



Kupiłem, żeby zarobić. Gdybym stracił, to by się śmiali, że kawał ze mnie głaba



Ryzykant z zarzutem

Cień pośła

Publiczna telewizja brytyjska BBC na tropie Kamińskiego!



Złoto dla

wytrwałych



Pytanie intymne
Bank kawałów
Horoskop



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



PROFIT CREDIT

Szybka pożyczka gotówkowa
od 1000 zł do 100 000 zł

- Wysoka przyznawalność,
- Minimum formalności
- Bez sprawdzania w BIK-u
- Minimalny dochód 600 PLN

Zadzwoń, sprawdź Twój doradca
finansowy czeka:
Tel. 0-501-867-900,
0-694-088-887

Stomatologia z tradycjami

Implanty

już od 1700 zł

lecymy od 1933 r.



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

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

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. Gorbatawa 41
tel. (029) 760 77 22
Suwałki ul. Wojska Polskiego 112h
tel. (087) 566 31 99

Kupiłem udziały, żeby zarobić. Gdybym stracił, to by się wszyscy śmiali, że kawał ze mnie głaba, a moi przeciwnicy byłiby bardzo zadowoleni, że mi się nie udało

Ryzykant z zarzutem

Z MARCINEM SROCZYŃSKIM, wiceprezydentem Łomży, rozmawia Maria Kaczyńska

- Prokuratura Okręgowa w Białymstoku zarzuca Panu, że doprowadził Pan jedną osobę do niekorzystnego rozporządzenia mieniem, a drugą nakłaniał do sfalszowania dokumentu. Za to prokurator chciał Pana tymczasowo aresztować na 3 miesiące, lecz sąd wniosek oddalił. Oba zarzuty są związane z kupnem przez Pana udziałów w nieruchomości przy ul. Żabiej. Jak doszło do tej transakcji?

- Jeśli chodzi o rzekome nakłanianie do fałszowania dokumentów, sytuacja wygląda tak, że pracownik Urzędu Miejskiego, który złożył niewłaściwy podpis, przyznał się do wszystkiego nie wskazując, że ktokolwiek go do tego nakłaniał. On będzie się tłumaczył z tego przed sądem, mnie trudno się za niego tłumaczyć.

- Ale złożył ten podpis w związku z Pana prywatną transakcją z panią M., od której kupił Pan udziały w nieruchomości. Sfalszował konkretnie podpis pani M. pod jej wnioskiem o wydanie zaświadczenia, potrzebnego do zawarcia transakcji. Chodziło o wniosek o wydanie zaświadczenia o przeznaczeniu gruntów w planie zagospodarowania przestrzennego.

- Taki wniosek może złożyć każdy, kto przyjdzie do Urzędu Miejskiego i zapłaci 17 zł. Nie

wiem, dlaczego pod tym konkretnym wnioskiem został złożony niewłaściwy podpis. Pracownik mógł się podpisać własnym imieniem i nazwiskiem i wydane zaświadczenie miałyby taką samą moc prawną. Pomylił się i będzie za to odpowiadał. Ja go do tego nie nakłaniałem.

- Kiedy zawarł Pan transakcję z panią M.?

- Około 2 lata temu. Po spotkaniu w Urzędzie Miejskim w sprawie scalenia gruntów w rejonie ul. Żabiej, ta pani szukała kupca na udziały we wspólnej nieruchomości. Były to grunty rolne o powierzchni około pół hektara. Jej udziały wynosiły 1/4. Zaoferowała dobrą cenę. Zgromadziliśmy potrzebne dokumenty i zawarliśmy akt notarialny. Wszystkie rozmowy z tą starszą panią odbywały się w obecności jej syna.

- Czy wiedział Pan, że tam jest konflikt rodzinny?

- Gdybym wiedział, na pewno do transakcji by nie doszło. Dowiedziałem się kilka miesięcy później, gdy transakcja została zarejestrowana w księgach wieczystych. Wtedy do Urzędu przysłała pasierbica pani M. Zrobiła wielką burdę. Krzyczała, że mnie załatwi, że napisała doniesienie do wszystkich służb, jakie w Polsce istnieją i będzie pilnowała, żeby mi się „do d...dobrali”. Jestem przekonany, że

wszystko, co teraz się wokół mnie dzieje, to pokłosie tych grózb. Pasierbica krzyczała, że pani M. była dla niej złą macochą; gdy była dzieckiem, nigdy jej nie kupiła cukierków i nie ma prawa do majątku po jej ojcu. Chodziła po urzędnikach wydziału nieruchomości i również tam się odgrażała. Dlatego podjąłem decyzję o sprzedaży udziałów. Sprzedałem je prywatnej osobie, nie związanej z Urzędem Miejskim. Jak się okazuje, narobiłem sobie jeszcze większej biedy. Gdybym trzymał udziały, prokurator nie mógłby mi postawić zarzutu, że sprzedałem je z zyskiem.

- Ile Pan na nich zarobił?

- Tyle, ile w ciągu roku, gdy miałem te udziały, wzrosły ceny nieruchomości.

- Czy pani M. była niezadowolona, czy mówiła, że Pan ją oszukał?

- Nic mi na ten temat nie wiadomo. Miałem z nią kontakt pół roku po transakcji, wtedy nic na ten temat nie wspominała.

- Na jakiej podstawie, Pana zdaniem, Prokuratura oskarżyła Pana o to, że doprowadził Pan panią M. do niekorzystnego rozporządzenia mieniem?

- Nie wiem, nie miałem jeszcze dostępu do akt sprawy. Sędzia, oddalając wniosek o tymczasowy areszt stwierdził, że „materiał jest obszerny i wymaga analizy”. Nic nie wspomniał, że wskazuje na popełnienie przeze mnie zarzucanych mi czynów. Gdyby tak było, pewnie siedziałbym w areszcie. Jak sądzę, gdybym, według prokuratury, kupił za taką cenę udziały dla miasta, byłoby w porządku, ale skoro kupiłem dla siebie, nie jest w porządku.

- A jest w porządku?

Ustawa dokładnie określa, czego nie wolno prezydentowi: nie wolno mu prowadzić działalności gospodarczej i kupować majątku gminy. Nie zakazuje inwestowania w prywatne nieruchomości. Inwestuje się, żeby zarobić, a nie stracić. Udziały od pani M. nie są pierwszą rzeczą, jaką kupiłem ze względu na dobrą cenę. Zawsze wiąże się to z ryzykiem. Gdybym stracił, to by się wszyscy ze mnie śmiali, że kawał



ze mnie głaba, a moi przeciwnicy byłiby bardzo zadowoleni, że mi się nie udało. Problem w tym, że zarobiłem i zaraz się do tego dopisuje „ideologię”. Uważam, że dobrze inwestując swoje pieniądze, potwierdzam kwalifikacje do pracy dla miasta. Dużo się dzieje w miejskich inwestycjach, bo potrafiłyby pozyskiwać fundusze unijne.

- Pana prywatne inwestycje w nieruchomości w Łomży są przez niektórych odbierane tak, jakby wykorzystywał Pan stanowisko dla prywaty.

- To absurd. Nigdy nie oszukałem na podatkach, a w oświadczeniach majątkowych wpisuję rzeczywistą (podaną do ubezpieczenia) wartość majątku, a nie zaniżoną, jak robi to większość osób publicznych. Inwestuję nie tylko w Łomży. Kupiłem też gospodarstwo w powiecie ełckim.

- Dlaczego nie inwestował Pan tylko w powiecie ełckim, ale i w Łomży, gdzie jest Pan na świeczniku?

- A dlaczego mam nie kupować w Łomży? Każdy może wziąć kredyt, kupić coś, ponieść ryzyko. Wtedy nie będzie zazdrościł, że innemu się udało.

- Dziękuję za rozmowę.

Prokuratura Okręgowa w Białymstoku postawiła wiceprezydentowi Marciniowi Sroczyńskiemu także zarzut przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków w związku ze sprzedażą działki miejskiej pod budowę fabryki zapraw i klejów budowlanych przy ul. Poligonowej. O tej sprawie obszernie mówił prezydent Łomży Jerzy Brzeziński w wywiadzie pt. „Podejrzany” („Kontakty” nr 45/2009), któremu białostocka Prokuratura postawiła identyczny zarzut.

REKLAMA

KREDYT SAMOCHODOWY

Gotówka na zakup oraz pod zastaw!

- Wysoki nieograniczony zysk!
- Zwolnienie z podatku Belki!
- Ochrona życia!

10%
LOKATA

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



fiolet
Powszechny
Dom Kredytowy

KONTAKTY TYGODNIK PODLASKI

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok, Janusz 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 Kędzielski, 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.

Ginę w powstaniach. Ginę na zesłaniu. Całe pokolenia Polaków, które nigdy nie pogodziły z rozgrabieniem Polski. Najlepsi, niekiedy posłani „w bój bez broni”, bez sensu ... Inni płacili upokorzeniem, złamaniem narodowej dumy, honoru, charakterów. Zaborcom nigdy nie udało się jednak zdusić nadziei, że nadejdzie dzień wolności. I nadszedł: w 1918 r powstał rząd odrodzonej Rzeczypospolitej. Drugiej. O tym, że wolność nie jest dana raz na zawsze, trzeba jej strzec codziennie, przekonali się już 2 lata później, w 1920 roku, 21 lat później, w 1939 roku, nasi dziadkowie i ojcowie. Na pełną wolność, III RP, trzeba było czekać do 1989 roku.



Od redaktora

„Listopad to dla Polaków niebezpieczna pora”, mówi w „Wyzwoleniu” Wyspiańskiego wielki książę Konstancy, namiestnik cara w Warszawie.

Niebezpieczna...

Listopad 2009. Niebezpieczny. Rządzimy się sami. I sami frymarczymy naszą wolnością obywatelską, przyszłością, charakterami. Za stołki, za partyjne, prywatne, a nie państwa, interesy. Jakbyśmy nie chcieli pamiętać, że Polska właśnie dlatego zniknęła ongiś z mapy Europy. I była to nasza wina, nie zaborców! ... wolności trzeba strzec codziennie.

WŁADYSŁAW TOCKI

**POŻYCZKI
KREDYTY**

WYDATKI od 150 do 50.000 zł

1. Budy dla Oli	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

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

ZA TYDZIEŃ:

testament ocalonego

■ Konkurs dla miast, które walczyć będą o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury w 2016 roku oficjalnie ogłosił minister kultury Bogdan Zdrojewski. W gronie pretendentów jest Białystok, Warszawa, Łódź, Katowice, Gdańsk, Lublin i Toruń.

■ Bardzo słabo wypadły tegoroczne egzaminy zawodowe w szkołach województwa. Według danych Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży, zdało je zaledwie 53,5 procent uczniów. Wskaźnik krajowy jest tylko nieznacznie wyższy.

■ Propozycje zmian w systemie oceniania matur przygotowali dla Centralnej Komisji Egzaminacyjnej poloniści z różnych ośrodków w kraju. Wśród nich Maria Bartnicka z III LO w Białymstoku. Zmiany mają przede wszystkim służyć docenianiu własnych przemysłów maturzystów, a nie tylko zdolności „wstrzelenia się” w klucz, stosowany przez egzaminatorów.

■ Pożegnanie trzech funkcjonariuszy Straży Granicznej, Andrzeja Żukowskiego, Bartłomieja Bartnickiego i Marcina Bezubika, którzy zginęli w katastrofie śmigłowca podczas lotu patrolowego, odbyło się na lotnisku Krywlany w Białymstoku. Nabożeństwu przewodniczył ks. generał Tadeusz Płoski, biskup połowy Wojska Polskiego. Cała trójka pośmiertnie otrzymała odznaczenia i awanse. Śledztwo w sprawie tragedii prowadzą prokuratorzy z Białegostoku i Białorusi.

■ Uzupełnień raportu środowiskowego, dotyczącego budowy lotniska regionalnego w gminie Tykocin,

domaga się Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska od firmy, która dokument przygotowała. Zabrakło w nim ocen oddziaływania portu lotniczego na obszary Natura 2000, a przede wszystkim leżące w odległości kilku i kilkunastu kilometrów parki narodowe.

■ Pierwsze miejsce – Mlekovita Wysokie Mazowieckie, drugie – OSM Piątnica, siódme – SML Ostrołęką (ser z omegą 3 i 6 zdobył tytuł super produkt w kategorii nowości). Tak wygląda czołówka najnowszego rankingu Największych i Najlepszych Spółdzielni Mleczarskich,

przygotowanego przez Krajowy Związek Spółdzielni Mleczarskich (szerzej, str. 5 oraz 11).

■ Dwudziestolecie obchodzi w tym roku Wigierski Park Narodowy. Park, to 15 tysięcy hektarów (w tym 9 tys. ha lasów), 40 jezior (największe Wigry), około 100 tysięcy turystów rocznie. Główne uroczystości rocznicowe odbędą się 16 i 17 listopada.

■ Na końskim grzbiecie zamierzają przemierzyć świat Monika Filipiuk z Białegostoku i Marcin Obalek z Poznania. Wyprawę rozpoczęli od Ameryki Południowej. Tam spędzą kilka miesięcy, a cała ekspedycja ma potrwać cztery lata. Wierchowce zamierzają kupować w trakcie pokonywania kolejnych kontynentów i krajów.



Pierwsza po Bogu

„Dla nas po Bogu najpierwsza miłość do Polski”, zacytował Prymasa Tysiąclecia kardynała Stefana Wyszyńskiego, urodzonego w Zuzeli, prezydent Łomży Jerzy Brzeziński podczas śródowych (11 listopada) obchodów Narodowego Święta Niepodległości przy tablicy Leona Kaliny na ul. Sienkiewicza w Łomży (na zdjęciu), na których obecni byli również starosta Krzysztof Kozicki, przedstawiciel wojewody podlaskiego i Zarządu Województwa oraz poseł na Sejm z Łomży Lech Kołakowski.

91 rocznicę odzyskania niepodległości uczcił cały region. Wojewódzkie obchody odbyły się w Białymstoku przy pomniku Józefa Piłsudskiego.

ZNAKI CZASU

■ 68 proc. Polaków uważa, że przemiany w Polsce miały wpływ na upadek muru berlińskiego. 79 proc. Polaków jest przekonana, że upadek muru przyczynił się do zjednoczenia Europy, a 82 proc., że przyspieszył przemiany w Europie Środkowo-Wschodniej, wynika z badania 20 lat po upadku muru berlińskiego. W czasie uroczystości z tej okazji 9 listopada w Berlinie, Lech Wałęsa poproszony przez Niemców, uruchomił domino, składające się z płyt symbolizujących betonowe płyty muru berlińskiego.

■ Polska jest zdecydowanym liderem spośród wszystkich państw Unii Europejskiej w wykorzystaniu pieniędzy Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz Funduszu Spójności, potwierdzają najnowsze dane Komisji Europejskiej.

■ Polacy, pracujący ze granicą, zarobili przez 5 lat 125 miliardów euro, a bliskim w kraju przesłali 21 miliardów. Nasz kraj lokuje się w światowej czołówce pod względem skali zagranicznych przekazów od rodaków, podała „Rzeczpospolita”.

■ Projekt zmniejszenia liczby posłów do 360 (jest 460) i senatorów do 50 (jest 100), chce zgłosić Platforma Obywatelska, zdradził rzecznik Klubu PO Andrzej Halicki.

■ Tylko dwa polskie uniwersytety, Warszawski i Jagielloński, są na liście 500 najlepszych uczelni świata, wynika z rankingu przygotowanego przez Uniwersytet Shanghai Jiao Tong. W rankingu dyskwalifikują nas: wykładowcy, nie znający języka angielskiego.

■ Kierowca, którego zatrzymała policja, gdyż przejechał skrzyżowanie w Białymstoku na czerwonym świetle tłumaczył, że spieszył się na ... pogrzeb!

PROMOCJA

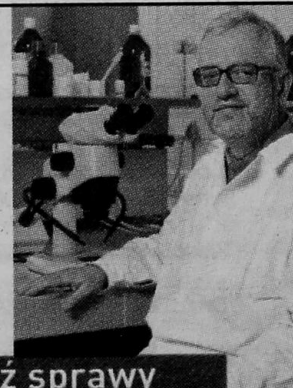
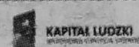


Wyjątkowa oferta bezpłatnego wsparcia dla wszystkich osób z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu w wieku aktywności zawodowej!

Do końca 2009 roku, w ramach projektu realizowanego w partnerstwie z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, na terenie całej Polski skorzystać można z bezpłatnych, indywidualnych spotkań z psychologiem, rehabilitantem, okulistą, protetykiem słuchu, doradcą prawnym i zawodowym oraz specjalistą do spraw sprzętu. Wszystko to w miejscu zamieszkania i bez kolejek. Ponadto istnieje możliwość uzyskania dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego, wszyscy zaś uczestnicy projektu wezmą udział w konkursie z atrakcyjnymi nagrodami!

Biuro makroregionu północno-wschodniego (woj. warmińsko-mazurskie, podlaskie, kujawsko-pomorskie)
tel./fax: (89) 513 68 59 | e-mail: pokl_olsztyn@tpg.org.pl
ul. Dworcowa 3, 10-413 Olsztyn

Projekt "Wsparcie osób głuchoniewidomych na rynku pracy" współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



Weź sprawy w swoje ręce...

www.tpg.org.pl

Urodziła się z Niepodległą

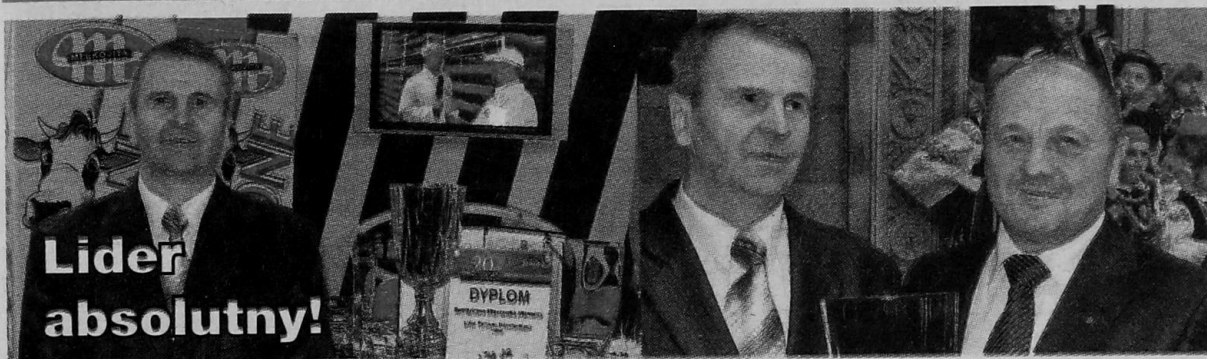
Regina Drozdowska ze wsi Zalesiany koło Białegostoku, podobnie jak Niepodległa Polska, obchodziła w środę 91 urodziny. Urodziła się dokładnie 11 listopada 1918 roku. Całe życie przeżyła na białostockiej. Znaczyły je: wojna bolszewicka w 1920 roku, II wojna światowa z okupacją sowiecką i niemiecką, trudne czasy powojenne. Jej pierwszy mąż zmarł podczas okupacji. Po wojnie wyszła za mąż po raz drugi. Przy okazji jubileuszu wraca wspomnieniami do dawnych lat: „Tyle razy widziałam, jak to, co ludzie budowali, było rozbite, zniszczone, ale zawsze trzeba było jakoś żyć”. Urodziny i Święto Niepodległości spędziła w gronie rodzinnym. Ma 12 wnuków i 11 prawnuków.

Dyplomatyczny przemysłnik

Byłego wicekonsula z polskiej ambasady w Grodnie na przemycie przyłapali celnicy z przejścia polsko – białoruskiego w Kuźnicy. Dzień po zakończeniu kadencji dyplomatycznej, w samochodzie wioził ponad 120 kartonów papierosów, a miał prawo wwieźć do kraju tylko 2 paczki. Dodatkowa odpowiedzialność grozi mu za posłużenie się wobec celników paszportem dyplomatycznym, do czego już nie miał uprawnień.

Szef skarbówki dorabiał „na boku”?

CBA zatrzymało Marka W. p.o. dyrektora Izby Skarbowej w Białymstoku. W związku z tą samą sprawą zatrzymany został w Zielonej Górze radca prawny. Białostocka prokuratura przedstawiła Markowi W. zarzut tzw. przestępstwa urzędniczego, w tym przypadku „niedopełnienia obowiązków w celu osiągnięcia korzyści majątkowej”. Według ujawnionych przez prokuraturę ustaleń śledztwa, chodzi o dodatkowe zajęcia szefa skarbówki, dokonywane pod szyldem kancelarii prawnika z Zielonej Góry.



Prezes Dariusz Sapiński w stoisku Mlekovity, obsypanym nagrodami oraz z ministrem Markiem Sawickim

Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego zajęła pierwsze miejsce (jak w latach ubiegłych) w rankingu najlepszych i największych spółdzielni mleczarskich oraz eksporterów, Krajowego Związku Spółdzielni Mleczarskich na branżowych XVIII Targach Mleko Expo. Prezes Mlekovity Dariusz Sapiński został uhonorowany Pucharem Związku, nagrodą prezesa Agencji Rynku Rolnego i Pucharem Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

„Reprezentujemy firmy, którym się powiodło. Spółdzielczy charakter nie przeszkadza nam w osiąganiu sukcesów. Cieszę się, że ranga branży mleczarskiej rośnie, czego dowodem jest aktywne wsparcie ministrów rolnictwa i gospodarki oraz ich pomoc przy rozwiązywaniu naszych problemów. Dziękuję za to w imieniu wszystkich mleczarzy”, powiedział prezes Mlekovity Dariusz Sapiński.

W konkursie Lider Forum 2009 magazynu Forum Mleczarskie Handel oraz wydawnictwa Nathusius Investments, Mlekovita zdobyła trzy pierwsze miejsca za mleko „Wypasione” (3,2 proc.), jogurt Polski (żurawina z granatem i omegą 3) i masło ekstra Polskie. Pięć innych produktów Mlekovity (serek wiejski Polski, ser Cheddar, zestaw serów „zakopiańskie

specjały”, zestaw jogurtów Darek i zestaw jogurtów polskich z dodatkiem omega 3), zostało nagrodzonych statuetkami „za najwyższą jakość”. Zestaw serów „zakopiańskie specjały” został uznany za hit Targów i nagrodzony pucharem Super Produkt w kategorii opakowania. Miesięcznik „Forbes” przyznał Mlekovicie tytuł Lidera Polskiej

Transformacji za efektywność zarządzania w okresie 20 lat polskiej transformacji ustrojowej.

W Targach Mleko Expo uczestniczą producenci wyrobów mleczarskich i firmy współpracujące z mleczarstwem. Tak duża ilość nagród potwierdza niezachwianą pozycję Mlekovity, jako lidera na rynku mleczarskim.

— REKLAMA —

Tylko u nas montaż GRATIS!*

CANAL+

do roku GRATIS

HBO

do 5 miesięcy GRATIS

wszystkie kanały HD i DEKODER PVR HD

CENTRUM CYFRA+

TECHNOLOGIA + EMOCJE

0 zł

(przez cały okres umowy)

Zamów! tel. 086 2 150 400

Łomża, Stary Rynek 4, (naprzeciw Ratusza)

Zaprosili nas

■ Przewodniczący Rady Powiatu Wysokomazowieckiego Dorota Łapiak – na XXVII Sesję Rady Powiatu Wysokomazowieckiego (13 listopada, godz. 10.00, sala konferencyjna Starostwa Powiatowego, ul. Ludowa 15 A w Wysokim Mazowieckiem).

■ Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie Marta Konopka – na inaugurację sezonu kulturalnego 2009/2010 i Biesiadę jubileuszową Teatru Form Różnych (14 listopada, godz. 18.00, sala w Zambrowskim Parku Przemysłowym, al. Wojska Polskiego 27 A w Zambrowie).

■ Marszałek Województwa Podlaskiego i Wojewódzki Inspektor Sanitarно-Epidemiologiczny w Białymstoku – na seminarium „Wprowadzanie do obrotu produktów z owoców i warzyw w gospodarstwie rolnym” (12 listopada, godz. 10.00, Urząd Marszałkowski).

■ Dyrektor Zamku Królewskiego w Warszawie i Dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu – na wystawę „W dworcu szlacheckim ok. 1800 roku” (16 listopada, godz. 12.00, Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu).

■ Kościół Zielonoświątkowy w Łomży – na spotkanie z Piotrem Stępnikiem (14 listopada, godz. 18.00, w ROK, ul. Małachowskiego 4 w Łomży).

■ Zespół Orthpower-Mali Tutejsi i Niepubliczna Szkoła Podstawowa św. Cyryla i Metodego w Białymstoku – na Koncert finałowy „Na swoją nutę” (16 listopada, godz. 17.00, WOAK Spodki, ul. Świętego Rocha 14 w Białymstoku).

■ Forum Inicjatyw Rozwojowych i Ramboll DK (Dania) – na konferencję „Forum Zrównoważonego Rozwoju – aspekty rozwoju społeczności lokalnych” (19 listopada, godz. 11.00, Centrum Astoria, ul. Sienkiewicza 4 w Białymstoku).



Radni będą debatować o kryzysie w samorządzie Opozycja: prezydencie, odejź!

Na wniosek radnych z Klubu Platformy Obywatelskiej, w czwartek, 12 listopada, o godz. 12.00 w łomżyńskim ratuszu rozpoczną się obrady nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej. Głównym tematem jest wyjaśnienie wątpliwości prawnych co do dalszego sprawowania urzędu przez Jerzego Brzezińskiego. Urzędującemu 7 lat prezydentowi Łomży Prokuratura Okręgowa w Białymstoku zarzuca przekroczenie uprawnień i niedopełnienie obowiązków przy sprzedaży działki pod fabrykę, a wicepreziden-

towi przekroczenie uprawnień i niedopełnienie obowiązków oraz nakłanianie do fałszowania dokumentu i doprowadzenie do niekorzystnego rozporządzenia mieniem. Prezydent i jego zastępca zapowiadają udowodnienie niewinności. Radni Platformy Obywatelskiej wezwali Jerzego Brzezińskiego do ustąpienia ze stanowiska. Jerzy Brzeziński odpowiedział, że odejście ze stanowiska byłoby przyznaniem się do winy, a on nie ma do czego się przyznawać, ponieważ jest niewinny. (MK)

Szkło pęka, firmy ponoszą straty na nierównej drodze



Taki tor przeszkód pokonują samochody ze szkłem

„W naszym zakładzie przetwarzamy szkło. Samochody, które dowożą je z hut, muszą na końcu pokonać kilkaset metrów tzw. sięgacza od ul. Poligonowej. Ta droga ma fatalną, tymczasową nawierzchnię z betonowych płyt. Próbowaliśmy ją poprawiać, wyrównując grunt pod płytami, lecz nic to nie dało. Na nierównym sięgaczu szkło na samochodach tłucze się, ponosimy straty. Próbowaliśmy zainteresować problemem Urząd Miejski (sięgacz jest ulicą miejską), lecz nic to nie dało. Nie otrzymaliśmy odpowiedzi na pismo z sierpnia ubiegłego roku”, mówi Małgorzata Karwowska, dyrektor firmy Uniglass w Łomży.

Podobnych uciążliwości doznaje sąsiednia firma Konrad, również położona przy „sięgaczu”. „Poparliśmy pismo firmy <Uniglass> o poprawienie drogi. Na nasz plac codziennie wjeżdża i z niego wyjeżdża dużo samochodów osobowych i ciężarowych. Kierowcy narzekają, ale nasze kłopoty to nic w porównaniu z <Uniglassem>, który taką drogą wozi szkło!”, dodaje Hanna Przeździecka, dyrektor firmy Konrad.

Czy o problemach firm wiedzą radni z tego okręgu? Jeśli nie, prosimy o odwiedzenie działnicy przemysłowej przy ul. Poligonowej i zgłoszenie budowy „sięgacza” do przyszłorocznego budżetu. (MK)

Wielkie chwile najstarszej szkoły

Najstarsza i najlepsza szkoła w Łomży, Zespół Szkół Ogólnokształcących na ul. Bernatowicza, doczekała się bazy sportowej z prawdziwego zdarzenia. W poniedziałek, z udziałem licznych gości, zostały otwarte i poświęcone nowa hala sportowa oraz kompleks boisk, wybudowanych z rządowego programu „Moje boisko – Orlik 2012”. Na „Orlika”, który jest dostępny dla wszystkich mieszkańców miasta od godzin popołudniowych do późnych wieczornych, jest wygodne wejście od ul. Bernatowicza (przy Zespole Szkół Specjalnych). Jeszcze dwa lata temu na tyłach „Bernata” straszyla ruina pierwszego w Łomży basenu, wybudowanego

w latach 80, który po zamknięciu ulegał dewastacji. Po decyzji Rady Miejskiej i prezydenta o przerobieniu go na halę sportową, w dwa lata powstała nowoczesna, świetnie wyposażona hala (mogą ćwiczyć jednocześnie dwie grupy, jest sala fitness i siłownia, komfortowe szatnie).

Uroczystość otwarcia obiektów sportowych była połączona ze ślubowaniem klas pierwszych wchodzącego w skład Zespołu Publicznego Gimnazjum nr 6, zrzeszonego w Towarzystwie Szkół Twórczych, w którym zainteresowanie przedmiotami ścisłymi i biologiczno – chemicznymi rozwijają najzdolniejsze dzieci z Łomży i ziemi łomżyńskiej.

Stypendia prezydenckie

65 uczniów łomżyńskich szkół zdobyło stypendium prezydenta Łomży za szczególne osiągnięcia naukowe i sportowe w roku szkolnym 2008/2009. Najwięcej, bo aż 22 stypendystów uczy się lub ukończyło Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 na ul. Bernatowicza. Wysokość stypendium wynosi: dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych 1 800, dla gimnazjalistów 1 200, dla uczniów szkół podstawowych 800 zł. Stypendium za osiągnięcia sportowe – 1 100 zł. Wszystkie będą wypłacone w 10 miesięcznych ratach.

Podatnicy wspomogli

Ponad 3 000 podatników w tym roku opłaciło 1 procent podatku na łomżyńskie hospicjum, które uzyskało z tego źródła 220 000 zł. Pieniądze przeznaczyło na zakup karetki do przewozu chorych, specjalistycznego sprzętu oraz na spłatę długów. Łomżyńskie hospicjum jest jednym z dwóch w Podlaskiem. Pieniądzy z NFZ nie wystarcza na opiekę nad chorymi.

