

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

# KONTAKTY

Nr 50 (1518)

13 grudnia 2009

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

## „Generał” w kajdankach

Kajdanki na rękach i nogach, połączone łańcuchem,  
czerwony więzienny ubiór:  
tak stał przed sądem Sławomir W. „Generał” z Łomży

## Adwentowy koncert



*Eilip Łempicki  
z Łempic, lat 4*

## Diabeł

W  
różowym domku

## Nóż się otwiera!



## Mała Miss & Mały Mister

Pytanie intymne  
Psychotest  
Przepis  
Horoskop  
Bank kawałów  
Poznajmy się...

REKLAMA

ISSN 0208-6840  
INDEKS 363286



**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

Stomatologia z tradycjami

leczymy od 1933 r.

## Implanty

już od 1700 zł

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



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



0 512 080 500  
022 20 30 350

**ACTIVA 500**  
ekspresowa gotówka

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



## Wiceprezydent nie pójdzie siedzieć

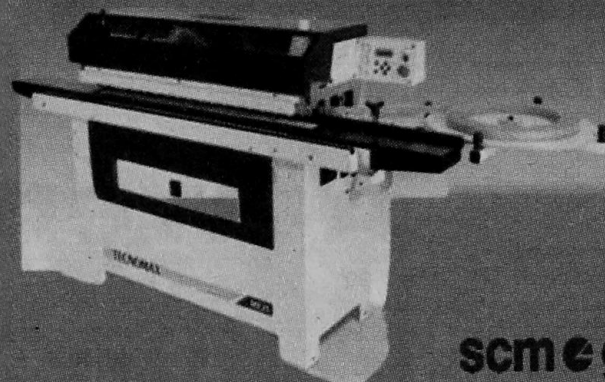
Sąd Okręgowy w Białymstoku oddalił zażalenie prokuratora na decyzję pierwszej instancji w sprawie tymczasowego aresztowania na 3 miesiące wiceprezydenta Łomży Marcina Sroczyńskiego (na zdjęciu). Wniosek o areszt Prokuratura Okręgowa w Białymstoku skierowała do sądu w związku z zarzutami, postawionymi na początku listopada prezydentowi Łomży Jerzemu Brzezińskiemu i wiceprezydentowi Marcinowi Sroczyńskiemu. Jerzemu Brzezińskiemu zarzuciła przekroczenie uprawnień i niedopełnienie obowiązków przy wynajmie, dzierżawie, a na końcu sprzedaży działki miejskiej przy ul. Polygonowej przedsiębiorcy, który wybudował na niej fabrykę klejów i zapraw budowlanych. Marcin Sroczyński ma takie same zarzuty, a ponadto doprowadzenia jednej osoby do niekorzystnego rozporządzenia mieniem oraz nakłaniania innej do fałszowania dokumentów w związku z prywatną transakcją nabycia udziałów w nieruchomości na ul.



Żabiej. Obaj nie przyznają się do winy. Prokuratura chciała, by prezydent Brzeziński został zawieszony w wykonywaniu swoich obowiązków, ale sąd się na to nie zgodził, a także nakazał zwrot 20 000 zł kaucji. Teraz odmówił też aresztowania wiceprezydenta Sroczyńskiego. Jak uzasadnił sędzia Janusz Sulima, nie ma groźby mactwa, bo Marcin Sroczyński dużo wcześniej wiedział o toczącym się śledztwie i gdyby chciał, mógł je utrudniać dawno. Dlatego areszt, zdaniem sądu, nie jest potrzebny. (ANN)

REKLAMA

Już 16 grudnia otwarcie pierwszego w regionie salonu maszyn do drewna!



scm e group

Łomża, ul. Piłsudskiego 48

tel. 607 379 817

[www.dominikmaszyny.pl](http://www.dominikmaszyny.pl)

**Zapraszamy!**

Konto Oszczędnościowe

Sezam Oszczędzam

Pieniądze wolę pomnażać niż zamrażać. Dlatego na koncie Sezam Oszczędzam codziennie powiększamy Twój kapitał, a Ty możesz zawsze korzystać ze swoich pieniędzy bez utraty zysku.



