Zamieszkała w Łomży, zginęła w czasie bombardowania Łomży 03.09.1939 r.

Nowicki Waldemar Jan – s. Waleriana i Jadwigi Różańskiej, u w czasie bombardowania Łomży 03.09.1939 r.

Nowogrodzka Chaja Rywka – c. Rubina i Estery Mordechaj, małżonków Żołędz, ur. w Piątnicy 10.02.1887 r. Zamordowana przez Niemców 02.11.1943 r.

Nowotko Edward – s. Karola i Anny Świdorskiej, ur. w Łomży 30.03.1893 r. Kapitan 33 pułku piechoty w Łomży, uczestnik kampanii wrześniowej. Aresztowany przez NKWD 08.10.1939 r. Dalszy los niezany.

Nurczyk Józef – s. Aleksandra i Anny Trzeciak, ur. w Łomży w 1908 r. Robotnik, w 1943 r. wywieziony do Niemiec. Dalszy los niezany.

Nurczyk Stanisław – s. Teofila i Ewy Bajno, ur. we wsi Wyk

11.11.1901 r. Rolnik, aresztowany 01.04.1942 r. i osadzony w więzieniu w Ostrołęce. Po pewnym czasie przewieziony do obozu w Działdowie, a stamtąd do obozu koncentracyjnego na terenie Niemiec. Zmarł tam 01.11.1942 r.

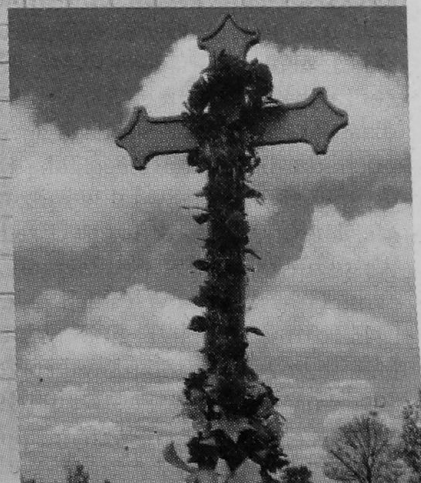
Obiedziński Adam – s. Telesfora i Marianny Gruba, ur. w Stelmachowie 10.07.1915 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Olszyny (gm. Drozdowo). W 1937 r. powołany do czynnej służby wojskowej, uczestnik kampanii wrześniowej. Dalszy los niezany.

Odachowski Józef – s. Jana i Julianny Piwko, ur. w Kolnie 02.03.1898 r. Aresztowany przez gestapo 17.04.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Bergen Belzen, gdzie zmarł 10.04.1945 r.

Odważny Józef – s. Eleonory, r. w Opiesinie (pow. Kutno) w r. 1901. Rolnik, zamieszkały w Elżbiecinie. 10.02.1940 r. wywieziony w okolice Archangielska. Po 8 miesiącach przeniesiony do Azji Środkowej. Zmarł w wagonie w listopadzie 1941 r.

Odyniec Antoni – s. Stanisława i Józefaty Gackiej, ur. w Bożejewie 23.02.1900 r. Żołnierz zawodowy w stopniu starszego sierżanta, uczestnik kampanii wrześniowej. Zabity przez Sowietów 23.06.1940 r. we wsi Kąty (gm. Puchały).

Leszek Kocot
(ciąg dalszy za tydzień)



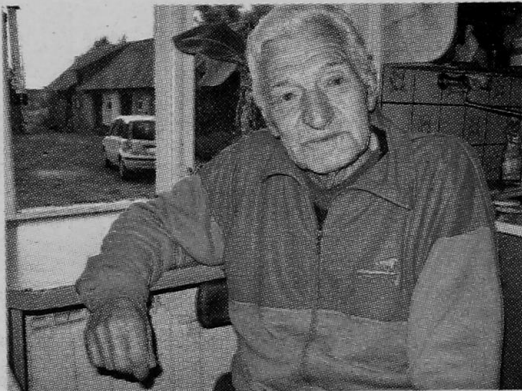


Łosie nie wbiegają pod samochody, to kierowcy najeżdżają na zwierzęta **Zwalić na łosia!**

„Łoś nigdy nie wbiega pod samochód. Stoi na drodze, nie reaguje na to, co się wokół niego dzieje. To nie łosie powodują wypadki, lecz kierowcy, którzy najeżdżają na zwierzęta”, twierdzi Edward Wojsławowicz z Rudy (gm. Grajewo), kierowca od ponad 40 lat.

Kilka razy na drodze Grajewo – Białystok między Rudą a Ciemnoszycami spotkał się oko w oko z królem biebrzańskich bagien. Pierwszy raz w latach 70, gdy był świeżo upieczonym kierowcą malucha. Łoś stał jak słup na środku jezdni. Trzeba było go ominąć. Przy następnych spotkaniach zwierzęta też zachowywały się biernie. Bez trudu można było uniknąć zderzenia.

„Między Rudą a Ciemnoszycami droga przecina kompleks leśny, który rozciąga się aż do bagien nad Biebrzą. Łosie wychodzą ze swoich mateczników i wędrują po lesie. Zawsze tak było, jest i będzie. Tylko dawniej kierowcy byli bardziej odpowiedzialni. Przejeżdżając przez las, nie tylko przy tej drodze, zdejmowali nogę z gazu. Dziś las nie las, pole nie pole, wieś nie wieś, kierowcy gnają przed siebie szybkimi samochodami. Nikt nie myśli o skutkach nadmiernej prędkości, pręd-



Edward Wojsławowicz:
„Najłatwiej zwalić na łosia”

kość jest bożkiem”, uważa Edward Wojsławowicz.

Jego obserwacje potwierdza leśniczy Robert Madejek z leśnictwa Podlasek w Rudzie: „O zmroku zobaczyłem stojącego na poboczu łosia. Zwolniłem i ominąłem go. Gdy po jakimś czasie wracałem tą samą drogą, łoś już nie żył, najechał na niego inny kierowca. Taki, który nie zwolnił, nie zachował ostrożności, choć na drodze są znaki ostrzegające przed łosiami. Gdy dochodzi do wypadku, kierowca mówi: łoś mi wyskoczył pod samochód. Tak najłatwiej”.

Między Rudą a Ciemnoszycami bez przerwy dochodzi do wypadków, w których giną ludzie i łosie. (MK)



Bargłówek jak nowy

Zakończyła się budowa ul. Bargłówek, jednej z najważniejszych ulic w Radziłowie, przebiegającej przez osiedlową część miejscowości. Łomżyńska firma zbudowała nowy asfalt i chodniki (na zdjęciu). Na budowę gmina otrzymała z Urzędu Marszałkowskiego dofinansowanie unijne.

Laureaci z Ciemnoszyc

Samobieżną kosiarkę do kukurydzy otrzymali Regina i Jan Zawadzcy z Ciemnoszyc (gm. Grajewo) w nagrodę za zajęcie IV miejsca w ogólnopolskim konkursie „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne”. Ogłoszenie laureatów i wręczenie nagród odbyło się na targach Farma Poznaniu. W VII edycji konkursu Ministerstwo Rolnictwa, KRUS i PIP startowało ponad tysiąc gospodarstw z całego kraju.

Zaproszenie do teatru

Do dziecięcego zespołu teatralnego zaprasza uczniów starszych klas szkół podstawowych Miejski Dom Kultury w Grajewie. Zajęcia odbywają się w poniedziałki (godz. 17.30 – 19.00) i wtorki (godz. 16.30 – 19.00) przy ul. Wojska Polskiego 20.

Jubileuszowy zjazd

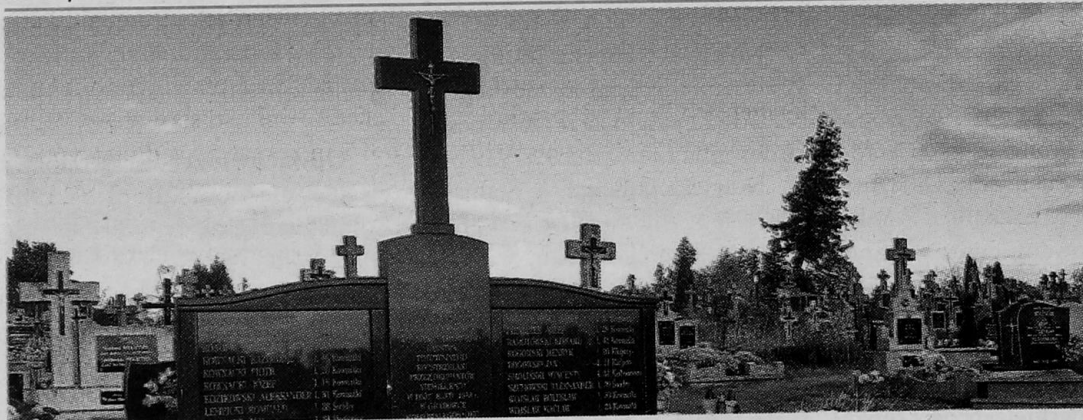
Zjazd Absolwentów Liceum Ogólnokształcącego im. M. Kopernika w Grajewie w dziewięćdziesięciolecie szkoły odbędzie się 16 – 18 października (piątek – niedziela). Uroczyste otwarcie w piątek, godz. 16.00, w sali kina (ul. Wojska Polskiego 20). W sobotę o 11.30 koncert Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży, o 20.00 Bal Zjazdowy. Podczas Zjazdu w gmachu szkoły czynna będzie multimedialna sala wspomnień.

30 lat z patronem

Obchody 30 rocznicy nadania imienia Henryka Sienkiewicza Szkole Podstawowej w Rajgrodzie odbędą się 20 października (wtorek). Z tej okazji odsłonięta zostanie pamiątkowa tablica. Uczniowie wcielią się w sienkiewiczowskich bohaterów, będą rywalizować w najpiękniejszym czytaniu fragmentów książek Henryka Sienkiewicza oraz w konkursie ortograficznym o Wielkie Pióro Mistrza.

Ogniści krwiodawcy

17 osób oddało honorowo 7,65 litra krwi podczas akcji „Ognisty Ratownik – Gorąca Krew”, zorganizowanej 5 października przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie.



Nowy pomnik na mogile zamordowanych w Grabówce na cmentarzu parafialnym w Wąsoszu

21 furmanek z trumnami...

Jesienią 1943 roku w okolicach wsi Kownatki, Kieljany i Kramarzewo, wówczas należących do parafii w Wąsoszu, pojawili się Niemcy. Systematycznie przeczesywali zagrodę po zagrodzie, zabierając mężczyzn, czasem po kilku z jednej rodziny. W pierwszym dniu złapali 18, w następnym jeszcze trzech. Wszystkich wywieźli do więzienia w Grajewie. Był to odwet niemiecki za wykonanie przez AK wyroku śmierci na działającym na tych terenach agencie gestapo pochodzenia ukraińskiego. Taką wersję tragedii sprzed 66 lat usłyszał w rodzinnym domu Marian Kryspin, pracownik Urzędu Gminy w Wąsoszu, zajmujący się cmentarzami wojennymi. Po wywiezionych słuch zaginął. Wiosną 1945 roku do rodzin zaginionych dotarła wiadomość, że zostali zamordowani przez Niemców 8 grudnia 1943 oraz 11 stycznia 1944 roku w Grabówce pod Białymstokiem i pochowani w zbiorowych grobach.

14 maja 1945 roku z Wąsosza do Białegostoku wczesnym rankiem wyjechało 21 furmanek z trumnami. W Grabówce odbyła się w tym dniu ekshumacja 2 z 7 zbiorowych mogił. Od mordu upłynęło 17 miesięcy, lecz rodziny zidentyfikowały bliskich, którzy zginęli od strzałów w tył głowy. Szczątki zostały umieszczone w trumnach. Procesja furmanek powróciła do Wąsosza. Zamordowani zostali pochowani w zbiorowej mogile przy głównej alejce cmentarnej.

„Na mogile był lastrykowy pomnik z lat 60. Z inicjatywy rodzin zamordowanych, które zebrały część funduszy, został odsłonięty nowy, marmurowy pomnik z inskrypcjami. Finansowo pomogli Rada Ochrony Pamięci Walki i Męczeństwa, wojewoda podlaski, gminy Wąsosz i Radziłów. 1 października odbyło się uroczyste odsłonięcie i poświęcenie pomnika. Nabożeństwo za zamordowanych odprawił biskup senior Tadeusz Zawistowski”, informuje Marian Kryspin. (MK)

„Zabił nam syna, a prokuratura go broni, bo chodzi o księdza!”, oskarżali ks. Wojciecha Z. zrozpaczeni rodzice Marcina zimą 2006 roku

1

W niedzielę, 19 czerwca 2005 roku, chłopcy ze Szkoły Podstawowej w Konarzycach rano pojechali do pobliskich Jarnut rowerami na turniej piłkarski. Marcin Narzewski przyjechał rowerem bez hamulców. Nauczyciel kazał mu zostawić rower i wsiąść do jego samochodu. Po powrocie z meczu, Marcin pojechał niesprawnym rowerem do kolegi, a potem z kolegą (też na rowerze) pojechali na szkolne boisko pograć w piłkę. Około 18.00 znużeni się grą. Wsiadli na rowery. Od szkoły do głównej drogi Łomża – Ostrów Mazowiecka biegnie uliczka długości około 70 – 80 m. Rozpędzili się. Tuż przed przejściem dla pieszych przez drogę, Marcin wyprzedził Artura. Z rozpędem wjechał wprost pod nadjeżdżający samochód.... Nieprzypadkiem, z ciężkim urazem mózgu, trafił najpierw do szpitala w Łomży, a potem do Białegostoku, gdzie zmarł po dwóch tygodniach.

„Gdy zbliżałem się do przejścia dla pieszych, nikogo w pobliżu nie widziałem. Gdy przejeżdżałem przez pasy, nagle z prawej strony zauważyłem jakąś przeszkodę. Coś uderzyło w przednią szybę. W momencie uderzenia uświadomiłem sobie, że jest to dziecko na rowerze”, mówił do protokołu ks. Wojciech Z., wówczas dyrektor Diecezjalnej Caritas w Łomży, wcześniej... wikariusz parafii Marcina, któremu dwa lata wcześniej udzielał pierwszej Komunii!

Powołany przez prokuraturę biegły ustalił, że seat księdza przekroczył dopuszczalną prędkość o 5 km, ale nie było to, według niego, przekroczenie „znaczące dla skutków potrącenia”. Przy obowiązujących w tym miejscu 50 kilometrach, zderzenie auta z rowerem było równie nieuniknione, a skutki byłyby podobne. Do wypadku by nie doszło, gdyby rowerzysta nagłym wjazdem na przejście dla pieszych, nie naruszył zasad ruchu drogowego, orzekł biegły.

2

„Prokurator został adwokatem mordercy naszego synka! Ksiądz jechał jak szalony, rozmawiał przez komórkę i miał rękę w gipsie. Ma



Marcin wyjechał ze szkolnej uliczki zza drzewa (z prawej) prosto pod koła samochodu księdza, wjeżdżającego na przejście z prawej strony

pozostać bezkarny, bo jest księdzem? I do tego wysokim urzędnikiem Kurii! Śledztwo zmierza do ukreślenia sprawy łba”, płakali w styczniu 2006 roku, po zapoznaniu się z opinią biegłego, Janina i Romuald Narzewscy (tekst pt. „Tragedia”, „Kontakty” nr 3/2006).

Prokuratura Rejonowa w Łomży faktycznie umorzyła śledztwo, przypisując winę za wypadek Marcinkowi.

Rodzice Marcina podnieśli alarm, zarzucając prokuraturze w Łomży niekompetencję, zaniedbanie obowiązków, stronniczość. W fachowym biuletynie Prokuratury Krajowej ukazała się obszerna analiza tej sprawy, w której autor wypunktował rzekome błędy prowadzących śledztwo. W efekcie sprawę przejęła Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, która po ponownym śledztwie, w tym analizie opinii już dwóch biegłych, zarzuciła księdzu, iż „w sposób niedostateczny obserwował otoczenie jezdni oraz przekroczył prędkość w terenie zabudowanym”. Akt oskarżenia trafił do Sądu Rejonowego w Łomży. Sąd jednak uniewinnił księdza twierdząc, na podstawie zebranego materiału dowodowego, iż nie miał możliwości uniknięcia zderzenia z rowerzystą. Białostocka Prokuratura oraz występujący w roli oskarżycieli posiłkowych rodzice wnieśli apelację, zarzucając wyrokowi oparcie się na błędnych ustaleniach i błędną ich ocenę. Sąd

Okręgowy w Łomży uchylił wyrok do ponownego rozpatrzenia, nakazując zasięgnięcia trzeciej opinii, która miała rozwiać pewne sprzeczności w dwóch poprzednich. Biegli z Instytutu Ekspertyz Sądowych (oddział w Gdańsku) potwierdzili, że ksiądz przekroczył prędkość o 4 km, lecz nawet gdyby jechał 50 km/godz., nie uniknąłby potrącenia Marcinka, który wypadł ze szkolnej uliczki raptownie (z drogi widok na uliczkę zasłania drzewo i krzewy, kierowca nie mógł zauważyć go z daleka). Według ekspertów, kierowca seata miałby szansę na uniknięcie zderzenia, gdyby jechał 36 km/godz, lecz nie w tym momencie nie uzasadniało tak wolnej jazdy. Ponowna sprawa w Sądzie Rejonowym w Łomży zakończyła się uniewinnieniem księdza.

Oskarżyciele wnieśli apelację, zarzucając wyrokowi szereg mankamentów, w tym odrzucenie ich wniosku o przeprowadzenie eksperymentu procesowego na miejscu tragedii, który miałby zweryfikować twierdzenie biegłych, dotyczących możliwości obserwacyjnych kierowcy na przejściu dla pieszych przed szkołą, lecz tym razem Sąd Okręgowy odrzucił obie apelacje, utrzymując wyrok w mocy.

Prokuratura w Białymstoku i oskarżyciele posiłkowi zapowiedzieli wniesienie kasacji do Sądu Najwyższego.

3

W uzasadnieniu prawomocnego już wyroku, Sąd Rejonowy w Łomży stwierdził: „Romuald Narzewski wiedział dobrze, że jego syn jeździł niesprawnym rowerem i akceptował taki stan rzeczy. Sam bowiem zeznał, że w dniu wypadku sprawdzał hamulce w rowerze (twierdził, że są sprawne; sądowi eksperci są przeciwnego zdania: w rowerze Marcina nie było w ogóle linek hamulcowych – red.). Zaniechanie lub brak kontroli ze strony ojca w zakresie stanu technicznego roweru, w sposób bezpośredni przekładało się na możliwość bezpiecznego poruszania się tym pojazdem”.

Ta gorzka dla rodziców Marcina prawda powinna być przestrożą dla wszystkich, że o bezpieczeństwo dzieci należy dbać szczególnie starannie...

MARIA KACZYŃSKA

REKLAMA

Hurtownia "TWIST"

ul. Nowogrodzka 58
18-400 Łomża
tel. (086) 216 27 47

- stoiki twist i weck,
- zakrętki do sło,
- kapsle do butelek,
- balony do wina,
- garnki z kamionki,
- otwieracze, sprężynki, uszczelki,
- szkło ozdobne,
- narzędzia ogrodnicze



Turystyczna Rada

W październikowej, wyjazdowej sesji Rady Gminy Stawiski, która odbyła się w Piszcu, na znak protestu nie uczestniczyło trzech radnych Klubu „Wspólny cel”: Jerzy Bielawski, Zdzisław Obrycki i Marek Sobociński. W liście otwartym pytali przewodniczącą Barbarę Rządka: „dlaczego na miejsce obrad LII sesji wybrała miejsce poza Stawiskami. Koszt organizacji sesji wyjazdowej jest znacząco wyższy. Według naszych danych w budżecie RM na rok bieżący wydatki na takie pomysły nie były planowane. (...) Czy takie zbędne wydatki powinny być ponoszone przy aktualnym bardzo dużym zadłużeniu zewnętrznym Gminy z tytułu kredytów bankowych? Naszym zdaniem nie”, napisali radni.

„Sesja wyjazdowa nie jest żadną nową praktyką. Jestem zdolną uczennicą radnego, a wcześniej przewodniczącego Rady Marka Sobocińskiego, który w poprzedniej kadencji organizował sesje wyjazdowe w Wigrach i Wiartlu. W obecnej kadencji kilkakrotnie radni wnioskowali, a nawet domagali się zorganizowania sesji wyjazdowej. Do nich należy także radny Marek Sobociński”, powiedziała „Kontaktom”, przewodnicząca Barbara Rządka.

Jaki jest sens organizowania turystycznej sesji, która sporo kosztuje, nie dowiedzieliśmy się. To, że radni domagają się wycieczki, argumentem nie jest. Mogą przecież sobie jeździć, gdzie chcą. Za swoje pieniądze!



Biesiadnie

Występ senierek z Zabiela

„Głęboka studzienka ...”, śpiewała Emilka Sekścińska przy akompaniamencie gitary Piotra Góralczyka w czasie uroczystego otwarcia Centrum Kulturalno-Rozrywkowego w Zabieli (gm. Kolno). Biesiadnie także zabrzmiała „Kukułeczka” i piosenki senierek. Mieszkańcy Zabiela oraz liczni goście z sąsiednich wsi i Kolna gorąco oklaskiwali także dziewczęcy zespół taneczny, popisy dzieci trenujących taekwondo i gościnny występ Dziecięcego Zespołu Śpiewaczego i Teatralnego z Lemana. Teraz wszyscy, młodzi wiekiem i seniorzy, mają miejsce spotkań, ćwiczeń i rozwijania swoich zainteresowań.

„Centrum, to nie budynek, tylko ludzie. To symboliczne otwarcie, bo są tu mieszkańcy Zabiela”, powiedział w trakcie uroczystości wójt gminy Kolno Tadeusz Klama.

Centrum Kulturalno-Rozrywkowe w Zabieli jest czwartym w gminie Kolno (po Lachowie, Brzozowie i Czerwonym), które powstało za unijne pieniądze z Poakcesyjnego Programu Wspierania Obszarów Wiejskich.

Biesiadnym piosenkom towarzyszyła wytworna biesiada, przygotowana przez członkinie Wiejskiego Koła Gospodyń.



Przy białoczerwonej wstędze, przecinającej asfaltową drogę gminną Chłudnie - Waśki - Śmiarowo, stanęli wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski, wicewojewoda podlaski Wojciech Dzierzgowski, starosta kolneński Henryk Duda, przewodnicząca Rady Gminy Barbara Boryszewska, radny sejmiku województwa podlaskiego Sławomir Gromadzki, radny gminny Władysław Supiński, ksiądz kanonik Jan Modzelewski oraz wykonawca, prezes Przedsiębiorstwa Budownictwa Komunikacyjnego w Łomży Wojciech Olechwierowicz. Przecięcie wstęgi było symbolicznym otwarciem drogi, która łączy trzy wsie z drogą powiatową do Kolna. Powstała za 1 445 123 zł i sfinansowana była w połowie z budżetu państwa, w połowie z budżetu gminy.

Grupa Wymiany

W Kolnie spotkali się i rozmawiali o zarządzaniu drogami powiatowymi starostowie powiatów kolneńskiego, augustowskiego, elckiego, giżyckiego, grajewskiego, oleckiego i piskiego. Spotkanie Grupy Wymiany Doświadczeń, zorganizowane przez starostę Henryka Dudę, było pierwszym w ramach realizowanego przez Związek Powiatów Polskich projektu „Budowanie potencjału instytucjonalnego samorządów dla lepszego dostarczania usług publicznych”, dofinansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego.

Na kulturę w Koźle

Na rozbudowę Wiejskiego Ośrodka Kultury w Koźle gmina Kolno otrzymała ponad 410 000 zł z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich „Odnowa i rozwój wsi”.

„Nasz wniosek znalazł się na pierwszym miejscu listy rankingowej. To nie tylko wielka radość i duma, ale też dowód na to, że potrafimy skutecznie zabiegać o dodatkowe pieniądze”, powiedział wójt gminy Kolno Tadeusz Klama.

Koncert Papieski

W ramach Dnia Papieskiego koncert Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego z Łomży, poświęcony ojcu świętemu Janowi Pawłowi II, odbędzie się w niedzielę, 18 października (po mszy świętej o godz. 9.30) w kościele pw. Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie.

Jesienna Kawiarenka

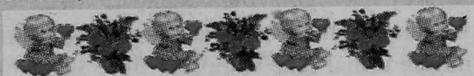
Jesienne piosenki (Magdy Umer, Hanny Banaszak, Czerwonych Gitar, Zdzisławy Sośnickiej, Kabaretu Starszych Panów, Leszka Długosza, Maryli Rodowicz) i poezja Leopolda Staffa wypełnią program koncertu „Jesienna Kawiarenka”. Koncert, przygotowany przez Studio Grająca Szafa oraz Annę Kowalewską i Pawła Podeszwika z Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu, odbędzie się w środę, 21 października (godz. 18.30) w sali widowiskowej KOKiS (ul. M. Konopnickiej 4). Wstęp bezpłatny.

SZOK

Od 1 października 2009 r. w Zespole Szkół Technicznych w Kolnie działa Szkolny Ośrodek Kariery (SZOK), który pomoże uczniom wybrać i zaplanować kierunki dalszego kształcenia zawodowego.

Klub Wolontariusza

„Wymagajcie od siebie, nawet gdy inni nie będą od Was wymagać”, słowa Jana Pawła II są mottem Klubu Wolontariusza, który powstał przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kolnie. Klubem opiekują się Małgorzata Błażejczyk i Barbara Pikulińska, które czekają na chętnych (GOPS, ul. Sienkiewicza 5 w Kolnie, tel. 086 278 20 76).



**Łomżyńskie Samoobsługowe
CENTRUM FARMACEUTYCZNE**

**Dyżurujemy 24h na dobę,
7 dni w tygodniu!**

Łomża, ul. Dworna 8



**JEDYNA
W MIEŚCIE!**

Nie z tej Ziemi



„Lamoriciere”. Poeta tak wspominał tę chwilę: „Z nabrzeża ostatni raz pomachałem jej na pożegnanie ręką! Statek odbił od nabrzeża. Na rufie zobaczyłem jego nazwę. Wówczas słowo „Lamoriciere” rozpadło się na moich oczach i ułożyło w zdanie „la mort ici erre” (Tu krąży śmierć)”.

Na statku było 272 pasażerów i 122 członków załogi. Pogoda fatalna. „Lamoriciere”, potwornie kołysany, w pewnym momencie zaczyna przeciekać. Woda zalewa węgiel. Coraz słabiej grzeje palenisko, ciśnienie słabnie. Wiele kotłów

Tragiczny wiersz

Francuski poeta Max-Pol Fouchet (na zdjęciu) w sierpniu 1941 napisał poemat, którego tematem było morze, miłość i śmierć. Jeden z wierszy dotyczył Jeanne, jego żony. Pokazał go jej i powiedział: „Spójrz, cò napisałem. Mój wiersz każe ci zginąć w katastrofie statku”. Uważał to za żart, ale Jeanne się nie śmiała. Przyjaciel, który wtedy był u nich, zrobił im zdjęcie. Twarz Jeanne odbija niepokój.

W styczniu 1942 r. Jeanne postanowiła udać się do Paryża. Mąż jej Max odprowadził ją do portu, gdzie 9 stycznia wsiadła na statek

wygasa. O godzinie 21.00 nie ma elektryczności...