Remont „pod ruchem”

Ocieplenie ścian, wymiana stolarki okiennej, remont poddasza, wymiana instalacji c.o. z grzejnikami, remont łazienki oraz remont kuchni i stołówki, to zakres prac w Szkole Podstawowej nr 2 w Łomży. Z powodu przeciągających się procedur przetargowych, ruszyły dopiero we wrześniu, gdy uczniowie wrócili do szkoły. Pojawily się głosy, że zajęcia powinny zostać przerwane, a uczniowie przeniesieni do innych placówek. Po naradzie w ratuszu uzgodniono, że prace będą kontynuowane. Zakończą się w grudniu. To pierwszy tak gruntowny remont w liczącej ponad 50 lat szkole.

Nagrodzeni przez marszałka

Dyrektor Biblioteki Pedagogicznej Halina Brzeżkiewicz oraz dyrektor Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Łomży Zbigniew Kosakowski, znaleźli się wśród laureatów nagród marszałka województwa podlaskiego za osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze.

O naprotechnologii

Konferencję na temat naprotechnologii (metoda leczenia bezpłodności), zorganizowała łomżyńska Kuria Diecezjalna. Wśród prelegentów był dr Tadeusz Wasilewski, założyciel pierwszej w Polsce kliniki naprotechnologii, działającej od stycznia w Białymstoku. Naprotechnologia polega na połączeniu naturalnych metod planowania rodziny z nowoczesną mikrochirurgią. Kościół przeciwstawia ją nie akceptowanej metodzie zapłodnienia in vitro.

„Dojrzały” Wieczór Andrzejkowy

Na Wieczór Andrzejkowy zaprasza Zarząd Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łomży w czwartek, 26 listopada (godz. 16.00), do Baru Alicja (Szosa Zambrowska 1 w Łomży).

Mała Miss & Mały Mister

Jeszcze tylko kilkanaście dni czekamy na zgłoszenia! Kochani rodzice, siostry, bracia, babcie, dziadkowie, ciocie i wujkowie. Tygodnik „Kontakty” zaprasza do Plebiscytu Czytelników Mała Miss, Mały Mister. Wystarczy przysłać zdjęcia Waszych pociech, by wziąć udział we wspólnej zabawie, która zakończy się 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: redakcja@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 może przysłać maksymalnie 5 zdjęć.

Prosimy uważnie przeczytać, wypełnić, wyciąć i przesłać kartę zgłoszeniową.

Zdjęcia zamieszczamy w kolejności nadsyłania. Po zamknięciu listy zgłoszeń i rozpoczęciu głosowania, prezentować będziemy wszystkich kandydatów. Zasady głosowania podamy tydzień wcześniej.

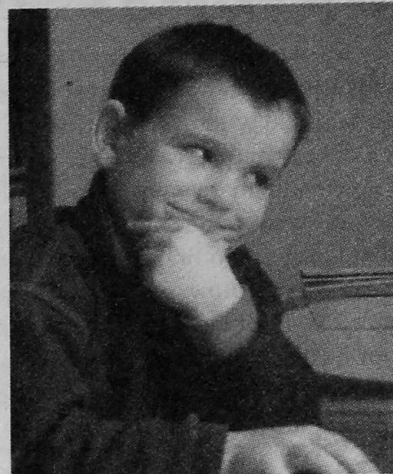
Regulamin i galeria zdjęć zgłoszonych do konkursu na stronie internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl, w zakładce Miss & Mister.



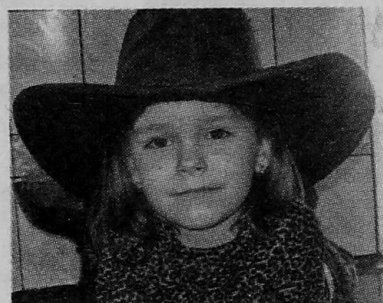
17. Maja Kalinowska z Ostrożnego (gm. Zambrów), lat 3



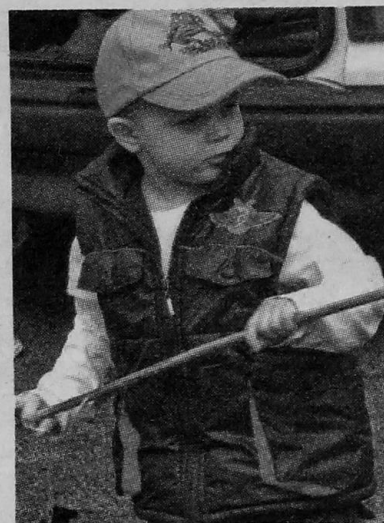
18. Dominika Jankowska z Łomży, lat 5



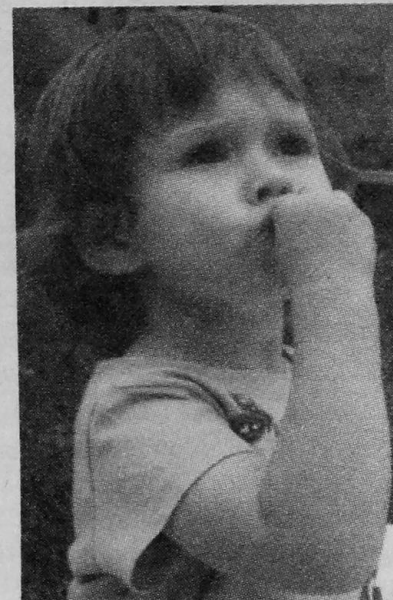
19. Norbert Gosiewski ze Szczepankowa, lat 6



20. Izabela Rybicka ze Stawisk, lat 5



21. Oskar Filip Dobrzycki z Jedwabnego, lat 3,5



22. Anna Kondratowicz z Łomży, lat 3



23. Dawid Borawski z Wszerzeczy Kolonii, lat 6



24. Martyna Borawska z Wszerzeczy Kolonii, lat 4

Zgłoszenie do Konkursu Mała Miss, Mały Mister

KONTAKTY

Zgłaszający:

imię i nazwisko.....

adres:....., tel.

Zgłasza: imię i nazwisko

....., lat, pokrewieństwo

.....

Zgłaszający oświadcza, 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:

.....

REKLAMA

LEONARDO SCHOOL

szkoła tylko dla dzieci

ortografia
koncentracja
angielski
czytanie
pamięć

Twórcze urodziny dla Małych Jubilatów
Klub Przedszkolaka
Bajkowe spotkania
Łomża, ul. Polowa 6,
086 473 09 09

www.leonardoschool.pl



Czy powiedzie się utworzenie powiatowego schroniska dla psów? Łomżyński patent na psy

Obradujący w Zbójnej Konwent Wójtów i Burmistrzów Powiatu Łomżyńskiego podjął decyzję o utworzeniu ze Starostwem Powiatowym w Łomży pierwszym w powiecie schroniska dla bezpiecznych zwierząt w Nowogrodzie.

„Schronisko powstanie w ramach projektu <Spółdzielnia socjalna – Moja własna szansa na pracę>, współfinansowanego z funduszy unijnych. Zaczniemy od przygotowania 15 bezrobotnych do prowadzenia schroniska. Mamy pieniądze na ich przeszkolenie, roczne wynagrodzenie oraz przygotowanie strony formalno-

prawnej i organizacyjnej Spółdzielni. Natomiast wójtowie i burmistrzowie zobowiązali się do zbudowania niezbędnej infrastruktury. Szczegółowe ustalenia zostaną zapisane w przygotowywanym porozumieniu”, poinformował starosta Krzysztof Kozicki.

Jak powiedział „Kontaktom” Andrzej Cholewicki z Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie, przygotują pod schronisko około 600 mkw. przy oczyszczalni ścieków oraz koncepcję obiektu. Wójtowie i burmistrzowie w przyszłorocznym budżecie zapewnią po ok. 50 000 zł na budowę.



W Łochtynowie będzie asfalt, ale za rogatką wsi, czyli w mieście, mieszkańcy po staremu będą wpadać w błoto na Małej Kraskie

Powstaje asfaltowa droga przez Łochtynowo. „Obiecywali, obiecywali i w końcu budują. Niestety, asfalt kończył się będzie przy olszynkach, bo tam jest granica gminy Łomża. Za olszynkami droga należy do miasta Łomża i tam nie budują. A my tamtędy jeździmy do Łomży. Ten odcinek jest najgorszy, wiosną i jesienią trudno przejechać”, mówią mieszkańcy Łochtynowa, którzy nie cieszą się z drogi przez wieś tak bardzo, jak cieszyliby się z całego „ciągu” do Łomży.

„Było porozumienie między powiatem łomżyńskim, gminą Łomża i Łomżą o wspólnej budowie ulicy Mała Kraska w granicach miasta oraz drogi przez wieś Łochtynowo w granicach gminy Łomża. Planowaliśmy złożyć wspólny projekt do funduszy unijnych. Niestety, zmie-

niły się zasady, warunki konkursu nie pozwoliły na wspólne finansowanie. Łomża wypadła z porozumienia. Powiat z gminą buduje odcinek 800 m przez Łochtynowo z własnych pieniędzy (około 500 000 zł)”, poinformował „Kontakty” wicestarosta łomżyński Marek Dworakowski.

Urząd Miejski w Łomży zgłosił budowę Małej Kraski do programu „schetynówek”, ale nie otrzymał pieniędzy (koszt całości około 3 mln zł). Mała Kraska pozostanie w najbliższych latach gruntową drogą, którą ciężko pokonać w czasie wiosennych roztopów i jesiennych opadów. Coraz bardziej niezadowoleni z takiego stanu rzeczy są również mieszkańcy ulicy Mała Kraska oraz właściciele firm, które mają swoje siedziby na peryferiach miasta.

Przeszkol się!

Bezrobotni z wykształceniem podstawowym, gimnazjalnym i średnim z Łomży i powiatu łomżyńskiego (w szczególności długotrwale bezrobotni, kobiety, młodzi do 25 roku życia i starsi, powyżej 45 lat) mogą wziąć udział w bezpłatnych szkoleniach w ramach unijnego projektu „Kwalifikacje na czasie – praca w zasięgu ręki”. Do końca listopada trwa nabór na szkolenie „Obsługa kas fiskalnych z programem magazynowym”. Cały czas można się zapisywać na kursy grafiki komputerowej i tworzenia stron www. Więcej informacji oraz dokumenty rekrutacyjne można uzyskać w Biurze Projektu: Starostwo Powiatowe w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/27, pok. 323, tel. 086 – 215 – 69 – 14. (MK)

Rośnie bezrobocie

Rejestr bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Łomży wydłużył się w październiku o 150 osób. Bez pracy jest 4875 osób, o 40 proc. więcej, niż przed rokiem o tej porze. Prawo do zasiłku posiada jedynie 748 osób. W samej Łomży jest już 3 046 bezrobotnych (stopa bezrobocia 12,7 proc.).

W październiku w PUP zarejestrowało się 719 nowych bezrobotnych. W tym samym czasie do Urzędu wpłynęło tylko 90 ofert pracy, w tym połowa to praca subsydiowana z Funduszu Pracy (prace interwencyjne, roboty publiczne). W październiku zatrudnienie znalazło 236 bezrobotnych, o 113 mniej, niż we wrześniu.

LOT w rejestrze

Sąd Rejestrowy w Białymstoku zarejestrował Lokalną Organizację Turystyczną Ziemia Łomżyńska. Celem Organizacji jest wspieranie rozwoju turystyki w Łomży i ziemi łomżyńskiej oraz promocja wspólnej oferty turystycznej, działających tu firm i gospodarstw agroturystycznych. Oficjalną siedzibą LOT jest Drozdowo. Na razie jej biuro prowadzi u siebie, na zasadzie pomocy na starcie, Starostwo Powiatowe w Łomży.

Biesiada z poetą

W 73 Biesiadzie Poetyckiej pod hasłem „Przesłanie poety”, zorganizowanej przez Teatrzyk Żywego Słowa Logos z Łomży, udział wziął Tadeusz Mocarski, poeta, krytyk literacki i teatralny, pochodzący z Janczewa koło Jedwabnego, który w tym roku obchodzi jubileusz czterdziestolecia pracy literackiej. Biesiada odbyła się w Klubie Garniznowym w Łomży.

Młodzi aktywni

W Liceum Ogólnokształcącym w Jedwabnem oraz w Gimnazjach w Piątnicy, Miastkowie i Wiźnie podsumowano inicjatywy w ramach unijnego projektu powiatu łomżyńskiego „Młody i aktywny – Powiatowa Szkoła Liderów”. Licealiści z Jedwabnego wydali pierwszy numer gazetki szkolnej. Ich młodszy koledzy w Piątnicy przeprowadzili konkurs fotograficzny, w Wiźnie uczyli się tańczyć, a w Miastkowie założyli szkolny klub filmowy.

Akcja dla Nieławic

Harcerze z 21 Drużyny Harcerskiej „Agape – Pomocna Dłoń” z Jedwabnego zapraszają wszystkich do wsparcia Domu Samotnej Matki w Nieławicach (gm. Wizna). Drużyna zbiera odzież, zabawki, pampersy, ziemniaki, olej, kaszę, makaron oraz wszystko, co przydaje się w życiu codziennym. Dary można składać w Miejsko – Gminnym Ośrodku Kultury w Jedwabnem codziennie w godz. 10.00 – 17.00 do 25 listopada.

Jubileusz BS

80 lat działa Bank Spółdzielczy w Jedwabnem. Z okazji jubileuszu, 20 listopada (piątek) w siedzibie Banku zostanie odsłonięta i poświęcona pamiątkowa tablica. Zasłużeni pracownicy i działacze spółdzielczości bankowej otrzymają odznaczenia. Odbędzie się uroczyste spotkanie w restauracji „Parkowa”, podczas którego wystąpi Zespół Pieśni i Tańca Łomża.

„Leader” na park

355 000 zł uzyska gmina Jedwabne z programu unijnego „Leader” na renowację parku przy Ośrodku Kultury w Jedwabnem oraz na zagospodarowanie placu w centrum Burzyna.

Lista

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

Pieńkowski Feliks – s. Baltazara, ur. w roku 1866, zamieszkały w Pienkach Borowych. Aresztowany przez NKWD w pierwszej połowie 1940 r., przebywał w więzieniu w Łomży, a następnie w Mińsku, gdzie zmarł z wycieńczenia we wrześniu 1940 roku.

Pieńkowski Henryk – s. Ignacego i Bronisławy Murawskiej, ur. w Glinkach 03.07.1902 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1942 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Dalszy los nieznany.

Pieńkowski Piotr – s. Antoniego i Rozalii Chmielewskiej, ur. w Wilamowie 30.11.1912 r. Zabran w sierpniu 1944 r. przez Niemców na roboty przymusowe do Prus Wschodnich, przebywał we wsi Chrościele koło Elku, gdzie 02.11.1944 r. został rozstrzelany.

Pierzchniak Antonina – c. Ludwika i Katarzyny Romanowskiej, małżonków Kurys, ur. w Łęce Szczuczynskiej 06.05.1892 r. Zamieszkała we wsi Poryte Jabłoń. Aresztowana przez Niemców 11.06.1943 r. z mężem i synem, przebywała w więzieniu w Łomży. Rozstrzelana z grupą ok. 70 osób w lesie pod Sławcem 22.07.1943 r.

Pierzchniak Jan – s. Stanisława i Aleksandra Konopka, ur. w Szczepankowie w 1897 r. Rolnik, zamieszkały we wsi Poryte Jabłoń. Aresztowany przez Niemców z żoną i synem 11.06.1943 r., przebywał w więzieniu w Łomży. Rozstrzelany z grupą ok. 70 osób w lesie pod Sławcem 22.07.1943 r.

Pierzchniak Tadeusz – s. Jana i Antoniny Jurys, ur. w Nowym Sączu 23.09.1925 r. Zamieszkały we wsi Poryte Jabłoń, aresztowany przez Niemców z rodzicami 11.06.1943 r., przebywał w więzieniu w Łomży. Rozstrzelany z grupą ok. 70 osób w lesie pod Sławcem 22.07.1943 r.

Pierzchniak Eugeniusz – s. Józefa i Marianny Skarpetowskiej, ur.

w Łomży 06.01.1900 r. Mieszkaniec Łomży, zabran przez Niemców w 1944 r. do Prus Wschodnich, po wkroczeniu Armii Czerwonej wcielony do wojska sowieckiego, zginął 16.04.1945 r.

Pietkowski Kazimierz – s. Michała i Stefani Koprowskiej, ur. w Łomży 17.03.1909 r. Robotnik, zatrzymany przez Niemców w sierpniu 1940 r. przy przekroczeniu granicy i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, gdzie zmarł 29.08.1942 r.

Pietruczuk Józef – s. Antoniego i Heleny Perkowskiej, ur. we wsi Górskie (gm. Rutki), lat 42. Rolnik, zamieszkały w Rutkach. Aresztowany przez Niemców we wrześniu 1943 r. i przewieziony do więzienia w Białymstoku. Zamordowany tam 08.12.1943 r.

Pietruczuk Jan – s. Józefa i Marianny Milewskiej, ur. w Łomży 08.01.1887 r. Starszy Posterunkowy Policji Państwowej w Łomży, uczestnik kampanii wrześniowej, internowany na Litwie. W kwietniu lub maju 1940 r. wywieziony przez NKWD w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Pietruszka Marian – s. Tomasz i Barbary Banach, ur. w Kolnie 03.05.1924 r. Aresztowany przez Niemców 22.07.1944 r. i osadzony w więzieniu w Łomży. Dalszy los nieznany.

Piękowski Mieczysław – s. Antoniego i Petroneli Marchel, ur. w Drozdowie 14.04.1906 r. Zmobilizowany 23.08.1939 r. do 33 pułku piechoty w Łomży, uczestnik kampanii wrześniowej, zginął w obozie w Zambrowie w nocy 15.09.1939 r.

Pikuliński Wacław – s. Józefa i Wiktorii Kościeleckiej, ur. w Kolnie 18.02.1916 r. W 1938 r. powołany do czynnej służby wojskowej w 33 pułku piechoty w Łomży. Uczestnik kampanii wrześniowej. Dalszy los nieznany.

Pilat Józef – s. Franciszek i Marianny Zaczek, ur. w Dzierzgach

12.04.1912 r. Rolnik, zastrzelony przez Niemców w pobliżu Nowogrodu 17.07.1944 r.

Piorunek Aleksander – s. Stanisława i Anastazji Kuliś, ur. w Pupkowiźnie 25.12.1912 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 08.07.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 14 grudnia 1944 roku.

Piotrowski Feliks – s. Franciszka i Adeli Zalewskiej, ur. w Glinkach 11.02.1909 r. Mieszkaniec Jedwabnego, aresztowany przez NKWD 17.06.1940 r. Dalszy los nieznany.

Piotrowski Jan – s. Władysława i Marianny Dąbrowskiej, ur. w Tańdzu 14.11.1891 r. Aresztowany przez Niemców 13.03.1944 r., po trzech tygodniach pobytu w więzieniu w Łomży, wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Dalszy los nieznany.

Piotrowski Julian – s. Konstantego i Anny, ur. w Wiźnie 22.04.1900 r. Przedwojenny działacz lewicowy, w czasie okupacji niemieckiej ukrywał się w okolicach Tykocina. Zginął latem 1944 r.

Piotrowski Kazimierz – s. Grzegorza i Katarzyny Piotrowskiej, ur. w Jednaczewie 22.09.1914 r. W 1943 r. pobił w Łomży Niemca, skutkiem czego kilka miesięcy był zmuszony się ukrywać. Podczas aresztowania próbował ucieczki, postrzelony w nogi trafił do szpitala w Łomży, gdzie amputowano mu nogę. Po wyleczeniu, przewieziono go do więzienia w Łomży. Dalszy los nieznany.

Piotrowski Tadeusz – s. Piotra i Natalii Łapińskiej, ur. w Wiźnie 10.03.1908 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1942 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 5 lipca 1942 roku.

Piórkowski Julian Leon – s. Marcina i Marceli Fiedorczyk, ur. w Warszawie 16.02.1898 r. Kierownik Szkoły Powszechnej nr 6 w Łomży. Aresztowany przez NKWD

17.10.1939 r. i wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Pisowacki Henryk – s. Paulina i Anny Gawryś, ur. w Brzózkach 13.10.1918 r. Robotnik, mieszkaniec wsi Dzierzbia. Powołany do Armii Czerwonej 10.10.1940 r. Służył w mieście Gieorgiewsk, skąd od maja 1941 r. pisał listy do żony. Dalszy los nieznany.

Piowarski Edward – s. Józefa i Bronisławy Borkowskiej, ur. w Kolnie 20.02.1927 r. Aresztowany przez Niemców 15.06.1944 r. Dalszy los nieznany.

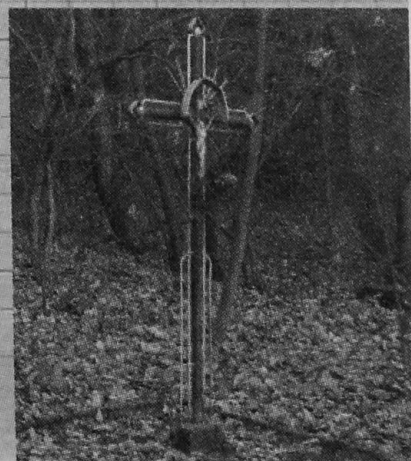
Piowarski Józef – s. Józefa i Bronisławy Borkowskiej, ur. w Kolnie 16.11.1920 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 15.06.1944 r. Dalszy los nieznany.

Piowarski Roch – s. Józefata i Rozalii Serowik, lat 68. Rolnik, zamieszkały w Rogienicach Wielkich, w 1941 r. wywieziony przez NKWD do Kazachstanu, gdzie zmarł 22.04.1943 r.

Piowarski Stefan – s. Piotra Kulas, ur. w Rogienicach Wielkich 30.01.1908 r. Aresztowany przez Niemców jako zakładnik 15.06.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Piowarski Zdzisław – s. Józefa i Bronisławy Borkowskiej, ur. w Kolnie 08.05.1925 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 15.06.1944 r. Dalszy los nieznany.

Leszek Kocół
(ciąg dalszy za tydzień)





Dziękuję za miłość



**Diamentowi jubilaci Genowefa
i Czesław Łapiński**

„Miałam 18 lat, mąż 2 lata starszy. Właśnie wrócił z wojska. Był rok 1949. Poznaliśmy się przez rajków, znajomych z jego i mojej strony. Po trzech tygodniach poszły zapowiedzi”, wspomina Genowefa Łapińska, obchodząca z mężem Czesławem diamentowy jubileusz (60 lat) małżeństwa.

Panna młoda pochodziła z Kacprowa (gm. Grajewo), pan młody miał dom z ogrodem przy ul. Elckiej w Grajewie. „W tym domu wychowaliśmy dzieci. Potem nas wyburzyli, na naszej posesji postawili dwa bloki. Przeprowadziliśmy się do mieszkania w bloku na osiedlu Centrum”, dodaje Czesław.

On był masażerem, pracował w Grajewie i Prostkach. Ona, po odchowaniu córek, zaczęła pracować w Konsumach. I tak im zleciało sześćdziesiąt lat, nie wiadomo, kiedy. „Do emerytury

tylko praca się liczyła. Po tym, jak Grajewo się zmienia, widzę upływ czasu”, śmieje się Czesław.

Mają dwie córki, dwóch zięciów, czworo wnucząt, dwoje prawnucząt. „Zgoda i zdrowie”, uśmiecha się Genowefa w odpowiedzi na pytanie, co ich trzymało przez sześćdziesiąt lat.

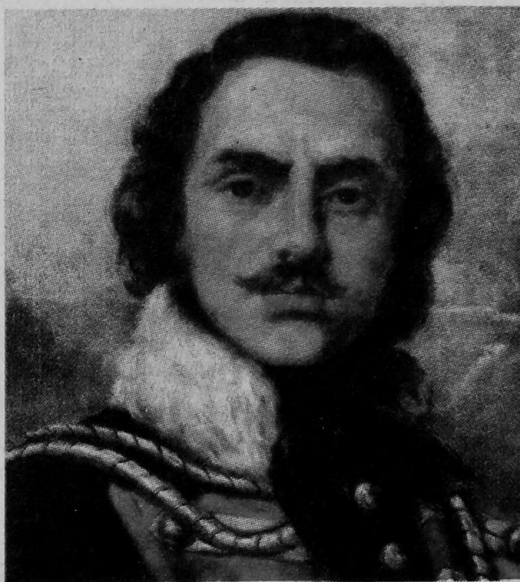
Złote gody (50 lat małżeństwa) obchodzą: Leokadia i Kazimierz Adamscy, Irena i Fabian Bienkowsy, Zofia i Romuald Bućko, Lucja i Józef Chrzanowscy, Janina i Jerzy Golubiewscy, Stanisław i Antoni Gromadzcy, Lucyna i Marian Karpiński, Janina i Jan Kierzkowscy, Teresa i Józef Kitowscy, Halina i Stanisław Kuczyński, Janina i Tadeusz Lekent, Ryta i Hipolit Małachowscy, Teresa i Tadeusz Mieczkowski, Anna i Sylwester Moś, Janina i Tadeusz Nowogrodzcy, Teresa i Józef Pisanko, Zofia i Jan Sasiela, Krystyna i Tadeusz Sawiccy, Irena i Mieczysław Stelmaszyński, Danuta i Stanisław Szczepański, Józefa i Leon Szczepkowski. Na specjalnej uroczystości w sobotę (7 listopada) burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz wręczył wszystkim Medale za długoletnie pożycie małżeńskie, przyznane przez prezydenta RP. „Dzięki ci mężu za wszystko, co uczyniłeś, że nasze małżeństwo jest zgodne, szczęśliwe i trwałe”, powtarzały jubilatki za kierownikiem USC w Grajewie Ewą Włodkowską, wpatrzone w swoich małżonków, a jubilaci kierowali te same słowa do żon. Wszyscy wkładali w nie uczucia, którym darzą się całe życie. (MK)

Patron grajewskiego Pułku honorowym Amerykaninem

Honory po 200 latach

Prezydent USA Barack Obama podpisał rezolucję obydwu izb amerykańskiego Kongresu, która przyznaje honorowe obywatelstwo amerykańskie generałowi Kazimierzowi Pułaskiemu (na zdjęciu). Polak jest jedną z 7 osób, które otrzymały takie wyróżnienie. Kazimierz Pułaski (1745 – 1779) przybył do Ameryki w 1772 roku po klęsce konfederacji barskiej. Walczył w amerykańskiej wojnie o niepodległość. W bitwie pod Brandywine uratował życie Jerzemu Waszyngtonowi. Otrzymał stopień generała brygady i utworzył pierwszy w wojsku amerykańskim legion kawalerii. Zmarł od ran podczas oblężenia Savannah. Pierwszy pomnik ku czci Polaka powstał w 1825 roku w Savannah. 100 lat później Kongres uchwalił 11 października świętem Pułaskiego.

Z decyzji prezydenta USA cieszą się kombataneci i miłośnicy 9 Pułku Strzelców Konnych im. Generała Kazimierza Pułaskiego, który w okresie międzywojennym stacjonował w Grajewie. Od 1936 roku, kiedy Pułkowi nadane zostało Szefostwo Honorowe gen. Kazimierza



Pułaskiego, co roku na święto pułkowe (29 czerwca) przyjeżdżali potomkowie Kazimierza Pułaskiego, zamieszkali w USA.

Członkowie Towarzystwa Przyjaciół 9 PSK cztery lata temu zostali zaproszeni do Savannah w USA na uroczystości ponownego pochówku szczątków generała, które poddawane były badaniom naukowym. Z tej podróży przywieźli do Grajewa kopię proporca amerykańskiego legionu Pułaskiego. (MK)

Prymas w Rajgrodzie

Prymas Polski kard. Józef Glemp przewodniczył Mszy św. w Sanktuarium Matki Bożej Królowej Rodzin w Rajgrodzie. Podczas liturgii biskup elcki ks. Jerzy Mazur i diecezjalny duszpasterz harcerzy ks. Tadeusz Białous wręczyli kilkunastu drużynom harcerskim upoważnienia do opieki i troski o poszczególne części Szlaku Papieskiego (tras podróży papieża Jana Pawła II po Warmii i Mazurach), który wiedzie z Elku przez Rajgród, Studzieniczną, Mikaszówkę i Sejny do Wigier.

Grajewo świętuje

Zakończenie przebudowy historycznego budynku po Straży Pożarnej w Grajewie na cele kulturalno – społeczne, dofinansowanej z Unii Europejskiej oraz budowa boiska wielofunkcyjnego przy Szkole Podstawowej nr 2 i Publicznym Gimnazjum nr 2 przy ul. Mickiewicza 1, dofinansowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, będzie przypieczętowane w piątek (13 listopada) uroczystością z udziałem licznych gości. W wyremontowanej remizie otwarta zostanie wystawa „Barwy i tradycje 9 Pułku Strzelców Konnych”. Początek uroczystości, godz. 12.00.

Radziłów europejski

Drugi rok z rzędu gmina Radziłów została wyróżniona w rankingu „Europejska Gmina - Europejskie Miasto 2009 w województwie podlaskim”. Znalazła się na 10 miejscu (Suwałki są na 6, Białystok na 23, Łomża na 61). Rankiem objęto wszystkie programy pomocowe, z których skorzystali samorząd gminny, przedsiębiorstwa, rolnicy, organizacje społeczne (brane były pod uwagę umowy podpisane do 15 kwietnia 2009). Podstawowymi kryteriami są: wartość przyznanej pomocy unijnej, ilość realizowanych projektów oraz ilość mieszkańców według GUS. Dane, na których oparto ranking, pochodzą z Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości oraz Agencji Modernizacji i Restrukturyzacji Rolnictwa.

Muzeum Rzeczy Pięknych

Utworzyli je uczniowie klasy integracyjnej I A w Szkole Podstawowej w Szczuczynie pod kierunkiem nauczycielek Małgorzaty Makuszeńskiej i Beaty Nagel. Dzieci przyniosły do „muzeum” swoje najpiękniejsze zabawki i najwartościowsze pamiątki.

Bobrza robota

Po brzegi wypełnione są rowy meliracyjne, odprowadzające do Elku wodę z łąk, należących do wsi Toczyłowo (gm. Grajewo). To skutek „działalności” bobrów, które większość rowów przegrodziły tamami. Poniżej tam, woda sączy się do rzeki Elk wąskim strumykiem, a powyżej, jej poziom jest ponad metr wyższy. Łąki zamieniają się tu w grzęzawiska, podobnie jak wiodąca do nich, gruntowa droga.

Serek wiejski najlepszy z Piątnicy

Ze ZBIGNIEWEM KALINOWSKIM, prezesem OSM Piątnica, o wynikach niezależnego badania jakości serków wiejskich na zlecenie fundacji „Pro-Test”, rozmawia Anna Król

- Serek Wiejski z Piątnicy otrzymał najwyższą ocenę w niezależnym badaniu jakości, przeprowadzonym na zlecenie fundacji „Pro-Test”. Co pokazują wyniki tego badania?