Inwestujemy w relacje



Bank BPH  
grupa GE Capital

**Zyskaj  
do 5,05%**

Łomża: ul. Zawadzka 4. Zapraszamy!

Oprocentowanie konta jest zmienne i podane w skali roku, wg stanu na dzień 01.12.2009 r. Dla kwoty do 100 tys. zł wynosi ono 4,2%, od 100 tys. do 200 tys. - 4,5%, powyżej 200 tys. - 5,05%. Szczegóły dotyczące konta oraz pełna Taryfa Opłat i Prowizji dostępne są na [www.bph.pl](http://www.bph.pl) oraz w Oddziale.



## KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

### Adres:

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

### Redaguje zespół:

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

### Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok,  
Jan Oniszczyk,  
tel. 602-383-682

### Oddział w Suwałkach:

ul. Utrata 2 B, I piętro, Bożena Dunat,  
tel. 606-882-082

### Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam Dobroński, Stanisław Kędzielawski, Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki.  
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:  
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.  
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,  
www.joemonster.org

### Wydawca:

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

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.

Ci, którzy nie wierzą w wielkość swego narodu, słowo naród piszą z wielkiej litery. Ci, którzy mają kompleks patriotyzmu swej postawy, słowo patriota piszą z dużego P. Ci, którzy nie ufają, że mogliby być cenieni przez współobywateli, przed słowem Polak, piszą prawdziwy. Z wielkiej litery! O sobie! Układają z tego jedno jedyne zdanie spod przykładowej sztancy: „Tylko Prawdziwy Polak, Patriota, jest synem swego Narodu”.

Taka, przyznając, ironiczna ocena, nasuwa mi się przy każdej rocznicy. To czas szczególny harcówników słowotoku. W tym roku było ich sporo (z najważniejszą, 20 rocznicą obalenia PRL). Przed nami 13 grudnia. Już zaczęli. Nie chodzi przy tym o naród, patriotyzm, umiłowany kraj. Chodzi o rozpaczliwą próbę zrzucenia z piedestału tych, których czyny same pięknie o nich świadczą.

Adwent, nie czas na polemiczną bijatykę. Ale od tego ciosu w wielkosłowych nie mogę się powstrzymać: „Nie po słowach, lecz czynach poznacie ich”.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Wójt Gminy Czyżew Osada, działając na podstawie art. 35, ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 r. nr 261, poz. 2603), **podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy w Czyżewie – Osadzie, ul. Mazowiecka 34 został wywieszony na okres 21 dni od dnia 04.12.2009 wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.**

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Gminy Czyżew-Osada, ul. Mazowiecka 34, pok. nr 3, tel. (086)276-05-36

**Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/19**

**ogłasza przetarg nieograniczony na sprzedaż n/m samochodów sanitarnych:**

1. Samochód sanitarny Polonez Nr rej. BIY 3462, rok produkcji 1999 – cena wywoławcza – 500 zł,
2. Samochód sanitarny Polonez nr rej. BIY 5781, rok produkcji 2000 – cena wywoławcza – 500 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 16 grudnia 2009 r. o godz. 10.00 w pomieszczeniach Sekcji Technicznej. Wadium w wysokości 10% należy wpłacić w kasie WSPR.

## WÓJT GMINY MAŁY PŁOCK ogłasza nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż nieruchomości położonej w miejscowości Ruda Skroda