W nocy Max-Pol Fouchet dowiedział się, że statek ma awarię i wpadł w burzę w okolicy Balearów. O 6.00 rano zawiadomiono oficjalnie, że „Lamoriciere” zatonął. Urotowały się 93 osoby. Żona poety Jeanne zginęła...

(W „Lamoriciere” utonęło wówczas także trzech Polaków: Jerzy Różycki, Jan Garliński i Piotr Smileński, kryptologów, pracujących nad złamaniem niemieckiego szyfru Enigmy).

Opracował:
ks dr JAN ŻELAZNY

Opowieści kapliczne

Gdy Aniela Kurpiewska, najstarsza mieszkanka (lat 94) wsi Łuby Kiertany (gm. Miastkowo) miała 6 lat, z innymi dziećmi pędzała przy krzyżu świni na wygon i tam je pasła. „Wtedy gospodarze mieli długie i wąskie zagony”, zapamiętała.

Gdy miała 9 lat, gospodarze z Kiertan zmówili się i opłacili geometrę, żeby scalił i wydzielił nowe działki. Geometra siedział we wsi wiele miesięcy. I wreszcie nadszedł moment ogłoszenia no-



Krzyż w Łubach Kiertanach przy drodze na Łuby Kurki

Marsz pokoleń

wego podziału gruntów. Do Kiertan przyjechał rządowy komisarz do spraw komasacji, w obecności którego mierniczy miał ogłosić nowe plany. Cała wieś zgromadziła się u jednego z gospodarzy. Aniela z innymi dziećmi przykleili się do okien. W środku była cisza, a potem ludzie krzyczeli na całe gardło i skakali sobie do oczu. „W pewnym momencie zobaczyłam, jak z izby wylatuje geometra z gołą głową, choć była jesień i ucieka na piechotę przez wieś. Przy krzyżu skierował się na Kurki i zniknął. Nikt nie był zadowolony z nowego podziału. Ale cóż, pokrzyżeli i przestali. Tak wymierzyl i nie mogło inaczej być”, uśmiecha się do wspomnień z dzieciństwa Aniela Kurpiewska.

Krzyż znalazł się na kolonii jej ojca Aleksandra Kadłubowskiego. „Tato umarł na suchoty w 1926 roku, gdy miałam 11 lat. Matka gospodarzyła z najstarszym bratem Czesławem, aż ożenił się i poszedł na majątek do wdowy. Po nim objął gospodarkę młodszy brat Leon, a po nim jego syn...”, wylicza Aniela, która opuściła rodzinny dom w 1941 roku, wychodząc za mąż za Kurpiewskiego, sąsiada z tej samej

wsi.

Za jej pamięci, przy krzyżu wieś pożegnała już trzy pokolenia mieszkańców, wyprawiając ich na cmentarz w Miastkowie. Dziesiątki lat raz do roku wiosną zjawiał się ksiądz z Miastkowa i odprawiał „obychody”, czyli poświęcenie pól. Nabożeństwo zaczynało się przy krzyżu pożegnań, potem wszyscy przechodzili pod krzyż w środku wsi, a potem jeszcze w dwa miejsca w polach, gdzie nie było krzyży. W każdym ksiądz czytał Ewangelię, modlił się i święcił pola... Od kilku lat tradycja ta zanikła w parafii Miastkowo. Teraz każdy znosi trochę ziemi w węzełku do kościoła. Ksiądz święci węzełki, potem każdy bierze swój, idzie w pole i rozsiewa, niczym zboże...

Aniela wychowała dzieci, pochowała męża. Dziś mieszka sama. „Dopóki chodziłam o własnych nogach, codziennie wychodziłam pod krzyż za wsią. O płotek się oparłam i patrzyłam na Ukrzyżowanego Pana Jezusa. Teraz o kijku tylko po podwórzu chodzę. Czasem idę na drogę pod krzyż, który stoi koło domu, zmówić koronkę do Miłosierdzia Bożego”, mówi. (MK)

REKLAMA

www.glazura.lomza.pl

**WSZYSTKO DO ŁAZIENKI
GLAZURA TERAKOTA**

PROJEKTOWANIE ŁAZIENEK, KUCHNI, SALONÓW

**Łomża, Al. Legionów 60, Al. Piłsudskiego 40
Al. Piłsudskiego 82**



Stypa na torach

We wtorek, 13 października, o godz. 11.30 na stację w Sokolach po raz ostatni wjechał pociąg towarowy. Mieszkańcy Sokół przywitali go wielkim smutkiem i „pogrzebowymi” chryzantemami.

Kolej w Sokolach została zlikwidowana na początku 2000 roku. Po wielu staraniach kolejowy transport towarów przywrócił wójt gminy Józef Zajkowski. Przedsiębiorcy z entuzjazmem w marcu 2007 roku witali skład z nawozami. Kolejowy transport towarów do Sokół był tańszy

i wygodniejszy. Władze Sokół zabiegały, aby pociągi jeździły do Śniadowa i Ostrołęki. Po dwóch latach i siedmiu miesiącach PKP Cargo uznało, że przewozy na linii Białystok - Łapy - Sokół są nierentowne, a reaktywację linii kolejowej Ostrołęka - Śniadowo - Łapy musiałby poprzedzić kosztowny (według ministerialnych wyliczeń ok. 320 milionów zł) remont.

Ostatni towarowy skład przywiózł nawozy do Sokół we wtorek, 13 października ...

Wiek blasków i cieni



Anna Leszczyńska z synową Krystyną przy bukiecie od wnuczki Jolanty z Australii

„Przykrzy mi się. Poszłabym do lasu na grzyby. Znam każdą dróżkę i każde drzewo. Nie zabłądziłabym, ale ... teraz ciężko po mieszkaniu chodzić”, powiedziała w przeddzień swoich setnych urodzin Anna Leszczyńska ze wsi Tybory Wólka (gm. Wysokie Mazowieckie).

„Wiek Pani życia tworzyły lata doświadczeń naznaczone blaskiem i cieniem”, w liście gratulacyjnym napisał wojewoda podlaski Maciej Żywno.

Anna Leszczyńska nie liczy, czego było więcej. Wspomina pierwsze lata małżeństwa, gdy umarło jej troje dzieci. Trudne lata wojny, gdy mąż rok przebywał w niemieckiej niewoli, a ona została w gospodarstwie z małą córką. Wtedy spaliły się budynki gospodarcze. Uśmiecha się do wspomnień, kiedy wrócił mąż, choć miał okazję wyjechać z Niemiec do Ameryki. Rozpłakała się z radości i żalu na tę biedę, że nic nie mają.

„Jest, co najdroższe: ty, ja i Marysia. A Pan Bóg więcej ma, jak rozdał. Nie martw się, powiedział do mnie”, opowiada.

Jak bajkę wspomina dziś obrazek, gdy w pokoju, przedzielonym szafą, spała z krową i świniami.

Uśmiecha się do wróżby Cyganki, która przepowiadała jej bogactwo. „Oj, Cyganko, gdybyś ty mi powiedziała, że mi biedy nie zabraknie, to bym uwierzyła, ale bogactwo? A ona dodała, że tak karta pokazuje”, wspomina.

„Człowiek, wsparty Bożą łaską i miłością, zdolny jest do tworzenia dzieł wielkich i niezniszczalnych. Bo taka jest moc i ogrom Bożej miłości”, mówił w dniu urodzin wójt gminy Wysokie Mazowieckie Henryk Wyszynski.

Anna i Piotr całe życie tworzyli. Na początku ich gospodarstwo z małym drewnianym domem było najbiedniejsze we wsi. Dokupili ziemi, chowali inwentarz, kupowali maszyny, budowali. Anna tkala, mydło robiła, szyła, piekła piekła. Dziś gospodarstwo Leszczyńskich jest największe. Po wojnie urodził się Józef. Mieszka z nim i synową Krystyną, wnukiem Stanisławem i jego żoną Katarzyną, wnukiem Piotrem oraz prawnuczkami Karoliną, Joanną i Michałem. Ma 9 wnucząt i 14 prawnucząt. „Cyganka dobrze wywróżyła. Nie myślałam, że tyle będę żyła. Jestem bogata”, śmieje się.

„Niech mi wolno będzie podziękować Pani w imieniu własnym i całego rządu Rzeczypospolitej Polskiej za wszelkie trudy i owoce minionych stu lat oraz złożyć życzenia zdrowia i pogody ducha na kolejne lata”, w liście gratulacyjnym napisał premier Donald Tusk.

Debata o przemocy

O przestępczości nieletnich, skali zagrożenia, przemocy rówieśniczej w szkołach i placówkach oświatowo - wychowawczych powiatu wysokomazowieckiego i sposobach radzenia debatowali nauczyciele, prokuratorzy, sędziowie, psychologowie, członkowie komisji bezpieczeństwa i policjanci na konferencji, zorganizowanej przez Komendę Powiatową Policji w Wysokim Mazowieckim.

Potrzebna kanalizacja

Rozpoczyna się budowa kanalizacji w miejscowościach Czyżew Stacja i Czyżew Żółte Jabłko. Potrzebna i kosztowna inwestycja ma zostać zakończona do 29 października przyszłego roku.

20 lat Sybiraków

Mszą świętą w intencji Sybiraków i apelem poległych rozpoczęły się uroczystości obchodów 20 rocznicy powstania Koła Terenowego Związku Sybiraków w Ciechanowcu. Jubileusz połączony został z otwarciem w Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka wystawy „Mieszkańcy Ciechanowca i okolic na >Nie-ludzkiej Ziemi<”. Sybiracy z Ciechanowca w podziękowaniu za szczęśliwy powrót do ojczyzny planują 11 listopada złożyć wotum Matce Bożej Ciechanowieckiej.

„Wędrownie” obrady

Trzydziesta sesja Rady Gminy Czyżew odbyła się w hali sportowej Szkoły Podstawowej, poprzednia w hali Zespołu Szkół Ogólnokształcących. Powodem „wędrownych” sesji jest remont GOK i sali obrad. A przy okazji, jak powiedziała wójt gminy Anna Bogucka, radni, sołtysi i mieszkańcy zobaczą, jak wyglądają szkoły i hale, w których uczą się i ćwiczą ich dzieci.

Nowy park z fontanną

W ubiegłym tygodniu zostały zakończone prace w parku przy ul. Mickiewicza w Wysokim Mazowieckim. Stary staw, który kiedyś pełnił rolę zbiornika przeciwpożarowego, zmienił wygląd (na zdjęciu). Powstała grobla z romantycznym mostkiem, a na brzegach trzy półokrągłe pomosty. Z podświetlanej fontanny, zbudowanej na kamiennej wysepce, tryska woda, na drugiej wysepce rosną ozdobne krzewy. Z kamiennej kaskady przy pomoście wypływa woda jakby z naturalnego źródła. Staw obsadzony jest roślinnością. Nowa alejka i stylowe ławki zachęcają spacerowiczów. W przyszłym roku w parku ma powstać plac zabaw dla dzieci i boisko do piłki.



REKLAMA

GEMARK wydierżawi lub sprzeda:

- hale o pow. 500 m² i 1000 m² przy ul. Poznańskiej 90 w Łomży;
 - hale produkcyjno-magazynowe: pow. 2.200 m²
ul. Meblowa 35
 - i pow. 4.000 m² przystosowane do produkcji mebli w Starych Kupiskach.
- Zainteresowani mogą uzyskać dodatkowe informacje pod nr tel. (086)216-00-02, (086)216-00-30.

Z czwórki synów, trzech pochowała, czwarty siedzi w więzieniu. Wszyscy przed tragedią, która ich spotkała, pili w wąsoskim barze...

Codziennie rano widziałam, jak od strony mostku nadchodzą Zdzisław i jego sąsiad z ul. Sienkiewicza. Gdy po kilku godzinach wracałam do zlewni, żeby posprzątać, widywałam ich powracających. W czwartek też ich widziałam rano. Gdy przyszedłam przed południem na sprzątanie, przy mostku była policja i nasz lekarz z ośrodka. Podeszłam i zobaczyłam Zdzisława, leżącego nad wodą. Był przykryty folią. Dowiedziałam się, że nie żyje, utonął w Gręzce, opowiada zlewniarka z Wąsosa Jadwiga Janowska.

„Chodziliśmy ze Zdzisławem do baru, nie powiem. W porządku był z niego chłop. Z nikim zwady nie szukał. Nikomu krzywdy nie zrobił. Jak się napił, tylko poklepywał każdego po ramieniu i mamrotał: <Tato, tato>”, przyznaje Jerzy Czyżewski (lat 70).

W czwartek (8 października) rano Zdzisław R. (lat 57), który mieszkał na ul. Sienkiewicza naprzeciwko kościoła, zjawił się rano w pobliżu domu Czyżewskiego. Dla Jerzego był to sygnał, że pora wyruszać do baru. Poszli znaną trasą: przez mostek na Gręzce, ul. Felczyńską obok zlewni mleka, w stronę centrum Wąsosa i ul. Mazowieckiej. Tam jest bar, otwierany o siódmej rano. Siedzieli kilka godzin pod parasolem. Potem, jak zwykle, wyruszyli tą samą drogą do domu. „Zdzisiek był bardziej pijany, ja mniej. Zdzisiek idąc marudził. Ja machnąłem ręką, chciałem jak najprędzej dotrzeć do domu i położyć się spać. Gdy byłem przy mostku, on został w tyle. Spałem w domu, gdy policjanci zaczęli mnie szarpać i pytać, gdzie zostawiłem Zdzisława”, relacjonuje Jerzy Czyżewski.

Inni świadkowie twierdzą, że widzieli Zdzisława, jak stał na mostku i machał czapką. A potem znalezione go w Gręzce. Miał rozbitą głowę. Prawdopodobnie przechylił

się przez barierkę i spadł w dół, na betonowe podłoże...

W sobotę (10 października) z szesnastowiecznego wąsoskiego kościoła wyszedł kondukt pogrzebowy i ruszył ulicą Sienkiewicza na pobliski cmentarz. Za trumną szła ubrana na czarno stara kobieta o siwych włosach, za nią grupa żałobników. Jerzy Czyżewski szybko schował się do domu. „Nie chcę, żeby mnie wyzwała. Jej się wydaje, że to przeze mnie Zdzisiek się utopił, a to nieprawda...”, Czyżewski nie dokończył, machnął ręką i odszedł.

Stara kobieta o siwych włosach już trzeci raz szła ulicą Sienkiewicza na cmentarz za trumną swojego syna. W głównej alei jest wielki grób rodzinny. Pierwszy spoczął w nim jej syn Jerzy, który, jak informuje napis na płycie, „zmarł śmiercią tragiczną” w 1990 roku. „Bóg tak chciał”, głosi nagrobne memento. Jerzy miał wtedy 44 lata. Był murarzem. 12 lutego 1990 roku znaleziono go martwego na „końskim rynku” w Szczuczynie. Policja złapała menela, który z ciała zdarł i ukradł kurtkę. Początkowo sądzono, że menel zamordował Jerzego, lecz śledczy nie znaleźli dowodów. Podobno Jerzy pił najpierw w barze w Wąsoszu, wyszedł, przewrócił się i uderzył głową o schody „belwe-

deru” (budynek pożydowski, dziś nie istnieje, spłonął kilka lat po tym zdarzeniu). Przymroczyło go, ale podniósł się, wsiadł do autobusu i pojechał do Szczuczyna...

Dziesięć lat później kobieta szła za trumną drugiego syna, Stanisława (lat 42). „Pod wieczór Stasiuś zamknął gołębie i skoczył do baru w rynku. Tam spotkał młodego Leszka C., również sąsiada z ul. Sienkiewicza. Razem pili. Potem złapali się i wytoczyli na rynek. Nie wiadomo, o co im poszło”, mówi napotkana na ul. Sienkiewicza starsza kobieta.

O połowę młodszy Leszek zbił pijanego Staśka na kwaśne jabłko. Nieprzytomnego zawłókł na pobliski plac przy kościele, gdzie rzucił nim o kamienny mur. Stanisław zmarł w wyniku doznanych obrażeń głowy. Jak twierdzą świadkowie, Leszek próbował utopić trupa w stojącej na placu latrynie (dziś już nie istnieje), lecz ciało nie chciało przecisnąć się przez otwór. Porzucił Staśka obok latryny. Do stał wyrok 25 lat.

Gdy w sobotę (10 października) Zdzisław spoczął obok braci, matka stała naprzeciwko rzędu grobów z niemym cierpieniem na bladej twarzy. Przeszła poważną chorobę, nie może mówić, trudno ją zrozumieć, szeptano wśród żałobników.

Przy wyjściu z cmentarza po

prawej stronie stoi murowany, piętrowy dom. Mieszkał w nim do niedawna kamieniarz, który wyrabiał nagrobki. Dwa lata temu w kamieniarza coś wstąpiło. Upił się w barze i zaczął odgryzać młodego chłopakowi z pobliskiej wsi, którego ojciec... też jest kamieniarzem. Potem dopadł młodego koło szkoły, gdzie odbywał się odpustowy festyn. Miał nóż. Uderzył nim kil-

ka razy chłopaka w brzuch i uciekł. Z chłopakiem było kruch, ale przeżył. Kamieniarz dostał kilka lat odsiadki. Siedzi w więzieniu. Ma na imię Jan. To brat Zdzisława, Jerzego i Stanisława, czwarty syn kobiety...

Kochała i chroniła swoich synów. Byli dla niej najlepsi, najmądrzejsi, najprzystojniejsi. Walczyła o nich jak lwica, słowa krytyki pod ich adresem nikomu nie darowała. A teraz nie ma ani jednego...”, szeptali ludzie na ul. Sienkiewicza, zerkając zza opłotków na przeciągający kondukt pogrzebowy Zdzisława.

„Kiedyś, dawno temu, ta kobieta i inni...”, zaczyna Jerzy Czyżewski i urywa. Słowa nie chcą przejść przez gardło. „Tamto wisi nad nimi całe życie. To kłątwa!”, szepcze stary człowiek.

ANNA DYLEWSKA

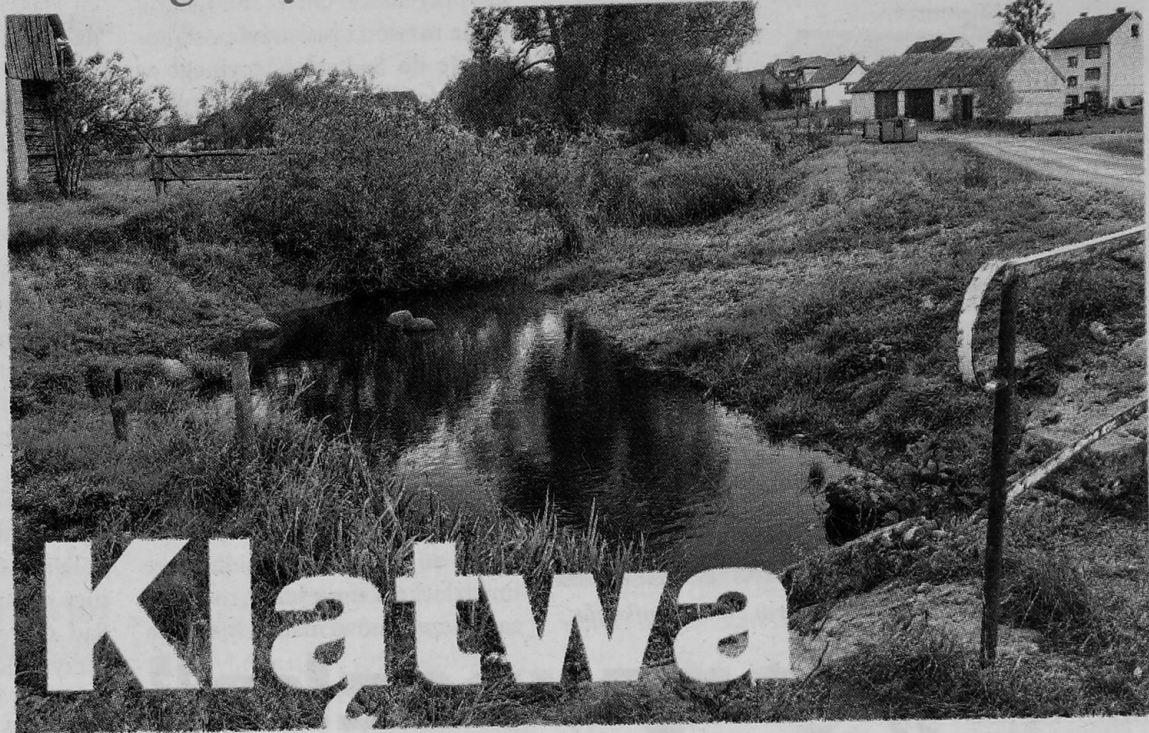
REKLAMA

**Biuro
pisanie podań**

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów“

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



Kłątwa

Mostek na Gręzce, z którego Zdzisław wpadł do wody i utonął

Gdyby nie „uciekała”, mogłaby zatrzymać dziecko przy sobie



Małgorzata zabrała Maksa z mieszkania matki w tym bloku i zniknęła

Małgorzata i Arkadiusz poznali się 7 lat temu. Ona miała 21 lat, on był 10 lat starszy. Mieszkała z dziadkami w Grajewie (matka pracowała za granicą). Arek miał rodziców w Grajewie, ale ponad 10 lat mieszkał i pracował w Niemczech. „Gdy wróciłam zza granicy, już szykowali się do ślubu. Małgosia wyglądała na zakochaną. Na początku chciała tego związku”, twierdzi jej matka.

Ślub wzięli w 2003 roku. Wyjechali do małej miejscowości pod Frankfurt nad Menem, gdzie Arek miał zarejestrowaną firmę remontową. Prowadziła mu biuro. Gdy zaszła w ciążę okazało się, że będą bliźnięta! Ale były komplikacje. Bliźnięta nie przeżyły”, opowiada matka.

Po trzech latach, 23 stycznia 2007 roku, urodził się Maks. Byli razem w Niemczech jeszcze półtora roku. Ale nie układało im się, twierdzi matka Małgorzaty. Latem 2008 roku Małgosia, w porozumie-

„Porywaczka”

niu z mężem, przyjechała z Maksem na urlop do Grajewa. „On miał przyjechać później. Zjawił się ... z jej rzeczami. Rozeszli się. Dziecko go w tym momencie nie obchodziło”.

Małgosia zaczęła urządzać sobie życie w Grajewie. Poszła do pracy, poznała mężczyznę... „Gdy dowiedział się, że Małgosia ma kogoś, nagle zainteresował się dzieckiem. Przychodził, na przykład, o siódmej rano i żądał wydania Maksa, bo chciał iść z nim na spacer. Gdy wzywałyśmy policję, twierdził, że nie dopuszczamy go do dziecka”.

W październiku 2008 roku Małgosia wniosła sprawę o rozwód do Sądu Okręgowego w Łomży oraz przyznanie jej, na czas rozwodu, opieki nad dzieckiem. W listopadzie Sąd wydał postano-

wienie, iż miejsce pobytu dziecka jest przy matce. Ojciec nie zgadzał się na rozwód i zaskarżył postanowienie do Sądu Apelacyjnego w Białymstoku. Bieg koszmarnych wydarzeń stawał się coraz szybszy. 23 stycznia 2009 roku Arkadiusz zabrał Maksa do swoich rodziców, bo dziadkowie, twierdził, chcą mu urządzić urodziny. Okazało się, że wywiózł go do Niemiec.

III

Małgorzata wyruszyła za synkiem. Sprawa opieki nad nim na czas rozwodu oparła się w Sądzie Rejonowym w Usingen. „Niemiecka sędzia powiedziała, że jeśli nie dojdą do porozumienia, zabierze im dziecko i umieści w rodzinie zastępczej”, mówi matka. Małgosia

przystała na ugodę: Maks miał być przy ojcu, który miał obowiązek dwa razy w miesiącu przywozić go do niej do Grajewa! Z akt sprawy wynika, że ojciec wywiązywał się z obowiązku, lecz raz Maks zachorował i nie mógł go przywieźć. Innego zdania jest matka Małgorzaty: „Nie przywiózł go ani razu. To Małgosia jeździła do Niemiec”. W marcu 2009 Małgosia zastała nową opiekunkę, która pozwoliła jej wyjść z Maksem na spacer. „Maks zobaczył samochód Małgosi i zapytał: <Mamusiu, jedziemy do domu?>. Małgosia nie wytrzymała, wzięła go do samochodu i przywiozła do Grajewa”.

Ojciec wystąpił do sądu niemieckiego w trybie Konwencji Haskiej o stwierdzenie, że dziecko zostało porwane. W tej sytuacji Sąd Apelacyjny w Białymstoku unieważnił postanowienie Sądu Okręgowego w Łomży z listopada 2008 roku, określające miejsce pobytu Maksa na czas rozwodu przy matce. Po wydaniu nakazu przez sąd niemiecki, Arkadiusz uzyskał w Sądzie Rejonowym w Grajewie orzeczenia, które umożliwiało mu odebranie Małgosi dziecka w trybie Konwencji Haskiej.

IV

„Małgosia była przerażona. Zabrała Maksa i zniknęła”, mówi matka. Z ukrycia wniosła apelację do Sądu Okręgowego w Łomży.

„Sąd, kierując się art. 13 Konwencji Haskiej, który mówi, że można odstąpić od wydania dziecka dla jego dobra psychicznego i fizycznego uznał, iż celowe byłoby dopuszczenie dowodu z opinii biegłego z Rodzinnego Ośrodka Diagnostyczno – Konsultacyjnego w Łomży, by ustalić związek emocjonalny dziecka z matką i czy rozłączenie z matką nie miałoby negatywnego wpływu na jego psychikę. Został wyznaczony termin badania, lecz matka z dzieckiem nie stawiała się. Poinformowała Ośrodek, że przebywa za granicą. Sąd z postępowania rozwodowego również dopuścił taki dowód. Na kolejny wyznaczony termin również się nie zgłosiła. W tej sytuacji Sąd Okręgowy oddalił apelację, utrzymując w mocy postanowienie Sądu Rejonowego w Grajewie w sprawie wydania dziecka”, informuje rzecznik Sądu Okręgowego w Łomży sędzia Jan Leszczewski.

W jego ocenie, po półrocznym pobycie dziecka z matką, były duże szanse na zastosowanie korzystnego dla Małgorzaty art. 13 Konwencji Haskiej.

V

Ojciec Maksa wszczął egzekucję postanowienia. Mieszkanie matki Małgorzaty odwiedził kurator sądowy. W skrajnej sytuacji może dojść do wysłania za nią listu gończego i aresztowania. „Nie wiem, gdzie jest córka. Czasem do mnie dzwoni. Jest coraz bardziej przerażona. Nie wiem, jak jej pomóc”, płacze jej matka.

Małgorzata zwróciła się o pomoc do Rzecznika Praw Obywatelskich. Sąd Okręgowy w Łomży przesłał do Biura Rzecznika w Warszawie akta sprawy. „Powiedziała mi przez telefon, że Rzecznik Praw Obywatelskich wystąpi do Ministra Sprawiedliwości o wznowienie postępowania, aby mogła poddać się z dzieckiem badaniu psychologicznemu. W tym cała nasza nadzieja”, mówi matka Małgorzaty.

Prawie trzyletni już Maks też rozmawia z babcią przez telefon: „Teraz nie mogę do ciebie przyjechać, bo zabierze mnie tatuś i nie będę miał mamusi!”.

Z ojcem Maksa nie udało nam się skontaktować.