Zbigniew Kalinowski: - Badanie miało na celu przetestowanie dwunastu dostępnych na rynku naturalnych serków ziarnistych, m.in. serka z Piątnicy. W ramach testu wzięto pod uwagę pięć parametrów: oznakowanie etykiety produktów, zgodność podanej wartości odżywczej z rzeczywistością, naturalność składu, czystość mikrobiologiczną, a także cechy sensoryczne, takie jak smak oraz konsystencja serków. Wyniki badania pokazują, że na rynku jest wiele dobrych jakościowo produktów. Niestety, okazało się także, że nie wszyscy producenci serków wiejskich, w tym także z naszego regionu, informowali konsumentów o rzeczywistym składzie swoich wyrobów. Takie nieuczciwe praktyki mogą negatywnie wpływać na opinie klientów na temat całej branży mleczarskiej. Tymczasem należy podkreślić, że w Polsce jest wiele bardzo dobrych mleczarni, oferujących wysokiej jakości produkty nabiałowe.

- Serek Wiejski Piątnica wypadł w badaniu najlepiej. Czym Państwa produkt wyróżnia się

spośród innych dostępnych na rynku serków?

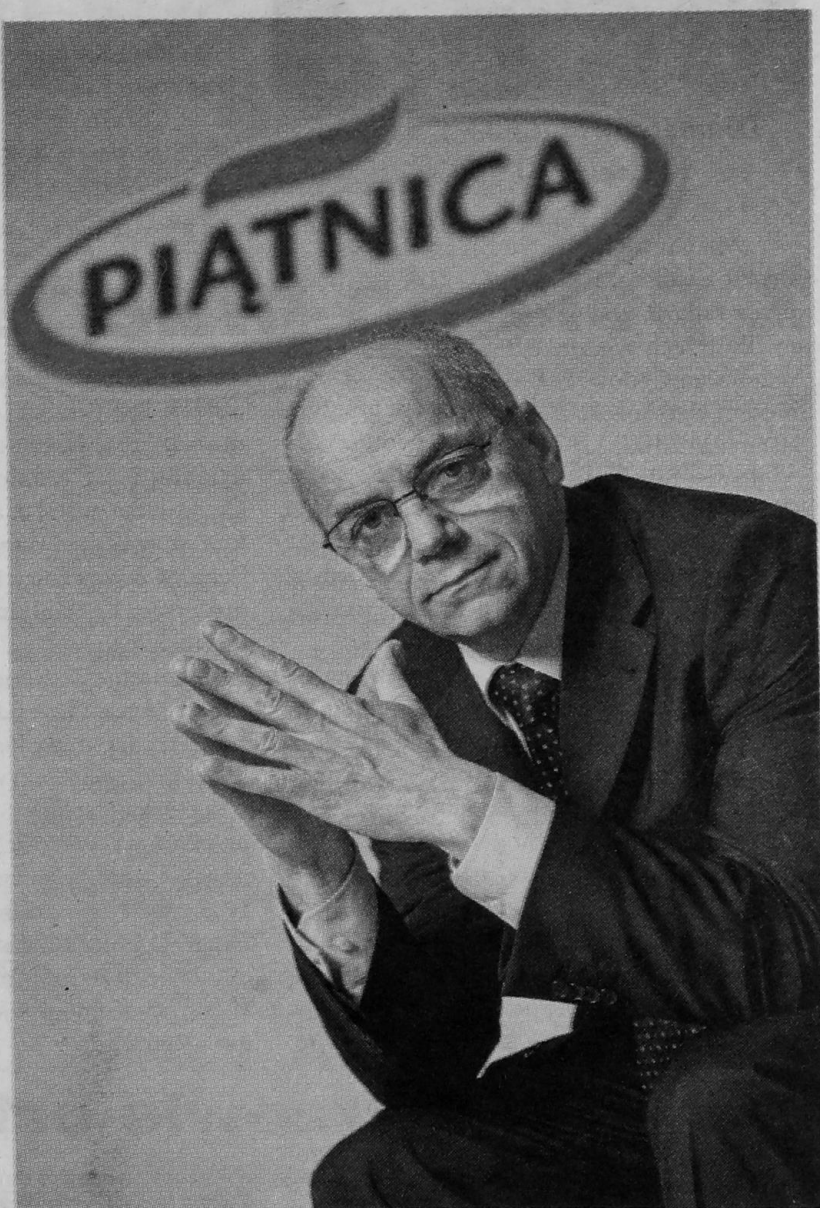
Zbigniew Kalinowski: - Produkowany przez nas serek został najwyższej oceniony za naturalność oraz brak konserwantów chemicznych. Serek Wiejski z Piątnicy, jako jedyny spośród serków biorących udział w teście, otrzymał maksymalną ilość punktów za wysokie walory smakowe. W badaniu wskazano na jego delikatny, śmietankowy smak oraz doskonałą konsystencję. Nasz produkt uzyskał również najwyższą ocenę za odpowiednie oznakowanie etykiety. Tym, co wyróżnia serek z Piątnicy, jest jego wysoka jakość. Chciałbym podkreślić, że serek wiejski jest jednym z najtrudniejszych technologicznie wyrobów mleczarskich, gdyż wymaga doskonałego surowca, odpowiedniej higieny w procesie wytwórczym oraz bezwzględного przestrzegania warunków chłodniczych podczas transportu i przechowywania. Nasza mleczarnia spełnia wszystkie te wymogi.

- OSM Piątnica od lat jest liderem w sprzedaży Serka Wiejskiego. W czym tkwi tajemnica sukcesu mleczarni?

Zbigniew Kalinowski: - Chciałbym przypomnieć, że OSM Piątnica jako pierwsza mleczarnia w Polsce wprowadziła na rynek serek typu cottage cheese. Obecnie

produkowany przez nas Serek Wiejski stanowi ok. 60 % rynku.

Nasz sukces jest wynikiem wieloletniej pracy nad jakością oraz smakiem naszych produktów. Polega on na stosowaniu wyłącznie naturalnych surowców, a także na wykorzystaniu nowoczesnych technologii oraz urządzeń produkcyjnych. Nie



bez znaczenia jest także fakt, że nasza mleczarnia jest na ziemi łomżyńskiej. Mleko, z którego wyrabiamy nasze serki i śmietany, pochodzi z łąk, leżących w okolicach dorzecza Narwi i Biebrzy, w samym sercu „Zielonych Płuc Polski”.

- Serek Wiejski Piątnica dostępny jest w kilku smakach. Czy w najbliższym czasie planujecie Państwo poszerzyć swoją ofertę?

Zbigniew Kalinowski: - Nasza mleczarnia wciąż udoskonala swoje wyroby. Jesteśmy jedynym producentem serka wiejskiego z owocami oraz miodem. W naszej ofercie mamy także Serek Wiejski

ze szczypiorkiem oraz Serek Wiejski lekki o obniżonej zawartości tłuszczu. W najbliższym czasie planujemy wprowadzenie na rynek zupełnie nowego produktu, Serka Wiejskiego z probiotykiem. Będzie to pierwszy w Polsce serek ziarnisty, wzbogacony o dobroczynne, specjalnie wyselekcjonowane bakterie probiotyczne, które mogą wpływać na poziom prawidłowej mikroflory w organizmie. Mam nadzieję, że podobnie, jak pozostałe nasze wyroby, spotka się z zainteresowaniem konsumentów. Nowy produkt pojawi się w sklepach już wkrótce.

- Dziękuję za rozmowę.





W gminie Kolno ponad 90 proc. pięciolatków uczęszcza do przedszkola, czyli tyle, ilu w wiodących krajach europejskich



Popisy przedszkolaków na otwarciu przedszkola w Lachowie

Z pola do przedszkola

21 pięciolatków uczy się i bawi w Zespole Wychowania Przedszkolnego w Lachowie (gm. Kolno), otwartym w ubiegłym tygodniu. „Zaadoptowaliśmy dla nich szkolne pomieszczenia, urządziliśmy, wyposażyliśmy w meble i zabawki. Pobyt w przedszkolu jest bezpłatny, gmina także organizuje dowóz i odwożenie dzieci”, powiedział „Kontaktom” dyrektor Zespołu Obsługi Placówek Oświatowych w Kolnie Józef Wiśniewski.

Przedszkole w Lachowie, urządzone za pieniądze gminy, nie jest jedyne. Od lutego w Zabelu funkcjonuje punkt przedszkolny, zorganizowany przez gminę Kolno przy współpracy Fundacji Edukacji i Twórczości w Białymstoku.

W ubiegłym roku szkolnym gmina Kolno zorganizowała punkt przedszkolny w Czerwonym, korzystając z unijnego programu „Z pola do przedszkola”. Pieniądze z programu się skończyły, a dzieci nadal chciały chodzić do przedszkola. „Znaliśmy oczekiwania rodziców, którzy zdążyli zauważyć, jak wielki wpływ na

rozwój dzieci ma pobyt w przedszkolu. I choć nie otrzymaliśmy unijnej dotacji, zdecydowaliśmy utworzyć przedszkole za swoje pieniądze”, mówi dyrektor Józef Wiśniewski. Na przedszkole w Czerwonym został zaadoptowany budynek, w którym były kiedyś mieszkania nauczycielskie. Remont zakończony, trwają ostatnie prace porządkowe. W grudniu będzie się tu bawić 23 pięciolatków.

W gminie Kolno jest 90 pięciolatków i prawie wszystkie (82) będą korzystać z bezpłatnej edukacji przedszkolnej, która przygotowuje ich do rozpoczęcia nauki w szkole. W krajach Unii Europejskiej średnio 84 proc. dzieci chodzi do przedszkola. W Polsce zaledwie 28 proc. (zajmujemy ostatnie miejsce), spośród nich tylko 13 proc. dzieci wiejskich. Dla porównania w Belgii do przedszkola uczęszcza 98 proc. dzieci, w Niemczech 93 proc., w Szwecji 91 proc. W gminie Kolno jest jak w wiodących krajach europejskich.

30 000 na zabawki

O sfinansowanie zakupu pomocy dydaktycznych w miejscach zabaw dla uczniów najmłodszych klas szkół podstawowych w Chłudniach, Kątach, Rogienicach Wielkich i Małym Płocku wystąpił do wojewody podlaskiego wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski. Gmina otrzyma 30 000 zł.

Remont w kulturze

Trwa generalny remont Gminnego Ośrodka Kultury w Małym Płocku oraz świetlicy wiejskiej w Kątach. W GOK wymieniony jest dach, okna, instalacje elektryczne, ogrzewanie węglowe zamienione na olejowe, ocieplany budynek. Po remoncie, który zakończy się w tym roku, powstanie wielofunkcyjna sala z klimatyzacją, pracownię z siecią internetową, budynek będzie monitorowany.

Sala z siłownią

Pną się mury sali gimnastycznej przy gimnazjum w Zabelu. Będą w niej mogły ćwiczyć jednocześnie dwie klasy (można ją przedzielić specjalną kurtyną). Sala z nowoczesnym zapleczem (pokoje trenerów, siłownia, łazienki, podjazdy dla niepełnosprawnych) kosztuje 2 100 000 zł (minister sportu i turystyki dołożył 680 000 zł) i ma zostać zakończona w czerwcu 2010 r.

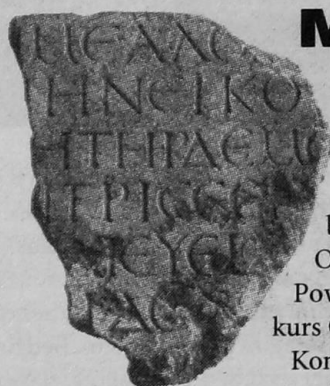
Wybory w Borkowie

17 stycznia 2010 roku w okręgu wyborczym nr 6 w Borkowie odbędą się wybory uzupełniające do Rady Gminy Kolno, zdecydował wojewoda podlaski. Mieszkańcy Borkowa wybiorą nowego radnego po zmarłym radnym Krzysztofie Baczewskim.

Droga w Glinkach

W ubiegłym roku drogą do Glinek (gm. Kolno) nie chciały jeździć autobusy PKS, bo... na wybojach i dziurach niszczyły się wozy. W czasie wiosennych roztopów, gdy zostały zawieszone kursy PKS, uczniowie szkół średnich nie mieli czym dojechać na lekcje. Mieszkańcy popegeerowskiej wsi byli odcięci od świata i zaalarmowali „Kontakty”. Poskutkowało. Budowa nowej drogi (1 200 m) kosztowała ponad 834 000 zł, a jej otwarcie odbyło się w ubiegłym tygodniu (na zdjęciu: wójt gminy Tadeusz Kłama, dyrektor Gimnazjum w Glinkach Elżbieta Banachowska, proboszcz parafii w Lachowie ks. Krzysztof Malinowski, radna Barbara Kalwejt, przewodniczący rady Wojciech Jermacz oraz sołtys Glinek Stanisław Zyskowski i mieszkańcy wsi).

Mistrzowie ortografii



Już starożytni Grecy dbali o poprawność...

Joanna Ramotowska ze Szkoły Podstawowej w Stawiskach zdobyła tytuł Mistrza Ortografii w VII Powiatowym Konkursie Ortograficznym. Konkurs dla uczniów klas IV – VI szkół podstawowych z powiatu kolneńskiego zorganizowała polonistka Szkoły Podstawowej w Lemanie Maria Czyż. W rywalizacji uczestniczyło 63 uczniów z 21 szkół.

Drugie miejsca zajęli: Paulina Łosiewska (SP w Małym Płocku) i Marcin Skrodzki (SP w Grabowie), a trzecie Karolina Nawrocka (SP w Grabowie). Wyróżnieni zostali: Patryk Szulc (SP w Małym Płocku), Adam Gromadzki (SP nr 2

w Kolnie), Mateusz Bajorek (SP nr 2 w Kolnie), Albert Przytuła (SP nr 1 w Kolnie), Barbara Skrodzka (SP nr 1 w Kolnie), Ewa Jankowska (SP w Chłudniach), Weronika Bugnacka (SP nr 1 w Kolnie), Dominika Purta (SP nr 2 w Kolnie), Arkadiusz Mroczkowski (SP w Porytem), Marta Patalan (SP w Ksebkach), Hubert Skrodzki (SP w Grabowie), Karolina Banach (SP w Zabelu), Aleksandra Szewczyk (SP w Ptakach).

Laureaci zostali uhonorowani książkami, ufundowanymi przez wójtów gmin Turowo, Kolno, Mały Płock, Grabowo oraz burmistrzów Stawiski i Kolna.



Nie z tej Ziemi



Teodor Axentowicz. Pod brzemieniem nieszczęścia. Olej.

Młody był niedowiakiem. Pewnego dnia zawarł umowę z siostrą Małgorzatą, że kto pierwszy umrze, spróbuje dać znak drugiemu o życiu po śmierci. Małgorzata zmarła pierwsza po długiej chorobie w Krakowie. Po powrocie z jej pogrzebu Teodor, wówczas już znany malarz (najbardziej

znane obrazy „Pogrzeb huculski”, „Smutek”), profesor Szkoły Sztuk Pięknych w Krakowie, wszedł do pracowni malarskiej i z jednym ze studentów dyskutował o książce „Odmiany przeżyć religijnych” Williama Jamesa. James był amerykańskim filozofem i psychologiem, współtwórcą pragmatyzmu.

W pewnym momencie, w

jasny, jak szkło?”. Przypomniawsobie, że powiedział do siostry Małgorzaty: „Gdy kiedykolwiek dasz mi dowód na istnienie życia po śmierci, postaraj się, by był on jasny jak szkło.” Pęknięty kałamarz był ze szkła.

Natalia, żona pisarza Mariana Czuchnowskiego zmarła w 1941 roku, gdy był więźniem sowieckich

Wyciągnął ramiona, aby ją przyciągnąć do siebie, ale ona uchyliła się i mówiła dalej: „Nie, nie wolno ci mnie dotykać, muszę wracać, ale nie chcę abyś się dłużej smucił. Ja jestem już po drugiej stronie życia”.

Następnego ranka jeden ze współwięźniów Mariana Czuchnowskiego powiedział: „Ostatniej nocy śniłem, że słyszałem kobie-

Głosy zza grobu

czasie przerwy w dyskusji, wypowiedział imię siostry: „Małgorzata”. Wtem rozległ się hałas, jak wystrzał z pistoletu i jego kałamarz pękł na pół. Profesor zebrał obie części i wymyślił je. Gdy wrócił do swej pracowni, usłyszał wyraźny głos, który pytał: „Czy jest dowód

łagrów (1939-1941). Pewnej nocy miał wrażenie, że Natalia stała przy nim i powiedziała: „Przyszłam, żeby ci powiedzieć, że jest mi dobrze i nie chcę, abyś nadal się o mnie martwił. Powrócisz z piekła syberyjskiego do stron rodzinnych. I wyjedziesz do Wielkiej Brytanii”.

tę”. Drugi, zdziwiony dodał: „To dziwne, ja śniłem dokładnie o tym samym”.

Marian Czuchnowski przeżył łagry, w 1944 zamieszkał w Londynie, gdzie zmarł w 1991 roku.

Opracował:

ks. dr JAN ŻELAZNY

REKLAMA

zdjęcia ślubne
- profesjonalnie

foto gabs

Łomża, Stary Rynek 16
tel. 86 216 77 16
www.fotogabs.pl

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 HONDA
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 168 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycelowanych 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.



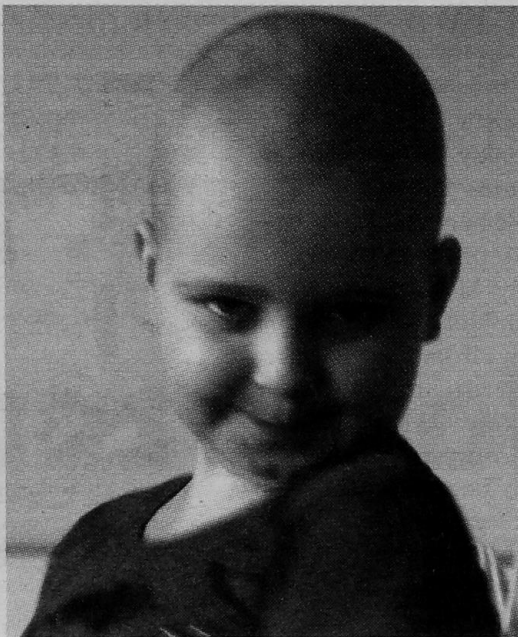
Na pomoc!

Przepustka Wiktorki

Wiktorka Łapińska (lat 9) z Wysokiego Mazowieckiego choruje na białaczkę i od maja leży w klinice onkologicznej w Białymstoku (pisaaliśmy o niej w tekście „Przepustka Wiktorki”, „Kontakty” nr 30/2009). Jej życie podzielone zostało na trzy światy: uśmiechu (gdy była zdrowa), bólu (gdy trafiła do kliniki) i nadziei. Nadzieją Wiktorki jest każde dziś i jutro. Bo może jutro będzie mogła przyjąć czwartą chemię. Bo może w kolejne jutro dostanie znów przepustkę do domu, przytuli się do młodszej siostry Oliwki... Bo może jutro znów znajdą się tacy życzliwi ludzie, jak wcześniej koleżanka mamy, która zebrała pieniądze i kupiła Wiktorce laptop...

„Wiktorka przeszła trzy chemie i zaczęły się powikłania: stan zapalny płuc, grzyb w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym. Nic nie jadła. Jest zagrożona nerka, a ona ma tylko jedną nerkę. Ponad miesiąc nie wychodzimy ze szpitala. Jesteśmy razem, ale jest bardzo trudno, gdy Wiktorka płacze z tęsknoty...”, mówi mama.

Jej świat wypełnia dyżur przy łóżku, podtrzymywanie nadziei na „jutro” i rozmyślanie o drugiej córce, która czeka w Wysokim Mazowieckiem pod opieką taty i babci. Żeby Wiktorka mogła wrócić do domu, gdy będzie to możliwe, potrzebna jest sterylna czystość. Czyli nowe sprzęty, odnowione mieszkanie (40 m kw) albo przynajmniej jej pokój i łazienka.



Wiktorka po trzeciej chemioterapii

Skąd wziąć pieniądze?

Rodzinie Wiktorki potrzebna jest pomoc. Pomaga już Stowarzyszenie Bliżej Ciebie w Wysokim Mazowieckiem. Niejednokrotnie prosiliśmy naszych Czytelników o pomoc i nigdy nie zawodziło ich serce. Teraz prosimy, pomóżmy Wiktorce! Każdą złotówkę wpłacać można na konto Stowarzyszenia Bliżej Ciebie w Wysokim Mazowieckiem: 67102013320000120201841212 (z dopiskiem „Dla Wiktorki”).



Stypendyści burmistrza Wysokiego Mazowieckiego z opiekunami ze swych szkół

Stypendyści burmistrza

Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko po raz pierwszy wręczył trzynaście stypendiów naukowych i trzy sportowe uczniom z Wysokiego Mazowieckiego.

Stypendystami burmistrza za naukę są finaliści i laureaci olimpiad przedmiotowych oraz konkursów, uczniowie szkoły podstawowej: Michał Dembek, Paweł Ziemiański, Paweł Żurowski, Damian Pietrykowski; gimnazjaliści:

Magdalena Płotczyk, Gabriela Jaroszewicz, Gabriela Piekarska, Jacek Bagiński, Adam Mirek, Paulina Kamińska, Katarzyna Mieczkowska oraz uczniowie szkół ponadgimnazjalnych: Marcin Góralczyk i Justyna Sarnacka.

Stypendia sportowe otrzymali: Arkadiusz Wojno, Patrycja Kostro i Bartosz Kostro. Stypendia (100 złotych miesięcznie) wypłacane będą przez 10 miesięcy.

„Aktor” z wiertarką

Wysokomazowieccy policjanci zatrzymali złodzieja (lat 43), który po koniec października ukradł wiertarkę udarową ze sklepu w Szepietowie. Kradzież została zarejestrowana przez sklepową kamerę. Na filmie widać, jak mężczyzna zabiera z półki wiertarkę, ukrywa pod kurtką i wychodzi ze sklepu.

Pijany w sztok!

W Dąbrowie Kitach (gm. Szepietowo) policyjny patrol próbował zatrzymać do kontroli drogowej bmw. Na widok policjantów, kierowca dodał gazu i uciekł. Policjanci ruszyli w pościg. Ścigane auto wpadło w poślizg, zjechało na pobocze i uderzyło w płot. Kierowca (lat 28) był pod wpływem 4,4 promila! Nie posiadał prawa jazdy.

Mammobus czeka bezpłannie

Z bezpłatnego badania mammograficznego w mammobusie mogą skorzystać panie od 50 do 69 lat w Czyżewie (czwartek, 12 listopada, parking przy Urzędzie Gminy) i w Klukowie (piątek, 13 listopada, parking przy Urzędzie Gminy). Godzinę badania można wcześniej ustalić telefonicznie pod numerem 0801 080 007 lub (058) 666 24 44.

Święto Niepodległości

Uroczystą mszą świętą w kościele parafialnym pw. św. Kazimierza w Nowych Piekutach rozpoczęły się obchody 91 rocznicy odzyskania niepodległości w gminie Nowe Piekuty. Młodzież Zespołu Szkół przygotowała montaż słowno-muzyczny, a przy pomniku AK odbył się apel poległych za wolność i niepodległość Ojczyzny i złożone zostały wieńce.

Praca „Skarbówki”

Urząd Skarbowy w Wysokim Mazowieckiem zmienił godziny urzędowania: od poniedziałku do czwartku pracuje od godz. 7.30 do 15.30, a w piątek od godz. 8.00 do 18.00, poinformował rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku Radosław Hancewicz.

450 820 na świetlicę

Mieszkańcy Dąbrowy Wielkiej (gm. Czyżew) będą mieć świetlicę. Powstanie w przebudowanej i rozbudowanej starej remizie kosztem 450 820 zł. Gmina dostała 250 000 unijnej dotacji. Odnowiona remiza będzie prezentem na jubileusz 100 lat OSP w Dąbrowie Wielkiej.

Czysty zalew

Trwają prace przy odmulaniu zalewu w Ciechanowcu, na które wojewoda podlaski przekazał 50 000 zł. Zbiornik musi być oczyszczony po letniej katastrofie ekologicznej na Nurcu.

Centrum z fontannami

Teren obok Gminnego Ośrodka Kultury w Sokolach to jeszcze wielki plac budowy, ale już nabiera konkretnych kształtów. Jest altana, będzie plac zabaw dla dzieci, scena, dwie fontanny, alejki spacerowe, dwa boiska do piłki siatkowej i minifutbolu, skate park, stałe stoły szachowe, zieleni i atrakcyjne oświetlenie.

Król polowania

Henryk Ptasznik z ciechanowieckiego Koła Łowieckiego „Rogacz” w czasie Hubertusa (7 listopada) upolował lisa (na zdjęciu) i został „Królem polowania”.



Brytyjska telewizja publiczna BBC TV na tropie byłego łomżyńskiego posła Michała Kamińskiego

I „Nas interesują fakty, czyli, co pan poseł Kamiński robił i mówił w Jedwabnem w 2001 roku, gdy organizował komitet obrony. Obecnie mówi co innego. Naszym zadaniem jest ustalić konkrety. My nie chcemy ani go pogrążyć, ani ratować, tylko przedstawić fakty”, mówiła Maria Polachowska, jedna z najlepszych reporterek BBC TV, producentka programu Tima Whewella, gdy razem jechaliśmy do Jedwabnego.

Maria jest córką żołnierza II Korpusu z Gniewkowa (Bydgoskie) i niewolnicy III Rzeszy spod Lublina, która sześć lat przebywała na przymusowych robotach w Niemczech. Po wojnie jej rodzice znaleźli się i poznali w Wielkiej Brytanii. I zostali brytyjskimi Polakami. Od 22 lat Maria Polachowska z ekipami BBC TV przemierza Europę i świat. Była świadkiem krwawego końca komunistycznego dyktatora Cauceucu w Rumunii. Widziała, jak padał mur berliński. 10 lat śledziła wojny na Bałkanach. Widziała zbiorowe mogiły ofiar czystek etnicznych w Srebrenicy. Tim Whewell specjalizuje się w problematyce Europy Wschodniej. Wiele razy przemierzał Rosję

Europoseł PiS Michał Kamiński w latach 1997 – 2001 był posłem z Łomży, a w latach 2001 – 2004 posłem okręgu podlaskiego. Od kilku miesięcy, czyli od objęcia przewodnictwa frakcji konserwatywnej w Parlamencie Europejskim, jest zagadką dla komentatorów życia politycznego w Wielkiej Brytanii. „Zaskoczeniem było przede wszystkim to, że nasza Partia Konserwatywna zerwała w Parlamencie Europejskim sojusz z partią Angeli Merkel z Niemiec i związała się z polskim PiS i niewielką partią z Litwy. To znaczy, że przed zbliżającymi się wyborami wśród naszych konserwatystów górę wzięła grupa bardziej prawicowa. Ale kim jest Michał Kamiński, zadawał sobie każdy pytanie. I wtedy pojawiły się głosy, że ma przeszłość antysemitką, że w młodości należał do organizacji faszystowskiej”, mówi Maria Polachowska.

II

Wiosną 2001 roku w Jedwabnem zaczęło się robić gorąco. Cały świat zainteresował się spaleniem Żydów w lipcu 1941 roku.

„Sprawa była nośna. Różni ludzie chcieli zarobić na niej punkty. Chciał zarobić również Michał Kamiński. Ale burmistrz Godlewski i przewodniczący Rady Miejskiej Michałowski blokowali go. W końcu chyba dał spokój”, twierdzi niedoszły rozmówca ekipy BBC. Nie chce wystąpić przed kamerą, bo zamierza startować w wyborach samorządowych, a to by mu, uważa, zaszkodziło.

Maria i Tim szukają ludzi, którzy w marcu 2001 roku założyli Spo-



Ekipa BBC na rynku w Jedwabnem przy pomniku ku czci deportowanych na Sybir

Cień posła

łeczne Stowarzyszenie Obrony Dobrego Imienia Jedwabnego. Mają zdjęcie z posiedzenia Komitetu Założycielskiego 4 marca 2001 roku w domu kultury w Jedwabnem. Jest na nim wiele osób. Ustalają dwa adresy.

„Nie chcę o tym rozmawiać, nie mam czasu”, słyszą pod pierwszym adresem.

Pod drugim starsza kobieta wykazuje zrozumienie i życzliwość: „Byłam na zebraniu założycielskim, potem działałam w komitete. Mam całą dokumentację. Poseł Michał Kamiński napisał dla Stowarzyszenia projekt listu otwartego do naczelnych władz RP”, mówi. Ale także nie godzi się na występ przed kamerą. Po długich prośbach, zgadza się na nagranie głosu. „Tylko bez nazwiska”, zastrzega.

Michał Kamiński zjawił się na zebraniu założycielskim w domu kultury z gotowym projektem listu otwartego, w którym Jedwabne miało wyłożyć swoje racje. Mówił o swoim wystąpieniu w Sejmie, w którym domagał się od władz RP, by nie przepraszały za Jedwabne „na kolanach”, bo „prawda jest bardziej złożona, w naszej pamięci zachowała się również zbiorowa kolaboracja ludności żydowskiej z władzą sowiecką”. „Za szczególnie skandaliczne uznajemy wypowiedzi niektórych dostojników państwowych, którzy przed za-

kończeniem śledztwa IPN ferują wyroki, w dodatku <przepraszając> za zbrodnie w Jedwabnem w imieniu całego Narodu”, skwitował poseł Kamiński zapowiedź prezydenta Kwaśniewskiego, że w czasie uroczystości 10 lipca 2001 r., w 60 rocznicę mordu, przeprosi Żydów.

„Ten list nam się nie spodobał. Był zbyt ostry. Nie chcieliśmy powiększać zamieszania ani wchodzić w konflikt z władzami państwowymi. Dlatego postanowiliśmy go poprawić. Powiedzieć to samo innymi słowami”, mówi była członkini Stowarzyszenia. Ale prace nad redakcją szły opornie. Najpierw ze Stowarzyszenia wystąpił burmistrz Krzysztof Godlewski, któremu również nie podobało się, że sprawa zmierza w kierunku wielkiej polityki. Potem z członkostwa zrezygnowali dwaj znani obywatele Jedwabnego. Jeden twierdził, że „mieszać się do polityki” zabrania mu jego zakład pracy (był urzędnikiem w Łomży), a drugi w obawie, żeby ktoś nie wyciągnął, że krewny jego żony w 1941 roku ... mordował Żydów!

W końcu w Stowarzyszeniu zostało 7 osób. Swoją wersję listu wysłali do naczelnych władz państwowych. Nikt się pod listem nie podpisał. Nie było na niego żadnej reakcji. Michał Kamiński nie pojawił się już w Jedwabnem. „Gdy ktoś się do niego zwracał, odsyłał

do swojego pracownika w biurze poselskim w Łomży”, mówi kobieta.