1. Działka Nr. 170 o pow. 0,12 ha - Ruda Skroda .  
Nieruchomość zabudowana zapisana w rejestrze gruntów jako -  
Ps – 0,04 ha, Bi – 0,08 ha.
2. Wartość nieruchomości :  
wartość gruntu - 1 1 4 3 6 zł.  
wartość budynku - 2 9 6 4 zł.  
ogółem wartość nieruchomości - 1 4 4 0 0 zł.
3. Nieruchomość ma urządzoną księgę wieczystą Nr. 2 6 0 9 2 .
4. Wartość wywoławcza nieruchomości wynosi - 1 4 4 0 0 zł.
5. Przetarg odbędzie się w dniu 10.02.2010r. godz. 10<sup>00</sup> w siedzibie Urzędu Gminy w Małym Płocku ul. J. Kochanowskiego 15 / sala konferencyjna / .
6. Wadium w wysokości 10 % ceny wywoławczej tj. 1440 zł. należy wpłacić do dn 3.02.2010r. / do kasy urzędu lub na konto Urzędu Gminy w Małym Płocku Nr. 21 8754 0004 0130 0097 2000 0160 w Banku Spółdzielczym w Kolnie Oddział Mały Płock / potwierdzenie wpłaty należy okazać komisji przetargowej / .
7. Przetarg zostanie uznany za ważny , jeżeli

- choć jeden z uczestników zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej .
8. Minimalne postąpienie nie może wynosić mniej niż 1 % ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych tj. 150 zł .
  9. Wpłacone przez uczestnika wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości. W razie uchylenia się uczestnika od zawarcia umowy notarialnej, wniesione przez niego wadium przepada na rzecz Gminy Mały Płock .
  10. Koszty sporządzenia umowy notarialnej ponosi kupujący .
  11. W przypadku konieczności okazania lub wznowienia granic geodezyjnych nieruchomości koszty ponosi kupujący .
  12. Informacje o w/w nieruchomości można uzyskać pod tel. ( 086) 2791322
  13. Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej - w Biuletynie Informacji Publicznej [http://epodlasie.wipb.pl/biptest/ug\\_malyplock/bip/index.php](http://epodlasie.wipb.pl/biptest/ug_malyplock/bip/index.php)
  14. Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn .



## ZA TYDZIEŃ:

Szukam sponsora!

■ Spadek zachorowań na grypę i infekcje grypopodobne odnotowuje podlaski Sanepid. Dotąd w województwie stwierdzonych zostało prawie 30 przypadków „nowej” grypy. Dwie osoby, u których wirus został wykryty, zmarły w wyniku chorobowych powikłań.

■ Pokazali się ze znakomitej strony, zostali wysoko ocenieni przez jurorów i zebraли gromkie brawa widzów, ale 300 tysięcy nie zdobyli Kruk i Blacha, czyli Cezary Krukowski i Wojciech Blaszkowski z Białegostoku w finale popularnego programu TVN „Mam talent”.

■ Rzeczne przymierze zawiązały samorządy Nowogrodu, Zbójnej, Pizy i litewskiego Alytusa. Chcą wspólnie skorzystać z możliwości, jakie daje program „Rzeki łączą narody”. Pomysł wiąże się z chęcią turystycznego wykorzystania Pisy i Narwi.

■ Jacek Kuroń, legenda opozycji demokratycznej, a potem minister pracy w rządzie Tadeusza Mazowieckiego, jest zbyt kontrowersyjną postacią, by zostać patronem ulicy w Białymstoku. Takiego zdania jest radny Józef Nowak z PiS. Ostatecznie radni będą rekomendować kołegom nazwanie ulicy na Dojlidach imieniem Jacka Kuronia.

■ Powrót do „epoki kolejkowej” zafundowała mieszkańcom Białegostoku nowa apteka. By zachęcić, wprowadziła w dniu otwarcia bonusy w wysokości 100 złotych dla 100 pierwszych klientów i mniejsze dla kolejnych. Efekt był taki, że emeryci i renciści, którzy najliczniej zaczęli tworzyć ogonek już w nocy. Szturmujących wejście musiała uspokajać policja.

■ Nowego prezesa będzie miała od nowego roku firma tytoniowa BAT Polska w Augustowie. Nowozelandczyk Steve Rae odchodzi na emeryturę, a zastąpi go Oscar Morales z Chile, który ostatnio pracował w BAT w Meksyku.

■ Mniejszą dotację dla uchodźców z Czeczenii otrzyma z budżetu państwa Łomża w 2010 roku. Do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej trafi ponad 630 tysięcy złotych, prawie jedną trzecią mniej niż w tym roku. Według informacji, jakie otrzymali urzędnicy miejscy, obniżenie nakładów wiąże się z

przewidywanym mniejszym napływem czeczeńskich uciekinierów.