MARIA KACZYŃSKA

REKLAMA

fiolet
Powszechny
Dom Kredytowy

Fiolet PDK S.A.
ul. Białostocka 4
18-300 Zambrów
tel. (086) 271 03 22

**KREDYT
HIPOTECZNY**

**KREDYT
GOTÓWKOWY**

**W OFERCIE
RÓWNIEŻ
ATRAKCYJNY
KREDYT
KONSOLIDACYJNY**

FIOLET ŁATWO SIĘ UDZIELA
www.kiosk.pdk.pl www.fioletpdk.pl

„Jest szansa na nowe kwalifikacje dla 276 bezrobotnych. Niektórzy prosili o certyfikaty w języku angielskim. Otrzymali je i ... już wyjechali do pracy. Inni podjęli pracę w kraju. Wierzę, że wszyscy, dzięki nowym umiejętnościom, będziecie pewnie funkcjonować na rynku pracy i w końcu ją znajdziecie”, mówił na zakończenie Projektu „Nowe perspektywy dla osób bezrobotnych to silny region podlaski”, jego kierownik i jednocześnie dyrektor NOT w Łomży Piotr Grabani

padkowe.

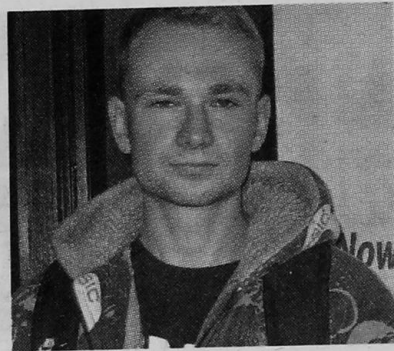
Michał Jaźwiński (20 lat) z Zambrowa, bezrobotny czeladnik z elektromechaniki urządzeń gospodarstwa domowego, chciał umieć coś więcej. Teraz jest specjalistą montażu kolektorów słonecznych. „Mam nowy zawód i uprawnienia do pracy. Były też specjalistyczne szkolenia z BHP i pierwszej pomocy przedmedycznej. Kusi, żeby otworzyć własną firmę napraw sprzętu AGD i montażu kolektorów słonecznych, bo to nowość na rynku”, mówi Michał Jaźwiński.

Andrzej Drozdowski z Łomży jest jednym z siedmiu, który zdobył zawód kierowcy autokaru. Zdał egzamin przy pierwszym podejściu. W czasie podsumowania Projektu gratulował mu wicewojewoda Wojciech Dzierżgowski. „Gratuluje Panu i wszystkim, że wytrwaliście i zdobyliście nowe specjalizacje, by zmierzyć się na konkurencyjnym

obsługi kas fiskalnych i komputera, przypominałam angielski, znam podstawy prawa. Wiem, co potrafię. Ale najważniejsze, że zdobyłam psychiczną moc”, mówi Edyta.

Nowe kwalifikacje księgowego i psychiczną moc dało uczestnictwo w Projekcie Witoldowi Chilińskiemu (lat 53) z Łomży. Z wykształcenia technolog drewna, jest przysłowiową „złotą rączką”. Pracował w fabryce mebli, 7 lat w warsztatach szkoły drzewnej w Łomży. Zmieniły się warunki, został bezrobotny. „Ponad 60 razy pytałem w urzędzie o pracę, ale dziś nikt nie potrzebuje usług w domu. Nikt nie chce mojej wiedzy i doświadczenia. Projekt przywrócił pewność, może zarejestruję własną działalność”, planuje Chiliński.

Artur Truszkowski (lat 21) ze wsi Konopki Białystok (gm. Grabowo) cieszy się, że jest kierowcą tira oraz z ... nowych znajomości.



Michał Jaźwiński myśli o własnej działalności



Agnieszka Jabłonowska znalazła pracę, zanim skończyła szkolenie

Wiatr w żagle

Agnieszka Jabłonowska (36 lat) z Zambrowa dziewięć lat pracowała w zakładach mięsnych Netter. W ubiegłym roku zakłady padły. Straciła pracę. W urzędzie pracy dowiedziała się o unijnym Projekcie dla bezrobotnych, realizowanym przez Łomżyńską Radę Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych NOT w Łomży. „Zawsze interesowała mnie księgowość, a Projekt proponował naukę tego zawodu”, mówi. Zgłosiła się. We wrześniu ubiegłego roku jej dwoje dzieci (syn 12 lat i córka 15 lat) szły do szkoły. A ona na swoje „lekcje”, bo w ramach Projektu, oprócz księgowości poznała podstawy angielskiego (60 godz.), informatyki (60 godz.) i zagadnienia prawne (20 godz.). „Dużo się nauczyłam, mąż dopingował i zanim skończyły się szkolenia, znalazłam pracę”, mówi.

Zaproponowane kierunki kształcenia zawodowego przez Piotra Grabanego poprzedziły kontakty z urzędami pracy Łomżyńskiego i wnikliwa analiza rynku w regionie. Wybór zawodów: księgowy, pracownik biurowy, fryzjer, masażysta leczniczy, specjalista ds. montażu kolektorów słonecznych, kierowca tirów oraz kierowca autokarów, nie były przy-

rynku pracy. Gratuluje NOT przystąpienia do Projektu i skuteczności w zdobywaniu pieniędzy”, mówi wicewojewoda.

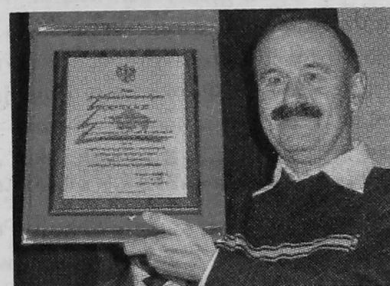
Andrzej Drozdowski jest technikiem elektronikiem. Nie pracował w zawodzie, prowadził hurtownię, a potem sklep z odzieżą. Nie wytrzymał konkurencji. Do zawodu po długiej przerwie nie było powrotu. Trzy lata był bezrobotny. „Dzięki Projektowi nie byliśmy samotni w poszukiwaniach. Otrzymałem nowe kwalifikacje i certyfikaty. Wierzę, że teraz znajdę pracę”, Andrzej Drozdowski jest dobrej myśli.

Taką wiarę po uzyskaniu nowych kwalifikacji dzięki Projektowi ma także Edyta Akacka-Czerniak (lat 32) z Grabowa (powiat kolneński), obecnie mieszkająca w Łomży. Po maturze studiowała na SGGW. Zabrakło pieniędzy, przerwała studia. Pracowała w sklepie, wyszła za mąż, urodziła Wiktorię. Gdy córka poszła do przedszkola, zaczęła szukać pracy. Nie znalazła. Straciła nadzieję i chęci na zmianę. Na wyjście z domu. Dzień zaczynała i kończyła w dresach. „Projekt mnie odmienił. Dał pewność siebie. Na zajęciach porównywałam siebie z grupą. Oceniałam. Nauczyłam się

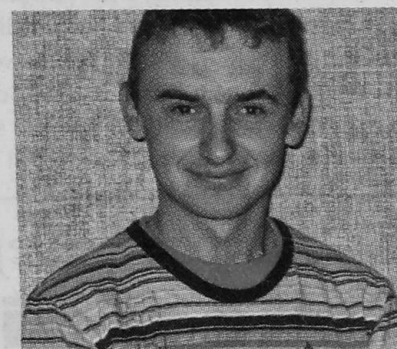
„Podlaskie ma prawie miliard złotych na szkolenia na lata 2007-2013. Cieszę się, że łomżyński NOT, dowodzony przez Piotra Grabanego, dostrzega problemy środowiska, potrafi zdobyć pieniądze i stworzyć Projekt, który pomaga bezrobotnym”, mówił członek zarządu Sejmiku Województwa Podlaskiego Jacek Piorunek.

Dzięki Projektowi Europejskiego Funduszu Społecznego 276 bezrobotnych (od 18 do 25 lat - 125, od 26 do 46 lat - 110 i powyżej 46 lat - 41) z Łomżyńskiego „uzbrojonych” zostało w nowe kwalifikacje, dające szansę na pracę. I w coś, co trudno poświadczyć certyfikatem: wiarę i pewność, że warto próbować. Wiatr w żagle.

MARIA TOCKA



Andrzej Drozdowski z nagrodą od wicewojewody; jest teraz kierowcą autokarów



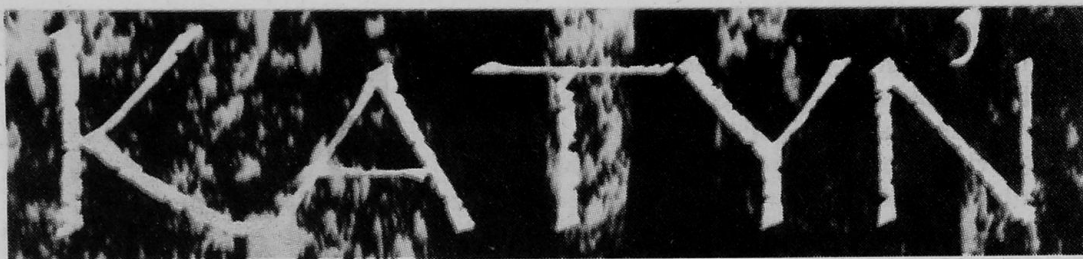
Artur Truszkowski ma „papiery” na tira

OGŁOSZENIE

Promocyjny odbiór padłych zwierząt!
PŁACIMY ZA PADŁE SZTUKI!
bydło, trzoda

tel. 023 679 80 09,
023 679 80 53
0 604 202 878
faks: 023 679 80 05





Niech pamięć rośnie...

„Człowiek nie może pozwolić, żeby prawda została wydartą pod pozorem niczym nieograniczonej wolności, nie można zgubić w sobie krzyku sumienia, jako głosu Prawdy, która go przerasta, ale która równocześnie czyni go człowiekiem i stanowi o jego człowieczeństwie”. Te słowa Jana Pawła II stały się mottem ogólnopolskiej akcji „Katyń... ocalić od zapomnienia”. Jej celem jest posadzenie w całym kraju do 2010 roku 21 857 dębów dla upamiętnienia Zbrodni Katyńskiej. Jeden dąb to jedno nazwisko zamordowanego.

Z Zambrowa do Katynia i Charkowa zostało wywiezionych i zamordowanych 96 oficerów Wojska Polskiego z Wołyńskiej Szkoły Podchorążych Rezerwy Artylerii, 71 Pułku Piechoty i Mazowieckiej Szkoły Podchorążych Rezerwy Artylerii im. gen. Józefa Bema. We wrześniu uchwałą Rady Miasta Zambrowa nowa ulica na terenach przemysłowych otrzymała nazwę Ofiar Katynia. Przy niej w niedzielę, 18 paź-

dziernika, posadzonych zostanie 96 „Dębów pamięci”. Burmistrz Kazimierz Dąbrowski do sadzenia dębów zaprosił księży, przedstawicieli miasta i powiatu, samorządów, instytucji, stowarzyszeń, szkół. Każde drzewo będzie oznaczone imieniem i nazwiskiem ofiary oraz imieniem i nazwiskiem osoby, która je posadzi. Dąb nr 22, upamiętniający śmierć majora Stanisława Kraszewskiego, na osobiste życzenie Witomiły Wołk-Jezińskiej z Warszawy, córki wykładowcy Mazowieckiej Szkoły Podchorążych Rezerwy Artylerii im. gen. Józefa Bema w Zambrowie porucznika Wincentego Wołka, zamordowanego w Katyniu, posadzi dziennikarka „Kontaktów” Maria Tocka.

Uroczystości „Katyń... ocalić od zapomnienia” rozpoczną się mszą świętą (godz. 12.00, kościół pw. Trójcy Przenajświętszej), celebrowaną przez ks. prałata Jerzego Samsela w intencji pomordowanych polskich oficerów w Katyniu i Charkowie.

Dobry człowiek z PRL

Na frontowej ścianie Szkoły Podstawowej w Pęchratce Polskiej (gm. Szumowo) jest tablica poświęcona Bolesławowi Podedwornemu: „W dowód pamięci zasłużonemu działaczowi ludowemu i państwowemu, wiceprezowi NK ZSL, zastępcy przewodniczącego Rady Państwa Bolesławowi Podedwornemu (1898 – 1972), mieszkańcy rodzinnej wsi Pęchratka”.

Bolesław Podedworny pochodził z chłopskiej rodziny w Pęchratce. Brał udział w wojnie z Rosją w 1920 r. W latach 30 XX w. wrócił do Pęchratki i organizował kasę Stefczyka oraz spółdzielnię mleczarską. W latach 1939 -1941 (w okresie

władzy radzieckiej) został w Pęchratce sołtysem. Po wojnie był wiceministrem rolnictwa, ministrem lasów i leśnictwa, a w latach 1957 -1971 wiceprzewodniczącym Rady Państwa i posłem na Sejm pięciu kadencji. W ruchu ludowym od 1923 r. (wstąpił do PSL „Wyzwolenie”), w latach 1957-1971 był wiceprezesa NK ZSL.

W pamięci mieszkańców Pęchratki zachował się jako dobry człowiek. Jak mógł pomóc, odpowiedział, pokierował. Przy jego tablicy często są świeże kwiaty.



W zambrowskiej „Trójce” wszyscy piją mleko Dzieci nie będą głodne

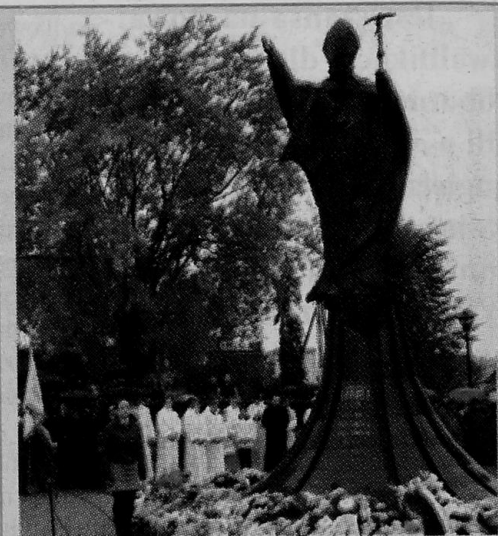
„Każde głodne dziecko w naszej szkole zawsze dostanie talerz zupy”, zapewnia wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie Zofia Ożlańska.

W „Czwórce” uczy się 974 uczniów, z darmowych obiadów korzysta 44. 208 uczniów pije bezpłatne białe mleko, 284 pije mleko smakowe, do którego rodzice dopłacają (21 groszy do każdej szklanki).

„Z darmowej szklanki nie korzysta tylko kilkunastu uczniów ze względów zdrowotnych”, informuje dyrektor Szkoły Podstawowej nr 5 w Zambrowie Andrzej Szeligowski.

W „Piątce” uczy się 401 uczniów. Wnioski o bezpłatne obiady złożyło 25 rodziców uczniów. „Do połowy października będzie jeszcze raz tytu albo trochę więcej. Musimy przypominać rodzicom o ... złożeniu wniosku”, mówi dyrektor, który zna sytuację ekonomiczną swoich uczniów.

Najwięcej, 100 uczniów (na 455) korzysta z darmowych obiadów w zambrowskiej Szkole Podstawowej nr 3. „Za obiady 93 dzieci płaci Miejski lub Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, a za 7 prywatni sponsorzy”, powiedziała dyrektor „Trójki” Bożena Przeździecka.



Dzień Papieski

Mszą świętą w intencji beatyfikacji Jana Pawła II, odprawioną przez księdza prałata Jerzego Samsela w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie, rozpoczęły się obchody IX Dnia Papieskiego. Po nabożeństwie pod pomnikiem Papieża (na zdjęciu) Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta zagrała Hymn Watykański, harcerze zapalili znicze, zostały złożone kwiaty, wierni zatrzymali się w skupieniu.

Dzień nauczyciela

W zorganizowanym przez starostę zambrowskiego Powiatowym Dniu Nauczyciela w Zambrowie uczestniczył ks. bp. Tadeusz Bronakowski i posłowie Jarosław Zieliński oraz Lech Kołakowski. Nauczyciele obdarowani zostali kwiatami, listem gratulacyjnym, monografią powiatu i wiązką muzyczną w wykonaniu zespołu Cantylena, prowadzonego przez Mieczysława Brysacza.

„Razem” z Platformą

W Zambrowie Klub miejskich radnych Platformy Obywatelskiej podpisał porozumienie o wspólnym działaniu z Klubem radnych „Razem”. Kluby będą współpracować nie tylko w Radzie Miasta, ale też podczas kampanii wyborczej do Rady Miasta i Rady Powiatu w przyszłym roku.

Leki do apteki

Władze Zambrowa z aptekami w mieście zorganizowały akcję „Przeterminowane leki do apteki”, aby zmobilizować mieszkańców do przejrzenia domowych apteczek i pozbycia się przeterminowanych lekarstw, które są niebezpieczne. W aptekach w różnych częściach miasta są wyłożone specjalne kosze, do których można wrzucać lekarstwa.

Graty z chaty

22 października w Zambrowie rusza II edycja akcji „Graty z chaty”. Miasto stwarza możliwość oczyszczenia podwórek, garaży, strychów z niepotrzebnych, starych, zepsutych lodówek, pralek i innych sprzętów. Wystarczy w określony dzień wystawić „graty” przed dom. Za ich wywóz nie płacą mieszkańcy tylko miasto.

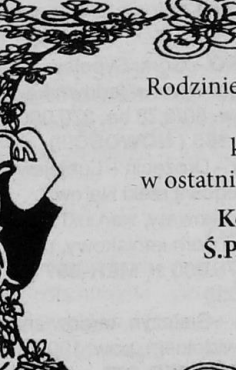


Panu
Eugeniuszowi Modzelewskiemu
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci
MATKI
składają
właściciele i współpracownicy
firmy „DROBIARZ”

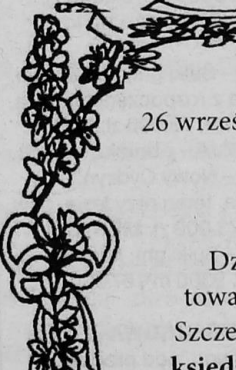
fak.1725



Łączymy się w bólu
z Kol. Zbigniewem Gawrychem
z powodu śmierci
OJCA
Dyrekcja, Rada Pedagogiczna i
pracownicy
Szkoły Podstawowej Nr 9 w Łomży



Rodzinie oraz wszystkim przyjaciółom, znajomym
i sąsiadom,
którzy wspierali nas i uczestniczyli
w ostatniej drodze na miejsce wiecznego spoczynku
Kochanego Męża, Tatusia i Dziadka
Ś.P. ZBIGNIEWA JAKUBOWSKIEGO
serdeczne podziękowania
składa
żona, córka, syn i wnuczeta



26 września 2009 r. zmarła nasza kochana
Mama i Babcia
Czesława Piaścik
z Bud Czarnockich
Dziękujemy wszystkim, którzy
towarzyszyli Jej w ostatniej drodze.
Szczególne podziękowania składamy
księdzu Dariuszowi Tułowieckiemu
z Kościoła Parafialnego w Piątnicy
za piękną i podnoszącą na duchu homilię,
organiście Panu Krzysztofowi Lipskiemu,
kościelnemu Panu Sławomirowi
Grzymale oraz pracownikom Zakładu
Pogrzebowego „Niebo” w Piątnicy za ich
profesjonalizm i pomoc w tych ciężkich dla
nas chwilach
wdzięczne dzieci
Halina i Kazimierz
oraz wnuczka Marta z mężem Marcinem

fak.1727

Łazienki na miarę

BLUE

komputerowy
projekt
łazienki

GRATIS!
szczegóły promocji w salonie



Łomża, Al. Piłsudskiego 82
tel. + 48 86 473 50 33

www.red-blue.pl

BUDOWNICTWO

Rusztowania z USA do wynajęcia,
0-516-328-778

(fak.1153-o-i)

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

(fak.1352-o-i)

DORADZTWO

USA: pośrednictwo wizowe,
emerytury amerykańskie, www.USAinfo.pl, (085) 741-70-74

(fak.1087-o)

FINANSE

Potrzebujesz pieniędzy? Przyjdź do nas! Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczycieli, BIK. Niskie raty: 25 000 zł - 155,27 zł, odsetki 7,08%. Białystok, (085) 653-70-60, Łomża tel. (086) 216-61-11

(fak.041-o-i)

LOKALE

Lokal i stacja, 0-602-55-29-74

(fak.1698-oo-i)

Do wynajęcia lokal o pow. 120 m parter + 120 m piwnica w centrum miasta Łomża, tel. (086) 216-47-18

(fak.1675-o-i)

MEDYCYNĄ

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

(fak.2292-o)

Masaż leczniczy. Terapia manualna. Kręgosłupa. Jesionowski Antoni, 0-602-811-217

(Fak.1606-o-i)

MOTORYZACJA

Firma CONTIMEX szkolenia w zakresie ekonomicznej jazdy,
0-660-685-828

(fak.1720-i)

Sprzedam Skodę SUPEB „B” (2004r), full opcja + nawigacja, czarna peła, 0-606-671-892

(fak.1703-o-i)

FS Lublin (Żuk) (1991r.), plandeka, ubezpieczony, ważne aktualne badanie techniczne, 1500 zł. Tel. 0-601-297-688

(fak/sms)

Sprzedam Opel Vectra b 1,6 biały (1996) benz+gaz . klim. wspomaganie. cen zamek. cena 4000 zł. tel. 0-692-618-388

(fak/sms)

Sprzedam Cinquecento 900 (1995 r.) cena do neg. tel. 0-692-990-137

(fak/sms)

AUDI 80 B4 1.6 benzyna (1994 r) zielony metalik cena 10000 zł tel. 0-510-044-018

(fak/sms)

Seat Toledo 2.0 gaz. (1994r) metalik, centr. zamek wspomaganie. Cena 3000 zł do negocjacji. Telefon 0-516-752-987 (proszę dzwonić po 16.00)

(fak/sms)

Sprzedam Golf 2 1.3+gaz (1989 r.) stan db, alumy, cena 1800 zł, tel. (086) 472-15-94

(k/b)

Sprzedam Golf 2 1.6 + gaz (1991r.) stan bdb, po remoncie, cena 3100 zł, tel. 0-507-688-497

(k/b)

NAUKA

Matematyka - korepetycje, 0-603-847-463

(fak.735-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działkę budowlaną w Starej Łomży o pow. 1116m², (wydane pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego), tel. 0-604-22-76-58 (fak.tyt./km-o)

Sprzedam – bezpośrednio działki budowlane po 1000 m², atrakcyjne położenie 1 km od Stacji PKP Dobczyn k/ Wołomina, cena do uzgodnienia!!! Tel. kontaktowy 0-603-596-116 (fak.1411-o-i)

Sprzedam bardzo ładne mieszkanie w Warszawie, II piętro, 65m². Bezpośrednio, 0-501-402-493 lub 0-728-344-997 (fak.1551-o-i)

Sprzedam M-3, ul. Śniadeckiego, 0-509-703-836 (fak.1648-o-i)

Działka pod zabudowę, 0-515-607-622 (fak.1729)

Sprzedam działkę 10 arów z domem drewnianym, ok. Czyżewa, 0-515-607-62 (fak.1729)

Sprzedam dom z działką 0,85 ha Mały Płock II przy głównej trasie na Mazury, 0-501-068-691 (fak.1722-i)

Sprzedam M-4 (61 m²), Żeromskiego, IV p. (winda), 170 000 zł, 0-606-997-418 (fak.1723-i)

Sprzedam dom w zabudowie szeregowej, 0-505-652-231 (fak.1724)

Sprzedam działkę budowlaną 60 arów, Dłużniewo, tel. 0-784-202-148 (fak.1726-i)

PRACA

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych w transporcie międzynarodowym Zachód – Wschód, nr tel. 0-504-298-090 lub 0-501-326-777 (fak.1470-o-i)

Firma PTM Sp. z o.o. poszukuje doświadczonych kierowców w transporcie międzynarodowym zachód – wschód – Turcja, 0-603-102-400 lub (029)742-45-08 wew. 22 (fak.1623-o-i)

Zatrudnię kierowcę tira (chłodnia), 0-793-727-301 (fak.1701-oo-i)

Zatrudnię operatora koparko-ładowarki, 0-604-173-082 (fak.1713-oo-i)

Mężczyznę zmotywowanego do nauki projektowania wnętrz. Od zaraz, dobre warunki pracy, 0-509-401-999 (fak.1721-i)

Montażystę okien i drzwi z doświadczeniem zatrudnię (okolice Łomży) tel. 0-606-296-206 (fak.1728-i)

Przyjmę do pracy osobę z doświadczeniem importu z Chin, znajomością i doświadczeniem sprzedaży na allegro, biegłą znajomością Internetu w zakresie wyszukiwania nowych towarów i nowych dostawców, doświadczenie handlowe w branży elektrycznej. CV proszę składać: PPHU „Eldor”, Stare Kupiski, ul. Ostrołęcka 6, tel. (086)218-15-24 (fak.1731-i)

Zatrudnię panią niezależną - praca zmianowa, obsługa imprez, 0-606-934-938 (fak.1734-o-i)

Magistrów i techników farmacji zatrudnię na staż i po stażu, w Łomży, 0-604-264-569. (fak/kn)

PRZYJMĘ

Przyjmę ubranka zimowe dla chłopców w wieku 6, 8, 11 lat, tel. 0-798-259-006 (k/b)

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałówki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 0-606-989-887, 0-666-084-492, (086)215-11-15 wew. 24 (fak/kn-o)

Sprzedam 160 l wywózowy zbiornik na mleko, zasilany agregatem 3-fazowym, tel. 0-506-459-434 (fak/sms)

Sprzedam kombajn zbożowy John Deere 935 hed. 2.8, cena 23000 zł. Tel. 0-668-204-995. (fak/sms)

Sprzedam siewnik zbożowy z kultywatorem z podsiewaczem nawozu i wałkiem. Cena 4500 zł. tel. 0-668-204-995 (fak/sms)

Sprzedam młynek bijakowy niemiecki 7,5 kw, 1850 złotych tel. 0-504-678-802 (fak/sms)

Sprzedam jałóvkę cielna - dziewiąty miesiąc, duża sztuka, okolica Zambrowa nr tel. 086-271-39-51 (fak/sms)

Sprzedam 3 jałóvkę wysokocielne mleczne. Cena 3400 zł/ szt. Tel. 0-609-133-089 (fak/sms)

Sprzedam zbiornik do mleka 550, pełna elektryka, stan idealny, (rok prod. 1996) kupiony nowy, belarkę Sipmę czerwona (1997r), stan bardzo dobry, kupiona nowa tel. 0-518-718-270 (fak/sms)

Naprawa ciągników i maszyn rolniczych u klienta. Szybko, profesjonalnie, rzetelnie tel. 0-515-121-537 (fak/sms)

Sprzedam wycinak mieczowy, cena 1500 zł, tel. 0-885-967-005 (fak/sms)

RÓŻNE

VIDEOFILMOWANIE Blue-Ray, DVD, 0-660-711-557, http://hdstudio.eu.interia.pl (fak.1441-o-i)

Przeprowadzki, 0-606-373-925 (fak.1681-oo-i)

RTV – AGD

CYFROWY POLSAT. Łomża, Niepodległości 9, (086) 216-34-38 (fak.03-o-i)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (086) 218-00-01 (fak.205-o-i)

Naprawa pralek, lodówek, (086)219-03-33 (fak.1690-o-i)

SPRZEDAM

„DREWMAX” – drewno opałowe – kominkowe. Dowóz do klienta. Nowa siedziba – Szosa do Mężeni-

na 3 (Polmozbyt), 0-606-119-548 (fak.1553-o-i)