III

W 2009 roku Michał Kamiński zaprzecza, by był zaangażowany w nakłanianie mieszkańców Jedwabnego do tego, by nie poczuwali się do winy i nie przepraszały: „W tym czasie mówiłem tylko to, iż należy ukarać sprawców mordu, ale nie trzeba odpowiedzialnością za niego obciążać całego narodu. Byłem zwolennikiem przeprosin”, powiedział brytyjskiemu opinio-twórczemu pismu „Observer”. Fakty, ustalone przez Marię i Tima w Jedwabnem, są inne: sprzeciwowi wobec „przeprosin za Jedwabne”, Kamiński chciał nadać ogólnopolski, polityczny wymiar. Sprzeciw nie zaistniał w ogólnopolskiej polityce i nie stał się częścią kampanii wyborczej jesienią 2001 roku dzięki rozsądkowi mieszkańców Jedwabnego, którzy nie dali się wykorzystać Michałowi Kamińskiemu w jego własnej grze o karierę polityczną.

„Michał Kamiński mówi, że jest człowiekiem otwartym, że wśród jego przyjaciół są rabini. Mamy dobry materiał do konfrontacji. Jesteśmy z nim umówieni na wywiad”, mówi Maria Polachowska, gdy z ekipą BBC opuszczała Jedwabne.

MARIA KACZYŃSKA

„Pod Twą obronę, Ojczy na niebie. Grono Twych dzieci swój powierza los...”, się w kościele pod wezwaniem Ducha Świętego w Zambrowie uroczysta msza



Jubilaci: Jadwiga i Marian Baczewscy (Bacze Mokre), Jadwiga i Tadeusz Bańkowscy (Nowy Laskowiec), Danuta i Czesław Długozima (Poryte Jabłoń), Zofia i Edward Głębozcy (Tabędz), Halina i Eugeniusz Godlewscy (Sędziwuj), Janina i Franciszek Gołaszewscy (Klimasze), Krystyna i Jan Grabowscy (Przeździecko Mroczyk), Jadwiga i Mieczysław Kamińscy (Poryte Jabłoń), Marianna i Józef Kossakowscy (Zbrzeźnica), Jadwiga i Józef Kozłowski (Wola Zambrzycka), Teresa i Józef Lendziński (Poryte Jabłoń), Lucyna i Henryk Leśniewscy (Ciecioriki), Janina i Eugeniusz Liżewscy (Zbrzeźnica), Eugenia i Mieczysław Milewscy (Rykacze), Jadwiga i Zygmunt Milewscy (Wdziękoń Drugi), Danuta i Edward Popławscy (Sędziwuj), Krystyna i Stanisław Rykaczewscy (Nowy Laskowiec), Cecylia i Jerzy Tatko (Wiśniewo), Danuta i Piotr Woroszyło (Nagórki Jabłoń) oraz ks. dziekan Jerzy Samsel, starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski, wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski, przewodniczący Rady Gminy Piotr Tysza, sekretarz Bogdan Pac i zespół „Laskowianki”

Złoto dla wytrw

Złowrog i sen

„Pod Twą obronę...” wielokrotnie „powierzali swój los” Halina i Eugeniusz Godlewscy z Sędziwuj, gdy trudno im było pogodzić się ze

śmiercią syna Andrzeja.

Eugeniusz i Halina poznali się przez rajka w Boże Narodzenie. On miał 25 lat, a ona 19. Choć świat był zaspany śniegiem i mroz trzaskał,

Eugeniusz wsiadał na rower i jechał z Przeździecka do Halinki. „Zimno było i musiałem szybko dziewczynę obtulić. Ożeniłem się w lutym”, opowiada Eugeniusz. Zamieszkał

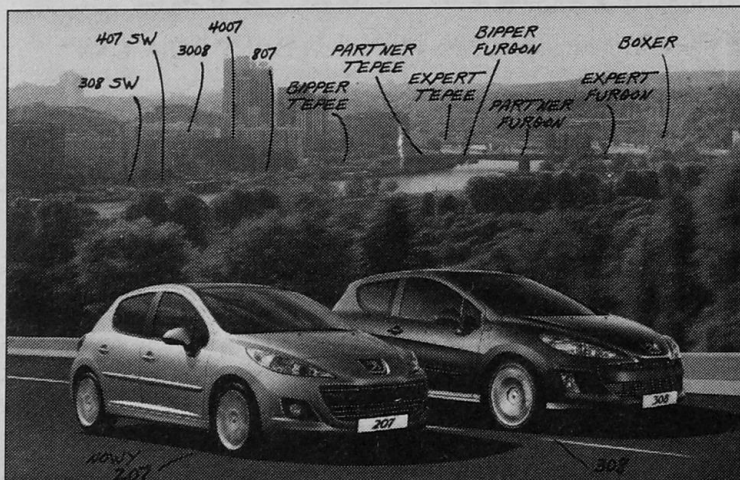
w Sędziwujach, „u dziedziczki”. Pracowali, cieszyli się narodzinami dwóch córek i dwóch synów, potem ich radościami. Miał z nimi być Andrzej. W 1989 roku wyszedł z wojska. Pomógł wybudować dom, miał narzeczoną, cieszył się życiem.

„W sobotę rano powiedział: niech tatuś da mi na flaszkę, bo to będzie moja ostanía w życiu zabawa. Przestraszyłem się. A Andrzej mówił, że śnił mu się dziadek, który powiedział mu, że go zabierze do siebie”, opowiada Eugeniusz. Dziadek nie żył. Gdzie mógł zabrać Andrzeja? Pod wieczór Andrzej poszedł z dziewczyną na zabawę do Tabędza. Opowiedział jej sen. Pożegnał się z nią i dał jej na pamiątkę swój zegarek. Wypił z kolegami po kieliszku, innym postawił piwo. Mówił, że na pożegnanie, ale nikt w to nie wierzył. Grała orkiestra, młodzi chłopcy i dziewczęta tańczyli, żartowali. We wtorek Andrzej pomagał sąsiadowi przy murowaniu obory. Było przebiecie prądu przy betoniarce. Andrzej zginął! Boże ...”, mówi Eugeniusz Godlewski.

Sołtys od... dentysty

„Pod Twą obronę...” w wie-

REKLAMA



207 – zużycie paliwa: od 4,2 do 7,4 l/100 km, emisja CO₂: od 110 do 175 g/km; 308 – zużycie paliwa: od 4,5 do 8,2 l/100 km, emisja CO₂: od 120 do 194 g/km. Modele prezentowane na zdjęciu mogą różnić się od samochodów dostępnych w ofercie.

WYKORZYSTAJ MOŻLIWOŚĆ ODLICZENIA VAT – TYLKO DO 31.12.2009 R.

Nowoczesne, zaawansowane technologicznie modele Peugeot doskonale sprawdzają się jako samochody firmowe. Przyjdź do salonu Peugeot, gdzie znajdziesz największy wybór modeli z homologacją ciężarową, w tym nowego Peugeot 207. **Poznaj też zalety Peugeot Leasing** – jedna z najniższych cen na rynku (suma spłat już od 102%), wpłata własna już od 10% wartości pojazdu oraz elastyczne warunki wykupu (od 1% do 35%) to niektóre z wielu korzyści. Szczegóły w salonie. Zapraszamy!



MOTOS Koncesjoner Peugeot

07-410 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 66,
www.motos.peugeot.com.pl

tel. (0-29) 760-36-37, 760-52-05
e-mail: motos@peugeot.com.pl

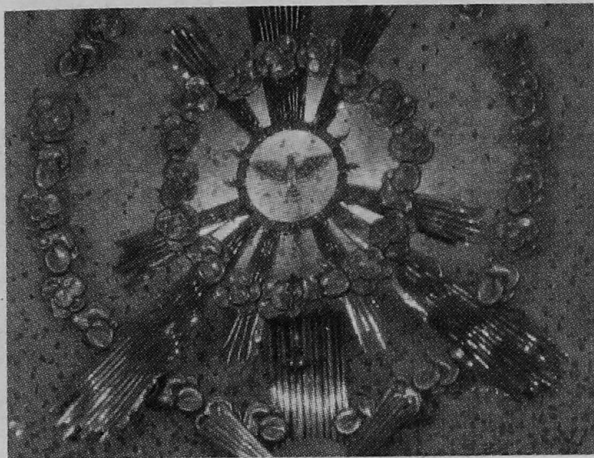
www.peugeot.pl
Jak wzrokiem sięgnąć
największy na rynku
wybór modeli z pełnym
odliczeniem VAT

LEASING OD 102% -22% VAT

erza los...”, tą pieśnią rozpoczęła
zysła msza w złote gody



Zofia i Edward
Milewscy (Mroczi), Ja-
dzef Lendziński
wiga i Zygmunt
iniewo), Danuta
owski, przewod-



Stanęli przed ołtarzem,
jak pół wieku temu ...

czornym pacierzu szeptała Janina
Liżewska ze Zbrzeźnicy, gdy długo
po ślubie w rodzinie nie pojawiały

ze smutkami i trzeba było sobie z
nimi radzić. A teraz... za szybko
przychodzi starość...” mówią.

Drogi były dziura-
we i błotniste albo
zasypane śnie-
giem. Inne czasy
i inne życie. Ich
wspólne zaczęło
się od zabawy w
Kołakach Koś-
cielnych. „Chyba
tańczyliśmy ober-
ka... I zostaliśmy
w parze”, uśmie-
cha się do wspo-
mnień Jadwiga.

Milewscy
cieszyli się z naro-
dzin dwóch córek
i syna, potem z
narodzin sześciu
wnucząt. „Rado-
ści przeplatały się

trwały

się dzieci.

Janina mieszkała w Opęchowie
(powiat ostrołęcki). W adwencie
przed Świętami Bożego Narodzenia
do wsi przyjechał dentysta. „Naj-
pierw zbierał zamówienia, a potem
przywoził protezy. Żeby mu było raż-
niej, przyjechał z Eugeniuszem. I tak
go poznałam”, wspomina Janina.

Eugeniusz miał 28 lat. Janina 18.
Od momentu poznania do ślubu mi-
nęło tylko sześć tygodni. Pobrali się
w Trzech Króli. W dziesiątym roku
małżeństwa urodziła się pierwsza
córka, potem druga.

Eugeniusz był w Zbrzeźnicy 20
lat soltysem. Z mieszkańcami wybu-
dował remizę. „Były zabawy. Żona
była lekka w tańcu, a w życiu... róż-
nie bywało. Był czas ciężkiej pracy
i czas radości”, podsumowuje pół
wieku wspólnego życia Eugeniusz.

Z oberka w parę

„Pod Twą obronę...” powtarza-
li Jadwiga i Zygmunt Milewscy z
Wdziękonia Drugiego, gdy dzieci
chorowały i trzeba je było na rękach
zanieść do głównej drogi z Zambro-
wa do Wysokiego Mazowieckiego,
bo pogotowie do wsi nie wjeżdżało.

Kładka do dumy

Edward Głębocki z Tabędza po-
znał Zofię w Kleszczewie (powiat
olecki). „Przez kładkę rok do niej
chodziłem. Mamy trzech synów”,
uśmiecha się nie tylko do wspo-
mnień.

„Jadwiga miała być moja i jest.
Pobraliśmy się po sześciu tygodniach
znajomości. Mamy trzech synów”,
mówi z dumą Marian Baczewski z
Baczy Mokrych.

x

„Pod Twą obronę...”, śpiewali,
wsluchiwali się w homilię, wygło-
szoną przez sekretarza biskupiego ks.
Jacka Kotowskiego, w słowa: „Miłość
cierpliwa jest ..., nie zazdrości ..., nie
szuka pokłasku...”.

„Marsz weselny” Mendelssohna
rozpoczął koncert organowy Rober-
ta Kuleszy dedykowany Jubilatowi.
Uroczystość z tak bogatą oprawą,
zorganizował wójt gminy Zambrów
Kazimierz Dmochowski, który z
przewodniczącym Rady Gminy
Piotrem Tyszką i sekretarzem Bog-
danem Pacem wręczyli medale „Za
długoletnie pożycie małżeńskie”,
przyznane przez prezydenta.

MARIA TOCKA

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



32,7 ha uzbrojonych w sieć kanalizacji sanitarnej, wodociągowej, deszczowej, elektrycznej, drogi, chodniki, parkingi, a nawet pasy zieleni czeka w Zambrowie na inwestorów. Wszystko kosztowało 14,3 mln złotych. Miasto wystarało się o 8,7 mln unijnego dofinansowania. Burmistrz Zambrowa ma nadzieję, że wkrótce powstanie tu 300 nowych miejsc pracy.

Symbolicznego otwarcia terenów inwestycyjnych dokonali: podsekretarz stanu Krzysztof Hetman, wojewoda Maciej Żywno, wicemarszałek Jacek Piorunek, zastępca prezesa PARP Dariusz Szewczyk, Sean Coyle z Keystone Lintelks Limited, przewodniczący Rady Miasta Andrzej Gniazdowski, burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski oraz wykonawcy Romuald Wojtkowski z firmy Bitum i Stanisław Szymański z firmy „SJ” Szymański – Jarząbek



Przedszkolaczki z prezentem i ich goście

Z przedszkola w cyfrowy świat

Najnowocześniejszy zestaw komputerowy, zaprojektowany specjalnie dla dzieci w wieku 3 - 7 lat, otrzymały przedszkolaki Miejskiego Przedszkola nr 6 w Zambrowie od Stowarzyszenia Edukator z Łomży. Zestaw to komputer w

bajecznie kolorowej obudowie oraz oprogramowanie edukacyjne IBM KidSmart, umożliwiające naukę matematyki, języka angielskiego w atrakcyjny sposób oraz logicznego myślenia. Informatyczny prezent został przekazany w ramach projektu „Z przedszkola w cyfrowy świat - z programem KidSmart”, realizowanego przez Stowarzyszenie „Edukator” w Łomży z firmą IBM Polska. Projekt, jak podkreśla prezes Edukatora Barbara Kuczałek, nie tylko uatrakcyjniła naukę dzieciom, ale także budzi kreatywność i twórczą aktywność nauczycieli. W uroczystym obdarowaniu dzieci uczestniczyli: naczelnik Wydziału nowych technologii w edukacji MEN Waldemar Grądzki, prezes „Edukatora” Barbara Kuczałek, burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Nerwowa

W Zambrowie na skrzyżowaniu ul. Sikorskiego i Łomżyńskiej policyjny radiowóz zatrzymał się tuż za jadącym przed nim nissanem primerą. Nagle kierowca nissana gwałtownie cofnął, uderzając w przód radiowozu, a następnie ruszył i zaczął uciekać. Po krótkim pościgu okazało się, że za kierownicą nissana siedziała mieszkanka Zambrowa (lat 54).

200 000 na chodniki

Radni gminy Zambrów przychylni się do prośby starosty zambrowskiego i podjęli uchwałę o przekazaniu 200 000 zł na budowę chodników na drodze powiatowej w miejscowościach Konopki Jałbrzyków Stok i Koziki Jałbrzyków Stok. Budowę drogi w tych miejscowościach także w całości sfinansowała gmina. Od początku roku gmina Zambrów wybudowała aż 27 km dróg powiatowych!

Praca „Skarbówki”

Urząd Skarbowy w Zambrowie zmienił godziny urzędowania: w poniedziałki pracuje od godz. 8.00 do 18.00, a od wtorku do piątku od godz. 7.30 do 15.30, poinformował rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku Radosław Hancewicz.

Stypendia dla 160 uczniów

160 uczniom z gminy Zambrów zostały przyznane na trzy miesiące stypendia socjalne z budżetu państwa, poinformował kierownik Biura Obsługi Szkół w Zambrowie Eugeniusz Bączyk.

Międzynarodowa szkoła

Dzieci gruzińskie, czeczeńskie i polskie uczą się w integracyjnych klasach w Szkole Podstawowej w Porytem Jabłoni. Uczniów polskich jest 37, a cudzoziemców 41.

Cieplej za 1 300 000

Za 1 300 000 zł w przyszłym roku zostanie ocieplony i odnowiony budynek Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Rutkach. Gmina wystąpiła z wnioskiem do marszałka województwa podlaskiego o dołożenie połowy kosztów.

Wystawa skazanych

Wystawę prac plastycznych, wykonanych przez więźniów z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze można oglądać w auli Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży.

Platformą do urzędu

Do 15 listopada ma zostać zakończona budowa przeszklonej windy i platformy do wózków inwalidzkich przy biurowcu w Zambrowie, który jest siedzibą Urzędu Gminy, Urzędu Miasta, Starostwa Powiatowego oraz Powiatowego Urzędu Pracy. Winda i platforma kosztują 200 000 zł.

Obwodnica podpisana

W poniedziałek, 9 listopada w Urzędzie Miasta w Zambrowie w obecności wojewody Macieja Żywno została podpisana umowa między dyrektorem GDDKiA Jerzym Doroszkiewiczem i wykonawcą obwodnicy Zambrowa (na zdjęciu).



Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku za ekspres!
Nadaj ogłoszenie w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już w czwartek rano!

BUDOWNICTWO

Rusztowania z USA do wynajęcia,
0-516-328-778 (fak.1153-o-i)

Glazura, płytki mrozooodporne Korzilius, „CERAM” - Wyszyńskiego 4 (przy Biedronce), (086) 218-01-81 (fak.1352-o-i)

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. Nowość - ogrodzenia klinkieropodobne, ul. Nowogrodzka 236, (086)216-22-27, 0-608-332-905 (fak/kn-o).

DORADZTWO

USA: pośrednictwo wizowe, emerytury amerykańskie, www. USAinfo.pl, (085) 741-70-74 (fak.1087-o)

Pozwy, wnioski, odwołania - napiszę, 0-507-263-991 (fak.1817-oo-i)

Biurowo Rachunkowe, Łomża, ul. Rycerska 3A lok. A, tel. 0-504-151-536, fax (086)218-36-97 (fak.1815-oo-i)

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

Do wynajęcia lokal 42 m2, tel. 0-511-987-876 (fak.1818-o-i)

Wynajmę lokal 83 m2 w atrakcyjnym miejscu, 0-507-039-852 (fak.1828-o)

Stacja, 0-602-55-29-74 (fak.1844-oo-i)

Przyjmę uczennicę na stację, (086)216-24-49 (fak.1874)

Wynajmę lokal na działalność handlowo-usługową o pow. ok. 800 m2, Łomża, ul. Studencka 6, czynsz 8 zł/m2 (netto), tel. 0-602-554-926

Do wynajęcia w Łomży magazyn o powierzchni 880 m2. Dobra lokalizacja, duży plac manewrowy. Tel. 0-503-044-277 (fak.kn-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)

MOTORYZACJA

Seat Ibiza 1.6, czerwony, stan idealny, (2001 rok), (086)216-32-66 po 16.00 (fak.1877-i)

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 mieszkanie 48 m2 w bloku na wsi, I piętro, balkon, woj. zachodniopomorskie, 0-660-345-842 (fak.1756-o-i)

Sprzedam mieszkanie 80 m2 w Wiźnie, tel. 0-723-773-418 (fak.1813-o-i)

Sprzedam M-3, II piętro, Ks. Anny, 0-518-641-057 po 16.00 (fak.1824-oo-i)



DELTA
Rusztowania
TEL: 0 510 213 043
FAX: 081 478 53 20
MAIL: czapllicki@delfa-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

Sprzedam M-3, Śniadeckiego, 0-509-703-836 (fak.1834-o-i)

Pilnie sprzedam pół bliźniaka w Łomży, tel. 0-502-234-981 (fak.1878)

Sprzedam dom z działką 0,85 ha Mały Płock II, przy głównej trasie na Mazury, 0-501-068-691 (fak.1867-i)

Sprzedam mieszkanie 39 m2, Jedwabne, (086)2172-216 (fak.1873-i)

Dom jednorodzinny 180 m2, działka 900 m2, Łomża, 0-609-620-510 (fak.1879)

Sprzedam mieszkanie 22,73 m2, tel. 0-787-784-737 (fak.1882)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086)216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

PRACA

Zwrot podatku z pracy - Niemcy, Europa Zachodnia, (071)385-20-18 (fak.224-o-i)

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

Panie do pracy w agencji towarzyskiej w Ostrołęce zatrudnię. Wysokie zarobki, 0-513-365-468 (fak.1746-oo-i)

Zatrudnię na budowie w Warszawie do ociepleń i wykończeniów, również brygady, 0-604-427-025 (fak.1827-o-i)

Zatrudnię pracowników przy układaniu kostki brukowej, 0-604-173-082 (fak.1867-o-i)

Zatrudnię operatora koparko-ladowarki, 0-604-173-082 (fak.1867-o-i)

Zatrudnię panią do prowadzenia domu, 0-785-993-204 (fak.1846-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A.Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce PRZYJMĘ zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086) 216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałowki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 0606 989 887, 0666 084 492, 086 2151115 wew. 24. (fak.1743-o-i)

SPRZEDAŻ: - jałowic z Holandii od 5500 zł, - jałowic i pierwiastek z Niemiec od 5800 zł w ciągłej sprzedaży Simmentaler typ mleczny i Montbeliarde. Dostawa do gospodarstwa! PH Konrad, 086 215-11-15 wew. 24 (fak.1803-o)

Kupię owies, żyto, tel. (086)217-83-74 (fak.1796-o)

Sprzedam pługi, brony, kultywator, stan dobry, (086)47-20-093 (fak.1868-o-i)

Sprzedam kombajn zbożowy i sieczkarnię, (086)217-44-84 (fak.1871)

Sprzedam 1 ha łąki, okolice Łomży, tel. 0-602-22-64-84 (fak.1880)

Marchew dla zwierząt. Cena do uzgodnienia, 0-511-477-138, (086)216-08-35 (fak.1883)

RÓŻNE

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

RTV - AGD

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

CYFRA +, anteny i serwis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów 39, (086) 216-22-44 (fak.1741-o)

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

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

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

UNIMEDIATOR

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

SPRZEDAM

„DREWMAX” – drewno opałowe – kominkowe. Dowóz do klienta. Nowa siedziba – Szosa do Mężeni-
na 3 (Polmozbyt), 0-606-119-548
(fak.1553-00-i)

Ekopelet Barlinek z dostawą, tel.
0-604-515-018
(fak.1819-00-i)

Dużą palmę 500 zł, (086)216-60-33,
0-784-580-109
(fak.1881)

TRANSPORT

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

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

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

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża,
0-692-148-426
(fak.1829-0-i)

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

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

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

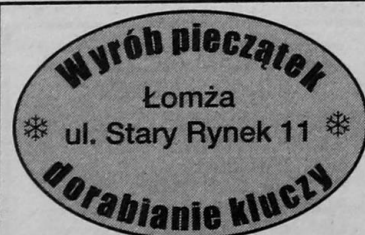
**GARAŻE BLASZANE,
BRAMY GARAŻOWE,
TRANSPORT, MONTAŻ
- GRATIS cały kraj - RATY**

085-66-72-108

089-741-38-75

0 503-073-111

www.konstal-garaze.pl



klucze domowe, samochodowe,
kodowane – immobilizer
podklamkowe, zasowy, gerda, skuter
15-letnie doświadczenie, niskie ceny
tel. (086)216-21-24, 0-697-093-146

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

Posadzki betonowe mixokretem,
0-505-290-132
(fak.1733-00-i)

**Przydomowe oczyszczalnie
ścieków – sprzedaż, montaż,
tel. 0-796-08-11-15**
(fak.1749-0-i)

Tynki tradycyjne, wykończenia,
0-668-132-027
(fak.17530-0)

MARKA zatrudni
www.markamarka.pl na stanowisko:

Kierownik ds. rozwoju
teren: Łomża

Nie wymagamy doświadczenia w branży,
szkolimy od podstaw. Atrakcyjne wynagrodzenie

Zapewniamy: umowę o pracę, samochód
i telefon służbowy,
możliwość rozwoju zawodowego

Wymagania: wykształcenie min. średnie,
prawo jazdy kat. B, niekaralność

Informacje: tel. 85 744 51 61, 668 010 600
Aplikacje prosimy kierować na adres:
rekrutacja@markamarka.pl

Cyklinowanie, lakierowanie, układa-
nie podłóg, 0-608-014-410
(fak.1773-0)

Usługi remontowo – budowlane,
0-502-858-176
(fak.1791-0-i)

Cyklinowanie, układanie, 0-603-
342-397
(fak.1795-0)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-
141-137
(fak.1334-0)

Kominki – szybko, solidnie. Glazura
– kompleksowe remonty, 0-698-
286-906
(fak.1837-0-i)

AGENCJA CELNA AKPOL
Łomża ul. Poznańska 149
(obok tartaku)
Tel. (086)473-11-87
Kom. 0-502-505-903

- ▶ wypełniamy wnioski akcyzowe,
- ▶ kompleksowa obsługa zgłoszeń
celnych,
- ▶ opłaty recyklingowe,
- ▶ tłumaczenie dokumentów z
wszystkich języków,
- ▶ karnety TIR.

Spółka GEMARK wydzierżawi:

hale o pow. 500m² i 1000m²
przy ul.Poznańskiej 90 w Łomży;
hale produkcyjno-magazynowe: pow. 2200m²
ul. Meblowa 35 i pow. 4000m² przystosowane
do produkcji mebli w Starych Kupiskach.
Zainteresowani mogą uzyskać dodatkowe
informacje pod nr tel. 662-576-041.



Największy salon łazienek w Łomży

oferuje:

- ❖ glazurę, terakotę, gresy,
- ❖ wanny, kabiny, umywalki,
- ❖ armaturę łazienkową
- ❖ specjalne ceny dla inwestorów
- ❖ przy zakupie płytek
- ❖ projektowanie łazienki GRATIS

RATY – RABATY

Na terenie miasta
dowóz gratis!

Łomża, ul. Spokojna 190 A
tel. (086)218-03-78

Chcesz zamieścić reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń,
nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:
Tel.(086)215-35-71, (086)215-35-68
Kom. 0-506-892-523

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy
bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

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

- **MIESZKANIE**- ul. Kazańska,
pow. 60,10 m², III piętro, 3
pokoje, stan do zamieszkania,
183.000 zł, **MER- 358**
- **DOM** – gm. Wizna, nowe
budownictwo, murowany, wy-
kończony z kominkiem, idealny
na rekreację, pow. 85m²/ 1,13
ha, 290.000 zł, **MER – 370**
- **DOM** – Szumowo,
piętrowy, dwurodzinny pow.
200m²/594 m², stan do
zamieszkania, 350.000 zł,
MER- 336
- **DOM** – Stawiski, stan surowy
zamknięty, zagospodarowana
działka, pow. 110m²/ 2.049
m², 210.000 zł, **MER- 303**
- **DOM** – Baliki, ładnie wy-
kończony z kominkiem, nad
rzeką Pisą, pow. 130/800 m²,
295.000 zł, **MER – 323**
- **SIEDLISKO** – Górki Sypniewo,
z lasem sosnowym, w jednym
kawałku, pow. 80/ 3,78 ha,
270.000 zł, **MER – 365**
- **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa –
Łomża, w otoczeniu nowych
domów, pow. 2.784 m², 106 zł/
m², **MER-372 (NOWOŚĆ!)**
- **DZIAŁKA** – Drożęcina – Lu-
biejów z linią brzegową rzeki
Narew, teren pagórkowaty,
warunki zabudowy na dom
letniskowy, pow. 1,23 ha, *
175.000 zł, **MER-357**
- **DZIAŁKA** – Gietczyn, budow-
lana, z ładnym widokiem, pow.
1.000 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. Miast-
kowo, budowlana z rozpo-
czętą budową, pow. 1500 m²,
79.000 zł, **MER-341**
- **DZIAŁKA** – Sulki gm. Miast-
kowo, 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, luksuso-
wa kamienica z windą, I p, II p,
III p. wynajem 20 zł/m², **MER
– 240**
- **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
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 3300m² - 49 500zł
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 5287m² - 63 500zł
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m² - 25zł/m²
- Podgórze - pow. 1500m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 97 500zł
- Kupiski Stare - pow. 1172m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 80 zł/m² (93 760zł)
- Cwaliny Duże - pow. 5,5ha, działka rolna - 130.000zł
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m² - 200zł/m²
- Łomża, ul. Zakątek - pow. 618m², BUDOWLANA - 230zł/m² (142 140zł)
- Łomża, ul. Kierzkowa - pow. 1136m², pozwolenie na budowę - 250zł/m²
- Jurki gm. Zbójna - pow. 3,57ha LAS - 65.000zł
- 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 - 89.500zł (OBNIŻKA CENY !!!)
- Porucznika Łagody - pow. 51,47m², 3 pokoje, 7 piętro - 130.000zł
- Oś. Konstytucji - pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje - 180.000 zł (2484 zł/m²)

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 - 120.000zł (OKAZJA!!! OBNIŻKA CENY !!!)
- 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, wysoki standard - 500.000 zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420.000 zł
- Łomża, ul. Żabia - pow. uż. 110m², pow. działki 484m², garaż wolnostojący, możliwość rozliczenia ceny mieszkaniem - 465.000zł do negocjacji
- 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
- Pluty gm. Jedwabne pow. cał. domu około 200m², pow. działki 2400m², pow. budynków gospodarczych około 440m² - 200.000zł

POSZUKUJEMY MIESZKAŃ O POW. OD 33 m² DO 50m².



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

1-pokojowe

- Rządowa - 36,6 m², parter, cena 97 000 zł LOM-154 TYLKO U NAS!