■ Śledztwo w sprawie agencji finansowej Grosik zakończyła białostocka prokuratura. Firma z Białegostoku, która pośredniczyła w opłacaniu rachunków, zamknęła okienka w regionie i kraju w 2005 roku. Oszukała około 8 000 osób, które musiały ponownie regulować należności za energię, wodę, telefony, czynsze i inne opłaty. Jak szacuje prokuratura, właściciele Grosika przywłaszczyli sobie około miliona złotych. Akta śledztwa zawarte są w kilkuset tomach.

■ Uniewinnieniem lekarza i funkcjonariusza straży granicznej zakończył się w Białymstoku niezwykle proces, dotyczący pomocy



## 90 urodziny prezydenta

90. urodziny uroczą obchodził w rodzinnym Białymstoku Ryszard Kaczorowski, ostatni prezydent RP na uchodźstwie (od lipca 1989 do grudnia 1990 roku). Wziął udział w wieczornicy harcerskiej (sam był w młodości instruktorem i komendantem białostockiego okręgu Szarych Szeregów), a specjalny galowy koncert ku czci Jubilata odbył się w Operze i Filharmonii Podlaskiej. Ryszard Kaczorowski był więźniem sowieckich obozów, żołnierzem armii Andersa, uczestnikiem walk pod Monte Cassino.

w usunięciu ciąży za pomocą tabletek poronnych. Ginekolog miał je dać młodej kobiecie, a pogranicznik pilnować, aby je przyjmowała. Głównymi dowodami były nagrania rozmów telefonicznych. I właśnie one zadecydowały o rozstrzygnięciu. Sąd uznał bowiem, że zostały zdobyte nielegalnie i nie mogą stanowić podstawy oskarżenia. Wyrok nie jest prawomocny.

■ Najpopularniejszym dzielnicowym w województwie został młodszy aspirant Piotr Kirkuć z Suwałk, pracujący w policji 5 lat, a 3 jako dzielnicowy. W internetowym plebiscycie udział wzięło prawie 20 tysięcy mieszkańców województwa, którzy zaproponowali do wyróżnienia łącznie 215 funkcjonariuszy.

■ Z udziałem słynnego kompozytora Krzysztofa Pendereckiego odbędzie się 11 grudnia inauguracja cyklu koncertów „Przyjaciele Chóru Opery i Filharmonii Podlaskiej”. Podczas koncertu zaprezentowana zostanie m. in. symfonia „Siedem bram Jerozolimy” skomponowana przez bohatera wieczoru.

■ W Londynie i Oksfordzie zagra trzy koncerty Orkiestra Symfoniczna Opery i Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego. Występy w prestiżowych salach będą elementem obchodów Roku Polskiego w Wielkiej Brytanii.

## ZNAKI CZASU

■ „Żałuję, ubolewam, przepraszam. Oświadczam niezmiennie, że ta tak dramatycznie trudna decyzja dyktowana była wyższą koniecznością. Ocalała Polskę przed wielowymiarową katastrofą”, tak od lat mówi o wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. gen. Wojciech Jaruzelski.

■ Rząd chciał ograniczyć zarobki komorników. Gdyby pomysł wszedł w życie, dłużnik w złej sytuacji finansowej mógłby zwrócić się do sądu o obniżenie opłaty egzekucyjnej. Projekt nowelizacji ustawy o komornikach, mocno krytykowany przez ... komorników, „utknął” w Sejmie.

■ Trzy godziny pod kasą hipermarketu Auchan w Warszawie leżało ciało mężczyzny (lat 61), który w kolejce do kasy zasłabł i zmarł. W tym czasie tysiące ludzi robiło w tym sklepie przedświąteczne zakupy. Zawiadomiona przez policję żona mężczyzny nie mogła się nim zająć, a syn był na imprezie.

■ Więźniowie mogą skarżyć się do sądów penitencjarnych na ciasnotę w celach i żądać przeniesienia do większych pomieszczeń. Jeśli nie dostaną przepisowych 3 m kw., mogą zwrócić się o odszkodowanie do Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu.