Marchew (086)216-98-27, 0-505-798-609 (fak.1683-oo-i)

Bale dębowe, 0-606-373-925 (fak.1681-oo-i)

Sprzedam zbiorniki podziemne popaliwowe o pojemności 10000 i 20000 L, 0-604-421-707 (fak/kn-oo)

Drewno opałowe – kominkowe: brzoza, dąb, olcha, sosna. Od 10 mp. z dowozem, 0-608-206-863 (fak.1704-o-i)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD. (085)73-94-179, 0-606-37-99-66 (fak.1166-o-i)

BELGIA, NIEMCY, HOLANDIA – wtorek, sobota, poniedziałek, (085) 663-56-24, 0-602-697-881 (fak.054-o-i)

Niemcy, Holandia, 0-604-458-244 (fak.1291-o-i)

USŁUGI

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

Koparkoładowarka + wywrotka, 0-695-594-619 (fak.217-o-i)

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792 (fak.1297-o-i)

Dachy – krycie blachodachówka, dachówka, tel. 0-507-276-349 (fak.1304-o-i)

Malowanie dachów, 0-608-141-137 (fak.1334-o-i)

Studnie, żwirownie, 0-600-550-109 (fak.1471-o-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie bezpyłowe, tel. 0-506-19-19-47 (fak.1611-o-i)

Usługi remontowo-budowlane, 0-502-858-176 (fak.1612-o-i)

Wykopy, rozbiórki, niwelacje terenu, wrywanie karcz, 0-602-520-783 (fak.1643-o-i)

Cyklinowanie, układanie, 0-603-342-397 (fak.1680-o-i)

Garaże blaszane. Transport, montaż gratis! (085)733-52-11, (029)761-50-20, 0-512-245-075, www.RobStal.pl (fak.1719-o-i)

Usługi remontowe, tel. 0-517-727-736 (fak.1730-o-i)

Remontujesz mieszkanie – dzwoni 0-606-118-111 – malowanie, szpachlowanie, glazura, panele, płyty g-k (fak.1732)

Okazja! Szpachlowanie, malowanie, remont mieszkania. Zadzwoń: 0-511-53-55-96 (fak.1732)

Posadzki betonowe mixokretem, 0-505-290-132 (fak.1733-o-i)

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

TYLKO OFERTY NA WYŁĄCZNOŚĆ

- **MIESZKANIE** - ul. Kazańska, pow. 60,10 m², III piętro, 3 pokoje, stan do zamieszkania, 183.000 zł, **MER- 358**
- **DOM** - Janowo, parterowy z poddaszem użytkowym, stan deweloperski, pow. 130/ 785 m², 430.000 zł, **MER- 317**
- **DOM** - Łomża, ul. Kwadratowa, wolnostojący, wykończony, pow. użytkowa 175/642 m², 550.000 zł, **MER - 304**
- **DOM** - Szumowo, piętrowy, dwurodzinny pow. 200m²/594 m², stan do zamieszkania, 350.000 zł, **MER- 336**
- **DOM** - Stawiski, stan surowy zamknięty, pow. 110m²/ 2.049 m², 210.000 zł, **MER- 303**
- **DOM** - Baliki, wykończony z kominkiem, nad rzeką Pisą, pow. 130/800 m², 295.000 zł, **MER - 323**
- **SIEDLISKO** - Krzewo Nowe, parterowy, duże budynki gospodarcze, pow. 80/ 3.020 m², 133.000 zł, **MER- 302 (OKAZJA - niska cena !)**
- **SIEDLISKO** - Górki Sypniewo, z lasem sosnowym, w jednym ka-wałku, pow. 80/3,78 ha, 270.000 zł, **MER - 365 (NOWOŚĆ!!!)**
- **DZIAŁKA** - Drożęcina - Lubiejewo z linią brzegową rzeki Narew, teren pagórkowaty, warunki za-budowy na dom letniskowy, pow. 1,23 ha, 175.000 zł, **MER-357 (NOWOŚĆ!!!)**
- **DZIAŁKA** - Gięlczyń, budowlana, z ładnym widokiem, pow. 1000 m², 97.000 zł, **MER-327**
- **DZIAŁKA** - Koziki, budowlana z mediami, bezpośrednio przy lesie, pow. 3000 m², 64.000 zł, **MER-343 (OKAZJA - niska cena !)**
- **DZIAŁKA** - Sulki gm. Miastkowo, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m², 79.000 zł, **MER-341 (OKAZJA - obniżka ceny !)**
- **DZIAŁKA** - Nowy Cydzyn, siedliskowa, teren przy lesie, pow. 1.900 m², 73.000 zł, **MER-280**
- **DZIAŁKA** - Sulki gm. Miastkowo, rolna, pow. 9300 m², 67.000 zł, **MER-342**
- **DZIAŁKA USŁUGOWA** - Łomża ul.W. Polskiego, pod produkcję, magazyn, pow. 4.698 m², 329.000 zł + VAT, **MER-324**
- **BAZA** - Pniewo, warsztat z wykończonym mieszkaniem 90 m², pow. 310 m²/ 6.000 m², 429.000 zł, **MER- 349**
- **LOKALE** - centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llip, wynajem 20 zł/m², **MER - 240**
- **GARAŻ** - Reymonta, pow. 17 m², w kompleksie garaży, dobry wjazd, 19.900 zł, **MER- 295 (OKAZJA - niska cena !)**
- **GARAŻ** - Konstytucji Maja 2D, pow. 14,6 m², pod blokiem, nowe budownictwo 26.000 zł, **MER- 345**

(fak 652)

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

18-400 Łomża
ul. Polowa 45 (budynek Domu Technika NOT)
tel/fax : 086 2166226
kom. +48 604051082 lub +48 604227658
WWW.LOMZA.NIERUCHOMOSCI.PL
LOMZANIERUCHOMOSCI@OP.PL

OFERTA DZIAŁEK

- Łomża, Zawady Przedmieście - pow. 1128m² - cena 122 000zł
- Kraska gm. Miastkowo - pow. 6483m² - 53.000zł
- Krzewo gm. Piątnica - pow. 1330m², budowlana - 66500zł (50 zł/m²)
- Pniewo - pow. 1698m² - 85.000zł
- Drożęcina Lubiejewo - pow. 1,8ha - 117.000zł (6,5zł/m²)
- Serwatki gm. Nowogród - pow. 8797m² - cena 10zł/m²
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 3300m² - 49 500zł
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m² - 25zł/m²
- Budy Czarnockie - pow. 3,51 ha - cena 300.000zł
- Podgórze - pow. 1500m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 97 500zł
- Kupiski Stare - pow. 1255m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 80 zł/m²
- Cwaliny Duże - pow. 5,5ha, działka rolna - 130.000zł
- Stara Łomża - pow. 1116m², projekt, pozwolenie na budowę - cena 149.000 zł
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m² - 200zł/m²
- Łomża, ul. Zakątek - pow. 634m², BUDOWLANA - 230zł/m² (145 820zł)
- Łomża, ul. Kierzkowa - pow. 1136m², pozwolenie na budowę - 250zł/m²
- Chojny Stare gm. Łomża - pow. 6,63ha, LAS - 30.000zł/ha
- Jurki gm. Zbójna - pow. 3,57ha LAS - 65.000zł
- Nowogród - pow. 3,32ha, LAS, ROLNA - 85.000zł
- Stara Łomża przy szosie - 5300m², rolna z możliwością zabudowy - 45zł/m²
- Bronowo gm. Wizna - pow. 2000m² - cena 40.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99m², kawalerka - 85.000zł
- Śródmieście - pow. 31,6m², kawalerka, I piętro - 93.000zł
- Porucznika Łagody - pow. 51,47m², 3 pokoje, 7 piętro - 130.000zł
- Śniadeckiego - pow. 60,5m², po kapitalnym remoncie i przebudowie, parter - 200.000zł
- Kazańska - pow. 60,5m², 3 pokoje, pustak, wykończone, rok budowy 1994 - 190.000zł
- Oś. Konstytucji - pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje - 180.000 zł (OKA-ZJA, TYLKO!!! 2484 zł/m²)
- Centrum ul. Długa - pow. 71,7m², 4 pokoje, III piętro, po remoncie - 205.000 zł

OFERTA DOMÓW

- Konarzyce - gm. Łomża, nowy, wykończony dom parterowy o pow. uż. 130m², pow. działki 981m² - 530.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 141m², pow. działki 4709m² - 150.000zł
- Łomża ul. Projektowana - pow. 80m², pow. działki 274m², możliwość zamiany na mieszkanie - cena 165.000zł
- Piątnica - pow. całk. 166m², pow. działki 1215m², zabudowa bliźniacza, widok na panoramę Łomży - 270.000 zł
- Łomża, ul. Polna - pow. domu 200m², pow. działki 946m², zabudowania gospodarcze - 330.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Łomża, ul. Głogowa - pow. uż. 169,7m², pow. działki 208m², zabudowa szeregowa, wykończony - 500.000 zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420.000 zł
- Łomża, ul. Wojska Polskiego - pow. działki 677m², pow. budynku mieszkalnego 230m², pow. oficyny około 80m² - 520.000zł
- Łomża, ul. Nowogrodzka - pow. uż. 130m², pow. działki 1169m², budynek gospodarczo-garażowy około 100m² - 680.000zł
- Wdziękoń Drugi gm. Zambrów - pow. uż. 122,7m², pow. działki 4570m², budynek gospodarczo-garażowy - 280.000zł

OFERTA LOKALI

- Łomża, Śródmieście - pow. bud. około 100m², pow. działki 291m² - 230.000zł
- Łomża, Oś. Jantar - pow. 161,54m², parter - 405.000zł

20 LAT NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

ul. Dworna 10
18-400 Łomża
lomza@polnoc.pl



Tel. 086 216-40-00 Fax. 086 216-21-63

MIESZKANIA

- Łomża, Rządowa - 36,6 m², 1 pokój, parter, cena 97 000 zł LOM-154 TYLKO U NAS!
- Łomża, Słowackiego - 36,04 m², 2 pokoje, I piętro, cena 130 000 zł LOM-162
- Łomża, Al. Legionów - 58 m², 3 pokoje, IV piętro, cena 145 000 zł LOM-100
- Łomża, Boh. Monte Cassino - 45 m², 3 pokoje, IV piętro, cena 147 000 zł LOM-22
- Łomża, Mickiewicza - 46 m², 2 pokoje, VII piętro, cena 149 000 zł LOM-33
- Łomża, Prusa - 48,70 m², 2 pokoje, IV piętro, cena 158 000 zł LOM-143
- Łomża, Poznańska - 50,90 m², 2 pokoje, I piętro, cena 156 000 zł LOM-157
- Łomża, Kazańska - 47,95 m², 2 pokoje, I piętro, cena 168 000 zł LOM-164
- Łomża, Ks. Janusza - 60,6 m², 3 pokoje, IV piętro, cena 174 000 zł LOM-27
- Łomża, Słowackiego - 48,8 m², 2 pokoje, IV piętro, cena 175 000 zł LOM-21
- Zambrów, Jana Pawła II - 60 m², 3 pokoje, parter, cena 175 000 zł LOM-134 TYLKO U NAS!
- Łomża, Woj. Polskiego - 45,6 m², 2 pokoje, II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Łomża, Broniewskiego - 60,78 m², 3 pokoje, III piętro, cena 185 000 zł LOM-159
- Łomża, Małachowskiego - 60,9 m², 3 pokoje, I piętro, cena 175 000 zł LOM-153
- Łomża, Centrum - 61 m², 3 pokoje, I piętro, cena 190 000 zł LOM-115
- Łomża, Woj. Polskiego - 54,8 m², 4 pokoje, parter, cena 210 000 zł LOM-155
- Łomża, Kazańska - 72,51 m², 3 pokoje, II piętro, cena 265 000 zł LOM-165

DOMY

- Elżbiecin - pow. domu 350 m², pow. działki 3 000 m², wolno st. cena 600 000 zł LOM-49, DUŻA OBNIŻKA CENY! TYLKO U NAS!
- Kupiski - pow. domu 160 m², pow. działki 1 177 m², wolno st. cena 339 000 zł LOM-47,
- Łomża - pow. domu 120 m², pow. działki 350 m², bliźniak, cena 470 000 zł LOM-82,
- Łomża, Wyzwolenia 10 - pow. domu 177 m², bliźniak, cena 590 000 zł LOM-84, Dom wielorodzinny na działce o pow. 500 m² idealnie nadaje się dla dwóch rodzin. Cicha i spokojna lokalizacja. TYLKO U NAS!
- Nowogród, Serwatki - pow. domu 135 m², pow. działki 500 m², cena 335 000 zł LOM-1,
- Piątnica, Nagórki - pow. domu 140 m², pow. działki 2 600 m² wolno st. cena 183 000 zł LOM-42,
- Stara Łomża p/sz, ul. Słoneczna - pow. domu 404 m², pow. działki 2 000 m², wolno st. cena 690 000 zł LOM-85, TYLKO U NAS!
- Gielczyn - pow. domu 180 m², pow. działki 1 000 m², wolno st. cena 520 000 zł LOM-101,
- Konarzyce - pow. domu 350 m², pow. działki 517 m², wolno st. cena 449 000 zł DO ZAMIESZKANIA LOM-106,
- Stara Łomża - pow. domu 120 m², pow. działki 700 m², wolno st. cena 350 000 zł LOM-46,
- Karwowo - pow. domu 277 m², pow. działki 2 200 m², wolno st. cena 390 000 zł LOM-87, Doskonały na działalność gospodarczą!
- Łomża - pow. domu 300 m², pow. działki 850 m², wolno st. cena 520 000 zł LOM-129,
- Nowe Kupiski - pow. domu 100 m², pow. działki 7 200 m², wolno st. cena 220 000 zł LOM-135,
- Wizna - pow. domu 220 m², pow. działki 4 400 m², wolno st. cena 125 000 zł LOM-145,

**SKUTECZNE I NAJWIĘKSZE BIURO
NIERUCHOMOŚCI NA PODŁASIU!!!!**

Więcej ofert i informacji na stronie
www.polnoc-lomza.pl

Tylko wybrane oferty!!!

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam silos na zboże, stan dobry, 3000 zł, tel. 0-514-182-160 (k/b)

Sprzedam rozrutnik jednoosiowy, 2500 zł, stan dobry, Zambrów, tel. 0-514-182-160 (k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, 2 pokos, 80 zł, tel. 0-606-676-295 (k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika 1-osiowy z „Dobrego Miasta”, garażowany, 3500 zł okolicie Zambrowa, 0-511-856-546 (k/b)

Sprzedam mieszkankę zbożową z żytem, ok. 5t, gm. Szczuczyn, cena 300 zł/t, tel. 0-887-688-739 (k/b)

Sprzedam pszenżyto 15 ton, 390 zł/tona, okolicie Zambrowa, tel. 0-503-080-372 (k/b)

Sprzedam siewnik do nawozów Amazone, stan bdb, cena 2000 zł, okolicie Zambrowa, tel. 0-503-080-372 (k/b)

Sprzedam dojarkę konwiową, tel. (086)275-35-13 woj. podlaskie (k/b)

Sprzedam Zetor 8011, cena 20 000 zł, kombajn zbożowy Z056, cena 30000 zł, tel. (086)2776-771 (k/b)

Sprzedam kwotę mleczną - mleczarnia Piątnica 32000 po 0,50 groszy, (086)217-83-32 (k/b)

Sprzedam 2 kozy cena 100 zł/szt. Oddam szczenięta od suki Rotweiler, tel. (086)2172-625 po 19.00 (k/b)

Sprzedam Zetora 7211 (1992r), I właściciel, stan bdb, 35000 zł, prasę Sipma Lublin (1998 r.), I właściciel, stan bdb, cena 19000 (k/b)

zł, tel. (086)270-33-88 (k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7211, przyczepę 4 tony, stan idealny, tel. 0-513-87-44-77 (k/b)

Labradory szczenięta 4x biszkoptowe, 4x czarne, po rodzicach rodowodowych, 490 zł, tel. 86-214-15-63, 0-604-732-302 (k/b)

Zbiornik do mleka 1780 litrów (2003 rok) Westfalia 16500 zł, - dojarka przewodowa Westfalia (2003r) 16500 zł, 86-217-06-39, 0-604-802-869 (k/b)

Zamienię prasę kostkującą Sipma polska (1996), oryginał, I właściciel na zboże lub szambiarę, cena 12 000 zł, tel. 0-603-703-908 (k/b)

Kupię C-360 lub T-25 może być do remontu, do 5 000 zł, tel. 0-608-321-722 (k/b)

Pługi 4-2000, agregat uprawowy z wałkami - 1800, młynek zbożowy 1400, zgrabiarka karuzelowa - 1500; tel. 0-604-643-495 (k/b)

Pług 5 skibowy Kverneland na resorach, pół-zawieszany, sprawny technicznie, cena: 7600 zł, tel. 0-609-372-586 (k/b)

MF-690 (1988) szybka skrzynia, wspomaganie, opony 90%, 25 500 zł, do uzg. tel. 0-500-805-221 (k/b)

Sprzedam zbiornik De Laval 1000 L (2001r), pierwszy właściciel, bezawaryjna praca (beztłokowy - energooszczędny), cena 9000 zł, tel. 0-606-405-564 (k/b)

Jałówki 2 szt, mleczne, zacielone, cena: 3 500 zł szt. do uzg. tel: 0-600-594-729 (k/b)

Siłownik do przyczepy 4,5 t, 3-stopniowy, cena: 500 zł, tel: 0-505-740-118 (k/b)

Zbiornik do mleka 1200 L Euro-tank, (2003r), 12000 zł, (086)278-576-906 (k/b)

Sprzedam pszenżyto 20 ton, 380 zł/tona. Zambrów, proszę dzwonić po 19.00 (086)271-08-14 (k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Claas Markant 50 stan dobry, cena 4000 zł, (086)271-08-14 (k/b)

Kombajn Fahr M1102, cena 6000 zł, (086)474-34-38 (k/b)

Agregat uprawowy z wałkami - 1800 zł, zgrabiarkę karuzelową - 1500 zł, młynek do boża - 1400 zł, siewnik zbożowy Amazone - 3500 zł, pługi-4 2000 zł; 0-604-643-495 (k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna” 14 tys. prasa Sipma, kostkująca 12 tys., sadzarka czeska, 700 zł, tel. (086)273-69-71 (k/b)

Sprzedam krowę 2-latkę, czerwona, cena 3000 zł - do uzgodnienia, (086)473-89-09 (k/b)

Rozrutnik jednoosiowy 4000 zł, tel. 0-792-693-055 (k/b)

Sprzedam sianokiszonkę 50 bel, 70 zł/szt., tel. 0-511-228-975 (k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Claas 2.8 m - 16 000 zł, tel. (086)278-51-52 (k/b)

Sprzedam T25 (1980), oryginalna kabina, stan db, cena: 6000 zł, tel: 0-691-027-196 (k/b)

Prasa kostkująca Sipma Z 224-1, drabinka, pierwszy właściciel (1994) stan bdb, Czyżew, cena: 13000 zł, tel: 0-503-070-222 (k/b)

C-360 (1982) kabina, stan bdb, cena: 13900 zł, tel: 0-516-852-187 (k/b)

Zetor 12145, napęd, tur 3-sekcyjny (1989), stan bdb, cena: 45000 zł, tel: (086) 472-00-50 (k/b)

Sprzedam silos do zboża, 25 t, cena: 3000 zł, tel: 0-502-906-504, 0-519-562-512 (k/b)

Sprzedam nóż do kiszonki BVL z windą lub Strouman, stan bdb, cena: 3800 zł, tel: 0-602-292-210 (k/b)

Prasa belująca Welger RP 12S. Cena: 17.000 zł Telefon: 0609-372-586 (k/b)

Pług 5-skibowy Kverneland, pół-zawieszany. Cena: 9.000 zł Telefon: 0609-372-586 (k/b)

Prasa Krone KR 8-16, zmiennokomorowa, szeroki podbierak, szerokie ogumienie, centralne smarowanie, 2x sznurek, stan bdb. Cena: 24.000 zł Telefon: 0600-783-864 (k/b)

Sprzedam 3 jałówki wysokocielne, mleczne. Cena: 3.500 zł szt Telefon: 0608-456-107 (k/b)

Pługi 5-skibowe Unia Grudziądz, 2500 zł, tel. 0-511-036-005 (k/b)

DELTA
Rusztowania
TEL: 0 510 213 043
FAX: 081 478 53 20
MAIL: czaplicki@delta-bud.pl

- Sprzedaż rusztowań (elewacyjnych, modułowych, aluminiowych, jezdnych)
- Sprzedaż szalunków: stropowych i ściennych
- Sprzedaż osprzętu do rusztowań
- Sprzedaż osprzętu do szalunków
- Dzierżawa rusztowań
- Dzierżawa szalunków
- Usługi montażu i demontażu rusztowań

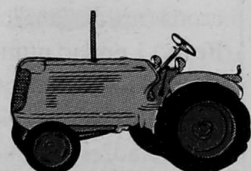
PSYCHIATRYCZNE CENTRUM
Psychiatry **E.A. Choroszuca**

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

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

DYSKRECJA

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)



Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.
W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ż,ó,ł).

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

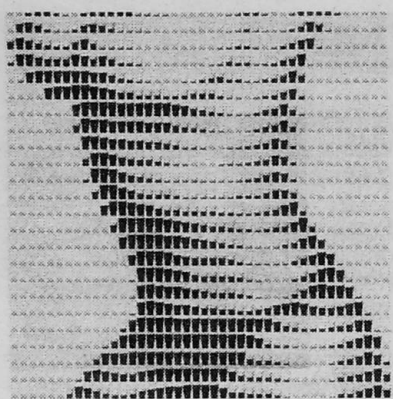
Tel:.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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



Pytanie intymne

Mój mąż unika seksu. Próbowalam go sprowokować, ale bardzo był zniecierpliwiony i nic z tego nie wyszło. Czuję się urażona i już nie zabiegam o współżycie, ale jest mi z tym źle. W sumie ukarałam siebie. Nie wiem, dlaczego stracił ochotę na seks i nie wiem, jak zmienić naszą sytuację, która jest bardzo uciążliwa?

Agnieszka

Zwykle, gdy mężczyzna unika zbliżeń, kobieta albo go nakłania, albo (gdy mu wraca ochota) demonstracyjnie odmawia. Obie strategie są szkodliwe. Przy demonstracyjnym unikaniu współżycia u obydwu stron, narasta niechęć i może dojść do całkowitego zerwania więzi. Z kolei nakłanianie, czy zmuszanie do współżycia, nikomu nie daje poczucia satysfakcji i nasila niechęć.

Najlepszym wyjściem byłaby rozmowa i poznanie przyczyn unikania współżycia. Mogą nimi być: zauroczenie inną kobietą, przemęczenie, jakieś wzajemne pretensje i żale, wyczerpanie. Gdy się zna powód, łatwiej wspólnie przejść trudny okres. Zdarza się, że unikanie współżycia jest podświadome i nie można znaleźć przyczyn. Trzeba wówczas pozwolić odpocząć, spędzać ze sobą mile czas, wybrać się gdzieś razem. Poczekać, aż mężczyzna sam okaże erotyczne zainteresowanie.

Gdy jednak sytuacja będzie się przeciągała wiele tygodni, należy pomyśleć o skorzystaniu z pomocy specjalisty.

Lekarz domowy

Nie ma ostrego słońca, a często łzawią mi oczy. Raczej nie boją się zaczerwienione i łzawią. Wyglądam, jakbym płakała i rozmywa się makijaż. Jak temu zaradzić?

Elżbieta

Żeby zaradzić, trzeba znać przyczynę. A może być ich kilka. Oczy łzawią przy katarze, po przemęczeniu (długim siedzeniu przed ekranem komputera), mogą reagować tak na wiatr oraz dym papierosowy. Pomogą witaminy oraz herbaty zio-

łowe z borówki czarnej, kompresy ziela świetlika i kwiatu rumianku. Pomaga też letni kompres z mocnej zwykłej herbaty. Gdy zawiodą domowe sposoby i oczy nadal będą łzawić, trzeba skontaktować się z lekarzem.

Pod paragrafem

W październiku podjęłam studia zaoczne w Łomży. Pracuję w sklepie. Na pierwszy zjazd wzięłam urlop wypoczynkowy. Czy przysługują mi jakieś prawa w związku z nauką?

Ewelina

Gdy pracownik etatowy podejmie naukę za zgodą pracodawcy, ma prawo nie tylko do urlopu wypoczynkowego, ale także do urlopu szkoleniowego oraz zwolnienia z części dnia pracy. Prawa te uzależnione są od systemu nauki pracownika. Przy studiach zaocznych, pracownik ma prawo do wykorzystania w każdym roku studiów 21 dni

robotniczych urlopu szkoleniowego. Urlop przeznaczony powinien być na obowiązkowe zjazdy i przygotowanie do egzaminów semestralnych. W przypadku, gdy czas pracy koliduje z zajęciami na uczelni, pracownikowi przysługuje zwolnienie z części dnia pracy w maksymalnym wymiarze do pięciu godzin tygodniowo.



Poznajmy się

Jestem kawalerem (59/164/62). Całe życie byłem singlem. Wydawało mi się, że potrafię sam sobie radzić. Ale tak mi się tylko wydawało. Obudziłem się prawie jako sześćdziesięciolatek i żałuję, że w moim sercu nie ma kobiety ani dziecka, nikogo. To tak, jakbym nie żył. Szczęście znam tylko ze słyszenia, chciałbym je poznać i z widzenia. Może to właśnie Ty sprawisz, że w moim życiu wszystko się znajdzie na swoim miejscu. Pokonałem wszystkie nałogi. Teraz czekam na miłość. Odezwi się. Czekam... Napisz, zadzwoń, tel. 609 280 363.

Zygmunt

Jestem samotnym mężczyzną

(57/170), materialnie niezależnym. Mieszkam ma wsi w pięknej okolicy. Marzę o stałym, serdecznym związku z miłą Panią (lat 45-60). Napisz do mnie. Nie chcę już dłużej rozmawiać ze swoją samotnością. Samotność rani.

Janek

Skończyłem 26 lat. Jestem jasnym blondynem o piwnych oczach. Urodziłem się pod znakiem Panny. Spokojny, ugodowy, wyrozumiały. Potrafię też być cierpliwy. Lubię czytać. Szukam dziewczyny (lat 25-30), która wypełni dokuczliwą pustkę... Zdjęcie mile widziane. Jeżeli czujesz się sama, z życiem chwilami bez sensu, napisz. Może to szansa dla nas obojga?

Michał

Jestem wysokim mężczyzną (28 lat) o ciemnych, króciutkich włosach i ciemnych oczach. Mieszkam w Kolnie. Z całego serca pragnę poznać kobietę (lat 25-30), która potrafi kochać i pozwoli kochać siebie, zadba o ciepło domowego ogniska (nie interesują mnie przelotne związki), sprawi, że poczuje się potrzebny i kochany. W zamian

przrzekam, że nigdy nie będzie płakać z mego powodu, chyba, że ze szczęścia. Oddam jej całego siebie i wszystko, co posiadam. Jestem spokojny, bezkonfliktowy o duszy romantyka. Dziecko nie stanowi przeszkody. Potrafię je także pokochać. Zdjęcie mile widziane. Napisz, może to na Ciebie czekam tak długo.