- Słowackiego - 23,84 m², parter, cena 83 000 zł LOM-177

2-pokojowe

- Woj. Polskiego - 45,6 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Kazańska - 48 m², I piętro, cena 168 000 zł LOM-164
- Prusa - 48,70 m², IV piętro, cena 149 000 zł LOM-143 DUŻA OBNIŻKA CENY!
- Słowackiego - 48,8 m², IV piętro, cena 175 000 zł LOM-21,
- Poznańska - 50,90 m², I piętro, cena 156 000 zł LOM-157
- Nowogród - 39,50 m², I piętro, cena 124 000 zł LOM-167
- Mazowiecka - 46,30m², II piętro, cena 205 000zł LOM-168
- Stacha Konwy - 44,98 m², parter, cena 150 000 zł LOM-178
- Woj. Polskiego - 38,07 m², II piętro, cena 122 000 zł LOM-175

3-pokojowe

- Zambrów, Jana Pawła II - 60 m², parter, cena 175 000 zł, LOM-134 TYLKO U NAS!
- Centrum - 61 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-115
- Ks. Janusza - 55,90 m², II piętro, cena 267 000 zł + garaż LOM-126
- Małachowskiego - 60,90 m², I piętro, cena 175 000 zł LOM-153
- Kazańska - 72,50 m², II piętro, cena 265 000 zł LOM-165
- Skłodowskiej - 53 m², II piętro, cena 197 000 zł LOM-166
- Stacha Konwy - 47,90 m², III piętro, cena 135 000 zł LOM-176

4-pokojowe

- Woj. Polskiego - 54,8 m², parter, cena 210 000 zł LOM-155
- Ks. Janusza - 71,77 m², III piętro, cena 239 000 zł LOM-29
- Wyszyńskiego - 118 m², I piętro, cena 377 600 zł LOM-31

D O M Y

- Nowe Kupiski - pow. domu 100 m², pow. działki 7 200 m², wolno st. cena 220 000 zł LOM-135,
- Łomża - pow. domu 120 m², pow. działki 350 m², bliźniak, cena 470 000 zł LOM-82,
- Dobry Las - pow. domu 130 m², pow. działki 1 680 m², wolno st. cena 299 000 zł LOM-40, TYLKO U NAS !!!!!
- Serwatki - pow. domu 135 m², pow. działki 500 m², cena 295 000 zł LOM-1,
- Stare Kupiski - pow. domu 160 m², pow. działki 1 177 m², wolno st. cena 339 000 zł LOM-47,
- 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 okolica. TYLKO U NAS!
- Giełczyn - pow. domu 180 m², pow. działki 1 000 m², wolno st. cena 520 000zł LOM-101,
- Wizna - pow. domu 220 m², pow. działki 4 400 m², wolno st. cena 125 000 zł LOM-145,
- Giełczyn - pow. domu 270 m², pow. działki 1 700 m², wolno st. cena 550 000zł LOM-125,
- Konarzyce - pow. domu 350 m², pow. działki 517 m², wolno st. Cena 449 000 zł LOM- 106,
- Łomża - pow. domu 360 m², pow. działki 236 m², zabudowa szeregowa 410 000 zł LOM-43, DUŻA OBNIŻKA CENY!!
- Stara Łomża p/sz. Słoneczna - pow. domu 404 m², pow. działki 2 000 m², wolno st. cena 690 000 zł LOM-85, TYLKO U NAS !

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

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

Tylko wybrane oferty!!!

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

- Nissan Maxima (2003r), full wersja, gaz sekw. zamienię na combi lub minivana, chętnie japoński, tel. 0-600-162-508 (k/b)
- Sprzedam Mazdę 626 (1993r), wersja USA, stan bdb, 1.8 benzyna 16V, 147 KM, przebieg 80000 mil, 10000 zł, tel. 0-514-620-316 (k/b)
- AUDI 100 1.9D (1983r) „cygaro”, fiat 126p, 2000 zł, tel. (086)216-60-33 (k/b)
- Sprzedam Opel Astra – Comfort 1.6 16V (1998r) 152 tys. przebiegu, alarm, gaz, klimatyzacja, radio, 10500 zł; tel. (086)2189-142 (k/b)
- Sprzedam Ford Escort kabrio 1.6 (1989r), cena 1700 zł, tel. 0-600-323-607 (k/b)
- Golf III 1.8B (1994r) kombi, cena 5000 zł, tel. 0-501-349-939 (k/b)
- KIA RIO 1.3 + gaz (2002r), cena 11200 zł, tel. 0-608-42-72-55 (k/b)
- SKODA Felicia, (2000) 1.6, 7.800,- 0782-171-836. (k/b)
- Opel Omega (2000r), cena 15000 zł do negocjacji, 165 000 km, granat metalik, tl. 0-603-604-362 (k/b)
- Sprzedam Opel Astra 1.4 (1992r), niebieski morski, cena 3300 zł, tel. 0-519-109-232 (k/b)
- Leon (2000r.) 1.4 16V, 160 tys. km, cena 16500 zł, telefon: 0-696-271-672 (k/b)
- LAGUNA 1,8 b+g, (1997/98), klima, ABS, cena 7000 zł, 0-664-138-870 (k/b)
- Sprzedam VW Golfa z klimatyzacją (rok prod. 1996), przebieg 192 tys., 3-drzwiowy, el. lusterka, wspomaganie i reg kierownicy, 7300 zł, tel. 0-889-893-272 (k/b)
- Sprzedam Audi B4 (1992 r.) srebrny, 2.0 gaz, stan idealny, 8500 zł, tel. 0-504-075-060 (k/b)
- Sprzedam Alfa Romeo 146 1.6 benzyna, rok 1996, kolor bordowy, stan bdb, cena 5500 zł, 0-517-820-805 (k/b)
- SEICENTO 1.1, (XII2005). 46 tys. km, 11.000,- 0-793-379-577 (k/b)
- Peugeot Partner 1.4 (1998r.), osobowo-ciężarowy, czerwony, stan bdb, przegląd + 4 koła, cena 8 000 zł, 0-514-620-316 (k/b)
- SEAT Cordoba 1,9 SDI (2000 r.), 11700 zł. 0-513-066-514 (k/b)
- Sprzedam Matiz (1998), gaz założony w 2007, opony zimowe, bezwypadkowy, cena 5 900 zł, 0-600-920-244 (k/b)
- Sprzedam Skoda Fabia 1.4, zielony metalik, rok produkcji 2002, cena 14 000 zł, 0-501-287-121 (k/b)
- Sprzedam Opel Astra (1993 r.) z gazem 5 drzwiowy, bordowy, radio org, wspomaganie, stan tech bdb., 4250 zł, tel. 0-505-400-160 (k/b)
- Sprzedam Golfa (1996 rok prod.) (k/b)
- klimatyzacja, 3-drzwi, 192 tys. km przebiegu, 7300 zł, tel. 0-889-89-32-72 (k/b)
- Sprzedam Opla Vectrę z silnikiem 2.0DTI o mocy 101 KM (rok produkcji 2000), srebrny metalik, 14600 zł, tel. 0-514-066-499 (k/b)
- Sprzedam Peugeot 607 2.2hdi, auto posiada bardzo duże wyposażenie, 33800 zł, 0-691-96-98-62 (k/b)
- Sprzedam Ford Focus kombi 1.8 turbo, diesel, rok prod. 1999, wspomaganie, klima, 14900 zł, srebrny metalik, tel. 0-604-770-395 (k/b)
- Hyundai Accent (2001r) 1.4 12v, kolor srebrny, stan bdb, cena 12000 zł, 0-600-36-72-45 (k/b)
- KIA CARNIVAL 2.9 CRDS (2003r), diesel, automat, 7-osobowy, biały, stan dobry, cena 23000 zł do uzgodnienia, 0-668-725-453 (k/b)
- Sprzedam Poloneza Caro (1997 rok), gaz, cena 1500 zł, tel. (086)473-88-51 (k/b)
- Sprzedam Toyotę Corolla, (1996) 1,4, benzyna, nie wymaga wkładu finansowego, cena 7 000, telefon 503-452-771 (k/b)
- Sprzedam Opel Vectra kombi, kolor biały, silnik 2000 dtl na łańcuch, posiada 4 airbag, radio cd, 3 lata w Polsce, cena 14000 zł, tel. 0-509-667-886 (k/b)
- VW Golf kombi III TDI, czerwony, rok 1996., cena 10000 zł, tel. 0-503-944-810 (k/b)
- Sprzedam Opla Corsę B 1.2i (1995r) Gaz, 162 tys, dwie poduszki, centralny zamek, czarna, stan bd, brak audio, cena 5300 zł, tel. 0-783-118-984 (k/b)
- VW Passat z dynamicznym silnikiem bardzo oszczędnym spalanie w granicach 5L 1.9 TDI 110km, sprowadzony z Niemiec, zarejestrowany w Polsce, cena 16800 zł. Informacji pod numerem, tel. 0-791-965-150 (k/b)
- Nissan Maxima (2003r), stan idealny sprzedam lub zamienię combi chętnie japoński, 32 tys. zł, 0-600-162-508 (f/b)
- Sprzedam lub zamienię BMW 520, (1996r), 2.0, benzyna gaz sekwencyjny, na diesla, 15000 zł, tel. 0-502-426-430 (k/b)
- Sprzedam Audi A4 96r 1.9TDI 90 km. przebieg 183000 tys km, wspomaganie, el. szyby, abs, immobilizer, radio cd, srebrny metalik, stan dobry, ok./ Zambrowa 13900 zł, tel. 0-790-289-328 (k/b)
- VW Polo 1.4, (rok prod. 1996). stan auta bardzo dobry. 6100 zł Więcej informacji pod nr 0-667-200-396. (k/b)
- Mercedes 124 combi 4x4, automat full opcja, gaz sekw. idealny na jesień i zimę, 11 tys. zł, . 0-600-776-148 (k/b)



KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

Stacja Paliw w Wygodzie „KULIKOWSKI” Sp. z o.o.

Czynna całą dobę oferuje po konkurencyjnych cenach
olej napędowy i grzewczy z dostawą do klienta



Wygoda ul. Wesoła 2

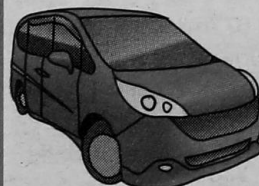
tel. 086 219 30 25

tel/fax. 086 219 30 00

www.mobilx.pl

Oferujemy paliwa PKN ORLEN S.A. i import

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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



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).

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam talerzówkę 16, stan bdb, cena 2000 zł, Zambrów, 0-503-080-372 (k/b)

Sprzedam pszenżyto, 20 ton, Zambrów, cena 400 zł/tona, tel. (086)271-08-14 (k/b)

Sprzedam C-360-3P (1986r), stan bdb, okolice Zambrowa, cena 19500 zł, tel. (086)271-08-14 (k/b)

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

Sprzedam koparko-spycharkę Jumz, typ budowlany (1983r), stan bdb, łożka 70 cm, 16000 zł, tel. 0-514-620-316 (k/b)

Siewnik „Poznaniak”, nadwozie „Stara 660”, pompa do Jelcza, 1000 – 2000 zł, tel. (086)2166-033 (k/b)

Kabina do C-330, 1000 zł, mieszalnik do pasz na mokro – 600 zł; tel. 0-510-36-81-83 (k/b)

Sprzedam agregat ścierniskowy szerokość 2,60 m, 11 łap, stan idealny, cena 3800 zł, tel. (086)219-19-28 (k/b)

Sprzedam beczkowóz 3500 L, ocynkowany, stan idealny, cena 6500 zł, tel. (086)219-19-28 (k/b)

Jałówki hodowlane czarno-białe, wycielenie styczeń, 2 szt, duże. Cena: 3.700 zł/ szt Telefon: 0-660-679-370 (k/b)

Tuczniki 8 sztuk, dzwonić po 20. Cena: 5 zł kg Telefon: (0-86)275-08-26 (k/b)

Perliczki młode, 25 szt. Cena: 20 zł szt Telefon: 0-510-375-862 (k/b)

Zetor 8111 (1987), zamiana na inny. Cena: 23.000 zł. Telefon: (0-86)476-09-48 (k/b)

Siewnik zbożowy poznaniak (1998), jak nowy, 5 lat nie używany, 3 m, garażowany, faktura zakupu, ok. Zambrowa. Cena: 7.600 zł Telefon: 0-692-787-426 (k/b)

Rozsiewacz wapna i nawozów NO 35, 3t ładowności (2002), stan bdb. Cena: 15.200 zł Telefon: 0-692-787-426 (k/b)

Ziemniaczany Bolko (1991), stan idealny, garażowany, I właściciel. Cena: 7.800 zł Telefon: 0-664-757-365 (k/b)

Felga z oponą i dętką 7.50x20 do 900 lub Zetor. Cena: 120 zł Telefon: 0-608-321-722 (k/b)

Kosiarka Osa listwowa. Cena: 400 zł Telefon: 0-608-321-722 (k/b)

Rozrzutnik 1 osiowy, niemiecki, 8 to nowy. Cena: 9.000 zł Telefon: 0-513-809-546 (k/b)

Ziemniaki jadalne. Cena: 60 zł q Telefon: 0-504-424-369 (k/b)

Marchew, 30 t. Cena: 0,20 zł kg Telefon: 0501-921-987 (k/b)

Kukurydza na ziarno, mokra, 500 t. Cena: 280 zł t Telefon: 0-503-114-670 (k/b)

Sianokiszonkę 30 szt. Cena: 70 zł szt Telefon: 0516-916-755 (k/b)

Tuczniki, 4 szt, 150kg, Sokoły. Cena: 4,20 zł kg Telefon: 0-886-519-168 (k/b)

Jałówki hf nad wycieleniem, 6szt, 3.500 - 4.500 zł. Cena: 3.500 zł do uzg. Telefon: 0696-455-074 (k/b)

Zetor 10145, rok 1987 z ładowaczem, (2000r) + chwytak krokodyl, łożka, cena 40000 zł; tel. (086)278-58-09 (k/b)

Sprzedam koparko-spycharkę JUMZ typ budowlany (1983r), papiery, st. bdb, cały czas sprawna, 17 000 zł, 0-514-620-316 (k/b)

Sprzedam koparko-ładowarkę JCB (1988) sprawna, cena 47 000 zł, 0-600-213-430 (k/b)

Sprzedam jałowice cielne, czysta rasa Charolaise, pod ocenę i mieszańce mięsne, od 4 000 zł do 6 000 zł/szt. (052) 562-76-37, 0-692-411-362 (k/b)

Sprzedam wóz konny, stan bdb, przystosowany do ciągnika, cena 600 zł, 0-514-520-788 (k/b)

Sprzedam pługi 2-skibowe, cena 300 zł, 0-514-520-788 (k/b)

Sprzedam Zetor 7211, (1991), stan bardzo dobry, okolice Szepietowa, cena 33 000 zł, tel. (086) 476-23-32 (k/b)

Sprzedam pług 3-skibowy obrotowy, 4500 zł, gm. Mały Płock, tel. 0-600-872-561 (k/b)

Sprzedam 2 krowy po pierwszym wycieleniu, 2-letnie koło Jedwabnego i 2 wysokocielne, 2700 zł do 4200 zł, tel. (086) 472-17-18 (k/b)

Zetor 7045 na części. Cena: 15.000 zł Telefon: (0-86)275-03-79 (k/b)

Zbożowy MF 240, stan bdb. Cena: 18.500 zł Telefon: (0-86)275-03-79 (k/b)

C-330 (1980) kabina, oryginał. Cena: 13.000 zł Telefon: 0-696-738-469 (k/b)

Prasa belująca Sipma (2003), mało używana. Cena: 29.000 zł Telefon: 0-696-738-469 (k/b)

MF-255 z turem i kabiną (rok 1986) cena 20000 zł, (086)278-46-58 (k/b)

Sprzedam ziemniaki jadalne Irga, cena 65 zł/ 100 kg, tel. 0-506-798-935 (k/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Alfa-Laval 600l, (1998r), cena 5000 zł, tel. 0-606-505-501 (k/b)

Sprzedam koparko-ładowarkę JCB (rok prod. 1988), sprawna technicznie, cena 47000 zł (do uzgodnienia), tel. 0-600-213-430 (k/b)

Przydomowe oczyszczalnie ścieków – sprzedaż, montaż, tel. 0-796-08-11-15 (k/b)

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

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

Sprzedam rozrzutnik 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)

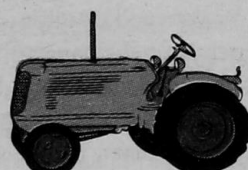
Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów“

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

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

Lekarz domowy

Jakie są objawy świńskiej grypy? Czy można się nią zarazić, jedząc świńskie mięso i czy szczepionka przeciw zwykłej grypie może uchronić przed świńską?

Irena

Objawy świńskiej grypy są podobne do normalnych grypo-

wych, czyli katar, kichanie, gorączka, mogą pojawić się wymioty i biegunka. Gdy gorączka jest wysoka i pojawiają się kłopoty z oddychaniem, trzeba skontaktować się z lekarzem. Świńską grypą nie można zarazić się przez jedzenie wieprzowiny.

Szczepionka przeciw grypie nie chroni przed wirusem świń-

skiej grypy, może jedynie złagodzić przebieg choroby. Żeby się jej ustrzec, trzeba unikać kontaktu z przyjezdnymi z krajów, w których jest duża zachorowalność na świńską grypę (w tej chwili z Ukrainy i Białorusi), często myć ręce, unikać towarzystwa zagrypiionych, dobrze się odżywiać, nie stresować i ... żyć normalnie.

Pytanie intymne

Mam swoje lata, możecie się ze mnie śmiać, ale nie wiem, co to takiego „seks oralny”. Czytam w gazetach, słyszę w telewizji „oral”, „oralny” i nie wiem o co chodzi. Gdy spytałem kolegę, zaśmiał się i powiedział „no, po francusku”. Udałem, że wszystko jasne, ale ... nadal nie wiem.

Mirek

Jeśli rzeczywiście nie jesteś zupełnie nieopierzonym małolatem, zapewne wiesz i pewnie nie raz tak się kochałeś. Może nie wiesz tylko, co znaczy samo słowo „oralna”. Jeżeli pieściłeś muszelkę kobiety (srom, lechtaczkę) ustami i językiem, to znaczy, że uprawiałeś seks oralny. Jeżeli kobieta pieściła ustami twojego penisa, znaczy to samo. Czyli, seks oralny polega na pieczeniu narządów płciowych partnera. Seks oralny określany bywa też jako seks „po francusku”.



Poznajmy się

Jeżeli masz poczucie, że jesteś nikomu niepotrzebny, nikt Ciebie nie kocha i nikomu na Tobie nie zależy, spotkajmy się. Może jesteśmy dwie dusze bratnie? Mam 58 lat, jestem wdową, wciąż młoda sercem i duchem. Wciąż też cieszę się swoją pracą. Kocham przyrodę. Szukam Człowieka pełnego pogody i dobroci, z życiową pasją, który ma wolne serce. Napisz.

Jagoda

Wysoki Skorpion o niebieskich

oczach (36/182): szukam partnerki (do lat 40) na resztę życia. Kobiety, która lubi spokój i zacisze domowego ogniska. Może być ze wsi, może mieć dziecko. Lubię pracować na roli. Napisz, podaj numer telefonu.

Sławek

Zaradny, pracujący, uczciwy kawaler (lat 27): chciałbym poznać sympatyczną dziewczynę do lat 30 (może być po przejściach), spokojną, bez nałogów. Dopuszczam ewentualność palenia papierosów. Pragnę stałego, szczęśliwego związku. Zadzwoń, proszę, przyślij sms, tel. 513 465 292.

Mariusz

Może ta jesień nie będzie dla nas taka smutna? Na imię mam Wiesia, skończyłam 55 lat. Chciałabym poznać miłego, kulturalnego wdowca do lat 60. Marzę o stałym, ciepłym związku. Zadzwoń, tel. 516 258 175.

Wiesia 55

Jeżeli brakuje Ci kogoś bliskiego na jesienne wieczory, spacerów wśród liści, odezwij się. Szukam drugiej połówki na resztę życia (mam 36 lat). Mieszkam w mieście. Napisz, podaj numer telefonu. Foto mile widziane.

Samotny w mieście

Jestem wolna, pracowita, o bardzo dobrym sercu i pogodnym usposobieniu. Mam czterdzieści cztery lata (163 cm). Najbardziej cenię szczerość, otwartość, nieznoszę obłudy i zakłamania. Czekam na Pana (do lat 54), który jak ja, dalszą drogę życia chce przejść we dwoje. Razem zasypiać i razem się budzić.

Anna 44

Jestem wdową, skończyłam 60 lat. Nie myślę o latach, moje serce jest wciąż młode i tęskniące. Chciałabym poznać szczerego, uczciwego, serdecznego przyjaciela bez nałogów. Finansowo niezależnego. Jeśli chcesz zerwać z samotnymi wieczorami, z samotnością za oknem, napisz.

Lucynka

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.

Sponsorzy X Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego 2009

BŁYSK
Usługi Komunalne

PEPEES S.A.

OKLEINA
MATERIAŁY DO PRODUKCJI MEBLI

GRAS 1270
Kolorowa Zemia

ŁOMŻA Stary Rynek 16, tel/fax 86-2167716

URZĘDOWSKI PHU ILASZCZUK
salon firmowy w Łomży

APTEKI
dbam o zdrowie

KORONA

PREFBET
ŚNIAĐOWO

P.H.U.T. **MOBILX**
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

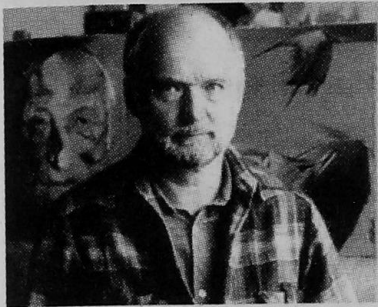
mj
Jedwabne

DRUKARNIA TOP DRUK
www.drukarniatop.pl

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI I PRZEBUDOWY
W ŁOMŻY

RENAULT
Auto Zawadzki Sp. z o.o.

Chwała artyście!



Wiesław Jurkowski (na zdjęciu), jeden z najwybitniejszych polskich scenografów i malarzy, związany od ponad 30 lat z Białostockim Teatrem Lalek, otrzymał od ministra kultury i dziedzictwa narodowego Srebrny Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Odznaczenie wręczył mu w Białostockim Teatrze Lalek marsza-

łek województwa podlaskiego Jarosław Dworżański. Wiesław Jurkowski obchodzi podwójny jubileusz: siedemdziesięciolecie urodzin oraz czterdziestolecie pracy scenograficznej. Stworzył kilkadziesiąt projektów scenograficznych do spektakli wystawianych w BTL oraz teatrach w Lublinie, Olsztynie, Warszawie, Kijowie, Wornie. W foyer BTL można obejrzeć jubileuszową wystawę prac artysty. (MK)



Jarosław Choromański z córkami

Czuje i pisze

Autorski wieczór poetycki Jarosława Choromańskiego, połączony z promocją jego najnowszego tomu wierszy pt. „Rysa bursztynowej szpilki”, wydane go przez Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży, odbędzie się w sobotę, 14 listopada, w restauracji „Panorama” w Nowogrodzie. Początek o godz. 18.00.

Jarosław Choromański (lat 42) jest rolnikiem ze wsi Grądy (gm. Nowogród). Prowadzi rodzinne gospodarstwo rolne (15 ha). Wydał już 5 tomików wierszy. Za całokształt twórczości artystycznej w 2003 roku otrzymał Nagrodę Starosty Łomżyńskiego w dziedzinie kultury.

„Jarosława Choromańskiego, jedyne go poeę w gminie Nowogród, poznałem ponad 20 lat temu w Łomży, gdy razem tworzyliśmy salon poetycki w Klubie Pod Arkadami. Jak pokazał czas, poezja nie była jedynie jego młodzieńczą

przypadłością. Jest specyficznym poeę. Tworzy z małego. Znajduje szczegóły, drobiazgi i wysnuwa z niego poezję. Wynika to z jego przywiązania do kawałka ziemi, żyjątko, listka, drzewka, trawki. Jego miejsce pod słońcem jest dla niego najważniejsze. <Póki słońce/ daje życie/ bierz ile możesz udźwignąć/ pełnią wzroku/ i objęciem ramion>, pisze w najnowszym tomiku. Jest obdarzony szczególnym typem wrażliwości, bliższym poezji kobiecej, niż męskiej. Gdy coś go poruszy, chwytą za pióro. Czuje i pisze”, mówi Andrzej Cholewicki, poeę, były dyrektor Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych w Łomży.

Wiersze do tomu „Rys bursztynowej szpilki” wybrała i ułożyła Barbara Chojnowska. Opracowanie graficzne: Izabela Cierpikowska. (MK)

Łomża

„Warszawski Salon Muzyczny”, sala koncertowa Filharmonii Kameralnej im. W. Łutosławskiego w Łomży (ul. Nowa 2), czwartek, 12 listopada, godz. 18.30.

Jesteśmy w Warszawie w roku 1830. W salonach brylują wielcy pianiści: Maria Szymanowska, Karol Kurpiński, Konstancja Gładkowska, Karol Lipiński i największy ze wszystkich, „polski Mozart” Fryderyk Chopin. Graną wówczas muzykę wykonają Orkiestra Filharmonii Kameralnej pod dyрекcją Jana Miłosza Zarzyckiego oraz soliści: Bogumiła Dziel – Wawrowska (sopran), Andrzej Wiza (tenor), Henryk Marszałek (klarnet), Laura Sobolewska i Artur Słowiński (fortepian). Scenariusz i realizacja Izebela Bojkowska, Artur Wiza. Koncert pod patronatem „Kontaktów” z okazji Narodowego Święta Niepodległości (na zdjęciu).

III Konkurs Poezji i Piosenki Patriotycznej „Polska to my”, III LO (sala gimnastyczna, ul. Senatorska), piątek, 13 listopada, godz. 9.00.

Patronat nad konkursem, w którym biorą udział najlepsi recytatorzy i miłośnicy śpiewania z gimnazjów i szkół średnich Łomży oraz ziemi łomżyńskiej, objęli prezydent Jerzy Brzeziński i starosta łomżyński Krzysztof Kozicki. Będzie przebiegał w dwóch etapach: o godz. 9.00 w sali gimnastycznej III LO zmagania rozpoczną uczestnicy Konkursu Poezji Patriotycznej, a o 12.00 rozpocznie się Konkurs Piosenki Patriotycznej. Uroczyste zakończenie i wręczenie nagród, godz. 16.30.

Kazimierz Kalkowski: „Rzeźba ceramiczna”, Galeria Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, tel. 086 – 216 – 41 – 00), piątek, 13 listopada, godz. 18.00.

Artysta (lat 55) jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Gdańsku. W ceramice tworzy dziwne, nierzeczywiste, groteskowe postacie, które bawią i straszą zarazem (na zdjęciu). W tych postaciach, jak w krzywym zwierciadle, oglądamy siebie samych.



Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej zaprasza na spektakli „Szczęśliwy Książę”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 086 – 473 55 – 67), czwartek, 12 listopada, godz. 17.00.



Przedstawienie według opowiadania Oscara Wilde’a w reżyserii Jarosława Antoniuka, z przepiękną scenografią czeskiego scenografa Pavla Hubiczki (na zdjęciu). Opowieść o budzeniu się wrażliwości na ludzką krzywdę w sercu egoistycznego, wyobcowanego ze swego ludu księcia i o tym, co z tego wynikło. Wstęp bezpłatny, zaprasza Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej z okazji Święta Niepodległości.

„Miłość w kropki”, Galeria Pod Arkadami (Stary Rynek, tel. 086 – 216 – 20 – 93), czynna wtorek – piątek godz. 10.00 – 18.00, sobota godz. 10.00 – 16.00.

Prezentacja grafik Elżbiety Baneckiej, wybitnej przedstawicielki polskiej szkoły graficznej, wykładowcy ASP w Warszawie. Wystawa opowiada o czworonożnym ulubieńcu rodziny, który zginął tragicznie. Została po nim ulepiona z plasteliny figurka...

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 12 listopada (czwartek) – Dzieci Ireny Sendlerowej, godz. 16.45 oraz Galerianki, godz. 18.30, 20.00; 13 – 18 listopada (piątek – środa) – This is it!, godz. 16.30, 18.30 oraz Galerianki, godz. 20.30 (w sobotę i niedzielę także Magiczne drzewo, godz. 14.45).

Kino „Relax” w Grajewie: 13 listopada (piątek) – Galerianki, godz. 20.00; 14 – 15 listopada (sobota – niedziela) – Galerianki, godz. 17.00 oraz Dystrykt 9, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 13 – 16 listopada (piątek – poniedziałek) – Odłot, godz. 17.00.



W tym wraku zginął dziewiętnastolatek z Konarzyc

Wypadki

■ Mieszkaniec Konarzyc (lat 19), jadący bmw z Łomży do domu, stracił panowanie nad autem podczas wyprzedzania kolumny pojazdów i uderzył z ogromną siłą w przydrożne drzewo. Młody kierowca zginął na miejscu. Miał prawo jazdy pół roku.

■ W Szepietowie kierowca (lat 28) opła astry potrafił pieszego (lat 44), który zginął na miejscu.

■ W Łomży na skrzyżowaniu al. Legionów z al. Piłsudskiego kierowca (35 lat) skręcającej w lewo ciężarówka dał wymusił pierwszeństwo i doprowadził do zderzenia z volkswagenem golfem. Jadąca golfem kobieta (46 lat) z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala.

■ W pobliżu Zaruzia (gm. Miastkowo) na trasie Łomża - Ostrołęka jadący bmw mieszkaniec (lat 20) podostrołęckiej wsi najprawdopodobniej zasnął za kierownicą, zjechał na przeciwległy pas ruchu i zderzył się z jadącym z przeciwka fordem transitem. Ze złamaną nogą oraz ogólnymi potłuczeniami ciała trafił do szpitala w Łomży. Na szczęście, Litwinowi (lat 43) prowadzącemu forda transita oraz jego pasażerom, nic się nie stało.

Pijani kierowcy

■ W Kobylinie Borzymach policjanci pojechali za fordem, który ruszył spod miejscowego baru i zatrzymali go do kontroli. Kierowca (lat 39) był pod wpływem 1,5 promila. Mieszkaniec powiatu wysokomazowieckiego za kierowanie po pijanemu ma już sądowy zakaz prowadzenia pojazdów do 2013 roku.

Kradzieże

■ Dziewczynka (lat 12) z gminy Grajewo ukradła artykuły szkolne i zabawki za 69,42 zł ze sklepu przy ul. Piłsudskiego w Grajewie. W innym sklepie ukradła artykuły spożywcze za 14 zł. Odpowie przed sądem rodzinnym.

■ Z lasu koło Wąsosza złodziej wyrębał i ukradł 3 drzewa o wartości 500 zł.

Zwłoki w lesie

■ Prawie nagie ciało mężczyzny (ubrany był tylko w slipki) w średnim wieku znaleziono w lesie między Czerwonem a Kozłem (gm. Kolno). Jak informuje kolneńska policja, zmarły mógł mieć problemy psychiczne. Ciało nie nosiło oznak obrażeń. Według lekarzy, przyczyną zgonu było wyziębienie.

Sprawni prokuratorzy Łomżyńskiego

Prokuratorzy okręgu łomżyńskiego utrzymują miejsce w ogólnopolskiej czołówce pod względem sprawności i efektywności ścigania przestępców, poinformował prokurator okręgowy Henryk Żochowski po powrocie z odprawy w Ministerstwie Sprawiedliwości. Pod względem obciążenia pracą, zajmują 4 miejsce w kraju, średnio miesięcznie załatwiają 24,3 spraw. Nadal mają 1 miejsce pod względem efektywności działania: 58,8 proc. spraw, które podejmują, trafia do sądów z aktami oskarżenia. W Łomży jest najwięcej procentowo (74,9 proc.) oskarżonych, którzy dobrowolnie poddają się karze. Śledztwa długotrwałe (powyżej 3 miesięcy) można policzyć na palcach jednej ręki. Dobrze wypadają statystyki zastosowanych poręczeń majątkowych. W obu przypadkach, łomżyńskie prokuratury uplasowały się na 2 pozycji w kraju. (ANN)

Zakłady Mięsne „PEKPOL Ostrołęka”, S.A. w Ostrołęce
zatrudnią pracownika na stanowisko:

specjalista ds. marketingu

Główne zadania na tym stanowisku to:

- wprowadzanie nowych produktów na rynek, współpraca z agencjami reklamy i drukarniami oraz monitorowanie i analizowanie działań rynkowych dotyczących branży.