— REKLAMA —



DOMINIK  
MEBLE

Janowo 32  
18-400 Łomża  
tel. 086 216 05 98  
kom. 0 607 379 817  
www.dominikmeble.pl  
biuro@dominikmeble.pl

Twój stolarz rodzinny

Dominik Łęczycki



## Świątecznie



Przystrojony świetlnymi kurtynami piętnastometrowy świerk na Starym Rynku w Łomży to znak, że Boże Narodzenie blisko. Pochodzące z lasu koło Rogienic, świątecznie ustrojone świerki, zdobią też Rondo Solidarności, pl. Niepodległości i lodowisko przy Orliku na ul. Katyńskiej. Świąteczna dekoracja Łomży w tym roku kosztuje kasę miejską około 50 000 zł. Dokupiono 50 tzw. girland diodowych do przyozdobienia nowego deptaka na Starówce, czyli świeżo wyremontowanej ulicy Długiej. (MK)

## Laury czekają na firmy

Jeszcze do 31 grudnia przyjmowane będą zgłoszenia firm do II edycji Konkursu „Łomżyński Laur Gospodarczy”, organizowanego przez prezydenta Łomży oraz Łomżyńską Izbę Przemysłowo – Handlową. W Konkursie udział barć mogą firmy z Łomży i powiatu łomżyńskiego. Zostaną wyłonieni laureaci w czterech kategoriach: inicjatywa roku, średni przedsiębiorca, mały przedsiębiorca i mikro przedsiębiorca. Tytuł „Łomżyński Laur Gospodarczy” przyznaje Kapituła Konkursu na podstawie oceny ekspertów. Dokumenty zgłoszeniowe są przyjmowane przez Biuro Promocji Miasta Urzędu Miejskiego, pok. 124 i biuro Łomżyńskiej Izby Przemysłowo – Handlowej. (MK)

## Łomża przejmie PKS?

Radni z Komisji Przedsiębiorczości i Zagospodarowania Przestrzennego Rady Miejskiej Łomży pozytywnie zaopiniowali wniosek prezydenta o nieodpłatne przejęcie od Skarbu Państwa Przedsiębiorstwa PKS w Łomży z Oddziałami w Grajewie i Kolnie. (MK)

## Gwałcił dziecko!

Pod zarzutem gwałtów na dziewięcioletniej dziewczynce został na 3 miesiące aresztowany Grzegorz K. (lat 35) z okolic Grajewa. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w Grajewie. Jak poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Łomży Maria Kudyba, Grzegorzowi K. zarzucono, że od lipca do września 2008 roku, stosując groźby, doprowadzał dziewczynkę do współżycia płciowego. Kodeks karny przewiduje, że kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12. (MK)

## Dobra żywność z Bony

Osiem produktów Zakładów Spożywczych Bona z Łomży (trzy majonezy i pięć rodzajów musztard), otrzymało certyfikaty programu „Poznaj Dobrą Żywność”. Prezes firmy Leszek Krzyżkowiak odebrał je z rąk ministra rolnictwa Marka Sawickiego na poniedziałkowej (7 grudnia) gali w Warszawie. W Polsce certyfikaty otrzymały 223 wyroby. Białoczerwone logo programu „Poznaj Dobrą Żywność” już niebawem pojawi się na opakowaniach produktów Bony. Zgodnie z założeniami programu, znak na opakowaniu jest informacją dla konsumentów, że produkt spełnia najwyższe kryteria jakości. (MK)

## Jedyni z europejskim glejtem!

Europejska Organizacja Pracodawców Sektora Publicznego (CEEP) przyznała MPWiK z Łomży, jako jedynej z Polski, Certyfikat Firma Sektora Publicznego za rok 2008. „Ogłoszenie wyników i wręczenie certyfikatów odbyło się na uroczystym spotkaniu w Brukseli. Miło nam, że zdobyliśmy certyfikat jako jedna z 15 firm europejskich i jedyna z polskich. To dla nas ważne potwierdzenie, że nasza działalność jest zgodna z europejskimi normami odpowiedzialnego biznesu, czyli nastawiona na zaspokajanie potrzeb mieszkańców Łomży”, mówi wiceprezes Zarządu MPWiK Gilbert Okulicz – Kozaryn. Na gali finałowej w Brukseli przedstawicieli MPWiK nie było „ze względów oszczędnościowych”, podkreślił Gilbert Okulicz – Kozaryn. Organizatorzy przysłali certyfikat do Łomży pocztą. (MK)