Krzysztof

Szukam pięknej i dobrej dziewczyny. Mieszkam w mieście. Nie tracę nadziei, że wreszcie zjawi się w moim życiu, wymarzona. Nie jestem mister (26/180), ale mam dobry charakter. Jestem pracowitym, spokojnym mężczyzną, można na mnie polegać. Może właśnie takiego szukasz? Zaryzykuj, poznajmy się, zadzwoń, przyslij sms, tel. 505 877 116.

Wysoki kawaler

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

**Chcesz poznać kogoś nowego?
Może szukasz nowej miłości?
Wyślij SMS-a o treści: TKT
na numer: 7235**

Koszt SMS-a: 2 zł +VAT (2,44 zł z VAT)

**Ogłoszenie
w gazecie
żyje dzień.
Ogłoszenie
w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień.**

REKLAMA

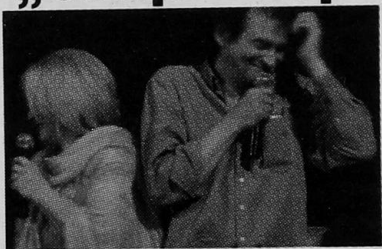
Po raz 20 przyznane zostały nagrody i medale Zygmunta Glogera

Nagrodzeni humaniści

Kapituła Nagrody i Medalu Zygmunta Glogera pod przewodnictwem honorowego obywatela Łomży prof. Janusza Tazbira, główną nagrodę w jubileuszowej edycji konkursu przyznała prof. Piotrowi Eberhardtowi z PAN za osiągnięcia w dziedzinie geografii kultury Europy Środkowo-Wschodniej. Nagrodę drugiego stopnia otrzymali publicysta Jerzy Domański oraz prof. Irena Maryniak za badania dialektów pogranicza polsko-wschodniosłowiańskiego. Dr Adam Wierciński otrzymał nagrodę trzeciego stopnia „za troskę

o należyty poziom wydawnictw naukowych i publicystycznych”. Wśród wyróżnionych jest Norbert Tomaszewski, badacz historii Ciechanowca. Organizatorem i pomysłodawcą ogólnopolskiego konkursu, promującego osiągnięcia w dziedzinie nauk humanistycznych, regionalistyki i ochrony dóbr kultury jest łomżyńskie Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka”. Wręczenie nagród odbędzie się 23 października (piątek) w auli II LO w Łomży podczas sesji naukowej pt. „Co kochamy?”. (MK)

„Chlip – Hop”, Niemen i inni



Magda Umer
i Andrzej Poniedziałki

„Przychodzi do teatru człowiek udreńczony przez media, odmówiony przez kulturę masową, przymulony przez aktualnie panujące przeboje. A po dwóch godzinach wychodzi w stanie niemal euforycznym. Lekki, świeży, odtruty. Wraca apetyt na życie i sympatia do świata”, tak o kabaretowym spektaklu aktorki i piosenkarki Magdy Umer oraz satyryka Andrzeja Poniedziałkiego pt. „Chlip – Hop” pisze psycholog, autorka przeboju „Wsiąść do pociągu byle jakiego” Magda Czapińska. Ten spektakl łomżyńska publiczność zobaczy już w sobotę, 17 października (godz. 18.00, sala Filhar-

monii Kameralnej, ul. Nowa 2). Będzie hitem rozpoczętej właśnie Łomżyńskiej Jesieni Kulturalnej, tradycyjnej propozycji kulturalnej Miejskiego Domu Kultury na długie październikowe i listopadowe wieczory. 29 października dla miłośników jazzu „Zaduszki jazzowe”: wystąpi Trio Artura Dutkiewicza z koncertem „Niemen – Improvizacje”.

W listopadzie odbędą się koncert rockowego zespołu „Farben Lehre” (występował już w Łomży i wzbudził entuzjazm fanów rocka), otwarcie wystawy grafiki Elżbiety Baneckiej, koncert „Happy Birthday Stevie!” Studia Piosenki PopArt pod kierunkiem Bernarda Karwowskiego, koncert jazzowy w wykonaniu Licak Quintet z Belgii. Na zakończenie „Jesieni”, teatralne wydarzenie z Warszawy: spektakl „Patty Diphusa” w wykonaniu Ewy Kasprzyki, oparty na twórczości Pedro Almodovara. Wszystkie propozycje będziemy zapowiadac na bieżąco w „Kontaktach”. (MK)

REKLAMA

LEONARDO SCHOOL

ortografia

koncentracja

angielski

czytanie

pamięć

szkoła tylko dla dzieci

Twórcze urodziny dla Małych Jubilatów

Klub Przedszkolaka

Bajkowe spotkania

Łomża, ul. Polowa 6,

086 473 09 09

www.leonardoschool.pl

Białystok

„Dulcynea”, Białostocki Teatr Lalek (ul. Kalinowskiego 1, tel. 085 - 742 - 50 - 31), niedziela, 18 października, godz. 18.00. Premierowy spektakl (na zdjęciu), inspirowany „Don Kichotem” Cervantesa. Czy maszyna jest zdolna zrozumieć i stworzyć człowieka? Razem ze zmechanizowanymi bohaterami wyruszamy na poszukiwanie przyjaźni i miłości.



Bułat Okudźawa w wykonaniu Edwarda

Wolańskiego, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 732 - 00 - 66), poniedziałek, 19 października, godz. 19.00.

Pieśni rosyjskiego barda zaśpiewa urodzony w Żytomierzu na Ukrainie bard polski.

„Wyspy GUŁag”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 - 741 - 57 - 40), sobota - niedziela, 24 - 25 października, godz. 19.00.

Spektakl oparty na nagrodzonym Noblem dziele Aleksandra Solżenicyna „Archipelag GUŁag”, które ukazało wstrząsającą prawdę o radzieckim „komunistycznym raju”. Reżyseria: Piotr Ziniewicz, scenografia Izabela Toronowicz.

Łomża

Fotografia, wystawa absolwentek warszawskiej ASP, Galeria Pod Arkadami (Stary Rynek, tel. 086 - 216 - 20 - 93), czynna wtorek - piątek 9.00 - 17.00, sobota 10.00 - 16.00.



Zuzanna Szarek, Aleksandra Wrońska i Klaudia Jastrzębska są pierwszymi absolwentkami fotografii w warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Prezentują zaskakujące pomysły na portrety i akty. Na przykład, przebierają modelki za... trzy monarchinie: carycę Katarzynę Wielką, królową francuską Marię Antoninę i Elżbietę królową Anglii (na zdjęciu)... W dobie łatwości elektronicznego fotografowania i armii „pstrykaczy”, którzy potrafią zatruć każdy przejaw życia (w tym artystycznego), warto zobaczyć, czym jest sztuka fotograficzna. Wystawę można oglądać do 5 listopada.

Malarstwo Jerzego Edwara Stachury, Galeria N (Klub Garnizonowy, al. Legionów 133, tel. 086 - 212 - 55 - 13 w. 385), wtorek, 20 października, godz. 18.00.

Autor jest poetą, bardem, malarzem, bratankiem i uczniem słynnego Edwarda Stachury. Podczas wernisażu wystąpi z recitalem piosenek swoich i sławnego stryja.

Piątnica

„Pieśń o czystej wodzie”, Kościół Przemienienia Pańskiego, sobota, 17 października, godz. 17.30.

Pod patronatem „Kontaktów”, koncert w ramach V Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et musica”. Z Orkiestrą Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego, wystąpią Anna Jeremus (sopran), Tomasz Piluchowski (tenor) i ks. Tomasz Chłudziński (recytacje). W programie utwory Bizeta, Dworzaka, Chopina, Karłowicza, Pucciniego i Wieniawskiego.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 15 października (czwartek) - Bękarty wojny, godz. 17.00, 19.45; 16 - 21 października (piątek - środa) - Odłot, godz. 15.00, 16.45, 18.30 (w sobotę również godz. 13.15) oraz Przerwane objęcia, godz. 20.15.

Kino „Relax” w Grajewie: 16 - 19 października (piątek - poniedziałek) - Dzieci Ireny Sendlerowej, godz. 17.00 (w piątek i sobotę także godz. 17.00).

Kino „Wrzós” w Kolnie: 16 - 19 października (piątek - poniedziałek) - Janosik. Prawdziwa historia, godz. 17.00.



Pogruchotany o drzewo mercedes, efekt brawury dwudziestopięcioletniego kierowcy na drodze pod Wysokiem Mazowieckiem.

Wypadki

■ W Jabłoni Kościelnej (gm. Nowe Piekuty), jadąca maluchem kobieta (lat 36) nagle wjechała na skrzyżowaniu ul. Mazowieckiej i Kolejowej w drogę z pierwszeństwem przejazdu. Jej auto zostało uderzone w bok przez tira volvo. W wyniku doznanych obrażeń, kobieta zmarła.

■ W Choroszczy (pow. białostocki) w jednym z gospodarstw śmierć poniosł rolnik (lat 79), gdy podczas obsługi rozrzutnika obornika został wciągnięty między zębate wałki.

■ Mieszkaniec gminy Giby zauważył ciało mężczyzny, leżące w łódce dryfującej po jeziorze Pomorze (nieдалеко Kukli). Po przyholowaniu łodzi do brzegu policjanci ustalili, że są to zwłoki wędkarza (lat 50). Sprawę wyjaśniają policjanci z Sejnu.

■ W Bielsku Podlaskim na ul. Piłsudskiego kierowca bmw (lat 36) najechał na rowerzystę (lat 71), który nagle wjechał rowerem na przejście dla pieszych. W wyniku odniesionych obrażeń, rowerzysta zginął na miejscu.

■ W Suwałkach na ul. Północnej kierowca audi 80 (lat 33) wymusił pierwszeństwo i zderzył się z motocyklem. Nieprzytomnego motocyklistę (lat 21) przewieziono do szpitala.

■ W pobliżu wsi Sikory Pawłowie (gm. Kobylin Borzymy), jadąca

seatem ibizą kobieta (lat 42) wymusiła pierwszeństwo. Z ogromną siłą w jej auto uderzyła jadąca mazda. Pasażerka mazdy oraz sprawcy wypadku z obrażeniami ciała trafiły do szpitala.

■ W Łomży na al. Piłsudskiego kobieta (48 lat) wbiegła nagle na jezdnię pod przejeżdżającego fiata punto. Ze złamanym biodrem i ogólnymi potłuczeniami trafiła do szpitala. Kierowca fiata (lat 51) był trzeźwy, natomiast piesza pod wpływem 1,5 promila. Na ul. Sikorskiego kierowca toyoty (lat 34) na przejściu dla pieszych potrafił mężczyznę (lat 32), który z połamaniem nógami i ogólnymi potłuczeniami trafił do szpitala. Na skrzyżowaniu Wojska Polskiego i Sikorskiego kierowca ciężarowej scanii (lat 23) skręcając w lewo nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i uderzył w opla astrę. Kierowca opla (lat 31) ze złamaną łopatką i raną ucha trafił do szpitala.

■ Na skrzyżowaniu ul. Konstytucji 3 Maja i Targowej w Grajewie, jadący żukiem grajewianin (lat 35) nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu rowerzystce (lat 16). Zderzenie z żukiem spowodowało u dziewczyny dotkliwe potłuczenia. Sprawcę kolizji policjanci ukarali mandatem.

■ Na drodze Brok – Wysokie Mazowieckie (gm. Czyżew), jadący w



W opolu, staranowanym przez tira na skrzyżowaniu Wojska Polskiego i ul. Sikorskiego w Łomży, ranny został kierowca opla. Fot. policja

kierunku Wysokiego Mazowieckiego mercedes na zakręcie wypadł z jezdni i uderzył w drzewo ... tyłem! Siła odrzutu była tak duża, że auto wróciło na jezdnię. Kierowca (lat 25) z ogólnymi potłuczeniami trafił do szpitala.

Chuligaństwo

■ W jednym z lokali rozrywkowych na ul. Piłsudskiego w Grajewie trzech klientów zaczęło się kłócić, a potem bić. Połamali kilka krzeseł (szkoda 600 zł). Policjanci zatrzymali jednego (lat 24), dwóch (lat 22 i 23) uciekło, ale policja ma na nich namiary i wszyscy odpowiedzą za wybryk.

Powiesił psa!

■ W gminie Jeleniewo jeden z mieszkańców rano zobaczył wiszące przy drodze na słupku tab-

licy ogłoszeniowej zwierzę. Gdy podszedł bliżej, zorientował się, że jest to jego pies. Policjanci ustalili, że ktoś założył na szyi psa pętlę, a potem go powiesił. Za znęcanie się nad zwierzętami grozi do 2 lat pozbawienia wolności.

Przemyt

■ Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Budzisku zatrzymali do kontroli samochód ciężarowy volvo z Litwy. Według dokumentów przewozowych, wnętrze naczepy wypełniać miała folia aluminiowa. Po prześwietleniu urządzeniem Hayman okazało się, że zamiast folii jest 8 mln sztuk papierosów wartości 2,3 mln zł. Kierowca (Litwin) został zatrzymany z papierosami i samochodem.

OGŁOSZENIE

Firma **SONAROL Sp.j.** Najda z siedzibą w Jedwabnem zatrudni:

Specjalistę ds. Logistyki i Transportu

Wymagania:

- * wykształcenie średnie techniczne (wskazane mechanika pojazdowa);
- * doświadczenie na podobnym stanowisku;
- * znajomość mechaniki pozwalająca na wstępną diagnozę usterek pojazdu;
- * znajomość tematyki związanej z ubezpieczeniami i likwidacją szkód;
- * znajomość ustawy o transporcie drogowym i czasie pracy kierowców;
- * umiejętność organizacji i planowania dostaw.

Kierownika Magazynu

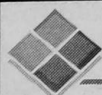
Wymagania:

- * wykształcenie średnie;
- * doświadczenie na podobnym stanowisku;
- * umiejętność prowadzenia i nadzoru nad dokumentacją magazynową;
- * umiejętność zarządzania gospodarką magazynową;
- * dobra znajomość obsługi komputera;
- * dobra organizacja pracy.

CV wraz z listem motywacyjnym prosimy przesłać na adres:

"SONAROL" Sp. j. Najda
ul. Polna 27, 18-420 Jedwabne
z dopiskiem „Specjalista ds. Logistyki i Transportu” lub „Kierownik Magazynu”
lub na adres e-mail: biuro@sonarol.pl

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

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 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 12 października 2009 roku do 2 listopada 2009 roku) następujące wykazy:

- lokali mieszkalnych nr 8, nr 26 i nr 44 przy ul. Magazynowej 7, nr 27 i nr 43 przy ul. Grunwaldzkiej 2B, nr 44 przy ul. Grunwaldzkiej 6, nr 11 przy ul. Sadowej 1, nr 40 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 43, nr 40 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 46, nr 23 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49A i nr 10 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49B w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.
- działki gruntów nr 557/9 o pow. 82 m² położonej w Zambrowie w rejonie ulic Podedwornego i Konopnickiej przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.

KOLBIS[®]
DACHY

Autoryzowany Przedstawiciel

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

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 65
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

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

Na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami Wójt Gminy Zambrów podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej:

Lp.	Miejscowość	Nr działki	Powierzchnia w ha	KW
1.	Poryte-Jabłoń	657	0,0100	1059

Operaty szacunkowe są do wglądu w Urzędzie Gminy Zambrów, pokój nr 9b.

Gmina Zambrów nie posiada aktualnego planu zagospodarowania przestrzennego.

Osoby, którym przysługuje prawo pierwszeństwa w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust.1 pkt.1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami, mogą składać takie wnioski w terminie 6 tygodni od dnia podania niniejszego wykazu do publicznej wiadomości.

Sprzedaż wymienionych nieruchomości nastąpi po upływie 6 tygodni licząc od daty wywieszenia niniejszego wykazu. Osobą uprawnioną do udzielania informacji jest Tomasz Żychowski, Urząd Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, pokój nr 9b, tel. 086-271-46-16.

Wybierasz się do NOWEGO JORKU do pracy?

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

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

72 KLIENTÓW
- ODSZKODOWANIE
PONAD MILION DOLARÓW*

• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

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

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

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



Joanna Saniewska, uczennica LO w Zambrowie

Uśmiech KONTAKTÓW

Dobre maniery

Siorbiesz? A fe!

Przed rozpoczęciem jedzenia, rozkładamy na kolanach płócienną serwetkę, która leży obok talerza. Uchroni naszą garderobę przed poplamieniem. Płócienną serwetki używamy również do wytarcia rąk i ust. Jeśli na stole nie ma płóciennych serwetek, usta możemy wytrzeć papierowymi. Po zakończonym posiłku serwetkę płócienną odkładamy po lewej stronie swojego talerza (lekko zmiętą), a serwetki papierowe zostawiamy na swoim pustym talerzu. Kiedy nakładamy na talerz, musimy pamiętać o umiarze, choćby nawet postawiono przed nami najlepsze potrawy świata. Zbyt duża porcja

będzie przyciągała uwagę innych biesiadników i powodowała pobłażliwe uśmieszki. Staramy się jeść wolno i małymi łykami. Elementarną sprawą jest zachowanie ciszy podczas jedzenia, mlaskanie i siorbanie nas skompromituje. Na talerzu utrzymujemy porządek, nie rozrzucając potrawy ani nie rozgniatając jej składników. Łokcie trzymamy poza stołem, ręce na stole powyżej przegubu dłoni. Nie wznosimy toastów podczas dań głównych. Przy stole nie poprawiamy włosów ani nie przeglądamy się w lusterku.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Kurczak na ostro

Składniki:

- 350 g kurczaczej piersi
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 białko
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej
- 4 łyżki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 1 cm kawałek świeżego imbiru
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 2 świeże czerwone chilli
- 2 łyżki jasnego sosu sojowego
- 1 łyżki sherry/wina ryżowego albo wody

- 1 łyżki octu winnego

Mięso pociąć na kawałki. Białko lekko ubić i wymieszać z solą, mąką i 1 łyżką oleju. Mięso zanurzyć w miksturze. Czosnek i chilli posiekać, papryki pokroić, imbir zetrzeć. Resztę oleju rozgrzać, dodać czosnek i imbir i smażyć ok. 30 sekund. Dodać kawałki kurczaka i smażyć do zbrązowienia. Dodać papryki, sos sojowy, sherry i ocet. Smażyć 2-3 minuty.

Psychotest Dusza towarzystwa

1. Dziś do szczęścia brakuje Ci:

- a) nowej ekstra komórki (3 pkt.),
- b) wielkiej miłości (2 pkt.),
- c) wygranej w totolotka (1 pkt.).

2. Często powodem Twojego złego nastroju jest:

- a) brzydka pogoda (3 pkt.),
- b) jakiś drobiazg (2 pkt.),
- c) poważny problem (1 pkt.).

3. Nie pójdziesz na ślub koleżanki/kolegi, bo:

- a) wyskoczyła ci opryszczka (3 pkt.),
- b) boli cię ząb (2 pkt.),
- c) chłopak/dziewczyna zerwał/a z Tobą (1 pkt.).

4. Po pierwszej randce:

- a) idziesz na całość (3 pkt.),
- b) wykonujesz intymne gesty (dotyk, pocałunek) (2 pkt.),
- c) tylko kawa i rozmowa (1 pkt.).

- c) tylko kawa i rozmowa (1 pkt.).

5. Po wejściu na dyskotekę:

- a) szukasz znajomych (3 pkt.),
- b) czekasz, aż Ciebie znajdą (2 pkt.),
- c) od razu idziesz tańczyć (1 pkt.).

6. Seks jest dla Ciebie:

- a) dopełnieniem uczucia (3 pkt.),
- b) objawem sympatii (2 pkt.),
- c) świetną zabawą (1 pkt.).

7. Chłopak/dziewczyna źle się zachował/a:

- a) zwracasz uwagę (3 pkt.),
- b) powiesz o tym później (2 pkt.),
- c) to jego/jej problem (1 pkt.).

8. Koleżanka/kolega podrywa chłopaka/dziewczynę:

- a) zazdrościsz śmiałości (3 pkt.),
- b) gratulujesz wyboru (2 pkt.),
- c) nie zwracasz uwagi (1 pkt.).

Do 9 punktów: lubisz towarzystwo, ale jesteś naiwna/ny i ufna. Inni znają Twoje słabości i chętnie je wykorzystują. Więcej stanowczości i pewności siebie. Musisz nauczyć się czasami odmawiać. Koleżeństwo i przyjaźń polega nie tylko na ciągłym dawaniu. Ty też pragniesz być obdarowywaną/ny.

Od 10 do 16 punktów: jesteś dobrym kompanem w towarzystwie. Nie mówisz o swoich problemach, bo uważasz, że każdy je ma i musi sam im zaradzić. W gronie przyjaciół zawsze tryskasz humorem. To gra. Czasami warto się komuś zwierzyć i skorzystać z podpowiedzi.

Od 17 do 24 punktów: przepadasz za towarzystwem, w którym lubisz grać „pierwsze skrzypce”. Inni cenią Twoje poczucie humoru i zabawne pomysły. Ale wspólna zabawa nie może być występem solo, pozwól też innym zabłysnąć albo przynajmniej coś powiedzieć.

REKLAMA

Przygotuj się na jesień

Pilarka HUSQVARNA® 440e

Husqvarna

**RATY
0%**

PROMOCJA!

Do każdej pilarki 440e oryginalny łańcuch HUSQVARNA®

Promocja trwa do 13 grudnia lub do wyczerpania zapasów.

Od 14 września do 17 października wszystkie pilarki w 10 ratach 0%

Sugerowana cena
detaliczna brutto:

1 299 zł

Dotychczasowa cena: 1 459 zł

AUTORYZOWANI DILERZY

KOLNO, ul. Wojska Polskiego 46, tel. 086/ 278 30 49

ŁOMŻA, ul. Nowogrodzka 60, tel. 086/ 216 69 10

WYSOKIE MAZOWIECKIE, ul. Białostocka 4, tel. 086/ 275 03 40

ZAMBRÓW, ul. Mazowiecka 51 B, tel. 086/ 276 08 40



Delegacja nauczycieli przychodzi na spotkanie z ministrem.

- Panie ministrze, my w ogóle nie mamy pieniędzy!
- Trudno, wchodźcie.

- Dlaczego się z nią pokłóciłeś?
- Poprosiła, żebym zgadł, ile ma lat.
- No i?
- Zgadłem.

- Zośka, Zośkaaaa...
- No?
- Twój Jasiu ze śmietnika coś wyjada!
- Jasiu, ku...wa, nie żryj dużo, zaraz obiad będzie...

W samolocie rozlega się przez głośnik:

- Czy wśród pasażerów jest lekarz?

Jeden z pasażerów wstaje i idzie do kabiny pilota. Po chwili z głośnika słychać głos lekarza:

- Czy wśród pasażerów jest pilot?

Pani w szkole poleciła dzieciom napisać wypracowanie, które miało się kończyć zdaniem „Matka jest tylko jedna”.

- Następnego dnia pani prosi:
- No, dzieci przeczytajcie, co napisałyście, może zaczniemy od Małgosi.
- Mama jest kochająca, przytu-

la nas, układa do snu. Matka jest tylko jedna.

- Jasiu, a ty, co napisałeś?
- W domu balanga, a wódka leje się litrami. Nagle na stole tylko puste butelki, więc matka do mnie: „Jasiek, skocz do lodówki przynieś dwie wódki”. Idę do kuchni, otwieram lodówkę i drę się z kuchni: matka! Jest tylko jedna!

- Mamo, a sex to wyraz obcy?
- Tak córeczko, dla twojego ojca bardzo obcy.

Z więzienia uciekł więzień, który siedział 15 lat. Włamał się do domu, szuka pieniędzy i broni, ale znajduje tylko parę w łóżku. Rozkazuje mężczyźnie wyjść z łóżka i przywiązuje go do krzesła. Podczas przywiązywania kobiety, całuje ją w szyję, wstaje i idzie do łazienki. Jest w niej dość długo, więc mąż mówi do żony:

- Słuchaj, ten facet to uciekinier z więzienia, spójrz na jego ubranie.

Pewnie spędził tam mnóstwo czasu i nie widział kobiety przez lata. Widziałem, jak całował cię w szyję. Jeśli będzie chciał seksu, nie opieraj się, nie narzekaj, rób, co ci każe, spraw mu przyjemność. On musi być niebezpieczny, jeśli się zezłości, zabije nas. Bądź silna, kotku. Kocham cię.

- Nie całował mnie w szyję, tylko szeptał mi do ucha. Powiedział, że jest gejem i że jesteś śliczny. Spytał, czy mamy jakąś wazelinę w łazience. Bądź silny, kotku. Też cię kocham...

Po miłym obiedzie dwie pary wstają od stołu. Kobiety poszły do kuchni, a mężczyźni do pokoju gościnnego. Jeden mówi do drugiego:

- Myślę, że to wspaniale, że cały czas mówisz do swojej żony „słoneczko”, „dzióbku”, „cukiereczku”.
- Hm, prawdę mówiąc, cztery lata temu zapomniałem, jak ma na imię...

REKLAMA

TWARDZIELE DO USŁUG W LEASINGU 3 RATY GRATIS



www.renault.pl



OD 1901 ROKU SAMOCHODY DOSTAWCZE RENAULT NIEZAWODNIE SŁUŻĄ SWOIM UŻYTKOWNIKOM.

Skorzystaj z naszej promocji i dołącz do grona zadowolonych właścicieli. Teraz w salonach Renault możesz kupić samochody dostawcze w wyjątkowej ofercie.

- Leasing 3 raty gratis • Leasing 2 raty gratis bez wpłaty własnej • Kredyt 50/50 • Atrakcyjne rabaty. Szczegóły w salonach.

Renault **elf**



Pierwsze, miesięczne, bezpłatne raty dotyczą leasingu dla firm w ramach oferty Renault Credit Polska Sp. z o.o. o następujących parametrach: okres leasingu 36, 48, 60 miesięcy; minimalna wpłata wstępna wynosi 20% przy 3 bezpłatnych ratach i 0% przy 2 bezpłatnych ratach; opłata manipulacyjna 1%. Stan na dzień 1.10.2009 r. dla wybranych modeli Renault. Szczegóły oferty u Autoryzowanych Partnerów Renault. Niniejsze ogłoszenie nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

AUTO ZAWADZKI SP. Z O.O.

UL. HANDLOWA 9

18-400 ŁOMŻA

TEL. (086) 218 27 20, FAX. (086) 216 45 94

Jakiego jesteś herbu? Odszukaj swoje nazwisko i sprawdź.

Za tydzień kolejne herby i przynależne im nazwiska

Jaki herb Twój?

Herb z XIII w. Na czerwonym polu, biały topór o złotym stylisku.