Wymagamy od kandydatów znajomości zagadnień z zakresu marketingu i promocji, wykształcenia wyższego /preferowane z zakresu marketingu/ oraz kreatywności i pomysłowości w działaniu. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie dokumentów aplikacyjnych (CV i list motywacyjny) w terminie do 25 listopada 2009 r. drogą elektroniczną na adres: marketing@pekpolsa.pl, bądź pod adres: „PEKPOL Ostrołęka” S.A. ul. Przemysłowa 1, 07-410 Ostrołęka

REKLAMA

STIHL

MS 170-D 699,-

Dealerzy STIHL zapraszają! www.stihl.pl

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; **Brańsk** - Witosza 20, tel. 85/737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; **Kolno** - Kolejowa 3, tel. 86/278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; **Tykocin** - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 86/275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 86/271 69 07

**Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16,
62-080 Tarnowo Pdg., tel. 61/816 62 16**



W trosce o dobro Klienta

Stacja uzdatniania wody Podgórze

Początek łomżyńskich wodociągów datuje się od 1930 roku. Dzisiejsze Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Spółka z o.o. jest w prostej linii spadkobiercą powołanego cztery lata później Zakładu Wodociągów i Kanalizacji. Wówczas po raz pierwszy w kilkusetletniej historii Łomży, zaopatrzenie ludzi w wodę ujęto w organizacyjne ramy, oddając jednocześnie do użytku pierwsze 3 700 m wodociągu.

Zniknęły z kuchni piękne, ręcznie haftowane makatki z hasłem „Dobra woda, zdrowia doda”. Ale nie została zapomniana ich idea. Najważniejszym klientem Spółki są ludzie, dlatego wszystko podporządkowane jest najważniejszemu celowi: dostarczana woda musi być zdrowa i najwyższej jakości. By tak było, łomżyńskie MPWiK w latach 2005-2007 dokonało przebudowy i modernizacji dwóch istniejących ujęć wody dla Łomży: Ujęcia Podgórze i Stacji Uzdatniania Wody Rybaki.

Obniżenie norm dopuszczalnej zawartości żelaza z 0,5 mg/l do 0,2 mg/l w wodzie przeznaczonej do spożycia przez ludzi spowodowało, że konieczne były zmiany. Dysponując zasobami wody głębinowej z utworów czwartorzędowych o dobrych parametrach, zdecydowano się na wykorzystanie nowoczesnych technologii, oferowanych przez wiodące na europejskim rynku firmy branży wodociągowej. Zastosowane nowe rozwiązania pozwoliły na usunięcie związków żelaza do wartości poniżej 0,1 mg/l, przy jednoczesnym zachowaniu jej innych walorów (smak, zapach, zawartość mikroelementów).

Inwestycje zrealizowano z funduszu PHARE oraz środków własnych.

W celu zapewnienia prawid-

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Spółka z o.o. w Łomży jest firmą użyteczności publicznej. W aktualnej formie organizacyjno-prawnej działa od sierpnia 1995 r. Podmiotem posiadającym 100 % udziałów w kapitale zakładowym jest miasto Łomża. Zgodnie z aktem założycielskim Spółki funkcję właściciela wykonuje Prezydent Miasta Łomża. Organem kontrolnym i opiniodawczym jest Rada Nadzorcza, którą powołuje właściciel, natomiast organem wykonawczym jest Zarząd Spółki.

Dwuosobowy Zarząd Spółki, oprócz funkcji i zadań wynikających z Kodeksu Spółek Handlowych, wykonuje funkcje związane z kierowaniem Spółką, jako podmiotem gospodarczym.



łowej eksploatacji ujęć, a odbiorcom należytego poziomu usług, MPWiK prowadzi systematyczny monitoring jakości wody w ramach kontroli wewnętrznej, zarówno poszczególnych studni, jak i wody uzdatnionej z sieci wodociągowej. Woda, która dociera do naszych mieszkań jest bezpieczna dla zdrowia, smaczna i nadaje się bezpośrednio do spożycia prosto z kranu.

Zdostawy wody MPWiK korzystają gospodarstwa domowe, spółdzielnie mieszkaniowe, instytucje publiczne oraz zakłady przemysłowe i usługowe. Przez 5 300 punktów sprzedaży, w wodę zaopatrywanych jest do ok. 63 000 mieszkańców.

Dostarczanie wody to prze-

de wszystkim dbanie o jej jakość oraz zapewnienie ciągłości dostaw, a więc dbanie o sprawność sieci i szybkie usuwanie awarii. Warto dodać, że Spółka posiada w eksploatacji ponad 200 km sieci wodociągowej oraz przyłączy i dostarcza swoim klientom rocznie ponad 2 miliony m³ wody.

Utrzymanie w stanie stałej sprawności sieci wodociągowej dla prawidłowego zabezpieczenia dostawy wody pitnej dla odbiorców, polega na prowadzeniu stałej kontroli, w tym pomiaru ciśnienia przesyłanej wody i utrzymanie go na właściwym pod względem technicznym i ekonomicznym poziomie; prowadzeniu przeglądów uzbrojenia sieci wodociągowej; budowie nowych sieci wodociągo-



wych i podłączeń; usuwaniu awarii sieci wodociągowej; gospodarce wodomierzowej.

W zakresie powyższych działań w roku ubiegłym dokonano przeglądu 85 km sieci wodociągowej, obejmującego między innymi sprawdzenie zasuw sieciowych i hydrantowych p.poż. oraz przyłączy domowych. Niesprawne urządzenia wymieniono, uszkodzone naprawiono. Ponadto w 2008 roku usunięto 32 awarie wodociągowe, wymieniono 12 szt. przyłączy wodociągowych, dokonano wymiany i naprawy ok. 1 400 szt. wodomierzy głównych u odbiorców.

W ostatnich kilku latach staraniem Zarządu, Spółka MPWiK zmienia się w przedsiębiorstwo nowoczesne, świadczące usługi na najwyższym poziomie. W 2004 roku wdrożyła system zarządzania jakością i zarządzania środowiskowego według norm ISO 9001:2000 i ISO 14001:2004.

W2009 roku przedsiębiorstwo uzyskało certyfikat firmy odpowiedzialnej społecznie. Równolegle Europejskie Centrum Przedsiębiorstw Publicznych z siedzibą w Brukseli, w ramach międzynarodowego projektu Discerno, w październiku br przyznało certyfikat „CEEP-CSR Label”, stanowiący potwierdzenie spełniania przez przedsiębiorstwo standardów odpowiedzialności społecznej.



Karolina Płotka, gimnazjalistka z Rutek

Dobre maniery

Nie rób cyrku w kinie!

Na oficjalną premierę należy ubrać się z elegancją. Na wszelkie inne projekcje filmowe możliwy jest swobodny dobór stroju.

Gdy musimy przejść w rzędzie do swojego miejsca, przechodźmy przodem do siedzących; pokazywanie innym pleców lub podstawianie pewnych części ciała pod nos, jest równie nieeleganckie, co nieestetyczne.

Jeśli wchodzimy z kurtką lub innym ubraniem wierzchnim, powieśmy je tak, by nikomu nie przeszkadzało: na własnym fotelu albo na oparciu siedzenia przed nami, po uprzednim spytaniu, czy nie przeszkadza

to właścicielowi fotela.

Zapomnijmy o nieskrępowanych rozmowach ze znajomymi, ewentualne komentarze wypowiadajmy bardzo ścisłym głosem.

Na salę możemy wносить jedzenie i napoje, ale nie szeleszczące! Każdy chyba przeżył już horror nieustannego szelestu tuż za sobą, który czasami tylko przeszkadzał w skupieniu, a niekiedy zagłuszał dialogi.

Nie zostawiaj pustych opakowań po napojach i jedzeniu na siedzeniach lub pod nimi. Od tego są kosze przy wyjściu z sali projekcyjnej.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 żółtka
- sól
- 1 łyżka mąki pszennej
- 10 dag mąki ziemniaczanej

Ugotuj ziemniaki w mundurkach. Jeszcze gorące, przecisnij przez praskę, a gdy lekko przestygną, dodaj żółtka i obie mąki. Masę

posól do smaku, zagnieć i ulepi kluseczki nieco większe od orzecha włoskiego. Każdą spłaszcz, pośrodku zrób palcem dołek. Kluski wkładaj do wrzącej, osolonej wody i gotuj na średnim ogniu około 5 minut (aż wypłyną na powierzchnię). Wyjmuj łyżką cedzakową, osączaj z wody i podawaj do pieczenia, rolad, sosu mięsnego lub polej skwarkami z boczku.

Psychotest

Marzysz o domu z ogrodem, apartamencie, mieszkaniu w bloku, drewnianej chatce nad jeziorem, leśniczówce, czy starej willi? Sprzecyzuj swoje mieszkaniowe marzenia i dowiedz się o sobie prawdy

Marzenia, dom i Ty

Marzenia o leśniczówce: myślą o Tobie, że jesteś samotnikiem, ale tak nie jest. Ty tylko nie lubisz wielkiego gwaru i tłoku. W towarzystwie zachowujesz rezerwę. Ale zawsze jesteś blisko tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy, można na Ciebie liczyć, dotrzymujesz danego słowa, choćbyś miał na tym stracić.

Marzenia o domu z ogrodem: żyjesz w tempie, ciągle na wysokich obrotach. Cele, które stawiasz przed sobą dość często zmieniasz pod wpływem innych. Brak Ci pewności siebie i siły przebicia. Gdy jesteś w swoim „ogrodzie” i analizujesz niepowodzenia, chcesz się zmienić. Ale... trudno Ci to wychodzi. Jesteś towarzyski i tryskasz optymizmem.

Marzenia o mieszkaniu w bloku: mało w Tobie odwagi i śmiałości, a marzenia rzadko przekraczają realistyczne możliwości. Trzeba więcej od siebie wymagać i sięgać wyżej. Jesteś serdeczny, masz wielu przyjaciół, na których zawsze możesz liczyć. Korzystaj z ich rad. Lubisz podróże, dobry film i książki.

Marzenia o chacie nad jeziorem: nie cierpisz pedanterii, lubisz spokój, kochasz naturę. Nie masz wielu przyjaciół, bo ludzi traktujesz z dystansem. Trudno Ci ułożyć harmonijne życie. Ale, gdy się do kogoś zbliżysz, zaufasz mu bezgranicznie i będziecie razem dostrzegać piękno w trawach na brzegu jeziora.

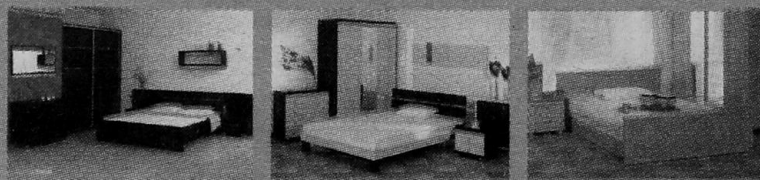
Marzenia o starej willi: kochasz to, co piękne, z rezerwą traktujesz wszelkie nowości. Potrafisz narzucić swoje zdanie. Próbuje słuchać innych, bo oni też mają wiele ciekawego do powiedzenia. Nie zamykaj się w „swojej willi”, bądź otwarty na kontakty z ludźmi i czerp z nich radość i młodość.

Marzenia o apartamencie: w Twoim życiu osobistym i zawodowym jest wszystko uporządkowane. Nie ma w nim miejsca na porzuconą na kanapie koszulkę... Pachnie nudą. Żyjesz według schematów i dlatego łatwo Cię przewidzieć. Szybko możesz być, niezależnie od metryki, życiowym starcem.

REKLAMA

MEBLE RUMINSKI

Ul. Polygonowa 22
18-400 Łomża
tel. (086) 218 38 40



www.ruminski-meble.com.pl

- materace
- łóżka
- sypialnie
- szafy wnękowe





ale facet się upiera, że umie. Po kilkunastu minutach jałowej rozmowy, zniecierpliwiony psychiatra otwiera okno i każe mu lecieć. Facet bierze rozbieg, wylatuje, robi parę kółek i wraca do gabinetu. Zachwycony lekarz pyta, czy on też mógłby tak polatać.

- Oczywiście, trzeba tylko szybko machać rękami.

Lekarz wyskakuje i zabija się. Facet patrzy przez okno i myśli:

- Jak na anioła stróża, to jednak kawał drania ze mnie!

Biegnie pies przez pustynię, widzi drzewo i mówi:

- Jeśli to znowu fatamorgana, to mi pęcherz pęknie!

- Co należy zrobić, gdy ptak napaskudzi na głowę?

- Podziękować Bogu, że nie dał skrzydeł krowom!

Wchodzi sadysta do sklepu zoologicznego i pyta:

- Czy są papużki nierozłączki?

- Tak, są.

- To poproszę jedną.

Przychodzi mężczyzna do psychiatry i mówi, że umie latać. Psychiatra tłumaczy, że to niemożliwe,

- Dlaczego żona chce się z panem rozwieść? - pyta sędzia.

- Sam nie wiem, złociutki...

Przychodzi baba do lekarza:

- Panie doktorze, bardzo świędzi mnie między palcami u nóg.

- Między którymi?

- Między dużymi.

Przychodzi ginekolog do kole-

gi neurologa.

- Stary, coś niesamowitego! Mam w gabinecie pacjentkę, która ma lechtaczkę jak arbuz!

- Co ty? Niemożliwe! - mówi neurolog.

- Chodź, zobacz!

- Nie mam czasu, widzisz, ilu mam pacjentów.

- No, chodź na chwilę.

Idą do gabinetu ginekologa, pacjentka leży na fotelu, ale neurolog nie widzi nic nadzwyczajnego:

- No, przecież normalna - szepcze trochę zawiedziony.

- No, ale spróbuj... - mówi ginekolog.

Podchodzi kolega do kolegi i pyta:

- Zgadzasz się na seks grupowy?

- A kto bierze udział?

- Ja, ty i twoja żona!

- Nie, nie zgadzam się!

- Ok, to skreślam cię z listy.

- Czy mogę prosić o rękę pana córki?

- A co, nie masz swojej - zażartował ojciec.

- Mam, ale jest już zmęczona.

- Dlaczego kobieta ma mniejsze stopy od mężczyzny?

- Żeby mogła stać bliżej zlewu.

Dwóch przyjaciół wraca późnym wieczorem z pokera. Jeden skarży się drugiemu:

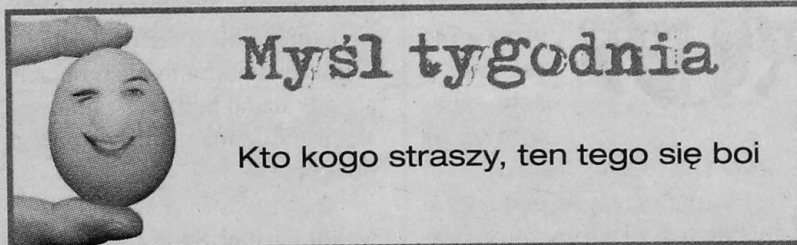
- Wiesz, nigdy nie mogę oszukać żony. Gaszę silnik samochodu i wtaczam go do garażu, zdejmuję buty, skradam się na piętro, przebiegam w łazience. Ale ona zawsze się budzi wydziera na mnie, że tak późno wracam.

- Masz złą technikę. Ja wjeżdżam na pełnym gazie do garażu, trzaskam drzwiami, tupię nogami, wpadam do pokoju, klepię ją w tyłek i pytam: „Co powiesz na numer?” Zawsze udaje, że śpi...

- Mam stuprocentowy sposób na wierność żony! - chwali się kolega.

- Tak, jaki?

- Kupiłem jej tyle ubrań, że żaden kochanek w szafie się nie zmieści!



Mysł tygodnia

Kto kogo straszy, ten tego się boi

REKLAMA

Przygotuj się na jesień

Pilarka HUSQVARNA® 440e

RATY 0%

1 299 zł

Dotychczasowa cena: 1 459 zł

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%

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

SKLEP WIELOBRANŻOWY

TECZA

Łomża, Pl. Niepodległości 17
tel. /fax (086)216-20-97
Łomża, Al. Legionów 141D
Tel/fax (086)218-23-73
www.teczalomza.pl

**OFERUJEMY SPRZEDAŻ DETALICZNĄ
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH
I WYKOŃCZENIOWYCH W SZEROKIM ASORTYMENCIE**

Ceresit, Beckers, Henkel, BAUTECHNIK, ATLAS, POLIFARM CERICA, Dulux, BOSCH, SKIL

- 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

Jakiego jesteś herbu? Odszukaj swoje nazwisko i sprawdź Jaki herb Twój?

ZAREMBA



Herb z XII w. Na dzielonym w poziomie polu pół lwa na żółtym tle; na dole czerwony mur, zdob-

ny trzema złotymi kamieniami.

Nazwiska przynależne do herbu Zaremba: Bednarczyk, Bielawski, Byczkowski, Borowy, Celiński, Cielecki, Ciesielski, Czapracki, Czempkowski, Czerejski, Czerekwicki, Czurlej, Drzewoszewski, Drzewouszewski, Gimel, Ginett, Gineyt, Giniat, Głodzieński, Głoskowski, Godurowski, Godziacki, Golgin, Gorszewski, Gorzewski, Grabowski, Groszek, Gurzewski, Hadziacki, Himelreich, Illewicz, Illukiewicz, Jabłonowski, Jakowiecki, Jaraczewski, Jaroszewski, Jarocki, Jaskólecki, Jaskulecki, Jastrzębski, Jasuda, Jasudowicz, Jasudajtis, Jermoła, Kalinowski, Kamiński, Kącki, Kłobuszewski, Korzkiewski, Kowalewski, Krzeczowski, Kuńczewicz, Kuszelewski, Lubiowski, Magnuszewski, Mańkowski, Mijomski, Milowicz, Mysław, Noskowski, Noszkowski, Perłowski, Poborski, Poburski, Pogrzebowski, Rosochacki, Rudziński, Rudzieński, Rudziański, Rudzieński, Rychwalski, Skrzyński, Skrzypiński, Skwarski, Sławski, Słotowicz, Strzyński, Strzyżowski, Sucharzewski, Suchozewski, Szczeniżewski, Tuliszkowski, Tymieniecki, Tymieniecki, Tynkiewicz, Warcz, Warczak, Warczakowski, Worczaykowski, Wolicki,

Wyskowski, Zarembiński, Zarebiński, Zaremba, Zarebowski, Zaremski, Zarebski, Zieleśkiewicz.

ZGRAJA



Herb z XIV w. Na srebrnym polu, błękitna tarcza.

Nazwiska przynależne do herbu

Zgraja: Gniewski, Gromek, Kani-
mir, Zgraja, Zieleniewski.

Herb Jana Pawła II



Herb z 1978 r. Na dwóch skrzyżowanych kluczach, przewiązanych u dołu sznu-
rem, tarcza

herbowa niebieska, na której krzyż złoty ze złotą literą M pod lewym ramieniem. Nad tarczą, korona papieska, spod której wychodzą dwa końce stuły.

...

Na tym kończymy cykl „Jaki herb Twój”. Jeżeli któryś z Czytelników odnalazł dzięki naszej publikacji swój herb, zainteresował się korzeniami swego rodu, odkrył lub przeżył związaną z tym ciekawą historię, prosimy o kontakt („Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, redakcja@kontaktytygodnik.com.pl, tel. 086 216 42 43; 216 42 44).

REKLAMA

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

HOROSKOP (12 - 18 listopada)

Baran (21 III - 20 IV): uśmiechnij się! Wywierasz coraz większe wrażenie na kimś, na kim Ci zależy! Nadchodzi chwila, że zaczniesz nadawać na tych samych falach, także erotycznych. W pracy zachowaj jednak spokój i dystans do tego, co się dzieje. Lepiej przeczekać, niż wdawać się w jałowe polemiki.

Byk (21 IV - 21 V): Uświadomisz sobie, czego, a właściwie kogo tak naprawdę pragniesz. Przetnie to płataninę uczuciową, wahania, da Ci wewnątrz spokój i radość. Niewykluczone jednak, że trzeba będzie zastanowić nad zaciśnięciem pasa, ograniczeniem swoich nadmiernych wydatków.

Bliznięta (22 V - 21 VI): Twoje nastroje zmieniają się niczym wiosenna burza: błysk radości, ciężka chmura zwątpień, słoneczne ukojenie. Wystarczy! Chwyć ukojenie! Zbliża się do Ciebie z uśmiechem i wesołością w oczach, ale gdy nadal będziesz zajmować się swoimi stanami ducha, możesz przegapić!

Rak (22 VI - 22 VII): pusto wokół Ciebie? Spójrz wokół, czy ktoś nie czeka onieśmiałony Twoimi wygórowanymi wymaganiami. A może tylko sprawiasz takie wrażenie? Zmień to, a dostrzeżesz kogoś, gotowego na związek z Tobą lub choćby tylko na płomienny romans.

Lew (23 VII - 22 VIII): oj, próżność Cię ogarnia. Pomyśl jednak, czy powody, że spotykasz się ciągle z ciepłym traktowaniem, nie są już przebrzmiałe? Stać Cię na nowe, więc okaż je, zanim kogoś rozczarujesz. Finansowe bujanie w obłokach może zacząć kosztować ...

Panna (23 VIII - 22 IX): skoncentruj się nad projektem, który od dawna chodzi Ci po głowie, a

dojdiesz do celu! Nie znaczy to, by odsunąć na bok sprawy uczuciowe, tłamsić budzącą się namietność ...

Waga (23 IX - 22 X): na horyzoncie przejaśnienia! Twoja wojowniczość i czasem nieprzystępność, często przynosząca kłopoty, tym razem będzie Ci pomocna. Zwłaszcza, gdy w momentach, które podpowie Ci intuicja, zachowasz elastyczność, nie łamiąc Twoich zasad.

Skorpion (23 X - 21 XI): czas zrozumieć, że istnieje także inny sposób odbioru wibracji ducha i ciała, niż Twój, a miły erotyczny gest może dać przynieść miły finał. Mogą się na to nałożyć oznaki odmiany w problemach materialnych.

Strzelec (22 XI - 21 XII): zastanów się, czy Twoje oceny kogoś, kto daje Ci dowody dużej sympatii, nie biorą się z ciągłego porównywania do wyidealizowanego partnera? Masz więcej, niż myślisz!

Koziorożec (22 XII - 20 I): co dalej? Przystań na chwilę w codziennym biegu i zastanów się, co naprawdę jest ważne. Tylko wówczas dostrzeżesz nowe szanse i możliwości zwłaszcza w sferze uczuć.

Wodnik (21 I - 19 II): subtelność i takt, Twoje cechy, które czasem uznajesz za oznakę słabości, mogą pozwolić odświeżyć uczucia do Ciebie, ośmielić, dać impuls nowej namietności. Odpędzi to od Ciebie melancholijne, listopadowe nastroje, a wówczas i w sprawach zawodowych wróci dawny wigor.

Ryby (20 II - 20 III): trochę opamiętania! Nie tylko pracą, pieniędzmi człowiek żyje. Brakuje Ci bliskości, nie znajdziesz jej bez znalezienia czasu na rozmowę, spotkanie, wspólne spędzenie czasu choćby przy codziennych czyn-

nościach. Musisz dać sygnał, że to nie obojętność, oschłość są powodem waszego oddalenia się, lecz prozaiczne problemy, które Tobą zawładnęły, ale z tym już koniec!



„Kontakty” w prenumeracie

Prenumeratory korzystają z dodatkowych upustów na ogłoszenia drobne.

Cennik prenumeraty i promocje

1. **Prenumerata miesięczna** - 10 zł; otrzymujesz 10 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na miesiąc
2. **Prenumerata kwartalna** - 30 zł; otrzymujesz 15 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne oraz ramkowe na kwartał
3. **Prenumerata półroczna** - 55 zł; zyskujesz 17,90 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz otrzymujesz 20 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na pół roku
4. **Prenumerata roczna** - 100 zł; zyskujesz 43,10 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz 25 proc. Bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na rok!

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez:

- stronę internetową www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich placówkach pocztowych,
 stronę internetową www.prenumerata.ruch.com.pl oraz w Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Białymstoku, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (085) 747-97-26, fax (085) 747-97-03 e-mail pre0502@ruch.com.pl

- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Elku, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Elk, tel. (087) 621-77-86, fax (087) 621-77-89, e-mail: pre7903@ruch.com.pl

- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Łomży, ul. Nowogrodzka 41, 18-400 Łomża, tel. 086 216-44-76, fax 086 216-57-18, e-mail: prenumerata.lomza@mazowsze.ruch.com.pl
 Prenumeratę zagraniczną płatną w złotych: Ruch SA Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, ul. Jana Kazimierza 31/33, 01-248 Warszawa, tel. (022) 532-88-16, (022) 53-28-819. Płatna w dewizach, tel. (022) 532-88-23, fax (022) 53-28-734.

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl
 Wszelkie informacje o prenumeracie w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (086) 216 42 43.

Sukces z żalem

Jubileusz 10 lat obchodził będzie 19 listopada (czwartek) Ludowy Łomżyński Klub Sportowy „Prefbet Śniadowo” Łomża pod znakiem sukcesu w ministerialnym współzawodnictwie „Sport dzieci i młodzieży” oraz awansu do I ligi lekkoatletycznej.

„W tym roku uzyskaliśmy aż 267,63 punktów, prawie 57 więcej, niż w ubiegłym. Kryje się za tym sześć imprez mistrzowskich i wysiłek 73 zawodników, którzy zdobywali punkty”, mówi Andrzej Korytkowski, prezes Klubu i twórca jego sportowej potęgi.

Dodatkowo awans do I Ligi Seniorów daje „Prefbetowi” niepodważalną pozycję lidera w historii sportu na ziemi łomżyńskiej. „Smutne jest to, że w myśl hasła: <bij mistrza>, szkoda, że w nieuczciwej rywalizacji, część klubów, które nie odnoszą takich sukcesów, stara się nam jak najbardziej zaszkodzić, choćby przez negatywne nastawianie radnych. Gdybyśmy zeszli do poziomu <średniaków>, pewnie byłoby wszystko w porządku. Szkoda, że nie ma kryteriów



Andrzej Korytkowski:
- Nikt nam nie odbierze sukcesu

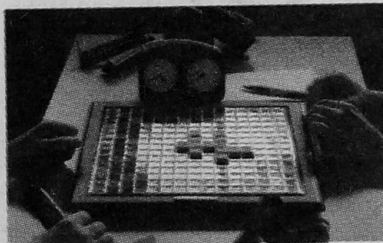
wspomagania sportu, które doceniają wyniki. Na szczęście, nikt nam nie odbierze tego, że przeszliśmy do historii tej ziemi”, mówi Andrzej Korytkowski, rozżalony niedawnym atakiem na „Prefbet” niektórych radnych z Komisji Edukacji, Kultury i Sportu, którzy próbowali w łomżyńskim samorządzie przełamać tezę, że „Prefbet” na wsparcie finansowe nie zasługuje: nie jest „nasz”, tylko „obcy”, bo ... ćwiczą w nim sportowe talenty z całego dawnego Łomżyńskiego! (MK)

Patronat „Kontaktów”

Gra w słowa

I Otwarte Mistrzostwa Łomży w Scrabble odbędą się 14 – 15 listopada (w sobotę i niedzielę) w Centrum Katolickim im. Jana Pawła II w Łomży. Organizatorem jest Łomżyńskie Koło Scrabble. Zawodnicy mogą się zarejestrować wyłącznie przez Internet (ze strony Polskiej Federacji Scrabble www.pfs.org.pl, zakładka „Turnieje”). Jak informują organizatorzy, zarejestrowało się już ponad dwudziestu, w tym kilku z krajowej czołówki scrablistów. Rejestracja będzie prowadzona do 50 zawodników. Turniej rozpocznie się w sobotę o godz. 11.00. Zakończenie, ogłoszenie zwycięzców, wręczenie nagród w niedzielę około godz. 15.00.

„Łomżyńskie Koło Scrabble zajmuje się rozpowszechnianiem gry scrabble w Łomży. Jest to najpopularniejsza na świecie gra słowna, która przyczynia się do pogłębiania wiedzy o języku, ułatwia naukę



Plansza do gry w scrabble z zegarami

języków obcych, rozwija osobowość gracza poprzez rozwój zdolności podejmowania decyzji strategicznych, myślenia logicznego, ćwiczenia pamięci. Scrabble łączy strategię i logikę myślenia z...przypadkiem, losowością, bez których nie byłoby żadnej gry”, mówi twórca Koła, pasjonat scrabble Łukasz Wojciechowski.

W Centrum Katolickim Łukasz powołał wokół siebie „pokrewne dusze”. Dzięki życzliwości proboszcza ks. Andrzeja Godlewskiego, w każdą środę od godz. 16.30 ma w Centrum swoje „okienko”: zaprasza zainteresowane nauką gry w scrabble dzieci i młodzież, prowadzi z nimi gry.

Sponsorami turnieju są: Polska Grupa Farmaceutyczna, Polska Grupa Energetyczna ZE Białystok, Novum Łomża, Optimi PC, Farmal, Cukiernia Rafaello, Amnesia.

Adam w kadrze

Zawodnik UKS Return Łomża Adam Karwowski zakwalifikował się do kadry Polski tenisistów. Znalazł się w gronie 32 kadrowiczów. Jego trenerem jest Tomasz Waldziński.

XI edycja ligi szachowej

I Turniej XI edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach pod patronatem „Kontaktów” zgromadził w sobotę (7 listopada) w I LO przy ul. Bernatowicza 89 zawodników z 26 szkół. Rywalizowali w 8 kategoriach wiekowych od 6 do 20 lat. Drużynowo po pierwszym turnieju prowadzenie objęło I LO, którego reprezentacja zdobyła 18 punktów. II miejsce zajęła SP nr 9 w Łomży, która ma 17,5 punktów, a III Zespół Szkół w Nieckowie (gm. Szczuczyn) z takim samym dorobkiem punktowym. Przed szachistami jeszcze 5 turniejów. Organizatorem zawodów jest UKS „ŻAK” przy I LO w Łomży.

Miejska Liga TKKF

15 drużyn wystartowało w rywalizacji Miejskiej Ligi TKKF w Piłce Siatkowej o Puchar Prezydenta Łomży. Tak licznie obsadzonego turnieju organizatorzy nie notowali od kilku lat. W sumie rozegranych zostanie 105 meczów. Ligowe rozgrywki trwać będą do marca przyszłego roku w sali gimnastycznej nr 2 Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich przy ul. Reymonta. Najbliższy turniej odbędzie się w czwartek, 12 listopada. Początek, godz. 18.00. Rozegrane zostaną 3 pojedynki. Kolejne turnieje 16, 19, 23, 26 i 30 listopada.

Dwa zwycięstwa siatkarek

Siatkarki UKS Jedynka Łomża przed własną publicznością pokonały 3:2 AZS Białystok w wojewódzkiej lidze piłki siatkowej. Podopieczne trenera Mirosława Skawskiego przegrały dwa pierwsze sety, potem zmobilizowały się. Jak podkreślił trener, zwycięstwo było możliwe dzięki koncertowej grze Renaty Białej. W poprzedniej kolejce łomżanki pokonały 3:1 drużynę z Moniek.

PARTNER AGD·RTV

Oferta ważna od 12.11.2009r lub do wyczerpania zapasów.

32"

1899,-

Full HD

Czas reakcji 5ms

2699,-



LG

Telewizor LCD
32LH3000

format 16:9, rozdzielczość 1920x1080, jasność 500 cd/m2, kontrast dynamiczny 50 000:1, tryb True Cinema, Stereo NICAM/A2, System Surround XT, korektor dźwięku, Dekoder Dolby Digital, funkcja Clear Voice, menu w jęz. polskim, 2 x HDMI.

Telewizor LCD
42LH3000

32"

1699,-

HDMI x 3

Panasonic Telewizor LCD
TXL32X10P

kontrast dynamiczny 40 000:1, Intelligent Scene Controller - głęboka czerń, zaawansowany system zarządzania kolorem 3D, progresywnie skanowanie, V-Audio Surround, wejście komputerowe.

19"

999,-

HDMI x 1

SHARP Telewizor LCD
LC19D1EBK

rozdzielczość 1366x768, wbudowany tuner DVB-T, kontrast dynamiczny 7500:1, automatyczna regulacja podświetlenia, gniazdo SCART,

1099,-



Canon Aparat cyfrowy
IXUS 100 IS BLK

matryca CCD o rozdzielczości 12,1 milionów pikseli, 3 x zoom optyczny, stabilizacja obrazu typu IS - Image Stabilizer, 2,5" wyświetlacz LCD, procesor DIGIC IV z technologią iSAAPS, nagrywanie filmów w rozdzielczości HD, szybkie złącze USB, tryb Super Makro, menu w języku polskim,

Zapraszamy do naszych sklepów:

Augustów, ul. Woj. Polskiego 42C, tel. 087 643 68 16
Bartoszyce, ul. Młynarska 11 (Stary Młyn), tel. 089 761 01 95
Białystok, ul. Wysoki Stoczek 54 (stokrotka), tel. 085 662 92 69
Bielsk Podlaski, ul. Mickiewicza 23, tel. 085 730 83 56
Działdowo, ul. M.C. Skłodowskiej 35 (obok Biedronki), tel. 023 697 29 06
Elk, ul. Targowa 2, tel. 087 621 59 86
Gołdap, ul. Plac Zwycięstwa 6 (Dom Towarowy), tel. 087 615 48 83
Grajewo, ul. Elcka 10A, tel. 086 261 10 90
Iława, ul. Ostródzka 54 (Europa Center), tel. 089 649 11 07
Łomża, ul. Al. Legionów 58A, (za Statoi), tel. 086 218 54 23
Łosice, ul. Piłsudskiego 17A (obok Dworca PKS), tel. 083 357 30 12
Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Mragowo, ul. Wolności 6 (RAST), tel. 089 741 21 31
Olecko, ul. Plac Wolności 24, tel. 087 520 09 45
Ostrołęka, ul. Zawadzkiego 1A, tel. 029 769 30 34
Ostrów Mazowiecka, ul. Lubiejewska 17A, tel. 029 746 80 38
Ostróda, ul. Grunwaldzka 55A, (Europa Center), tel. 089 647 78 20
Pisz, ul. Warszawska 50, tel. 087 425 12 43
Siedlce, ul. Brzeska 91, tel. 025 644 00 33
Siemiatycze, ul. Górna 1, tel. 085 655 29 50
Sokółka, ul. Osiedle Centrum 21, tel. 085 71 40 00
Suwałki, ul. 1 Maja 2A, tel. 087 566 41 22
Wysokie Mazowieckie, ul. Rynek Piłsudskiego 79, tel. 086 275 31 84
Wyszki, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Reklama nie jest ofertą w rozumieniu prawa cywilnego. Fotografie produktów mogą odbiegać od ich faktycznego wyglądu. Oferta ważna od 12.11.2009r lub do wyczerpania zapasów. Wydawca nie bierze odpowiedzialności za zaistniałe błędy i ich skutki oraz zastrzega sobie prawo zmiany cen.

teraz zdrowie

Cichy zabójca

epidemia cukrzycy

Jak diament

pochwała szkliva

Zapobiegaj żylakom

Perekimczyk

rozmowa
z Marianem Murawskim

Na obiad

kotlety majonezowe
tort ziemniaczany

KONKURS

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz
głos

WIEŚCI
wielkopolskie

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

Tygodnik
ciechanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

GŁOS

tygodnik
SIEDLECKI

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWY
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

fakty
WIECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

ISSN 0208-6840



9 770208 684005

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,
endodencji 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 niezamówionych, 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:

Chroń serce

nie daj się depresji

3

Aktualności

- Nobel za telomery
- sprzeciw pacjenta
- podziemie aborcyjne

3

Żylaki

rozmowa z lek. med. Mirosławem Klukowskim, chirurgiem

4

Wirus twój wróg

plaga naszego wieku

5

Infekcje pęcherza

kobieca dolegliwość

6

Cichy zabójca

epidemia cukrzycy

7

Jak diament

pochwała szkliva

8

Jakie to badanie?

gastroskopia i kolonoskopia

9

Perekimczyk

rozmowa z artystą-malarzem Marianem Murawskim

10

Czy wiesz, że...

- przewlekle po polsku
- futurologia widzenia
- gruźlica przy cukrzycy

11

Bez przebarwień

dobry czas na ich usuwanie

12

Mocne zęby

z wapniem, fluorem i witaminami D i A

12

Na obiad

- kotlety majonezowe
- tort ziemniaczany

13

Przyślij przepis!

kupon konkursowy

13

Ekspert radzi

wirus cytomegalii

14

Warto czytać

wielcy przyrodnicy

14

KONKURS – PWN

15

Rozwiązanie konkursów z nr 9 2009

15

Krzyżówka z nagrodami

15



format 16:
50 000:1,
dźwięku, 1
2 x HDMI

SH

rozdzielcz
7500:1, au

Zapras

Augustó
Bartoszy
Białystok
Bielsk Po
Działdow
Elk, ul. Ta
Gołdap, u
Grajewo,
Iława, ul.
Łomża, u
Łosice, u

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Reklama nie jest ofertą w rozumieniu prawa cywilnego. Fotografie produktów mogą odbiegać od ich faktycznego wyglądu. Oferta ważna od 12.11.2009r lub do wyczerpania zapasów. Wydawca nie bierze odpowiedzialności za zaistniałe błędy i ich skutki oraz zastrzega sobie prawo zmiany cen.

CHROŃ SERCE

AKTUALNOŚCI

foto: materiały prasowe



„U osób z depresją częściej występuje nadciśnienie tętnicze i choroba wieńcowa – mówi prof. dr hab. Zbigniew Gaciong (na zdjęciu), ekspert programu „Serce na nowo” – Mniejszy wysiłek fizyczny jesienią lub jego brak, nadmierne spożywanie alkoholu i palenie tytoniu, nieprawidłowe odżywianie, „siedzący” tryb życia oraz stres to zarówno czynniki chorób układu krążenia jak i depresji”.

Nie daj się depresji

Jesień sprzyja obniżeniom nastroju. Dociera do nas mniej światła słonecznego, pojawiają się skoki temperatury i ciśnienia. Ze względu na chłód zmieniamy też tryb życia. Stajemy się senni, smutni, brak nam energii. Pojawia się zwiększony apetyt na słodkie i chęć na „nic nie robienie”. Zła dieta i brak ruchu powoduje wzrost wagi, co jeszcze bardziej pogarsza nasze samopoczucie. W konsekwencji może nas dopaść jesienna depresja a wraz z nią drażliwość, zmiany nastrojów i kłopoty z koncentracją. Pierwsze sezonowe objawy depresji nie są groźne, ale jeżeli ten stan towarzyszy nam dłużej niż miesiąc, warto udać się do lekarza na konsultację.

Wprowadź zmiany

Pamiętaj, że nieleczona, długotrwała depresja zwiększa czterokrotnie ryzyko zawału serca. Przyjrzyj się swojemu stylowi życia i wprowadź w nim konieczne zmiany.

Poniżej kilka wskazówek:

1. Ogranicz spożywanie produktów zawierających dużą ilość soli kuchennej – unikaj także chipsów, orzeszków i mięsa.
2. Zaczynaj ćwiczyć. Nawet 30 minut marszu wystarczy, by znacznie poprawić samopoczucie i obniżyć ciśnienie.
3. Nie nadużywaj alkoholu.
4. Nie pal. Palenie tytoniu nasila niekorzystny wpływ nadciśnienia krwi na ściany tętnic.
5. Pamiętaj o regularnym pomiarze ciśnienia tętniczego. Pozwoli to w porę podjąć odpowiednie leczenie.
6. Zrzuć zbędne kilogramy. Nadwaga sprzyja podwyższeniu ciśnienia krwi, ponieważ nakłada na serce dodatkowe obciążenie.

(oprac. ap)

źródło: materiały prasowe

W ramach trwającego programu „Serce na nowo” możesz zasięgnąć bezpłatnej konsultacji kardiologicznej.

Więcej znajdziesz na stronie www.sercenanowo.pl.

Nobel za telomery

Nagrodę Nobla 2009 w dziedzinie medycyny i fizjologii otrzymało trzech amerykańskich naukowców:

Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, Jack W. Szostak. Odkryli oni telomery – czyli zakończenia chromosomów. Skracanie tych zakończeń uważane jest za podstawę starzenia.

Sprzeciw pacjenta

W czerwcu br. pacjenci zyskali nowe uprawnienie – możliwość zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii lub orzeczenia wydanego przez lekarza. Na wyrażenie sprzeciwu pacjent będzie miał 30 dni. Sprzeciw kierowany będzie do specjalnej komisji lekarskiej, która na podstawie zebranych informacji wyda orzeczenie. W resorcie zdrowia trwają właśnie konsultacje w sprawie projektu rozporządzenia dotyczącego sposobu działania komisji lekarskiej.

Podziemie aborcyjne

Na świecie jedna na pięć, w Europie – jedna na trzy ciąży kończy się aborcją. Na naszym kontynencie wciąż najwięcej ciąż przerywa się w Europie Wschodniej. Na prawie 42 mln aborcji na świecie, tylko 6,6 mln z nich wykonano w krajach rozwiniętych. Głównym problemem pozostaje utrzymująca się na stałym poziomie liczba tzw. pokątnych aborcji. Szacuje się, że w Polsce odbywa się rocznie od 80 do 200 tys. nielegalnych zabiegów. Legalnych – kilkaset.

(oprac. jk)

źródło: materiały prasowe, PAP, Dziennik.pl

Antybakteryjny spray do dezynfekcji powierzchni

Wskazania: do czyszczenia akcesoriów i otoczenia dziecka. Może być używany do przecierania zabawek dziecka, krzesełek, nocniczka, wianenki, itp. Doskonale sprawdza się do mycia lodówki. Pozostawia świeży zapach.

Działanie: badanie kliniczne potwierdziło, że usuwa bakterie wywołujące zatrucia pokarmowe oraz grzyby, takie jak: *Candida albicans* (odpowiedzialne za powstawanie pleśniawek).

Opakowanie: 500ml.

Cena detaliczna: ok. 20 PLN.

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



foto: materiały prasowe



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,
endodencji i profilaktyki

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

Jak powstają żylaki?

Aby zrozumieć mechanizm powstawania żylaków trzeba wiedzieć, że układ żył w nogach możemy porównać do drabiny. Jedno jej ramię to są żyły głębokie, a drugie – żyły powierzchowne. Natomiast szczebelki drabiny, to żyły przeszywające. W każdym z tych układów są zastawki. Uszkodzenie zastawek żył powierzchownych prowadzi do powstania tzw. pierwotnych żylaków, najczęściej spotykanych. Natomiast

trzeba skarpetek i podkolanówek ze ścisłym ściągaczem.

Powiedział pan doktor, że ciążę sprzyjają żylakom. Dlaczego?

Żylaki powstają, gdy źle funkcjonuje zastawka w pachwinie na skutek podwyższonego ciśnienia krwi w brzuchu ciężarnej kobiety. Oprócz tego u przyszłych mam wzrasta objętość krwi i układ żylny musi ją jakoś pomieścić. Są jednak sposoby aby zapobiec rozwojowi żylaków w ciąży.

Zapobiegaj żylakom

- Unikaj długiego stania, siedzenia. Kiedy tylko możesz spaceruj, drepcz w miejscu, rób przysiady itp.
- Nie chodź w butach na wysokich i zupełnie płaskich obcasach. Najlepsza wysokość to 2-3 cm.
- Pozbądź się nadwagi. Każdy zbędny kilogram utrudnia krążenie i zwiększa ryzyko zastoju krwi w żyłach.

Żylaki

rozmowa
z lek.med. Miroslawem
Klukowskim, chirurgiem ze szpitala
im. prof. W.Orłowskiego
w Warszawie

niewydolność żył głębokich, którymi do serca wraca ponad 90% krwi powoduje, że jej nadmiar przejmują żyły powierzchowne. Są wówczas przeciążone i również powstają żylaki, nazwane wtórnymi.

Dlaczego zastawki ulegają uszkodzeniu?

Przyczyn jest dużo. Niewątpliwym powodem są obciążenia genetyczne, ale również ciąża. Istotną przyczyną jest niezdrowy tryb życia, tzn. brak ruchu, praca w pozycji stojącej lub wyłącznie siedzącej, nadwaga, częste zaparcia, niektóre choroby wątroby. Niekorzystny jest powtarzalny, duży wysiłek fizyczny, np. dźwiganie ciężarów. Niedocenianym czynnikiem jest niewłaściwe obuwie, szczególnie buty na wysokich obcasach. Najkorzystniejsze dla żył są buty z szerokim noskiem i na 2-3 centymetrowym obcasie. Unikać też

Najprostszym jest położenie się kilka razy w ciągu dnia z nogami opartymi o ścianę na kilkanaście minut. Można też nosić rajstopy przeciwżylakowe, a przede wszystkim dużo spacerować i ruszać się.

Czy prawdą jest, że kobiety z żylakami nie powinny stosować kuracji hormonalnych?

Tak, to jest prawda. Kobiety z żylakami nie powinny stosować ani antykoncepcji hormonalnej, ani w okresie menopauzy hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Uzasadnione jest to tym, że w zastawkach i żyłach są receptory reagujące na hormony żeńskie w okresie cyklu miesięcznego i menopauzy. Hormony te (estrogeny) zwiększają krzepliwość krwi i możliwość powstania choroby zakrzepowej. Źle dobrana terapia hormonalna może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie żylnym.

Czy są leki, które usuwają żylaki?

Nie ma leków, które zlikwidowałyby żylaki. Natomiast są leki, które hamują postęp choroby, szczególnie na jej początku. Są to najczęściej leki pochodzenia roślinnego, które poprawiają szczelność naczyń pod warunkiem, że są stale przyjmowane. Należą do nich ekstrakty z kasztanowca, ruty, preparaty z arniki i miłorzębu japońskiego lub wyciągi z egzotycznych cytrusów. Wskazane jest jedzenie grejpfrutów, które działają ochronnie na ściany naczyń. Istnieją też leki o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym na ściany naczyń żylnych i włosowatych, poprawiają napięcie żył.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

dr Miroslaw Klukowski przyjmuje
w Warszawie, ul. Korfańskiego 73,
tel. komórkowy – 0 693 28 23 00.

ecomer[®] sila i zdrowie rekina dla całej rodziny olej z wątroby rekina grenlandzkiego

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką zawierającą 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.

Zapras

Augustó
Bartoszy
Białystok
Bielsk Po
Działdow
Elk, ul. Ta
Goldap, u
Grajewo,
Ilawa, ul.
Łomża, ul
Łosice, ul

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Wirusy otaczają nas wszędzie. Uczeń przewidują, że staną się plagą naszego wieku. Trudno z nimi wygrać walkę, bowiem często się zmieniają, czyli mutują

Ciągle o nich za mało wiemy. Spróbujmy odkryć ich parę tajemnic i narosłych wokół nich mitów.

Przeziębienie jest chorobą bakteryjną i musi być leczone antybiotykami.

NIEPRAWDA. Przeziębienia są głównie wywoływane przez wirusy. Jedynie tylko kilka procent tych infekcji powodują bakterie. Antybiotyki nie działają na wirusy, dlatego nie należy nimi leczyć przeziębień ani grypy.

Serce to jeden z organów, który jest odporny na wirusy.

NIEPRAWDA. Zakażenia wirusowe, np. grypa, są chorobą całego organizmu i wirus może zaatakować wszystkie organy, w tym serce. W okresie dużej zapadalności na infekcje wirusowe u kilkunastu procent chorych dochodzi do zaatakowania mięśnia sercowego. Gdy więc długo po chorobie mamy złe samopoczucie,

Wirus twój wróg

ciągle czujemy się bardzo zmęczeni, trzeba wybrać się do lekarza.

Są skuteczne leki przeciw wirusom.

NIEPRAWDA. Nie ma radykalnych leków. Te, które istnieją, a jest ich mało, mają ograniczony zasięg działania. Skuteczną metodą walki z wirusami jest profilaktyka, w tym szczepienia.

Szczepionki zapobiegają całkowicie infekcjom wirusowym.

NIEPRAWDA. Zdrowy człowiek po szczepieniu staje się odporny na

wirusy wywołujące chorobę w 90%. Szczepienie przynosi podobny skutek jak przechorowanie. Odporność utrzymuje się przez określony czas – rok, kilka, kilkanaście lat. Niekiedy jednak trwa krócej i dlatego potrzebne są przypominające dawki szczepionek.

Niektóre wirusy mogą przenieść się w czasie ciąży z matki na dziecko.

PRAWDA. Pewne wirusy przenikają przez łożysko kobiety ciężarnej do organizmu dziecka lub są przenoszone podczas porodu. Są to szczególnie zarazki: różyczki, cytomegalii, zapalenia wątroby typu B, HIV, ospy wietrznej i opryszczki genitalnej. I tak np. niegroźny dla ciężarnej wirus różyczki może poczynić spustoszenia w organizmie noworodka. Dlatego kobieta przed zajściem w ciążę powinna przeprowadzić testy na obecność przeciwciał różyczki i jeśli ich nie ma – zaszczepić się.

autor: Zofia Borowska

ecomer[®] – olej z wątroby rekina grenlandzkiego

wskazania:

- 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 chemio- i radioterapii choroby nowotworowej

Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB.

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

Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego, w tym 50 mg alkoksygliceroli.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu.

- pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe
- profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne



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,
endodencji i profilaktyki

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

Kobiety, zwłaszcza młode, mają szczególną podatność na infekcje układu moczowego. Powodem tego jest przede wszystkim budowa cewki moczowej, która ma około 5 cm długości, jest szeroka oraz sąsiaduje z pochwą i odbytem, co sprzyja rozsiewaniu się bakterii. Mogą one przedostawać się do cewki moczowej podczas stosunków płciowych i wywoływać stany zapalne. Chorobie tej sprzyjają również zmiany hormonalne u kobiet w okresie menopauzy, reakcje alergiczne np. na tampony, uczulenia na środki czystości czy kosmetyki, a także niektóre środki antykoncepcyjne.

Infekcje pęcherza

Nie tylko leki

Leczenia farmakologiczne ostrych stanów zapalnych pęcherza polega na podaniu choremu chemioterapeutyków bakteriobójczych, a więc antybiotyków, sulfonamidów czy innych związków, np. nitrofurantoiny. Bardzo racjonalne jest równoczesne stosowanie preparatów roślinnych, które mają również właściwości bakteriobójcze, rozciągające się na szczepy antybiotykooporne. Ponadto zmniejszają one lub znoszą stany skurczowe w drogach moczowych, wzmacniają ścianki naczyń włosowatych i przeciwdziałają krwawieniom z uszkodzonych włosniczek. Można zastosować ziele skrzypu, liście brzozy, czarnej porzeczki lub gotowe leki roślinne dostępne w aptekach bez recepty, jak np. **Uretin żurawina**.

Właściwa dieta

W naszym jadłospisie trzeba uwzględnić potrzebę uzupełnienia niedoboru zniszczonej przez antybiotyki flory bakteryjnej, a więc spożywać jogurty z żywymi kulturami bakteryjnymi, lub przyjmować preparat zawierający pałeczki kwasu mlekowego, jak np. **Trilac**. Poleca się picie soku z żurawin, który ma właściwości bakteriobójcze, a ponadto zakwasza moc. Ważne jest picie znacznej ilości płynów (około 2 litry na dobę), które powodują „płukanie pęcherza”. Należy unikać kofeiny i alkoholu, gdyż drażnią one pęcherz. Kobieta przed stosunkiem powinna oddać mocz i wypić szklankę wody, a po stosunku znowu oddać mocz, co umożliwi wypłukanie bakterii z pęcherza.

autor: Magda Jarosz

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 kapsulek (ok. 21 zł), 60 kapsulek (ok. 30 zł).



foto: materiały prasowe

uretin żurawina

suplement diety

Zaprasza

Augustów
Bartoszy
Białystok
Bielsk Pod
Działdow
Elk, ul. Ta
Gołdap, u
Grajewo,
Iława, ul.
Łomża, ul.
Łosice, ul.

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszów, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Cichy zabójca

Na cukrzycę choruje na świecie ok. 240 mln ludzi, z czego ponad 2 mln przypada na Polskę. Szacuje się, że do 2025 roku liczba ta wzrośnie do 324 milionów. Stąd określa się ją mianem choroby cywilizacyjnej. Rocznie powoduje ona 3,2 miliona zgonów

Cukrzycę nazywa się też cichym zabójcą. A to dlatego, że 50% osób chorych, nie wie o swojej chorobie. Rozwijająca się cukrzyca nie boli. I przez wiele lat potrafi nie dawać żadnych sygnałów ostrzegawczych. Bardzo często osoby chore trafiają do specjalisty, dopiero wtedy, gdy w przebiegu choroby uszkodzone zostaną np. nerki, oczy, serce czy układ nerwowy.

Typ I i II cukrzycy

Cukrzyca nie jest jedną dolegliwością, ale całą grupą schorzeń metabolicznych. Powodują one stałe zwiększanie poziomu cukru we krwi. Wyróżnia się dwa typy cukrzycy: I i II. Cukrzyca typu I jest rzadsza. Z reguły pojawia się ok. 10. roku życia. Leczy się ją podając insulinę, ponieważ uszkodzone komórki trzustki nie wydzielają tego hormonu, lub wydzielają go za mało. Trzustka może ulec uszkodzeniu pod wpływem niekorzystnych czynników, takich jak: geny, wirusy (np. cytomegalii). Ponad 90% przypadków zachorowań stanowi II typ cukrzycy, ujawniający się w wieku dorosłym. Jego przyczyną jest najczęściej (w 80%) otyłość. W tym wypadku ilość insuliny jest zwykle wystarczająca, ale organizm nie potrafi jej wykorzystać.

Skutki nie leczonej cukrzycy

są bardzo poważne:

- niewydolność nerek, czasami wymagająca leczenia dializą
- miażdżyca i choroba wieńcowa, często prowadząca do zawału serca
- uszkodzenie wzroku, ślepota
- tzw. stopa cukrzycowa – „gnicie” kończyn rozpoczynające się od stóp, czasem wymagające amputacji
- mniejsza odporność organizmu na infekcje.

Nieuleczalna i kosztowna

Koszty leczenia powikłań cukrzycy są ogromne, dlatego w Polsce państwo refunduje leki dla chorych na cukrzycę. Bardziej opłaca się leczyć chorobę niż ponosić koszty inwalidztwa (leki, dializy, operacje, renty) chorych. Jeszcze bardziej jednak opłaca się zapobiegać. Dotyczy to przede wszystkim najczęstszego, II typu cukrzycy. Wystarczy przestrzeganie powszechnie znanych zasad. Umiarkowana dieta, walka z otyłością, regularny wysiłek fizyczny – proste, prawdziwe, niedoceniane.

Prawidłowy poziom cukru

Po posiłku poziom cukru podnosi się u każdego człowieka, ale nigdy nie powinien być wyższy niż 200 mg%. Cukier trzeba badać na czczo i wówczas powinien być niższy niż 123 mg%. Dwukrotne stwierdzenie na czczo wyniku wyższego niż 123 mg% pozwala rozpoznać cukrzycę. W przypadkach wątpliwych wykonuje się dodatkowe badania. Jednym z nich jest tzw. krzywa cukrowa – bada się poziom cukru we krwi po wypiciu odpowiedniej ilości cukru.

tekst: lek.med. Maciej Chylak,
specjalista chorób wewnętrznych

Jesteś narażony na cukrzycę, gdy:

- masz nadwagę ($BMI \geq 25$)
- ktoś z najbliższej rodziny choruje na cukrzycę
- prowadzisz mało aktywny tryb życia
- przeżyłaś cukrzycę ciężarnych urodziłaś dziecko ważące ponad 4 kg
- masz nadciśnieniem tętnicze ($\geq 140/90$ mm Hg)
- jesteś po zawale, udarze mózgu
- cierpisz na chorobę wieńcową
- masz podwyższony cholesterol
- masz zespół policystycznych jajników.

Badaj poziom cukru

Jeżeli jesteś w przynajmniej w jednej z wyżej wymienionych grup osób narażonych na cukrzycę, sprawdzaj poziom cukru we krwi co rok. Gdy ukończysz 45 lat poziom cukru badaj co 3 lata.

Suplement diety

GLUKOSTIN-HASCO, firmy **HASCO-LEK**, to preparat polecany do uzupełniania codziennej diety osób z tendencją do podwyższonego poziomu cukru we krwi, a także zmagających się z cukrzycą typu II. Zawiera wyciągi z naturalnych roślin i ziół, takich jak: liście morwy białej, owocnię fasoli i korę cynamonowca cejlońskiego. Należy pamiętać, że nie zastąpi on prawidłowej diety cukrzycowej, odpowiedniej ilości ruchu i przyjmowania leków.

Dostępny bez recepty w aptekach.

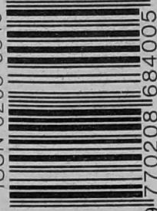
Cena: ok. 55 zł/opakowanie (60 tabletek).



foto: materiały prasowe

- 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

ISSN 0208-6840



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



Jak diament

Szklivo zębowe jest najtwardszą tkanką naszego organizmu. Swoją twardością dorównuje diamentowi – stąd używane wiertła stomatologiczne mają diamentowy nasyp. Jego odporność na ścieranie, działanie bakterii i innych czynników niszczących zależy od budowy podłoża mineralnego i utkania organicznego szkliva

Zdrowe, dojrzałe szklivo składa się w 96% z materiału nieorganicznego – kryształów hydroksyapatytu.

Pozostałe 4% stanowią substancje organiczne i woda. Szklivo jest bezbarwne i przezroczyste, nie nadaje więc koloru zębom. Kolor nadaje zębina. Jego najgrubsza warstwa znajduje się na powierzchni żującej zębów, a najcieńsza – w części przyszykowej, gdzie łączy się z cementem korzeniowym.

Niedorozwój szkliva

Zdarza się, że powikłany przebieg ciąży zaburza na tyle rozwój zębów, że wyrzynają się one z tzw. hipoplazją (niedorozwojem) szkliva. U takich pacjentów stosuje się dodatkowe zabiegi profilaktyczne, szczególnie te z zastosowaniem fluoru. Fluor stosuje się zawsze w konsultacji ze stomatologiem, bo nadmierna jego ilość daje powikłania, takie jak np. fluoroza czyli szklivo plamkowe.

Stosunek wapnia do fosforu

Na prawidłowe tworzenie się struktury mineralnej szkliva zębów mlecznych i stałych, w okresie ich rozwoju, wpływa prawidłowa ilość wapnia i fosforu. Największe ich ilości, w najkorzystniejszej proporcji wapnia do fosforu, znajdują się w mleku i jego przetworach, w żółtku jaj i warzywach strączkowych. Aby prawidłowo się rozwinać szklivo potrzebuje też witamin A, C i D oraz pierwiastków

śladowych (fluor, magnez, cyrkon, selen).

Fluor obecny jest w wodzie, powietrzu, zielonej herbatce, truskawkach, rybach morskich. Dostarczenie wszystkich składników budulcowych zarówno kobietom w ciąży, matkom karmiącym, a potem dzieciom i młodzieży jest warunkiem powstania prawidłowej struktury zęba, a tym samym – zbudowania jego odporności na choroby.

Wymiatające szczotkowanie

Szkodliwe dla szkliva zębowego mogą być także nadgorliwe lub niewłaściwie przeprowadzane zabiegi higieniczne: używanie twardej szczoteczki, zbyt mocne dociskanie jej do powierzchni zębów – szczególnie w okolicy szyjki zębowej, stosowany poziomy ruch szorowania, zamiast wymiatającego. Szkodliwe okazać się może także przewlekłe stosowanie past do zębów z dużą ilością substancji ściernych, np. tych, przeznaczonych dla palaczy. Nie jest też wskazane szczotkowanie zębów bezpośrednio po posiłku zawierającym kwaśne pokarmy (sałatki z sosem vinaigrette, ketchupem, musztardą) lub zaraz po wypiciu soku owocowego, białego wina czy zjedzeniu owoców.

autor:

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

ecovag® – probiotyk dopochwowy

Ecovag, kapsułki dopochwowe, twarde.

Skład: 1 kapsułka zawiera: pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 – nie mniej niż 10^8 CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 – nie mniej niż 10^8 CFU.

Wskazania: Ecovag zaleca się stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego.

Opakowanie: 10 kapsułek

Podmiot odpowiedzialny: Bifodan A/S.

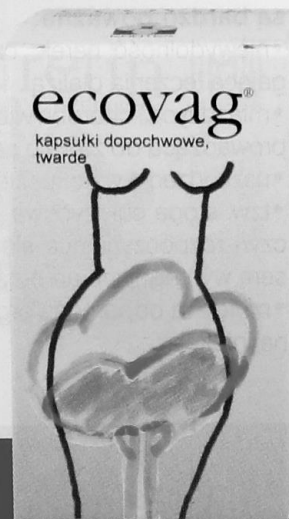


foto: materiały prasowe

ecovag® – lek dla pań

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką zawierającą 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.