Nazwiska przynależne do herbu Topór: Abakiewicz, Aleksandrowski, Aszkiełowicz, Bachmiński, Balicki, Barluniński, Bąkiewicz, Belchacki, Bendkowski, Bętkowski, Białośliwski, Biesiekiński, Biesierski, Bije, Birkowski, Biskowski, Bogdanowicz, Boguski, Bogusz, Bokiewicz, Boksa, Boksza, Bokszański, Boratyński, Borsuk, Broniewski, Bruniewski, Bruniowski, Brzeski, Brzozowski, Butrym, Butrymowski, Byczkowski, Caliński, Charmęski, Charmieski, Chocieszewski, Chrobberski, Chrycewicz, Chrystowski, Cielużyński, Cierznicki, Czaplicki, Czayański, Czelużyński, Czerśnicki, Czerznicki, Cześnicki, Częstuniewski, Czodliński, Czyżewski, Czyżowski, Damaborski, Danaborski, Decius, Dimski, Długoborski, Dragatt, Drajsejko, Dronsejko, Dycz, Dyminicz, Dzianajewicz, Dzienajewicz, Dzierkowski, Dzierzbicki, Dzierzkowski, Dzierżbicki, Dzierżkowski, Dzwieczopolski, Faranowski, Farnowski, Gajnowski, Giegocki, Giergielewicz, Golaneczowski, Goryniecki, Gorzeński, Goźlicki, Grabowski, Grabski, Graczyński, Gramatski, Grocholski, Grochowiecki, Grycewicz, Grylewski, Grzegorzewski, Gumowski, Gutowski, Halko, Halko, Hinko, Hoffman, Hofufman, Hrycewicz, Hynek, Jabłowski, Jachimowski, Jachnowicz, Jakubowicz, Jakubowski, Jakubski, Jakutowicz, Janiszewski, Janowski, Jaranowski, Jarantowski, Jarnowski, Jaroński, Jasiński, Jewłaszewski, Jezierski, Jurczycki, Kaliński, Kamiński, Kamiński, Kaniszewski, Kapliński, Kapustyński, Kardamowicz, Kiergielewicz, Kierglewicz, Kisielnicki, Klimontowski, Kloński, Kluński, Kłobuczynski, Kłoński, Kłuński, Knopf, Koczarski, Koczorski, Koiszewski, Koiszowski, Kojrowicz, Kolczewski, Kolęcki, Kolibski, Kolszewski, Kolczek, Konarski, Kopytyński, Kornecki, Koryciński, Korzenicki, Kosielski, Krajowczyk, Krasieński, Krasnopolski, Krasznicki, Kraśnica, Krężnicki, Królewski, Krynicki, Krzetowski, Krzucki, Krzyski, Krzywczyski, Krzywozyski, Księski, Kunat, Kunejko, Kunowski, Kunszewski, Kurowski, Laskowiecki, Laskownicki, Lownicki, Łabyszycki, Łabyszczki,

TOPÓR



Łekieński, Łotoczko, Łowieniecki, Maciejewski, Malc, Małomiński, Małoniecki, Małżyński, Marcinowski, Marciszewski, Masłomiński, Masłomiński, Matuszewski, Matuszowski, Matuszyński, Miastowski, Miedźwiecki, Miniszewski, Misiewicz, Missiewicz, Młodzowski, Modliszewski, Morawicki, Morawiński, Morski, Mosiej, Moszgawski, Narbut, Narbutt, Naschian, Nasion, Nasyan, Naszyon, Nawoj, Nekanda-

Trepka, Neorza, Niedźwiecki, Niedźwiedzki, Niemirowicz, Nieznański, Norwid, Nos, Nosewicz, Nosowicz, Noszewicz, Obakiewicz, Obidziński, Obiedziński, Obodziński, Oborziński, Obricht, Obrycht, Ochabowicz, Oczechowski, Odalkowski, Odolowski, Okołow, Okołowicz, Okołów, Okulicz, Olbricht, Olbrych, Osoliński, Ossoliński, Ostrowicki, Ostrowidzki, Ostrowski, Otrowski, Otta, Owca, Paczołtowski, Panigrodzki, Patrycki, Patrzycki, Pemperski, Pernaszewicz, Piekarski, Pielecki, Pilcicki, Pilczycki, Piotrkowski, Pisarzowski, Plaga, Plagga, Plaska, Plaskowski, Plechowski, Pleszowski, Płajski, Płaska, Płaski, Płaskowski, Płaza, Poborski, Połnos, Pręda, Prusinowski, Przespolewski, Przybytniowski, Raczynski, Rapczyński, Rąbczyński, Repnik, Robaczynski, Robaszkiewiczów, Rokowski, Rosławowicz, Roth, Rykrski, Rytarowski, Ryterski, Rzancki, Rzeszowski, Sarna, Schaaf, Sieciech, Sieciechowski, Siekierzecki, Skrodzki, Skrzelowski, Sładowski, Sławianowski, Sławiec, Sławnik, Słupowski, Słupski, Smoszewski, Solajski, Solayski, Sośniecki, Staręski, Starołęski, Staropis, Starorypiński, Starzewski, Starzon, Starzyski, Starża, Starżon, Straszkowski, Strażon, Subiński, Supiński, Surgewski, Szałajski, Szałajski, Szarbski, Szarna, Szołajski, Szołajski, Szpandel, Szyłański, Szyłański, Szymanowski, Śleżanowski, Śleżański, Tarło, Tarnowiecki, Tenczyn, Tęczyński, Tilkowski, Tochołowski, Tomiszewski, Toniszewski, Toporski, Topór, Trąbaczynski Otto, Trąmpczyński Otto, Trelęski, Trepka, Trłęski, Trylski, Tułkowiecki, Tułkowiecki, Tułkowski, Uniewski, Wahl, Waldowski, Wałdowski, Wąsowski, Wilcki, Wilkowiecki, Wiziński, Włostko, Złotkowski, Złyński, Zmorski, Zręcki, Zula, Zwierz, Żegota.

HOROSKOP charakterów

BARAN (21 III - 19 IV):

Barany to stworzenia inteligentne, pewne siebie, szlachetne, godne zaufania. Mężczyźni bywają szorstcy. Kobiety są piękne, szlachetne, a zarazem zaradne, pracowite i towarzyskie, tryskające humorem i dowcipem.

BYK (20 IV - 21 V): Główną cechą Byka jest siła i odwaga. Kobiety są energiczne, w wieku dojrzałym bywają zazdrosne, jednak w większości są wzorowymi żonami i dobrymi matkami. Mężczyźni są przedsiębiorczy, co prowadzi ich do sukcesów.

BLIŹNIĘTA (22 V - 21 VI): Bliźnięta wyróżniają się pracowitością, zaradnością, umiejętnością odnajdywania w każdej sytuacji. Dbają o opinię, lubią pochwały, czasem upajają się pochlebstwem. Kobiety są miłe, prostoduszne, zalotne. Mężczyźni mają dobre serce.

RAK (22 VI - 22 VII): „Raki” nie znoszą zrozumiałstwa, pozerstwa, bo same są pełne taktu. Kobiety to dobre żony i matki. Mężczyźni bywają nieśmiali, ale zdarzają się nadzwyczaj pobudliwi, nerwowi, łakomi i kłótniwi.

LEW (23 VII - 22 VIII): Urodzeni „pod Lwem” są dobrzy, wywierają pozytywny wpływ na ludzi. Choć czasem noszą się dumnie, nie lekceważą nikogo. Trudno wyprowadzić ich z równowagi, ale gdy już ktoś ich zdenerwuje, bywają porywczy, a nawet gwałtowni.

PANNA (23 VIII - 22 IX): Panny są uczciwe, bojaźliwe i dobrodusze. Jeżeli wychodzą za mąż, są dobrymi żonami i matkami. Mężczyźni lubią czystość, ład i porządek. Zjednują sobie przychyłność innych.

WAGA (23 IX - 23 X):

Wagi lubią spokojne życie i porządek. Niekiedy jednak fantazjują o niestworzonych rzeczach, próbują wznosić zamki na lodzie. Kobiety są pogodne, wesołe, umiające zainteresować sobą. Mężczyźni dbają o rodzinę.

SKORPION (24 X - 21 XI): Urodzeni pod tym znakiem zdradzają duże rozchwianie. Często upajają się pochwałami, rozkoszują w pochlebstwie. Nie umieją uderzyć się w piersi i przyznać się do błędu. Kobiety są niestałe, lubią kokietować. Mężczyźni bywają samolubami.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): Zalety Strzelca to prawdomówność, szczerość, uczciwość i otwartość. Wady: gniew, wybuchowość i częste zrażanie się do ludzi. Kobiety są zarożumiałe, nieczułe na dołę innych, ale czułe dla rodziny i bliskich. Mężczyźni dbają o podtrzymanie przyjaźni i znajomości.

KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): Ludzie urodzeni pod znakiem Koziorożca są ambitni, rozsądni, stanowczy i pracowici, życzliwi i dyskretni. Nie znoszą mieszania się w ich sprawy. Postępują krańcowo: od hojności do skąpstwa.

WODNIK (21 I - 20 II): Dobre cechy wspólne kobiet i mężczyzn spod „Wodnika” to spokój, szczerość, otwartość, dobroduszość, która nieraz przynosi zmartwienia.

RYBY (21 II - 20 III): Kobiety są delikatne, skromne, czasem nie wierzą w siebie, więc działają pochopnie, nawet lekkomyślnie. Mężczyźni bywają dziwni: podejrzliwi, niezaradni, niepraktyczni, rozrzutni. Przy tym weseli i mają dobre serce.

REKLAMA

Wójt Gminy Zambrów informuje, że w okresie 12.10.2009r – 02.11.2009r na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Zambrów, przy ulicy Fabrycznej 3, został wywieszony wykaz nieruchomości rolnych przeznaczonych do dzierżawy na okres do 3 lat. Wykaz obejmuje działki położone na terenie wsi Zagroby Zakrzewo.

Ostra rywalizacja: Jedwabne, Miastkowo, Uhowo

W ósmej kolejce piłkarskiej klasy B Victoria Jedwabne po słabszym meczu zremisowała 1:1 z GKS Stawiski i spadła z pozycji lidera na drugie miejsce. Na czoło tabeli wrócił KS Uhowo. KS Miastkowo wygrał ósmą kolejkę z KS Berezowo 3:1, utrzymując trzecią pozycję z takim samym dorobkiem punktowym, jak Victoria (po 20). „Przeciwnik objął prowadzenie, do przerwy wyrównaliśmy na 1:1. Dzięki dobremu przygotowaniu, druga połowa była nasza, strzeliliśmy jeszcze dwie bramki”, relacjonuje prezes KS Miastkowo Marcin Chojnowski. Ostro walczące od początku sezonu trzy drużyny zwiększają przewagę nad pozostałymi. Próba sił między KS Miastkowo a Victorią odbędzie się 31 października w Jedwabnem, w ostatniej kolejce rundy jesiennej.

Mistrzowie

Od czwartku do niedzieli (15-18 października) w hali sportowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu odbędzie się Międzynarodowe Seminarium Karate Fudokan. Organizatorem jest MUKS Dragon Kolno. W sobotę (17 października) o godz. 16.45 pokazowy trening mistrzów poprowadzi prof. Ilija Jorga (10 dan), twórca stylu fudokan, dyrektor techniczny World Traditional Fudokan Shotkan Karate Federation (WTFSKF). Asystować mu będą: Czesław Stankiewicz (5 dan), Andrzej Kaźmierczak (5 dan), Maciej Grubski (6 dan) oraz prezes Polskiego Związku Karate Fudokan Dariusz Bajkowski (5 dan).

Import z Dojlidy

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu został sponsorem grającej w I lidze drugiej drużyny białostockiego Barucha Dojlidy. Baruch Dojlidy II KOKiS Kolno (Jarosław Żołądkowski, Grzegorz Pietryk, Maksymilian Kulpa, Bogdan i Robert Gwiazdowscy oraz Łukasz Kryński) inauguracyjny mecz nowego sezonu przegrał w Białymstoku 0:10 z ... Baruchem Dojlidy I. Kolejne dwa w Kolnie, z GLKS Nadarzyn II oraz KS Dekor-glass Działdowo, również zakończyły się porażkami (3:7 i 0:10).

Justyna i Joanna marzą o Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku. Justynę dzieli od Londynu 35 sekund na 3 000 m z przeszkodami, Joannę 7 m w rzucie młotem

Justyna

Pochodzi z Łomży. Biegała na 600 i 800 m. Od czterech lat jest w klubie LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża, a od dwóch jej koronną konkurencją jest 3 km z przeszkodami. W minionym sezonie zdobyła 2 brązowe medale Mistrzostw Polski Seniorów. Poprawiła własne rekordy województwa podlaskiego na 10 km i 3 km z przeszkodami. Justyna Korytkowska marzy o Olimpiadzie w Londynie w 2012 r.



Justyna Korytkowska, druga od prawej

35 sekund do Londynu

Jej rekord życiowy na „przeszkodach” wynosi 10.15.63. Aby uzyskać minimum olimpijskie, musi go poprawić około 35 sekund. „Jest zawodniczką o ogromnych możliwościach, o czym świadczą wyniki dwóch lat. Wszystko przed nią, myślę że wystarczy tylko stworzyć jej warunki takie, jak mają zawodnicy przygotowujący się do Igrzysk”, uważa trener Andrzej Korytkowski.

Z tym „Prefbet” ma największy problem. Klub skupia około 140 lekkoatletycznych talentów. O osiągnięciach „Prefbetu” jest już głośno i zgłaszają się kolejne talenty! Pierwszy raz Łomża nie tylko oddaje utalentowanych lekkoatletów innym ośrodkom, lecz przyjmuje ich!

Do Igrzysk jeszcze 3 lata. Mi-

nięcie mety na 3 km z przeszkodami o każdą sekundę szybciej wymaga ogromnej woli walki, pasji, zacięcia w pracy nad sobą, a czasem szczęścia. Justyna jest gotowa do podjęcia tej pracy, aż do spełnienia marzeń!

O Joannie Fiedorow napiszemy za tydzień.

Czy Klub sam będzie w stanie zapewnić im wsparcie? (MK)

REKLAMA

Sprzedaż Domów

nowoczesne osiedle w Łomży

- ✓ wysoki standard
- ✓ powierzchnia 120-150 m²
- ✓ przystępna cena

KURPIEWSKI
TĘŻĄCZ ANDRZEJ KURPIEWSKI

0 604 421 707

**SPECJALISTYCZNE CENTRUM
MEDYCZNO-REHABILITACYJNE**
przy POLSKIEJ GRUPIE FARMACEUTYCZNEJ SP. Z O.O.



ul. PIŁSUDSKIEGO 82 18-400 ŁÓDŹ
TEL.: 086-215-27-40, 086-215-27-42
centrum@pgf.lodz.pl



P G F

**PRZED GRYPĄ TRUDNO SIĘ ZAMASKOWAĆ
LEPIEJ SIĘ ZASZCZEPIĆ**

Nadchodzi czas, aby sięgnąć po ten sposób ochrony swojego zdrowia
- czas zgłoszenia się po swoją dawkę przeciwko grypie.

Cena szczepionki wraz z usługą - 35 zł

Zapraszamy na szczepienia indywidualne w siedzibie SCMR.

Istnieje możliwość szczepienia w Państwa firmie po uzgodnieniu terminu.

USŁUGI REHABILITACYJNE

MASAŻE:

klasyczny odcinkowy, limfatyczny ręczny, limfatyczny mechaniczny,
wirowy kończyn górnych, wirowy kończyn dolnych, wirowy kończyn dolnych i kregosłupa

FIZYKOTERAPIA:

Galwanizacja, Jonoforeza, Elektrostymulacja, Prądy diadynamiczne, Interdyn, Tens,
Traberta, Laser punktowy, Ultradźwięki, Ultrafonoreza, Sollux, Bioptron,
Pole magnetyczne, Krioterapia, Sauna na podczerwień z koloroterapią

KINEZYTERAPIA:

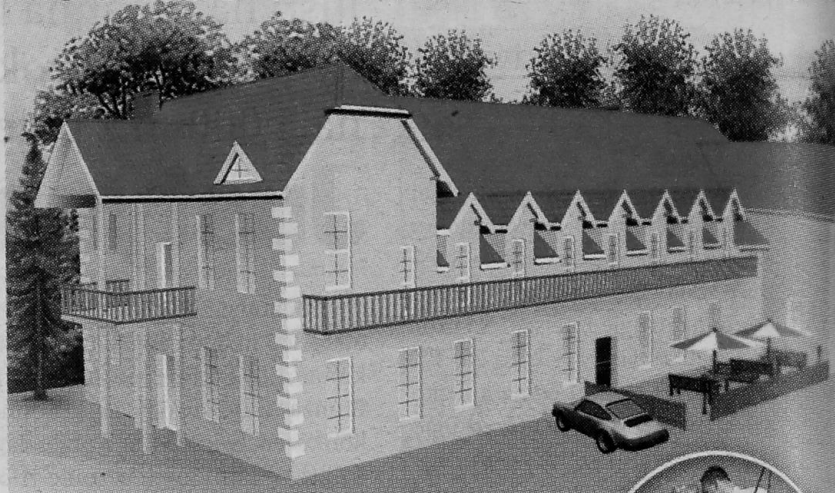
ćw. bierne, czynno - bierne, wspomagane, ćw. różne w odciążeniu,
wolne, ćw. według metod neurofizjologicznych

Gabinet czynny:

od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.45 - 17.15

www.kontakty-tygodnik.com.pl

SALA WESELNA TĘCZA
Otwarcie - SYLWESTER 2009



- Najnowocześniejsza sala w regionie!
- Apartament dla nowożeńców GRATIS!
- Limuzyna lub dorożka GRATIS!
- Rezerwacje na rok 2010
- 300 miejsc



ZBÓJNA (086) 214 00 36

Sponsorzy X Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego 2009

BŁYSK

Usługi Komunalne

PEPEES® S.A.

OKLEINA
MATERIAŁY DO PRODUKCJI MEBLI

*GRASS Foto
kolorowe ma zenia*

ŁÓDŹ Stary Rynek 16, tel/fax 86-2167716

URZĘDOWSKI



PHU ILASZCZUK

salon firmowy
w Łodzi

APTEKI
dbam o zdrowie

KORONA

PREFBET
ŚNIADOWO

**P.H.U.T.
MOBIL X**

STACJA PALIW WYGODA

PIĄTNICA

MLEKOWITA

Wanda i Tadeusz
Wałkuscy

DORIS TRAVEL
Biuro Podróży

**PHU
KURPIEWSKI**

P G F



**BANK SPÓŁDZIELCZY
W PIĄTNICY**

SKLEP WIELOBRANŻOWY "TĘCZA"

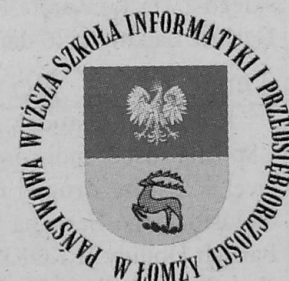


PARTNER AGD-RTV

Bank BGZ

mj
Jedwabne

**DRUKARNIA
TOP DRUK**
www.drukarniatop.pl



RENAULT

Auto Zawadzki Sp. z o.o.

teraz zdrowie

Test Amslera

samodzielna diagnoza

Migrena

to nie przejaw hysterii

Zamknięte w kapsułce

żurawina i dynia

Zadbaj o zgryz

smoczek ORTODENT

Dla łasuchów

blok czekoladowy i rożki babuni

KONKURSY

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz glos

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

WIEŚCI
wielkopolskie

Tygodnik
dettanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

GŁOS
WIELKOPOLSKI

tygodnik
SIEDLECKI

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWINY
CIECHANOWSKIE

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

fakty
WIECKIE

panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podlaski



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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



na zdjęciu: artyści-malarze, Elżbieta Murawska i jej mąż Marian Murawski – Wydawca „Teraz Zdrowie”

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

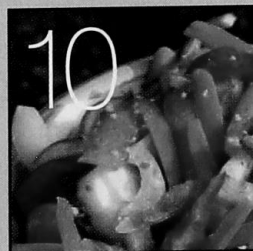
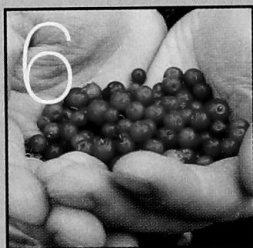
Reklama:

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:

Do higieny intymnej
Ecovag płyn

Aktualności

- Ministerstwo walczy z suplementami diety
- rosną wydatki na zęby

Migrena

rozmowa z lek. med. Tadeuszem Przytulskim,
specjalistą neurologiem

Osiem rad na katar

aby katar męczył cię krócej

Zamknięte w kapsułce

dobroczynne i niedoceniane – żurawina i dynia

Test Amslera

sprawdź czy chorujesz na AMD

Niezastąpiona profilaktyka

chroń się przed nowotworem

Co szkodzi żołądkowi?

złe odżywianie, nadwaga, stres

Zalety smoczka ORTODENT

zapobiega zgryzowi krzyżowemu

KONKURS – ORTODENT

Życie bez mięsa

plusy i minusy wegetarianizmu

Po co nam witamina A?

poprawia wzrok, ujędrnia skórę

Rozmowa z Alicją Majewską

piosenkarką

Pod oczami

zadbaj o skórę wokół oczu

Moda na ceramidy

jak działają na skórę?

Dla łasuchów

- blok czekoladowy
- rożki babuni

Ekspert radzi

poznaj samego siebie

Warto czytać

menopauza i andropauza

KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursów z nr 7/8 2009

Krzyżówka z nagrodami

Do higieny intymnej

Aż 80 proc. kobiet przechodzi, przynajmniej raz w życiu, infekcję miejsc intymnych. Większość z nich dowie się o niej od swojego lekarza, gdy na łagodną terapię jest już za późno. Duża część będzie próbować leczyć się sama, przy użyciu tzw. babcinych sposobów, które nie przyniosą pożądanych efektów

Stany zapalne okolic intymnych rozwijają się szczególnie często u kobiet rozpoczynających współżycie. Określa się je „syndromem miesiąca miodowego”. Także kobiety, które regularnie współżycia, powinny szczególnie dbać o higienę miejsc intymnych.

Kwas mlekowy

Przy zachowaniu zdrowia intymnego bardzo ważne jest utrzymanie bądź przywrócenie kwaśnego pH okolic intymnych. Nie pomoże w tym, jak podają niektóre babcine sposoby, zjadanie dużej ilości ogórków kiszonych – te najwyżej poprawią trawienie. Pomocny natomiast jest kwas mlekowy. Na rynku dostępne są preparaty do higieny intymnej, które w swoim składzie zawierają kwas mlekowy i posiadają pH zbliżone do naturalnego (np. **Ecovag** płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet, pH 4,5).

Zamiast mydeł i płynów

Mydła i płyny, których używamy na co dzień do mycia rąk i ciała nie powinno się używać do higieny intymnej. Mogą one powodować zaburzenia naturalnej mikroflory bakteryjnej. Zamiast nich powinnyśmy stosować specjalne preparaty o kwaśnym pH. Kwaśne środowisko stanowi naturalną ochronę przed nadmiernym namnażaniem bakterii, działając bakteriobójczo. Naturalne pH okolic intymnych (które wynosi ok. 3,5 pH) może być zaburzane także m.in. przez stosowaną terapię antybiotykową, miesiączkę, współżycie, częste zmiany partnerów seksualnych, noszenie obcisłej, syntetycznej bielizny.

(oprac. ap)



„Byłam zmęczona pieczeniem i swędzeniem miejsc intymnych. Nareszcie znalazłam odpowiedni płyn do higieny intymnej – Ecovag. Polecam go wszystkim paniom, do codziennej pielęgnacji.”

Bożena K. z Warszawy, lat 36

Ecovag płyn do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet pomaga utrzymać prawidłowe pH okolic intymnych kobiety

Charakterystyka: hipoalergiczny, bezzapachowy, bezbarwny, bez konserwantów, pH 4,5.

Działanie: preparat o unikalnej, opatentowanej formule, łączącej właściwości pielęgnacyjne, ochronne, nawilżające i łagodzące.

Zastosowanie: do codziennej higieny i pielęgnacji zewnętrznych okolic intymnych, do stosowania w przypadku nadwrażliwości na mydła i inne preparaty myjące, przy zaburzeniach naturalnej równowagi kwasowej (pH) okolic intymnych, wywołanej przez używane mydła, częste kontakty seksualne, ciążę, menstruację, gdy naturalny zapach towarzyszący miejscom intymnym jest przyczyną dyskomfortu.

Skład: kwas mlekowy, woda, laurylosiarczany sodu, gliceryna, chlorek sodu, kokoamino dwuocian, urynian gliceryny, alkohol dwuchlorobenzylowy.

Dostępny w aptece bez recepty. **Cena:** ok. 30 zł (opakowanie 200 ml).

Producent: Bifodan A/S, Dania, **Dystrybutor w Polsce:** Krotex Poland.



teraz
zdrowie

3

AKTUALNOŚCI

Ministerstwo walczy z suplementami diety

Ministerstwo Zdrowia przygotowuje projekt dopuszczający do sprzedaży suplementy diety. To rynek wart 2 mld zł rocznie. Zgodnie z tym projektem, wiele suplementów diety, od 1 stycznia 2010 r. będzie musiało zniknąć z aptek. Chodzi o te suplementy, które kwalifikują się do kilku kategorii: leków, żywności i kosmetyków. 31 grudnia 2009 r. upływa termin, wyznaczony przez Ministerstwo Zdrowia producentom, na przerejestrowanie tzw. produktów z pogranicza. Mają one zostać zarejestrowane jako leki. Polska Izba Przemysłu Farmaceutycznego domaga się wydłużenia okresu przejściowego do końca 2014 r.

Rosną wydatki na zęby

W 2008 roku Polacy wydali 6 mld złotych na leczenie stomatologiczne w gabinetach dentystycznych, z czego aż 3,96 mld zł pochodziło z prywatnej kieszeni pacjenta, a 2,04 mld zł – ze środków publicznych, wynika z wyliczeń firmy konsultingowej Deloitte. Prognozy zakładają, że w kolejnych latach wydatki te będą rosły, bo Polacy coraz częściej wybierają prywatne gabinety. Dziś jest to ponad 50% Polaków. Obecnie w Polsce działa blisko 7 tys. prywatnych gabinetów. Najwięcej w województwie śląskim – aż 1234.

(oprac.jk)

źródło: materiały prasowe, Internet, TNS
OBOP

(z VAT 7%)



a

S



er

jami
od 1933 r.



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



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki

Wiele zdrowych osób lekceważąco odnosi się do ludzi cierpiących na migrenę, uważając że jest to przejaw hysterii, zwłaszcza gdy choruje kobieta. Czy mają rację?

Absolutnie nie mają racji, gdyż migrena jest chorobą dającą wyjątkowo silne i przykre dolegliwości. Trzy razy częściej chorują na nią kobiety niż mężczyźni - być może stąd ta opinia. Wprawdzie występuje ona w każdym

migreny. Odczuwają mdłości, mają tzw. mroczki przed oczami, czują zmęczenie, może wystąpić drętwienie palców jednej ręki, stopniowo rozszerzające się w kierunku ramienia, a potem twarzy. Po upływie około godziny rozpoczyna się faza bólowa migreny. Są przypadki, kiedy ataki bólu następują jeden po drugim przez kilka dni - to jest stan migrenowy, wymagający hospitalizacji. Typowy

To prawda. Można jednak łagodzić jej ataki. Gdy napad się już zaczął podaje się nienarkotyczne leki przeciwbólowe (np. Diclofenak, Ibuprofen i in.), środki uspokajające i przeciwwymiotne. W przerwaniu napadu bólowego pomocne są tzw. tryptany (np. Imigran, Sumamigren, Zomig). Jeśli chory zażyje tabletkę, gdy czuje, że atak się zbliża, po 2-4 godzinach ból zaczyna ustępować.



Migrena

rozmowa z lek.med.
Tadeuszem Przytułskim,
specjalistą neurologiem
z Centralnej
Wojskowej Przychodni
CePeLek
w Warszawie

wieku, jednak trzy czwarte stanowią ludzie młodzi, poniżej 30 roku życia. Bóle głowy to nie wynalazek naszej cywilizacji. Znane były od tysięcy lat. Pierwszy migrenę opisał ojciec medycyny, grecki lekarz Hipokrates.

Jakie objawy daje atak migreny?

Ból migrenowym charakterem napadowy i trwa od kilku (4) do kilkudziesięciu (72) godzin. Ataki pojawiają się z różną częstotliwością - od kilku w roku do kilkunastu miesięcznie. Ból ma charakter pulsujący, zaczyna się najczęściej po jednej stronie głowy i rozszerza na pozostałą jej część oraz nasila w ciągu paru godzin. Różnie bywa zlokalizowany: w okolicy czoła, skroni, oczodołów, ciemienia lub potylicy. Towarzyszą mu mdłości, wymioty, światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięki, zapachy, klucie, dzwonięcie w uszach, rozdrażnienie, a nawet depresja.

Wiele osób cierpiących na migrenę twierdzi, że wcześniej wiedzą o zbliżającym się ataku.

Czy to prawda?

Tak. Bardzo wielu chorych ma tzw. aurę na godzinę przed atakiem

napad migreny na ogół kończy się długim snem, z którego chory budzi się bez bólu.

Co wywołuje napad migreny?

Czynników takich jest wiele i są różne. Mogą to być pewne pokarmy, jak czekolada, czerwone wino, sery pleśniowe, niektóre przyprawy, a także pewne elementy stylu życia, jak nadmiar aktywności, niedobór lub nadmiar snu, stresy, kłopoty rodzinne czy zawodowe, pory roku, upały, nadmiar światła, pewne zapachy.

Czy trudno jest zdiagnozować migrenę?

Podstawą diagnozy jest dobrze zebrany wywiad u chorego. Natomiast nie ma specjalistycznych badań, które potwierdziłyby lub wykluczyły wstępną diagnozę. Jeśli ja mam wątpliwości, czy mój pacjent cierpi tylko na migrenę, wówczas kieruję go na tomografię komputerową głowy i EEG, a także na pewne badania biochemiczne, które mogą wykazać schorzenia o innym charakterze.

Migreny podobno nie można wyleczyć...

Tryptanów nie mogą zażywać kobiety w ciąży, chorzy z nadciśnieniem, chorobą wieńcową i miażdżycą naczyń mózgowych. Jest też leczenie profilaktyczne, które stosuje się w okresach między napadami. Przede wszystkim trzeba zachęcić chorego, aby wyszedł, co u niego najczęściej powoduje atak choroby. A potem powinien unikać czynników wyzwalających ból. Stosować także można akupunkturę, psychoterapię, trening autogenny. Niektórym chorym dają one ulgę.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

lek.med.
Tadeusz Przytułski
przyjmuje pacjentów
w Centralnej
Wojskowej Przychodni
Lekarskiej CePeLek
w Warszawie
ul. Koszykowa 78
tel. (22) 429 11 03

Osiem rad na katar

Jeśli chcesz, żeby katar męczył cię krócej niż tydzień – wypróbuj nasze rady:

1. Krople do nosa

Przynoszą szybką ulgę, powodują że nos staje się drożny. Nie można ich jednak nadużywać, gdyż wysuszają, niekiedy groźnie, błonę śluzową nosa.

2. Witaminy

W czasie kataru potrzebujemy więcej witamin, zwłaszcza A, C, E. Dlatego pij dużo napojów zawierających te witaminy, np. sok malinowy czy aroniowy.

3. Cynk w tabletkach

Przyjmowanie w ciągu dnia co 2 godziny tabletek zawierających 25 g cynku powoduje, że katar przechodzi w ciągu jednego dnia. Cynk powoduje, że wirusy wywołujące katar przestają się namnażać w błonie śluzowej nosa.

4. Inhalacje

To nie tylko skuteczny, ale i przyjemny sposób pozbycia się kataru. Do miski z gorącą wodą wlewamy kilka kropel olejku eterycznego, nakrywamy głowę ręcznikiem i głęboko oddychamy. Polecane są olejki: kamforowy i cedrowy, skuteczna też jest inhalacja z roztworu sody (płaska łyżeczka na 2 szklanki wody).

5. Napar z pięciu ziół

Wymieszaj następujące zioła: 10 dag owocu dzikiej róży, po 50 g kory wierzby i kwiatu lipy oraz po 20 g kwiatów czarnego bzu i słonecznika. Łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem pół godziny. Napar ośłodzić sokiem z malin i pić 4 razy na dobę.

6. Terapia czosnkiem i cebulą

Są to dobre źródła witamin i soli mineralnych. Działają przeciwbakteryjnie i zwiększają odporność. Wiele osób nie toleruje jednak ich przykrego zapachu. Aby go uniknąć, wystarczy pożyć łyżeczkę posiekanej natki pietruszki.

7. Wilgotne powietrze w mieszkaniu

Katar i przeziębienie świetnie rozwijają się w suchym powietrzu. Dlatego trzeba – zwłaszcza podczas kataru

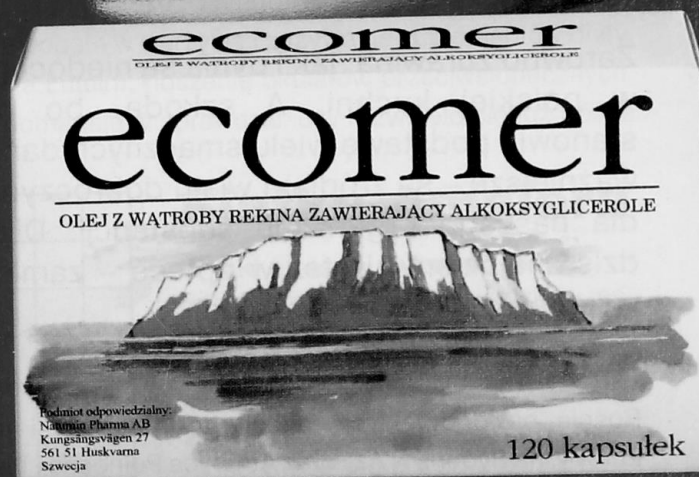
- zadbać o zwiększenie wilgotności powietrza w mieszkaniu
- zainstalować nawilżacz lub jonizator powietrza. Można też
- domowym sposobem – obłożyć gorące kaloryfery mokrymi ręcznikami frotte.

8. Sposób babuni

Gdy tylko pojawi się katar trzeba możliwie szybko położyć się do łóżka, a przedtem natrzeć stopy i klatkę piersiową olejkami kamforowym oraz wypić gorące mleko z miodem. Drugiego dnia pijemy gorący napój z malin, czarnej porzeczki lub aronii i – jeśli to możliwe – nadal wygrzewamy się w łóżku.

autor: Zofia Borowska

wzmocnij odporność



profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne infekcje

Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne. Po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego może być stosowany pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej.

Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksylgliceroli. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu. Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma. Dystrybutor: 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, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



**Jedwabne
kostka brukowa**

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki



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

Zamknięte w kapsułce



Zarówno żurawina, jak i dynia są niedoceniane w polskiej kuchni. A szkoda, bo mogą stanowić podstawę wielu smacznych dań, i co ważniejsze – są źródłem wielu dobroczynnych dla naszego organizmu substancji. Dlatego dziś znajdziemy je też w aptece – zamknięte w kapsułce (Uretin żurawina)

Żurawina

Rośnie na podmokłych łąkach, torfowiskach i lasach Europy, na Syberii, w Azji oraz Ameryce Północnej. Indianie z północno-wschodnich terenów USA stosowali sok z żurawiny w zapaleniu pęcherza moczowego, chorobach nerek i układu moczowego. Kiedyś uważano, że zakwasza ona mocz, niszcząc bakterie. Jednak badania wykazały, że żurawina zawiera substancję, która chroni komórki wyściełające układ moczowy przed przyleganiem do nich bakterii chorobotwórczych, uniemożliwiając im namnażanie się. Odkrycia tego dokonał A. Sobota, mikrobiolog z Ohio.

W KUCHNI

Żurawiny zawierają kwas benzoesowy, dlatego wyroby z nich nie psują się.

Dynia

Pochodzi z Ameryki Południowej. W Europie pojawiła się w XVI w. Argentynscy Indianie wierzyli, że leczy ona wszelkie choroby i pozwala zachować młodość i urodę. Napar z nasion dyni ma właściwości moczopędne. Zaś jej pestki, ze względu na dużą zawartość cynku, wykorzystuje się w leczeniu zapalenia gruczołu krokowego (prostaty). Mięsz z dojrzałej dyni oraz jej pestki mogą zapobiegać chorobom nowotworowym i wspierać ich leczenie. Dynia zawiera przeciwutleniacz – beta-karoten, chroniący przed szkodami wyrządzanymi przez wolne rodniki. U osób palących i jeżdżących mało dyni i warzyw dyniowatych (cukinia, kabaczek) stwierdza się dwukrotnie większe ryzyko zachorowania na raka płuc. Dynia jest łatwo strawna i rzadko uczula, dlatego jest doskonałym pożywieniem dla niemowląt i osób odchudzających się.

(oprac. ap)

uretin żurawina

Suplement diety

Suplement diety **uretin żurawina**, kompozycja żurawiny i oleju z nasion dyni.

Skład: ekstrakt z żurawin (*Vaccinium macrocarpon*), olej z nasion dyni (*Pumpkin seed oil*).

Działanie: żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego. Olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy.

Porcja produktu przeznaczona do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dziennie.

Dostępne opakowanie: 30 kapsułek (ok. 21 zł), 60 kapsułek (ok. 25 zł).



uretin żurawina

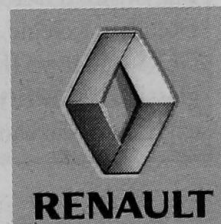
suplement diety

HAPTEKI
dbam o zdrowie

DORIS TRAVEL
Biuro Podróży

PHU
KURPIEWSKI

Bank BGZ



Auto Zawadzki Sp. z o.o.

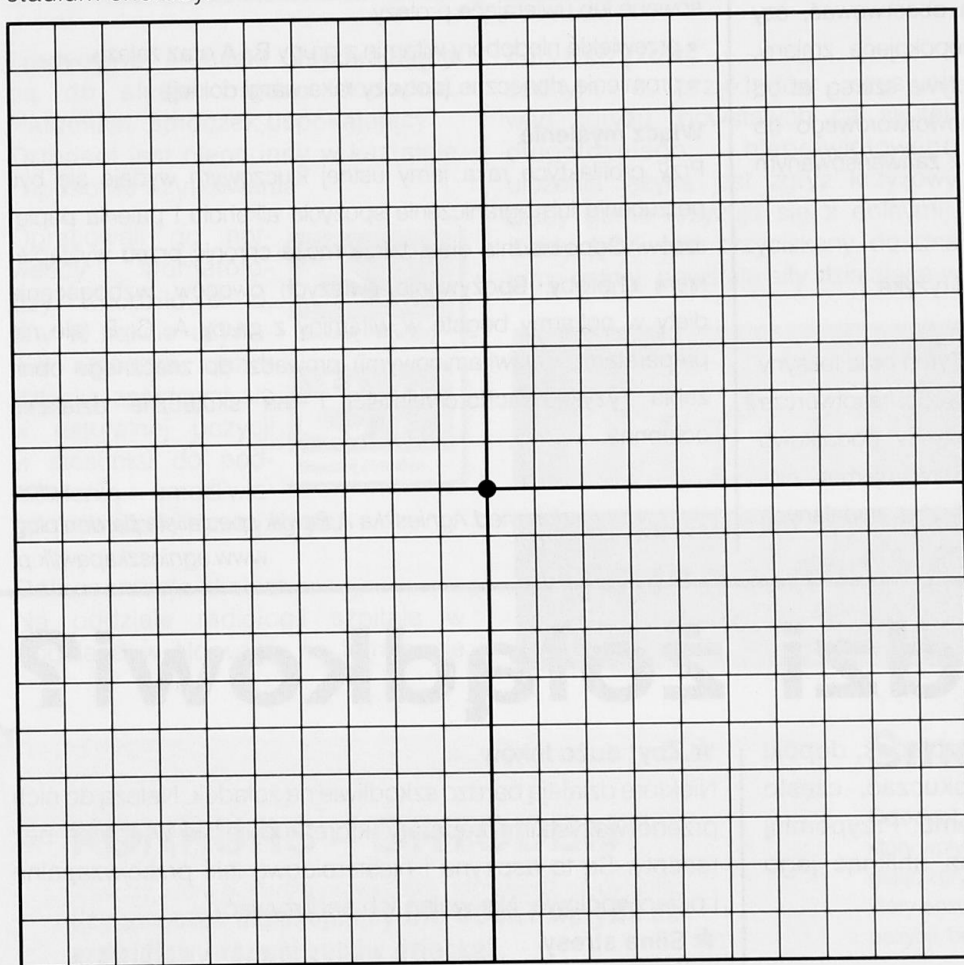
KORONA

Test Amslera

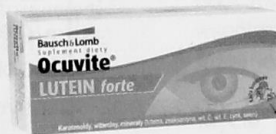
Samodzielna diagnoza

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD) jest przyczyną powstania nieodwracalnych zmian w siatkówce. Osoby chore nie są w stanie rozpoznać znajomych twarzy, nie funkcjonują samodzielnie i wymagają pomocy innych

Ta choroba rozwija się latami, a nieleczona prowadzi nieuchronnie do utraty wzroku. Dlatego tak ważna jest profilaktyka – regularne chodzenie do okulisty na badania, zdrowe odżywianie (dieta bogata w warzywa i zażywanie suplementów diety, uzupełniających brak witamin i mikroelementów, np. preparatu Ocuville Lutein), noszenie okularów przeciwsłonecznych. Poniżej przedstawiamy samodzielny test, nazywany Siatką Amslera, pomagający sprawdzić, czy rozwinęło się już późne stadium choroby.



OCUVITE® LUTEIN FORTE, firmy BAUSCH & LOMB, zawiera odpowiednią ilość luteiny, zeaksantyny oraz mikroelementów niezbędnych dla utrzymania w dobrej kondycji oczu u osób po 40. roku życia. Już jedna tabletkę dziennie, zmniejsza ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Dostępny w aptece bez recepty.
Cena: 31,81 zł/opakowanie (30 tabletek).

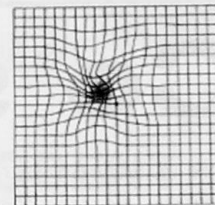
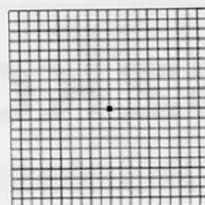


Siatka Amslera

W jaki sposób wykonać test?:

Badanie należy przeprowadzić w jasno oświetlonym pomieszczeniu.

1. Włóż okulary do czytania (jeżeli ich używasz).
2. Umieść Siatkę Amslera w odległości ok. 30-40 cm od oczu.
3. Zakryj jedno oko, a wzrok drugiego skoncentruj na czarnej kropce, znajdującej się w środku siatki.
4. Obserwuj, czy nie pojawiły się jakiegokolwiek zniekształcenia obrazu, na przykład skrzywienie linii, zmiana wielkości kwadratów lub ich brak.
5. Powtórz badanie dla drugiego oka.



Wynik testu:

Osoby chore na zwyrodnienie plamki mogą widzieć zniekształcenie lub rozmazanie linii siatki, a także ciemne obszary w jej centrum. Jeśli w jakimkolwiek miejscu siatka wydaje się być zniekształcona (na przykład krzywe linie, rozmazanie obrazu lub „puste” miejsca) należy niezwłocznie zgłosić się na badanie do okulisty.

(oprac. jk)

- innowacyjne połączenie żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni
- żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego
- olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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

Niezastąpiona profilaktyka

4 proc. wszystkich złośliwych guzów naszego organizmu dotyczy jamy ustnej. Najczęściej pojawiają się one na języku i czerwieni wargowej oraz na błonie śluzowej policzków. Wczesne wykrycie nowotworów jest warunkiem ich skutecznego leczenia. Nic jednak nie zastąpi profilaktyki

Nowotwory jamy ustnej najczęściej dotyczą mężczyzn – nałogowo palących papierosy i nadużywających alkoholu. Prawdopodobieństwo pojawienia się choroby nowotworowej wzrasta wraz z wiekiem.

Niezbędna obserwacja

Stomatolog powinien przynajmniej dwa razy w roku profilaktycznie zbadać całą błonę śluzową jamy ustnej pacjenta. Przede wszystkim jednak to sam pacjent powinien obserwować, czy w jamie ustnej nie pojawiają się jakieś niepokojące zmiany. Rak bowiem nie powstaje nagle. Niekiedy upływa szereg lat od momentu pojawienia się tzw. stanu przednowotworowego do czasu, kiedy to zgłaszamy się do lekarza już z zaawansowanym stadium raka.

Czynniki ryzyka

Rozwojowi guzów sprzyjają tak zwane czynniki ryzyka.

Zaliczamy do nich:

- nałogowe żucie tytoniu i palenie papierosów. Tytoń oraz toksyny zawarte w dymie papierosowym mają właściwości rakotwórcze i podrażniają błonę śluzową. Paleniu towarzyszy dodatkowo podwyższona temperatura oraz powstające tzw. ujemne ciśnienie. Ryzyko pojawienia się raka wzrasta z liczbą wypalanych w ciągu dnia papierosów oraz z liczbą lat palenia.

• alkohol. Okazuje się, że w porównaniu z piwem i wódką ryzyko wynikające z picia wina jest najmniejsze. Ale połączone działanie alkoholu i papierosów daje wręcz zabójczą kombinację.

• przewlekłe stany zapalne, urazy, nie leczone lub źle leczone owrzodzenia. Na wzrost ryzyka wystąpienia raka mają także: kaleczenie błony śluzowej policzków i języka ostrymi brzegami zębów z ubytkiem próchnicznym, nieusunięte korzenie, źle dopasowane lub uwierające protezy.

- przewlekłe niedobory witamin z grupy B i A oraz żelaza.
- promienie słoneczne (dotyczy raka wargi dolnej).

Włącz myślenie

Przy profilaktyce raka jamy ustnej kluczowym wydaje się być porzucenie lub ograniczenie spożycia alkoholu i palenia papierosów. Odpowiednia dieta także może chronić przed wystąpieniem choroby. Spożywanie świeżych owoców, wzbogacenie diety w pokarmy bogate w witaminy z grupy A, C, E (ale nie preparatami wielowitaminowymi) prowadzi do znacznego obniżenia ryzyka zachorowalności i ma skuteczne działanie ochronne.

autor:

dr n.med. Agnieszka A. Pawlik specjalista pardontolog
www.agnieszkapawlik.pl

Co szkodzi żołądkowi?

Na co dzień nie troszczymy się zbytnio o żołądek, dopóki działa on prawidłowo. Gdy zaczyna dokuczać, często oznacza to początek kłopotliwego problemu. Przypomnij sobie co szkodzi żołądkowi i jak można uniknąć jego dolegliwości?

* Złe odżywianie

Dieta tłusta, mało urozmaicona, uboga w warzywa i owoce zaburza pracę żołądka.

* Nadwaga

Często jest skutkiem zbytniego objadania się, co szkodzi żołądkowi, zwłaszcza gdy są to pokarmy tłuste, słodkie, gazowane napoje. Jeżeli dodamy do tego siedzący tryb życia, mało ruchu, zaburzenia są gwarantowane.

* Alkohol, kawa, mocna herbata

Picie dużych ilości tych używek prowadzi do zapalenia błony śluzowej żołądka. Zwłaszcza alkohol jest groźny, gdyż może wywołać krwawienia z przewodu pokarmowego.

* Zbyt dużo leków

Niektóre działają bardzo szkodliwie na żołądek. Należą do nich przede wszystkim preparaty, które kupuje się w aptece bez recepty. Są to aspiryna i niesteroidowe leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Nie wolno ich nadużywać.

* Silne stresy

Mogą wywołać zapalenie i owrzodzenie błony śluzowej żołądka. Wiadomo, że stresów w ogóle nie da się uniknąć. Trzeba je jednak minimalizować, a jeśli sami nie dajemy sobie rady, to warto zwrócić się o pomoc do psychologa czy psychoterapeuty.

* Bakteryjne choroby żołądka

W wielu przypadkach (salmonelloza, zakażenie gronkowcem) są efektem nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny, czyli po prostu brudnych rąk. Częste jest też zakażenie bakterią *helicobacter pylori*, która wywołuje zapalenie błony śluzowej i owrzodzenia żołądka oraz dwunastnicy.

autor: Zofia Borowska

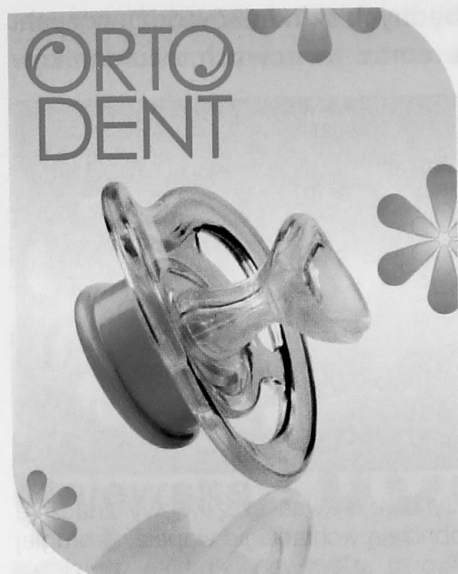


foto: materiały prasowe

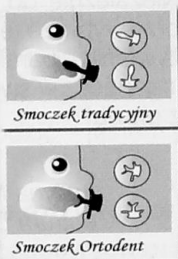
magnetycznym przeprowadzono badanie porównując pozycję języka przy użyciu tradycyjnego smoczka uspokajającego i smoczka uspokajającego **ORTODENT**. Badanie wyraźnie pokazało, że tradycyjne smoczki przyciskają język do dna jamy ustnej, podczas gdy smoczki **ORTODENT** pozostawiają język w naturalnej pozycji, co nie wywołuje negatywnych skutków dla rozwoju prawidłowego zgryzu dziecka.

stronę policzków, które powodują poszerzenie dolnego łuku zębowego. Jednocześnie język przestaje być podtrzymywany przy podniebieniu przez górny łuk zębowy i może nastąpić zwężenie łuku. W ten sposób rozwija się zgryz krzyżowy. Badania przeprowadzone w krajach skandynawskich wykazują, że u 40 proc. dzieci używających tradycyjnych smoczków pojawi się zgryz krzyżowy.

Zalety smoczka Ortodent

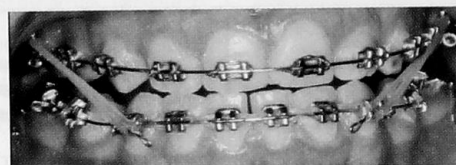
Tradycyjne smoczki uspokajające są do siebie bardzo podobne. Natomiast smoczek uspokajający **Ortodent** jest nieco inny w kształcie i sposobie użytkowania

Opracowali go norwescy stomatolodzy. Chodziło o to, aby w trakcie używania smoczka, język dziecka znajdował się w naturalnej pozycji w stosunku do podniebienia, umożliwiając prawidłowy rozwój zgryzu.



Zgryz krzyżowy

Jednym z przykładów częstych wad zgryzu, powstałych na skutek długotrwałego, nieprawidłowego ułożenia języka jest zgryz krzyżowy (zęby górne krzyżują się z dolnymi). Kiedy język jest przyciskany do dna jamy ustnej, powstają siły działające w



Zmień przyzwyczajenia

Jeżeli dziecko jest przyzwyczajone do uspokajającego smoczka innego typu, może wymagać niewielkiej pomocy podczas przyzwyczajania go do smoczka **ORTODENT**. Początkowo smoczek może wypadać. Bądź cierpliwa i nie zniechęcaj się. Podaj go ponownie, aż dziecko nauczy się go używać. Wyniki będziecie podziwiać razem za kilkanaście lat.

(oprac. jk)



Dokumentacja kliniczna

Na oddziale radiologii szpitala w Rogaland w Norwegii, na tomografie

Kupon ORTODENT 10/2009

KONKURS – ORTODENT

3 osoby, które podadzą prawidłową odpowiedź na pytanie:
Czy smoczek uspokajający ORTODENT wpływa na prawidłowy rozwój zębów dziecka?
otrzyma od firmy **Krotex-Poland**, smoczek **ORTODENT**.

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyslij do 15 listopada 2009 r. na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EIM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038 Warszawa. Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych, prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji

Odpowiedź:

Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:

Smoczek ORTODENT

Ortodent jest nowym smoczkiem uspokajającym, który wpływa na prawidłowy rozwój zębów dziecka, zapobiegając zgryzowi krzyżowemu. Element do ssania ma kształt, który pozwala językowi pozostawać w normalnej i prawidłowej pozycji, bez przyciskania go do dna jamy ustnej.

Zaprojektowany przez specjalistów stomatologów, na podstawie pomysłu projektanta Terje Pedersena, w ścisłej współpracy z chirurgiem-stomatologiem Bjørnem Øgaardem.

Materiał: silikon (smoczek) i poliwęglan (tarcza, blokada i uchwyt).

Mycie: przed pierwszym użyciem sterylizować smoczek 5 min. we wrzącej wodzie. Przed każdym użyciem wypłukać pod bieżącą wodą.

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa
www.krotex.pl, tel.: (22) 669 14 19



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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

Odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Nie ma co się zatem dziwić, że bezmięsny sposób odżywiania zyskuje coraz to nowych zwolenników

Życie bez mięsa

Przeciętny wegetarianin w porównaniu z osobą jedzącą mięso ma w swoim organizmie ok. 15 proc. wyższy poziom karotenoidów – substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

Dieta wegetariańska obfituje w owoce, warzywa oraz w różnorodne nasiona i produkty zbożowe, o których często zapominamy przy tradycyjnym modelu odżywiania. Zmniejsza też ryzyko zachorowania na nowotwory, jak i choroby układu krążenia.

Wegetarianizm połowiczny

Najbezpieczniejszą odmianą wegetarianizmu jest semiwegetarianizm, czyli tzw. wegetarianizm połowiczny. Polega on na okresowym spożywaniu ryb oraz białego mięsa. Stosowanie takiej łagodnej formy wegetarianizmu nie powinno zaszkodzić nawet kobiecie ciężarnej czy małemu dziecku. Wielu olimpijczyków jest na diecie bezmięsnej.

Odpowiedni bilans

Pomimo wielu udokumentowanych zalet wegetarianizm, jak każda dieta

eliminacyjna, ma jednak pewne wady. Eliminując z diety mięso, wykluczamy bogate źródło białka, witaminy B₁₂ oraz najlepiej przyswajalnego żelaza. Organizmowi może też zabraknąć wapnia. Tak więc nierozważnie stosowana dieta wegetariańska może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Uzupełniaj niedobory

Przechodząc na dietę wegetariańską warto pamiętać, jakimi produktami zrekomensować brak mięsa i białka zwierzęcego w diecie. I tak, istotnym źródłem białka staną się rośliny strączkowe, kasze, orzechy, ziarna roślin oleistych, a także jaja i nabiał. Dla lepszego przyswajania żelaza pochodzącego z roślin zaleca się dodawanie do każdego posiłku warzyw bogatych w witaminę C. Dobre źródła żelaza stanowią: żółtko jaja, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce suszone, rośliny strączkowe oraz zielone warzywa.