Augustów
Bartoszyce
Białystok
Bielsk Podgórny
Działdowo
Elk, ul. Tałkowskiego
Grajewo
Iława, ul. Sienkiewicza
Łomża, ul. Sienkiewicza
Łosice, ul. Sienkiewicza

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Jakie to badanie?

Gdy lekarz zaleci kolonoskopię lub gastroscopię ogrania nas strach lub przerażenie. Badania te na pewno nie należą do przyjemnych, ale odpowiednio wykonane nie są bolesne, i rzadko dają powikłania. Zobaczmy na czym polegają

	Gastroskopia	Kolonoskopia
Na czym polega?	Badanie górnego odcinka przewodu pokarmowego przy użyciu gastroskopu, czyli giętkiej rurki z układem optycznym.	Badanie dolnego odcinka przewodu pokarmowego, a głównie wnętrza całego jelita grubego, przy użyciu długiej rurki z układem optycznym, zwanej kolonoskopem.
Po co się wykonuje?	Dzięki badaniu można ocenić wygląd i elastyczność ścian błony śluzowej przełyku, żołądka i dwunastnicy. Można zobaczyć owrzodzenia, nadżerki, polipy, guzy, przepukliny, itp. Można też wydobyć ciała obce, zamknąć krwawiące naczynka, usuwać nieprawidłową tkankę (np. polipy) oraz pobrać materiał do badania.	Badanie umożliwia stwierdzenie stanów zapalnych, wrzodów, polipów, guzów, uchyłków i krwawień. Wyjaśnia przyczyny niektórych zmian w jamie brzusznej, pozwala wykryć nowotwory jelita grubego i odbytnicy we wczesnym stadium oraz usunąć niektóre polipy jelita.
Przeciwwskazania	Na badanie kieruje lekarz, którego trzeba poinformować o wszystkich dolegliwościach i chorobach oraz o przyjmowanych lekach, w tym także tych bez recepty, np. Aspiryna lub witamina E.	
Przygotowanie do badania	Przed gastroscopią trzeba być na czczo. W dniu badania nie można nic jeść ani pić.	Na 1-3 dni przed zabiegiem zaleca się płynną dietę, aby opróżnić jelito. Zawsze podaje się środki przeczyszczające.
Opis badania	Po znieczuleniu gardła, lekarz wprowadza gastroskop do przewodu pokarmowego i ogląda: przełyk, żołądek i dwunastnicę. Zabieg trwa 10-30 minut.	Lekarz umieszcza kolonoskop w odbytnicy i śledzi na ekranie zarys jelita. Kolonoskop pompuje powietrze do jelita, co ułatwia widoczność, dlatego po zabiegu mogą pojawić się wiatry i wzdęcia. Badanie trwa 30-60 minut.
Po badaniu	Nie powinno się jeść i pić przez godzinę po zabiegu.	Nie powinno się prowadzić samochodu lub innych urządzeń mechanicznych, bo podane środki uspokajające mogą upośledzać odruchy.

(oprac. jk), konsultacja: lek.med. Maciej Chylak specjalista chorób wewnętrznych

- wspomaga leczenie zakażeń bakteryjnych pochwy
- zmniejsza ilość nawrotów zakażeń
- zalecany po terapii antybiotykowej



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

Urodził się pan w małej miejscowości, niedaleko Suwałk. Czy lata dzieciństwa zostały w panu?

Dużo we mnie zostało z tamtego czasu. Mój ojciec kupił majątek koło Brastawia, na Suwalszczyźnie. Wtedy było to województwo wileńskie. Język ludzi z tamtych stron to była mieszanka języka polskiego, rosyjskiego, litewskiego, łotewskiego i „żydowskiego”. Co sobota odbywała się zabawa przy ognisku. Grali. Tańczyli. Świat nierealny. I już wtedy, ci tubylcy nazywali mnie „perekimczyk”. A to słowo, chyba nawet pochodzenia tatarskiego, znaczy „inny człowiek”.

rozmowa z Marianem Murawskim

Perekimczyk

Pamięta pan co pchnęło go na ASP w Warszawie?

Rysowałem już od dzieciństwa. Pamiętam jeden szczególny rysunek i dreszcz emocji, który pojawił się tuż po narysowaniu. Nie wiem dlaczego. Ciekawa to rzecz. To był jakiś pejzaż – kilka domków, stodoła, drzewko. Mówiłem do siebie: „Jak ja to cudownie narysowałem!”. Ten dzień utkwił mi w pamięci. Miałem wtedy cztery lata.



Marian Murawski „Księga bajek polskich”

Marian Murawski – ur. w 1932 r. w Podleszczewie k. Suwałk. Uprawia malarstwo, grafikę książkową, głównie ilustracje książek dla dzieci i młodzieży. Ukończył Akademię Sztuk Pięknych w Warszawie. Pracował jako grafik w Instituto Cubano del Libro w Hawanie. Swoje prace eksponował na kilkudziesięciu wystawach indywidualnych i zbiorowych, w kraju i za granicą. Razem z żoną, artystką-malarką – Elżbietą Murawską zasłynęli w latach 60. ilustracjami książek dla dzieci i młodzieży. Ich prace spotkały się z niekłamany podziwem, zarówno w kraju, jak i za granicą. Nikt tak wtedy nie rysował. Byli i są do dziś, nieprzerwanie nagradzani – licznymi nagrodami i wyróżnieniami. Jeżeli chcesz wiedzieć więcej, wejdź na www.art-m.pl.

Ale w takim wieku nie myśli się o malarstwie?

Ach, nie. W ogóle tych emocji z niczym wtedy nie kojarzyłem. Tylko dlaczego to narysowałem i skąd tak silne emocje z tym związane się we mnie pojawiły?



Marian Murawski „Zima 42”, acryl, 250x200, 2004 r.

Ale jak tu zostać artystą, kiedy trzeba zarabiać na życie?

Właśnie, no to jest okropne. W życiu trzeba mieć szczęście. Bo sam talent nic nie znaczy. Iluż było wybitnie zdolnych ludzi, nawet na moim roku na studiach, czy na roku Elżbiety. [żona, też malarka – przyp.red.]. I ślad po nich zaginął. Bo to są ludzie przede wszystkim niezaradni, zdani na czyjąś pomoc. To ludzie obdarzeni talentem, zupełnie niepotrzebnym według niektórych. A tymczasem to „coś” jest w człowieku. Dar Boży. I oni to muszą robić. Bo nic innego nie potrafią.

A jak rodzina do tego podchodziła, że wybrał pan taką drogę?

Z niechęcią. I tylko ojciec tolerował tę moją decyzję. Mówił: „No dobrze, a może będziesz generałem?” [śmiej]. Miał na myśli Rydza-Śmigłego. On też skończył Akademię Sztuk Pięknych, tyle że w Krakowie. Rzeźbił i malował.

Woli pan plakat, ilustrację czy malarstwo?

Wolę to, w czym może zaistnieć moja kreacja, w czym mogę pokazać swoje „ja”.

Skąd biorą się pomysły prac malarskich?

Co pojawia się na początku?

Nie umiem tak malować, jak inni koledzy, że wstaję o 9 rano i zaczynam. Przy obrazach, zawsze najpierw jest jakiś pomysł. On do mnie przychodzi. Rano, kiedy się obudzę, albo wieczorem, kiedy wypiję lampkę wina. To „coś” pojawia się od razu. Z wnętrza. Kamień, który maluję, znam z dzieciństwa. Był taki wielki, przerażający. Pamiętam, jak zjeżdżaliśmy na nartach z kolegą, a na śniegu leżał taki wielki, czarny kamień. Zatrzymaliśmy się. A on leżał. Taki wielki, czarny, a wszystko wokół – białe. A on czarny. Nawet odrobiny śniegu na nim nie było. I ten kamień do mnie wraca. A dlaczego tak jest? Nie wiem.

A czemu zawsze są to takie duże formaty?

Bo świetnie się z nimi czuję. Ilustracje też robię w dużych formatach. Oryginały są większe niż w książkach. Zawsze byłem „kawał mężczyzny”, silny fizycznie. A duży format wydawał się

taki męski. To może dlatego, choć to raczej nieświadome.

Czy z malowania da się żyć?

Nie jest to takie łatwe. Żeby malować, szczególnie takie duże obrazy, trzeba mieć pieniądze. Wszystko jest drogie. Pamiętam czasy, gdy mieszkaliśmy z żoną i dwójką małych dzieci w kołchozowym mieszkaniu. Mieliśmy dla siebie pokój – całe 15 m² powierzchni. To był koszmar. Mieliśmy tam taki mały stół. Na jednym końcu siedziała Elżbieta, na drugim – ja. I tak razem malowaliśmy. Za ilustracje, tworzone właśnie przy tym stole, zdobywaliśmy nagrody.

I nie było żadnej rywalizacji? Kłótni o pomysły?

Nie. Każdy z nas wierzy w siebie. Ma swój niezależny świat. Raczej pomagaliśmy sobie nawzajem. Kiedy chciałem wyrzucić jakąś ilustrację, słyszałem od Elżbiety: „Nie, no coś ty! To jest świetne!”.

Podobno jest pan prawdziwym artystą także w kuchni.

Na czym polega tajemnica pana szczególnych umiejętności kucharskich?

Moja matka smacznie gotowała. Gotując, szukam tych smaków. Poza tym lubię gotować. Człowiek przy tym taki spokojny się robi.

Ale potem trzeba jeszcze pozmywać.

Zmywarka zmywa. Najgorsze, że trzeba ciągle być na nogach. Szczególnie, kiedy ma się dużą rodzinę, tak jak my. I kiedy trzeba jeszcze upiec ciasta.

Teraz już nie pieczemy. Ale kiedyś – tak. Przed świętami piekło się prawie całą noc.

Jakie ma pan plany? Tworzy pan w tej chwili?

Teraz maluję „Kukły”. To roboczy tytuł. To są raczej straszne obrazy.

Zawsze lubiłem straszyć siebie i innych.

Pozostaje mi tylko życzyć dalszych sukcesów.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

Znak zodiaku: Baran

Ulubiona pora roku:
najbardziej lubię czerwiec.
Wtedy wszystko pachnie,
pierwsze ostre słońce,
dojrzała trawa, woda.

Ulubiony napój:
czerwone, wytrawne wino,
a z ostrzejszych trunków
lubię whisky.

**Ulubiony sposób
spędzania wolnego czasu:**
wolny czas mam zawsze wypełniony
sztuką, chyba że jestem chory.
Lubię obserwować ptaki.
W ogrodzie pracowni
na Suwalszczyźnie na prawie
każdym drzewie umieściłem
karmnik.

Gdybym nie był tym,
kim jestem, byłbym...
Kiedyś, zainspirowany
„Darem Pomorza”,
marzyłem, żeby być
marynarzem.
Chciałem być też
księdzem, no i...
kawalerzystą
koniecznie.

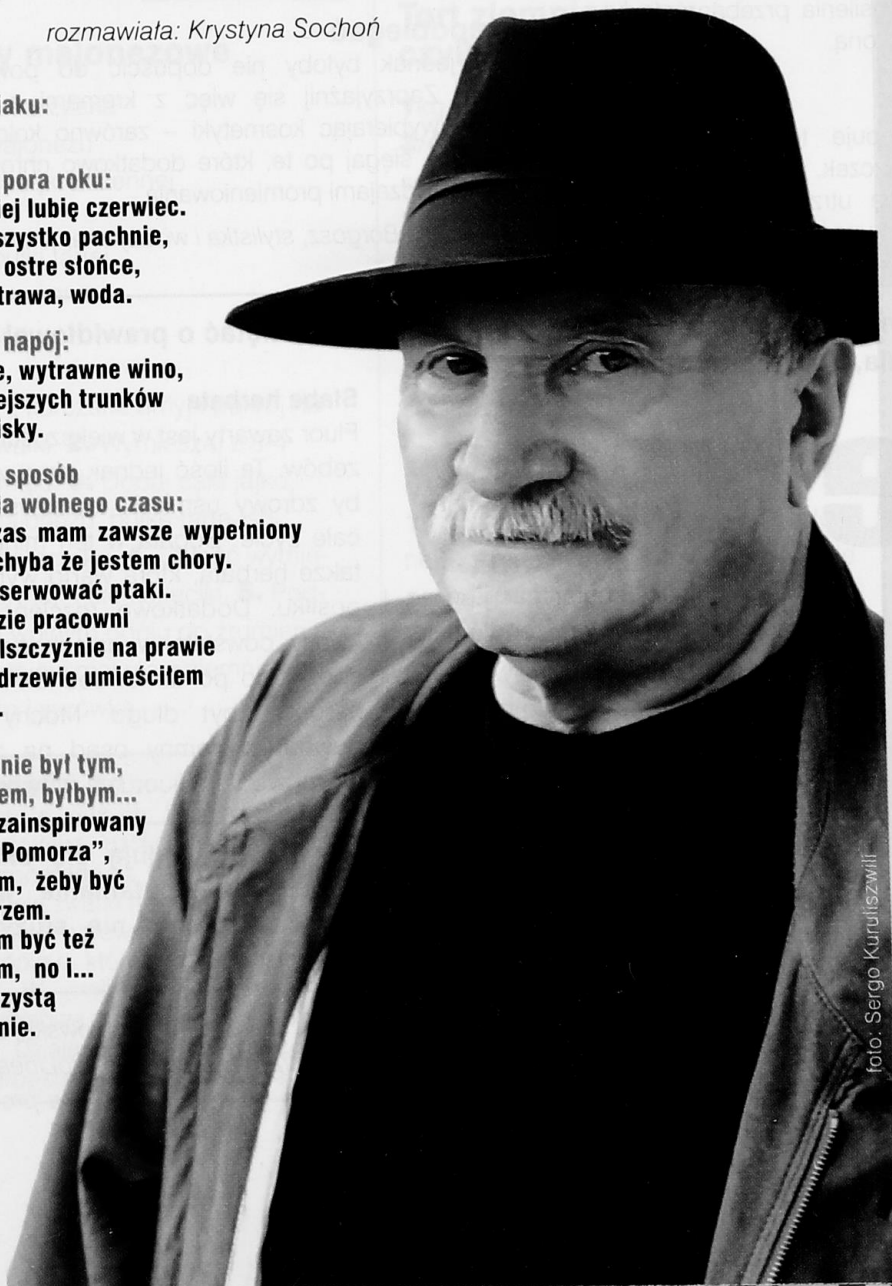


foto: Sergio Kuruliszewski

Czy wiesz, że...

Przewlekłe po polsku

Polskie społeczeństwo się starzeje, a co za tym idzie, rośnie grupa osób cierpiących na choroby przewlekłe, a często na kilka różnych chorób przewlekłych jednocześnie. Zalicza się do nich zarówno raka jelita grubego, jak i reumatoidalne zapalenie stawów. Jak szacuje WHO rak jelita grubego był w Polsce, w 2006 roku, przyczyną około 9 tys. zgonów i w rezultacie – drugą najczęstszą przyczyną zgonów na nowotwory złośliwe.

Natomiast liczba chorych na reumatoidalne zapalenie stawów (czyli w skrócie RZS) szacowana jest w Polsce na 380-400 tys. Rocznie zapada na tą chorobę 60-80 osób. Są to najczęściej kobiety, w przedziale wiekowym 30-50 lat.

Po pięciu latach choroby około 50% pacjentów traci zdolność do pracy, a po dziesięciu latach liczba ta wzrasta do 100%.

Futurologia widzenia

Naukowcy ze Stanów próbują napisać program komputerowy umożliwiający widzenie pacjentom z niesprawną siatkówką lub nerwem wzrokowym. Badania swoje prowadzą na kotach. Bo to koty właśnie mają oczy zbudowane podobnie do ludzkiego oka, zapadają więc także na podobne do naszych choroby oczu. Naukowcy stymulują oko kota różnymi obrazami i śledzą jednocześnie aktywność neuronów, przekazujących informacje o obrazach do mózgu. Na podstawie tych danych chcą stworzyć oprogramowanie komputerowe przetwarzające obrazy na impulsy mózgowe.

Gruźlica przy cukrzycy

Gruźlica zabija rocznie 1,6 miliona osób na świecie. Liczbę tą można skutecznie zmniejszyć, prowadząc badania przesiewowe przeciwko gruźlicy u osób chorych na cukrzycę. Jak pokazuje analiza 13 badań prowadzonych przez 40 lat, pacjenci chorujący na cukrzycę, wykazują zwiększone prawdopodobieństwo zachorowania na gruźlicę.

(oprac. ap)

źródło: materiały prasowe, Internet, TNS
OBOP



Przebarwienia mogą powstawać z wielu powodów. Jednym z czynników im sprzyjających jest promieniowanie UV. Dlatego też jesień i zima, gdy dzień jest coraz krótszy i dociera do nas coraz mniej światła, to najlepszy czas na ich usuwanie

Bez przebarwień

foto: materiały prasowe

Zacznij od dermatologa

Usuwanie przebarwień domowymi sposobami jest najczęściej mało skuteczne. Warto udać się do specjalisty dermatologa po poradę. Tylko lekarz, przy pomocy specjalnej lampy Wooda jest w stanie postawić diagnozę, wybierając odpowiednią metodę ich usunięcia. Babcine metody na przebarwienia, typu maseczki z ogórka mogą tylko odrobinę rozjaśnić piegi.

Wybór metody

Powstawaniu przebarwień sprzyja stosowanie niektórych leków, m.in. hormonów, kosmetyki z substancjami fotouczulającymi, kontakt z niektórymi metalami (np. miedzią, żelazem, złotem, srebrem), okres ciąży i menopauzy, zmiany zapalne skóry, trądzik i jego niewłaściwe leczenie, choroby wątroby. Lekarz może zalecić: peeling laserowy, chemiczny lub mechaniczny (tzw. mikrodermabrazja), usuwanie ultradźwiękami lub krioterapię. W zależności od rodzaju i nasilenia przebarwień stosuje się wybrany zabieg lub terapię łączoną.

Dodatkowe plusy zabiegu

Podczas usuwania przebarwień następuje też poprawa kondycji skóry, spłycenie drobnych zmarszczek, a w rezultacie – odmłodnienie. Aby efekt kuracji się utrzymał, można stosować już w domu zalecane preparaty wybielające, takie

jak: hydrochinon, kwas glikolowy, kwas kojowy, azelainowy, tretinoina.

Lepiej zapobiegać

Najprościej jednak byłoby nie dopuścić do powstawania przebarwień. Zaprzyjajnij się więc z kremami z wysokim filtrem UV, a wybierając kosmetyki – zarówno kolorowe jak i pielęgnacyjne, sięgaj po te, które dodatkowo chronią skórę przed różnymi rodzajami promieniowania.

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



Aby cieszyć się mocnymi i zdrowymi zębami przez długie lata powinniśmy pamiętać o prawidłowej diecie, w której nie może zabraknąć wapnia, fluoru oraz witaminy D i A

Mocne zęby

Codziennie wapń

Wapń, to budulec zębiny. Zdrowy, dorosły człowiek powinien spożywać około 1000 mg wapnia dziennie (zawierają go np. 4 szklanki mleka). Aby go dostarczyć organizmowi spożywaj produkty mleczne (kefiry, jogurty, sery), ryby (tosoś, sardynki), wybieraj wodę mineralną bogatą w ten pierwiastek.

W symbiozie z witaminą D

Z wapniem współdziała witamina D. To właśnie z jej pomocą jest on przyswajany w optymalnym stopniu. Organizm wytwarza ją pod wpływem promieni słonecznych. W pochmurne,

jesienne dni należy dostarczać ją wraz z pokarmem. Najlepszym źródłem tej witaminy są ryby.

Chrup marchewkę

Witamina A stymuluje wydzielanie śliny, utrzymującej dziąsła w dobrej kondycji. Ślina nawilża je, dzięki czemu są odporne na działanie bakterii i nie pękają. Dlatego, jeśli masz problem z krwawiącymi dziąsłami nie unikaj gryzienia twardej marchewki. Wbrew pozorom może tylko pomóc. Udowodniono także, że niedobór witaminy A wpływa negatywnie na mineralizację szkliwa.

Słaba herbata

Fluor zawarty jest w większości past do zębów. Ta ilość jednak nie wystarcza, by zdrowy uśmiech towarzyszył nam całe życie. Bogata w ten minerał jest także herbata, którą warto wypijać po posiłku. Dodatkowo rozcieńczy ona kwasy powstałe w ustach na skutek spożytego pokarmu. Jednak nie parz herbaty zbyt długo. Mocny napar powoduje ciemny osad na zębach. Innym źródłem fluoru są ryby oraz ryż.

W mięsie znajdują się składniki ułatwiające wchłanianie wapnia, tak więc zębom nie służy dieta wegetariańska.

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

SH

rozdzielczość
7500:1, au

Zaprasza

Augustów,
Bartoszyce,
Białystok,
Bielsk Podlaski,
Działdowo,
Elk, ul. Tatarska,
Gołdap, ul. Mickiewicza,
Grajewo,
Iława, ul. Sienkiewicza,
Łomża, ul. Piłsudskiego,
Łosice, ul. Wolności

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

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!



Przepis przysłała
Renata J.
z Łukowa

Kotlety majonezowe

- 2** piersi z kurczaka
- 4** łyżki majonezu
- 3-4** łyżki mąki pszennej
- 1** jajko
- 5** łyżek bułki tartej
- olej do smażenia
- sól i pieprz

1. Piersi z kurczaka umyj i pokrój na małe kawałki. **2.** Wymieszaj z 3-4 łyżkami mąki. **3.** Dodaj całe jajko, 4 łyżki majonezu, bułkę tartą, sól i pieprz do smaku. **4.** Całość wymieszaj i uformuj małe kotleciki. **5.** Podsmaż na wolnym ogniu do zrumienienia. Najlepiej smakują z ziemniakami lub ryżem i surówką.

Czy wiesz, że...

Spożyta w dużych ilościach gałka muszkatołowa działa halucynogenie. Odpowiada za to zawarta w niej substancja zwana mirystycyną. Naukowcy porównują jej działanie do atropiny, która powoduje stany euforii. W małych ilościach gałka muszkatołowa ma właściwości lecznicze. Działa przeciwmiażdżycowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

„Mam 54 lata i pracuję we włoskiej firmie. Mieszkalam parę lat we Włoszech i bardzo polubiłam ich kuchnię. Wprowadziłam wiele włoskich potraw do swojego jadłospisu, z czego moja rodzina jest bardzo zadowolona.”

Halina R. z Wieliszewa



Tort ziemniaczany czyli „Torta di patate”

- 1** kg ziemniaków
- 3/4** kostki masła
- ser mozzarella (duże opakowanie)
- 15** dkg mortadeli lub szynki lub boczku wędzonego
- 2** jajka
- 2** łyżki sera parmezan
- gałka muszkatołowa
- sól i pieprz
- bułka tarta do posypania formy

1. Ziemniaki obierz i ugotuj w posolonej wodzie. **2.** Po ugotowaniu utłucz je z masłem. **3.** Dodaj jajka, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Całość wymieszaj. **4.** Mozzarellę pokrój na plastry, a wędlinę w kosteczkę. **5.** Przygotuj okrągłą blachę teflonową, posmaruj ją masłem i posyp tartą bułką. **6.** Masę ziemniaczaną podziel na dwie części. **7.** Na blasze ułóż kolejno: warstwę masy, mozzarelli, wędliny i pozostałą część masy ziemniaczanej. **8.** Wierzch posyp parmezanem. **9.** Piecz ok. 50 minut w temperaturze 170°C, do zrumienienia.

teraz
zdrowie

Na obiad

Przyslij 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:



ISSN 0208-6840

9177020816840051

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,
endodencji i profilaktyki

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

foto: Sławomir Radziszewski



lek. med. Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

Wirus cytomegalii

Mam postawioną diagnozę – entezopatia kości udowej. Jak leczy się tą dolegliwość?

Janina K. z Pułtuska

Entezopatia to bolesne schorzenie przyczepów mięśni do kości, w tym przypadku do kości uda. Choroba ta powstaje na skutek mechanicznych urazów związanych z pracą mięśni, zwłaszcza gdy ich praca jest wyczerpana. Choroba osłabia ścięgna i może prowadzić do ich zerwania. Zwykle leczy się ją lekami przeciwzapalnymi i przeciwbólowymi, sterydami i fizykoterapią. Czasem zaleca się leczenie operacyjne. Jednak bez badania, nie można powiedzieć, jaki sposób leczenia będzie w pani przypadku najlepszy. O tym powinien zdecydować lekarz ortopeda po badaniu lekarskim.

Co to jest cytomegalia?

Robert S. z Kórnika

Cytomegalia to choroba wirusowa, z tej samej grupy co wirusy opryszczki, ospy wietrznej i półpaśca. Przechodzi ją większość z nas niezauważenie, a po przechorowaniu wirus zostaje uśpiony w organizmie do końca życia.

Ocenia się, że w Europie Centralnej nosicielami wirusa jest do 80% ludzi. Wśród ciężarnych mieszkanki Europy stwierdza się wirusa u prawie 50% pacjentek. Tak częste występowanie wirusa wiąże się z drogą zakażenia: przez kontakt ze śliną, nasieniem, moczem, po przeszczepach.

Zwykle zakażenie jest niegroźne i daje tylko na początku łagodne objawy,

takie jak np. zapalenie gardła.

Dla zdrowego człowieka, nawet w bardzo młodym wieku, zakażenie, czy nadkażenie wirusem cytomegalii nie stanowi większego problemu.

Problem natomiast zaczyna się u pacjentów z obniżoną odpornością i u noworodków oraz niemowląt.

Zakażenie w czasie ciąży, także może być groźne, bo może powodować wady wrodzone dziecka.

Wirus często uaktywnia się w przypadku spadku odporności – u osób z innymi chorobami, po przeszczepach narządów, leczonych immunosupresyjnie.

Jeśli zdarza się taka sytuacja, wówczas stosuje się leki przeciwwirusowe.

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”.

Wielcy przyrodniczy

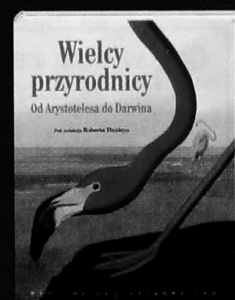
Książka „Wielcy przyrodniczy. Od Arystotelesa do Darwina” prezentuje dokonania ponad 39 pionierów nauk przyrodniczych z Europy i Ameryki. Opisuje sylwetki najważniejszych postaci nauki, począwszy od starożytności przez kolejne epoki, aż po wiek XIX. Są wśród nich: Arystoteles – pierwszy wielki przyrodnik, John Ray – twórca wstępnej klasyfikacji organizmów żywych, Robert Hooke – pionier badań mikroskopowych i autor

pojęcia „komórka”, Karol Darwin – twórca kontrowersyjnej teorii ewolucji. Ludzie ci dzięki swym śmiałym wyprawom, wnikliwym badaniom i przełomowym teoriom zmieniali naukę.

Publikację uzupełniają unikatowe rysunki i ilustracje, autorstwa opisywanych naukowców. Większość z nich pochodzi z kolekcji Muzeum Historii Naturalnej w Londynie.

(oprac. ap)

WARTO CZYTAĆ



„Wielcy przyrodniczy. Od Arystotelesa do Darwina”

www.ksiegarnia.pwn.pl
Infolinia: 0 801 33 33 88
Cena: 99 zł.

SH

rozdzielczość
7500:1, au

Zapras

Augustów
Bartoszy
Białystok
Bielsk Pod
Działdów
Elk, ul. Ta
Gołdap, u
Grajewo,
Iława, ul.
Łomża, ul.
Łosice, ul.

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

rozrywka

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 dobrowoliści 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.

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

Dobry traf	6	Popularne: tramwaj jeżdżący na linii nr 40			W mitologii greckiej córka Uranosa i Gai			500 sztuk	18	Młody konik	Narzuta							
	5	24	25	23			22	10	Miejsce w tabeli		9							
Przyjęcie dla rodziny po pogrzebie ku czci zmarłego	20								14	4	Płynie przez Olawę	Niewolnik	1					
													Mocne piwo angielskie					
													Lokum krowy				16	
																		Niski głos żeński
	3												Opoka					
													Zatoka Morza Czerwonego			28		
							Rodzaj maści konia			Bardzo zniszczony budynek	Prowadzi koczowniczy tryb życia	19						
							Etap											
								15										
								13	Figura w kartach		Olejek różany	11	Siostra Baala					
		Jacht Teligi		Piłka poza boiskiem	Do listów		Dawniej wiąź		Bezbarwny i bezwonny gaz palny	8								
21		26			Jadowna olbrzymia ropucha						27							
Minerał, siarczan baru		Gilza			7			Nadzorcza w firmie		2								
				17		Hazardowa gra w karty			12									

[illegible]

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.

Podpis:



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

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

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

ZAPOBIEGA ZGRYZOWI KRZYŻOWEMU



Smoczek tradycyjny



Smoczek **ORTODENT**

Uspokajający smoczek firmy Ortodent, nie wpływa niekorzystnie na normalny rozwój zębów dziecka. Element do ssania ma kształt, który pozwala językowi dziecka pozostawać w prawidłowej pozycji, bez przyciskania języka do dna jamy ustnej.

Smoczek uspokajający Ortodent został zaprojektowany zgodnie z wymogami normy europejskiej EN 1400



Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o.,
ul. Rydygiera 8, 01 - 793 Warszawa,
www.KROTEX.pl, ortodent@krotex.pl

Zapras

Augustów,
Bartoszyce,
Białystok,
Bielsk Podlaski,
Działdowo,
Elk, ul. Ta,
Gołdap, ul.
Grajewo,
Iława, ul.
Łomża, ul.
Łosice, ul.

Łuków, ul. Międzyrzecka 72E (obok Jysk), tel. 025 798 61 65
Mława, ul. Grzebskiego 12, tel. 023 654 05 79
Mońki, ul. Strażacka 3 (obok Biedronki), tel. 085 716 32 71

Wyszków, ul. Sowińskiego 66 (C.H. Galeo), tel. 029 742 86 05
Zambrów, ul. Mazowiecka 2, tel. 086 271 52 55

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ NAWET DO 5 LAT

O szczegóły pytaj sprzedawcę!

- i nie ma lepszych...

Reklama nie jest ofertą w rozumieniu prawa cywilnego. Fotografie produktów mogą odbiegać od ich faktycznego wyglądu. Oferta ważna od 12.11.2009r. lub do wyczerpania zapasów. Wydawca nie bierze odpowiedzialności za zaistniałe błędy i ich skutki oraz zastrzega sobie prawo zmiany cen.

Ba

Tygodnik Podlaski

B
b

ISS
IND

47

ISSN 0208-6840