Kontrowersyjny wapń

Obecne w roślinach: błonnik, związki



fitynowe i kwas szczawiowy znacznie obniżają wchłanianie wapnia. Z drugiej strony spożywanie mięsa zwiększa straty wapnia wydalanego z moczem. Z reguły więc wegetarianie mają mniejsze zapotrzebowanie na ten związek. Źródłem wapnia jest nabiał, brązowy ryż, ser tofu, sezam, migdały jak również warzywa liściaste (brokuły, jarmuż, kapusta biała, liście pietruszki). Niezależnie od pobudek, które kierują przy wyborze tego czy innego sposobu żywienia – pamiętaj, że zmieniając dietę ingerujesz w swoje zdrowie, więc rób to z głową!

autor:

Justyna Marszałkowska, dietetyk
z Centrum Dietetycznego ProLinea,
www.e-prolinea.pl

Po co nam witamina A

Jest mało znana i doceniana, chociaż pełni w naszym organizmie ważną rolę. To dzięki niej regenerują się komórki naszego ciała, poprawia wzrok, a skóra staje się jędrniejsza

Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, które są jej potrzebne do wchłonięcia się w przewodzie pokarmowym. Może być magazynowana w organizmie i nie wymaga codziennego uzupełniania. Przedawkowanie witaminy A wykazuje znaczną toksyczność. Może doprowadzić do powiększenia wątroby, osłabienia organizmu oraz bólów głowy. Występuje w dwóch formach: jako witamina A, zwana retinolem, znajdująca się tylko w żywności pochodzenia zwierzęcego, i jako prowitamina A, zwana karotenem, znajdująca się również w żywności pochodzenia roślinnego.

Jakie daje korzyści?

- Zapobiega kurzej ślepotcie, osłabieniu wzroku, pomaga w leczeniu wielu chorób oczu.
- Bierze udział w tworzeniu śluzu, ważnego czynnika ochronnego nabłonka. Wpływa na syntezę białek, lipidów, hormonów, a szczególnie hormonów tarczycy.
- Zwiększa odporność organizmu na infekcje, szczególnie

drogi oddechowych.

- Pomaga w usuwaniu plam starczych na skórze.
- Bierze udział we wzroście kości, wytwarzaniu nabłonka skóry, włosów, zębów i dziąseł.
- Pomaga w leczeniu trądziku, zmarszczek, czyrączki i otwartych owrzodzeń, na które może być stosowana zewnętrznie.
- Pomaga w leczeniu rozedmy płuc i nadczynności tarczycy.

Źródła witaminy A

Tran z wątroby ryb, wątroba, marchew, ciemnozielone i żółte warzywa, jajka, mleko i produkty mleczne, margaryny, żółte owoce. Witamina A działa najkorzystniej podawana razem z witaminą B kompleks, witaminami D i E, wapniem, fosforem i cynkiem.

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę A wynosi:

- dla dorosłych kobiet – 4000 j.m.
- dla kobiet w ciąży – 5000 j.m.
- dla kobiet karmiących – 8000 j.m.
- dla mężczyzn – 5000 j.m.

autor: Magda Jarosz

Jakie są pani piosenki?

Mądre. Muzyka rozrywkowa nie musi być głupia. Moje piosenki są dla ludzi wrażliwych – na wartość słowa, na muzykę czy ekspresję wykonania.

To pewnego rodzaju fenomen – są rozpoznawane i śpiewane od ponad trzech dziesięcioleci.

To siła talentu Młynarskiego i Korcza! Jestem tylko piosenkarką, choć muszę tu wyznać, że nierzadko – ku mo-

rozmowa z Alicją Majewską **Jestem pieśniarką**

jemu zdumieniu – to, co robię określane jest mianem pieśniarstwa. Zazwyczaj przez tych, którzy na koncercie słuchają jak śpiewam jedynie z akompaniamentem fortepianu i... nie czują niedosytu. I rzeczywiście, jeśli wyobrażę sobie, jak zabrzmiały niektóre z aktualnych przebojów na żywo, bez chórków, aranżacji i innych „bajerów”, to muszę się chyba zgodzić – jestem pieśniarką.

Czy dzisiejsza muzyka rozrywkowa ma szansę na stworzenie ponadczasowych przebojów?

Myślę, że nie ma teraz klimatu do powstawania ładnych i ciekawych literacko piosenek. Nie doczekają się one promocji! Niepodzielnie panuje więc grafomania i styl na „jak się macie!”, „kocham was!”... Nie znaczy to, że nie ma dziś utalentowanej, wrażliwej młodzieży. Po prostu – prawdziwe wartości nie są teraz w cenie.

Pani współpraca z Włodzimierzem Korczem trwa już ponad 30 lat!

Pewnie znajdziemy się w Księdze Guinnessa! Spotkanie Włodka całkowicie ukształtowało moja drogę artystyczną.

Alicja Majewska (ur. w 1949 r. we Wrocławiu) – piosenkarka obdarzona pięknym, ekspresyjnym głosem, uwielbiana przez kolejne pokolenia. Wyśpiewała m.in. „Jeszcze się tam żagiel bieli”, „Odkryjemy miłość nieznaną”, „Być kobietą”. Laureatka opolskiego festiwalu, znana ze współpracy z najlepszymi – Włodzimierzem Korczem i Wojciechem Młynarskim. Uhonorowana Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Prywatnie – zachwycająca, stuprocentowa kobieta, kochająca naturę i... kapelusze.

Uczepiłam się go, bo jestem przekonana, że nikt inny nie potrafi napisać dla mnie tak pięknych piosenek. Natomiast Włodek twierdzi, że pracuje ze mną, bo wtedy nie nudzi się na scenie. Mam więc nadzieję na kolejne „lecia” naszej współpracy.

„Być kobietą, być kobietą...” śpiewa pani w jednej z piosenek.

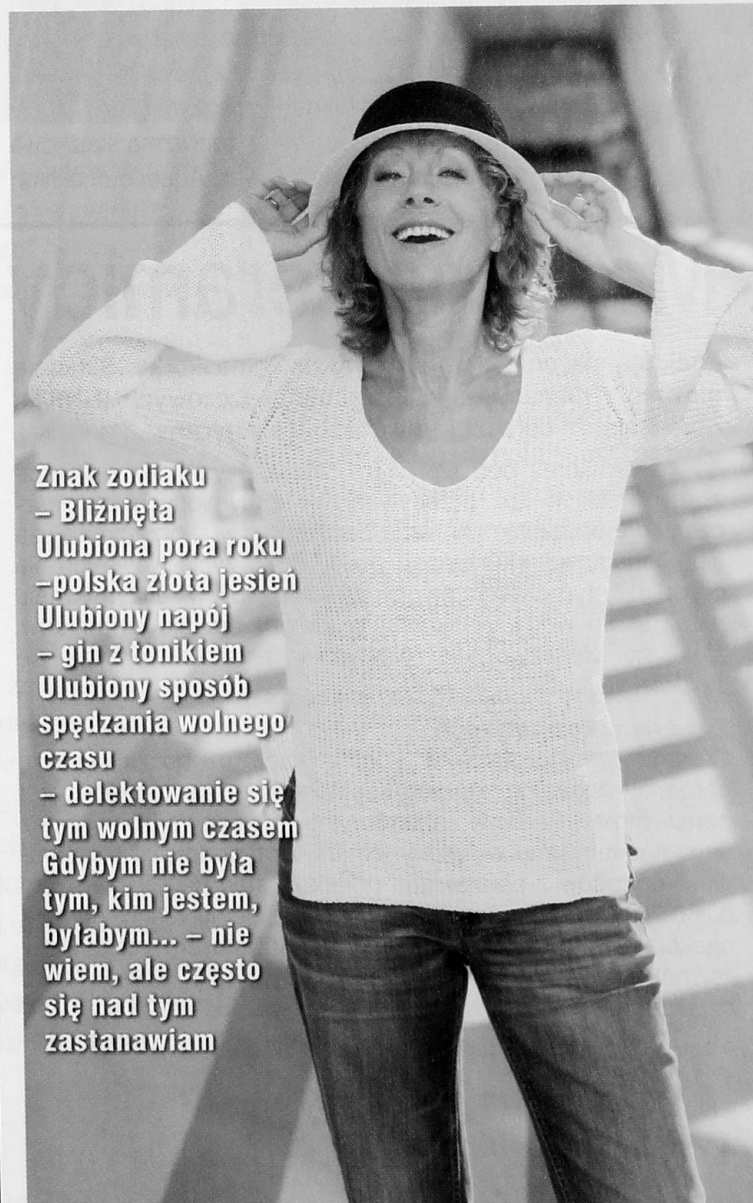
Chce pani, abym określiła swoją kobiecość? Myślę, że jak każda prawdziwa kobieta uwielbiam być adorowana, hołubiona, najważniejsza na świecie i bezpieczna pod skrzydłami prawdziwego mężczyzny... A gdy takiego zabraknie, też daję sobie radę z życiem – jak każda prawdziwa kobieta.

Proszę zdradzić, gdzie bije źródło młodości?

Och, naprawdę nie wiem... Wydaje mi się, że dopóki czujemy się młodo, jesteśmy młodzi. Tak jakby wiek nas nie zauważał. Polecam też regularne wizyty kontrolne u lekarza – nie zmieniają metryki, ale pozwolą czuć się pewnie w swoim ciele.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



Znak zodiaku
– Bliźnięta
Ulubiona pora roku
– polska złota jesień
Ulubiony napój
– gin z tonikiem
Ulubiony sposób
spędzania wolnego
czasu
– delektowanie się
tym wolnym czasem
Gdybym nie była
tym, kim jestem,
byłabym... – nie
wiem, ale często
się nad tym
zastanawiam

foto: Marcin Dławiński/FORUM



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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

Skóra wokół oczu jest cieńsza i delikatniejsza niż na innych partiach twarzy. Posiada mało włókien kolagenowych i elastynowych odpowiadających za jędrność i sprężystość. Gruczoły łojowe właściwie tu nie występują. To w tych okolicach pojawiają się pierwsze zmarszczki. Dlatego też wymaga ona szczególnej pielęgnacji

Pod oczami

Preparaty do demakijażu

Do oczyszczenia skóry pod oczami warto zainwestować w tzw. dwufazowy płyn do demakijażu i zmywania oczu (Respectissime, La Roche Posay). W opakowaniu znajdują nie wymieszane ze sobą płyny w dwóch kolorach. Jeden ma konsystencję wody, drugi – oliwki. Obie części preparatu uzupełniają się. Jedna zmywa i pielęgnuje, druga – łagodzi i nawilża. Do cery wrażliwej i alergicznej świetnie nadają się tzw. płyny micelarne (np. Płyn micelarny Sopot Spa). Lekko natłuszczają skórę i łagodzą podrażnienia, jednocześnie usuwając makijaż.

Dobierz skład kremu

Po przeprowadzonym demakijażu czas na krem pod oczy. Wybierając go zwróć uwagę na skład preparatu. Odpowiednio dobrany zniweluje cienie pod oczami, zapobiegne pierwszym oznakom starzenia, wygładzi zmarszczki. Wyciąg ze świetlika, arniki i szalwii działa rozświetlająco, natłuszczająco i odżywczo – ekstrakt z liści oliwek, masła shea, masła kakaowego, łagodząco – d-pantenol, nawilżająco – ekstrakt z bławatki i aloesu, wypełniając i wygładzając – kolagen i koenzym Q10.

Te z wyższej półki warto polecić kremy przeciwzmarszczkowe pod oczy to: Biotherm Age Fitness Power, Aquasource Non

Stop, Chanel Age Delay. Wiele polskich firm także oferuje dobre i niedrogie kremy pod oczy, np. Eva z Inem, Dermika holistyczny krem pod oczy seria Preventi, Eris krem wygładzający.

Konsystencja i aplikacja

Konsystencja preparatu pod oczy nie ma wielkiego znaczenia. Wybierzmy taką, która bardziej nam odpowiada. Jedne z nas wybiorą lekki żel, a inne – gęstą emulsję. Natomiast bardzo ważny jest sposób aplikacji. Kosmetyk wklepujemy opuszkami palców, rozpoczynając od zewnętrznego kącika oka przez dolną powiekę, wewnętrzną kącik oka przez górną powiekę. Ważne, aby w trakcie nakładania preparatu nie rozciągać skóry.

Przed wielkim wyjściem

Jeśli chcesz szybko poprawić kondycję skóry wokół oczu, zastosuj maseczkę przeznaczoną do skóry pod oczami. W drogerii lub w aptece jest ich dosyć duży wybór. Najczęściej są one oferowane w postaci płatków wykonanych z liofilizowanego kolagenu, mikronizowanych alg z dodatkiem np. wyciągu z kawioru. W ciągu kilku minut widocznie poprawią wygląd skóry pod oczami.

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

Krem ujędrniający na dzień SPF15 Elixine Refirmica

Przeznaczony do pielęgnacji skóry dojrzałej, po 40 roku życia, tracącej jędrność i elastyczność. Ceramidy zawarte w preparacie wygładzają i napinają skórę. Kosmetyk redukuje istniejące zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych.

Fotostabilne filtry UVA i UVB zapewniają ochronę przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym, odpowiedzialnym za fotostarzenie.

Cena: 69 zł (50 ml).



Moda na ceramidy

Znajdują się one w warstwie rogowej naskórka. Składają głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Sprawiają, że cera staje się gładka i elastyczna

Z wiekiem oraz pod wpływem stresu, czynników zewnętrznych takich jak: przebywanie w zadymionych pomieszczeniach, promienie UV, ilość ceramidów w skórze zmniejsza się. Dodatkowo, skóra osób po 40. roku życia wcale ich nie produkuje. Tymczasem pełnią one ważną rolę w zatrzymywaniu przez skórę wody. Naskórek, w którym brakuje ceramidów, staje się cieńszy, mniej elastyczny, a skóra zaczyna się szybciej starzeć.

Zawarte w kosmetykach

Ceramidy dostarczane w kosmetykach uzupełniają nasze ceramidy naturalne, których w starzejącym się naskórku jest coraz mniej. Badania laboratoryjne przeprowadzone przez firmy kosmetyczne wykazały, że już trzytygodniowe stosowanie preparatów z ceramidami polepsza stan nawilżenia skóry o 60-70 proc. Ceramidy zawarte w kosmetykach chronią naskórek przed działaniem niekorzystnych czynników zewnętrznych i zapobiegają jego wysychaniu (a więc m.in. działają przeciwzmarszczkowo).

(oprac. ap)

Bk

Usług

PER

OK
MATER

Gk

ŁOMŻA ST

URZĘDOW

APTEKI
dbam o zdrowie

DORIS TRAVEL
Biuro Podróży

PHU
KURPIEWSKI

Bank BGZ

RENAULT

Auto Zawadzki Sp. z o.o.

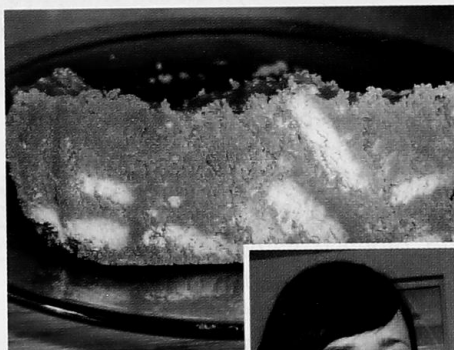
KORONA

ISSN 0208-6840

Tym razem prezentujemy przepisy na małe co nieco dla łasuchów. Jeżeli chcesz się podzielić przepisem na Twoje popisowe danie, najpierw przeczytaj uważnie, co powinno znaleźć się w wysyłanym do nas liście lub e-mailu. Czekamy na listy z Waszymi ulubionymi potrawami!

„To przepis na moje ulubione ciasto – blok czekoladowy, który pokocha każdy łasuch. Jego przygotowanie nie sprawi żadnej trudności, wręcz przeciwnie – będzie przyjemnością. Polecam gorąco. Smacznego!”

Edyta R. z Łochowa



Blok czekoladowy

25 dag masła
niepełna szklanka cukru
1/4 szklanki wody
3 łyżki kakao
25 dag mleka w proszku
25 dag pokruszonych herbatników
bakalie

1. Do garnka włoż masło, wsyp cukier i kakao, wlej wodę i podgrzej na wolnym ogniu. **2.** Gdy masa się wymiesza, odstaw ją z ognia i dodaj mleko w proszku cały czas mieszając. **3.** Dodaj pokruszone herbatniki, bakalie i wymieszaj. **4.** Całość przelej do prostokątnej formy (wymiar 18x25 cm), wyłożonej papierem wysmarowanym tłuszczem.

5. Podawaj, gdy blok zastygnie.



„Przesyłam przepis

na bardzo dobre rożki z marmoladą. Ten przepis mam od mojej prababci, a sama mam już 59 lat.”

Barbara K. z Warszawy

Rożki babuni

1 kg mąki pszennej
szczypta soli
7 żółtek
1/4 l śmietany 18%
1/2 kg smalcu
10 dag drożdży

1. Drożdże rozkrusz ze śmietaną, wlej do pozostałych składników i wyrób.

2. Z ciasta wałkuj okrągłe placki, każdy pokrój na 8 trójkątów. **3.** Na ciasto w kształcie trójkątów nakładaj marmoladę (smak dobierz według upodobania) i zwijaj rożki. **4.** Piecz ok. 30 min w temperaturze 180°C (do zrumienienia). **5.** Po wystudzeniu posyp cukrem pudrem lub polej lukrem.

Przyślij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

Autor każdego opublikowanego przepisu otrzyma od nas jednorazowo nagrodę w wysokości 50 zł. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.

Do przepisu dołącz swoje zdjęcie, a na odwrocie napisz kogo przedstawia. Wytnij i dołącz czytelnie wypełniony i podpisany kupon. Jeżeli możesz załącz także zdjęcie gotowej potrawy. Przepis, zdjęcia i kupon wyślij na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa
lub drogą elektroniczną:
terazzdrowie@terazzdrowie.com

Kupon

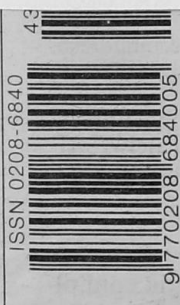
Wyrażam zgodę na bezterminową publikację przesłanego przeze mnie przepisu i zdjęć w ramach działalności prowadzonej przez wydawnictwo „EiM” Agencja Reklamowa i Wydawnicza.

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek: Podpis:



Jedwabne
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty
już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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

SPE
MEI
przy PO
PGF
PRZE

Nadch

Cena s

Zaprasz

Istnieje moż

klasyczn
wirowy kończyn g

Galwanizacja, J
Traberta,
Pole ma

ów. bi

Bk

Usług

PER

OK
MATER

Gk

ŁOMŻA St

URZĘDOW

APTEKI
dbam o zdrowie

KORONA

DORIS TRAVEL
Biuro Podróży

PHU
KURPIEWSKI

Bank BGZ

RENAULT

Auto Zawadzki Sp. z o.o.

foto: archiwum domowe



Katarzyna Anna Gładkowska
– psycholog, artterapeuta.
Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka

Poznaj samego siebie

Moja narzeczona mówi, że posiad-
dam zdrową osobowość.
Co znaczy w praktyce posiadanie
zdrowej osobowości?

Jacek z Łeby

Przede wszystkim zdrowa osobowość
nie jest stanem człowieka. To proces,
często trudny i bolesny, przebiegający
na wielu poziomach. Jest to bardziej
kierunek rozwoju osobowego niż
punkt docelowy. I wbrew pozorom, nie
musi oznaczać psychicznego zrów-
noważenia. Stawanie się zdrową
osobowością, czyli osobą w pełni
funkcjonującą, dokonuje się poprzez
niekończącą się samoaktualizację
na poziomie rozwoju fizycznego,
psychicznego i duchowego. Aby ten
proces mógł przebiegać bez zakłóceń
powinniśmy wykazać się m.in.:

- otwartością na codzienne doświad-

czenie (każde uczucie i doznanie
wewnętrzne lub zewnętrzne jest od-
bierane przez system nerwowy bez
znieskształceń i w postaci naturalnych
procesów)

- życiem zgodnie z zasadą „tu i teraz”
(gotowość na wszystko, co zdarza
się w życiu, bez kontrolowania i ma-
nipulowania otoczeniem)

- zaufaniem do swojego organizmu
(zarówno sygnałów płynących z ciała,
jak i z duszy)

- posiadaniem wewnętrznego po-
czucia wolności wyboru i działania
(zgodnie z własnym przekonaniem
i rozpoznaniem sytuacji, według
własnych kryteriów i zasad, bez
naruszania przestrzeni innych ludzi)

- byciem prawdziwym i autentycz-
nym (wewnętrzna zgoda na przeży-
wanie emocji i uczuć, nawet jeśli przy-
jdzie nam czynić to wbrew woli innych).
Pomocna w tym procesie jest także

odpowiednia motywacja, witalność,
modlitwa lub medytacja oraz kreatyw-
na postawa wobec życia i otaczają-
cych nas ludzi. Bowiem twórcze życie,
pełne spontaniczności jest przeci-
wiestwem konformizmu i biernego
przystosowania się do sztywnych
norm społecznych i kulturowych.
Daje ono możliwość przekształcania
otaczającej rzeczywistości, zmagania
się z przeciwnościami losu i trudnymi
sytuacjami. Pozwala ono także na
zachowanie ciągłej gotowości w po-
szukiwaniu nowych rozwiązań, i no-
wych sposobów radzenia sobie z ota-
czającym nas światem.
Zachęcam do rozpoczęcia świadome-
go procesu samopoznawania. Gdyż
poznanie, jak sądzę, jest jedyną dro-
gą, na której wcześniej, czy później do-
chodzi się do wyższego poziomu sa-
moświadomości, a następnie do inte-
gracji osobowej i wzrostu duchowego.

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”.

Menopauza i andropauza

Menopauza może stać się początkiem
nowego etapu życia, którego jakość
zależy m.in. od wiedzy o zmianach za-
chodzących w tym czasie w organizmie.
Wiele pań zastanawia się wtedy czy
brać hormony, a jeśli tak, to które?
Kłopoty z hormonami mają także mę-
czyźni w okresie andropauzy.
Odpowiedzi na te i inne pytania zwi-
ązane z czasem przekwitania znajdziemy
w książce „Menopauza bez tajemnic”.
W przystępny sposób opisane są w niej
objawy pojawiającej się menopauzy,
jako następstwo niedoboru estrogenów
w organizmie. Te kobiece hormony mają
ogromny wpływ na pracę narządów

wewnętrznych, ale także pracę układu
nerwowego, a więc też na nasz nastrój.
Znajdują się tu również rozdziały
poświęcone żywieniu, odpowiedniemu
trybowi życia, nadciśnieniu, i oczywiście
hormonalnej terapii zastępczej.
Oddzielny rozdział zajmuje się ob-
jawami menopauzy u mężczyzn, czyli
tzw. andropauzy. W książce duży
nacisk jest położony na stosowanie
profilaktyki zdrowotnej w tym okresie,
zarówno w przypadku kobiet, jak
i mężczyzn, czyli regularne wizyty
u lekarza i wykonywanie zalecanych
badań kontrolnych.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

„Menopauza
bez tajemnic”,
pod red. Andrzeja
Krzysztofa Lewińskiego,
Wydawnictwo Lekarskie
PZWL,
cena: ok. 25 zł
tel. do księgarni
wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



K
WŚ
01-
kon
Na
ww
Oo
Im
Ad
Zgad
z sie
KONI
Nagr
KONI
KONI
KONI
Bujko
Zapaso
w auci
Jada do
straza
Fajtta
Mias
nac
War
Liczn
do
śpiew
Pow
Kryżów
papa
Cembr
Czeskie
„Kiero
sta
Lito
1
Zgad
w Wa
dany
43
ISSN 0208-6840

Wśród osób, które do 15 listopada 2009 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, **rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „Menopauza bez tajemnic”**.
Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

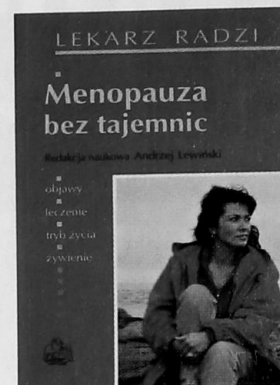
Odpowieniem menopauzy u mężczyzn jest

Imię i nazwisko: Tel:

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. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.



(z VAT 7%)

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 7/8 (158) LIPIEC/SIERPIEŃ 2009

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: Migrena to rodzaj bolesnej dolegliwości atakującej głowę cierpiącego.

Nagrody wylosowali: Barbara Katana z Czarnego Dunajca, Barbara Zajdel z Krosna, Halina Wiąckiewicz z Sokółowa Podlaskiego.

KONKURS – TRILAC Nagrody wylosowali: Emilia Filipowicz z Białegostoku, Halina Magdziarz z Goszowic, Zofia Kusta z Wrocławia.

KONKURS – PHILIPS AVENT Nagrody wylosowali: Edyta Sulkowska z Radomia, Beata Błońska z Sokołowa Podlaskiego, Magda Krakowska z Sokołowa Podlaskiego.

KONKURS – JELP Poprawna odpowiedź: W Danii. Nagrody wylosowali: Danuta Wolańska z Warszawy, Beata Borysiak z Sokołowa Podlaskiego, Eugeniusz Bujko z Łomży.

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

Zapasowe w aucie		Imię żeńskie		 swoi" Film z Kargulem		Kara dla dziecka	Cukrowa na patyku	Chińczyk Imię męskie		Obniżenie napęcia mięśni szkieletowych		Znane jezioro fińskie
		21		Brzeg, krawędź	17		13				26	
Jadą do niego strażacy						Noga zamiata						Waga opako- wania
Fajtfapa	3		1									
			30			Wiązadło nakładane na przednie nogi zwierząt		20	Dawna drobna moneta srebrna			
Miasto nad Wartą	Sportowy siad rozkroczny		Mieszanie kart			Krzew z rodziny rózowatych					14	
Liczba do śpiewania			Miecznik							W niej zupa na stole	Tekstowe z matematyki	
										5		10
29										24		
Powab		Wczesna pora dnia	11							Srebrzysto- biały metal L. at. 48	Jeden z indian	Chlap- nięcie
Krzyżówkowa papuga		22								7		
27			Wieje nad jeziorem Garda							Stup wbijany w grunt		16
Cembrzyńska												
Czeskie „tak”												
6			15							Zadrapanie		
										Niskie drzewo		8
„Kierownica” statku	Mały deszczyc				19			18			25	28

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 30, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem
prosimy przesłać
naklejony na kartce pocztowej
lub w kopercie
do 15 listopada 2009r.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
3 szczoteczki elektryczne.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
zamieszczonej w numerze
nr 7/8 (158) 2009 brzmi:

„Wino rozum odmienia”

Nagrody wylosowali:
Agnieszka Balikowska z Karczewa, Teresa
Ratajczak z Wągrowca, Dawid Karolak z
Konina, Stanisława Szczepaniak z Płocka,
Stefan Borkowski ze Starachowic.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom.

Nagrody prześlemy pocztą
lub kurierem.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 30 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

[illegible]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

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 krzyżówce.

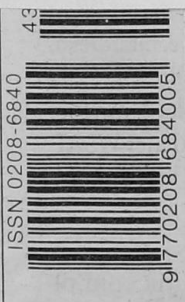
Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:



Jedwabne kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Implanty

już od 1700 zł

korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
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

Milton®
COMPLETE PROTECTION



z Miltonem
lodówka bez zapachów
bez bakterii



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

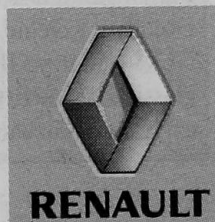
HAPTEKI
dbam o zdrowie

DORIS TRAVEL
Biuro Podróży

KORONA

PHU
KURPIEWSKI

 **Bank BGZ**


RENAULT

Auto Zawadzki Sp. z o.o.