— REKLAMA —

### CYFRA + PREZENTY

**PAKIETY CYFRA+ 50% TANIEJ przez 11 miesięcy**

**CANAL+ 50% TANIEJ przez 24 miesiące**

**Wszystkie kanały HD GRATIS**

**Łomża, Stary Rynek 4, (naprzeciw Ratusza)**

**Jedynie w Łomży CENTRUM CYFRA+**

## Zaprosili nas

- Poseł Jarosław Zieliński – na upamiętnienie 28. rocznicy wprowadzenia stanu wojennego (13 grudnia, godz. 12.00, Kościół o.o. Franciszkanów pw. Bożego Ciała, ul. 11 Listopada 6, Suwałki).
- Dyrektor Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich w Łomży – na 10. rocznicę powstania PG nr 1 i 5. rocznicę nadania szkole imienia Noblistów Polskich (10 grudnia, godz. 12.00 msza w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, godz. 13.30 uroczystości w PG, ul. Reymonta 9, Łomża).
- Kierownik Marketingu WSZiP im. B. Jańskiego w Łomży Justyna Bućkowska – na spotkanie „Christmas time” (16 grudnia, godz. 10.00, aula WSZiP im. B. Jańskiego, ul. Krzywe Koło 9, Łomża).
- Przewodniczący Rady Powiatu w Zambrowie Józef Dąbrowski – na XXIX sesję Rady Powiatu Zambrowskiego (16 grudnia, godz. 11.00, Starostwo Powiatowe, ul. Fabryczna 3, Zambrow).
- Wójt Gminy Czyżew Anna Bogucka i przewodniczący Rady Gminy Jerzy Sienicki – na otwarcie i poświęcenie Parku zabaw i wypożyczalni oraz kompleksu boisk sportowych z bieżnią „Moje boisko Orlik 2012” (10 grudnia, godz. 12.00, ul. Szkolna, Czyżew).
- Starosta łomżyński Krzysztof Kozicki – na konferencję podsumowującą projekt „Akademia współczesnego sołtysa” (16 grudnia, godz. 11.30, Starostwo Powiatowe, ul. Szosa Zambrowska 1/27, Łomża).
- Rzecznik prasowy marszałka województwa podlaskiego Jan Kwasowski – na konferencję prasową, poświęconą nawiązaniu współpracy między Podlaską Marką Roku a „Teraz Polska” (10 grudnia, godz. 11.00, Urząd Marszałkowski w Białymstoku).
- Dyrektor Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Jan Szymański – na spotkanie wigilijne z dziećmi Środowiskowych Ognisk Wychowawczych TPD w Łomży (16 grudnia, godz. 16.30, SP nr 7, ul. Mickiewicza 6, Łomża).
- BS w Brańsku i Komitet Organizacyjny Turnieju – na V Turniej Wiedzy o Spółdzielczości Bankowej i I Konkurs Historyczny „Odkrywcy lokalnej historii spółdzielczości” (14 grudnia, godz. 11.00, Zespół Szkół Zawodowych nr 4 im. Ziemi Podlaskiej, ul. Hołowiecka 4, Bielsk Podlaski).

Dziękujemy.





## Biznes z paragrafem w tle

Spółka Galeria Narew otrzymała pozwolenie na budowę centrum handlowego z hipermarkietami na byłej Bawelnie w Łomży. Inwestorem ma być Irlandzka Grupa Inwestycyjna. Jak zapowiedział jej przedstawiciel na uroczystości w ratuszu, podczas której prezes Galerii Narew Mariola Wierzbowska odebrała z rąk prezydenta Łomży decyzję o pozwoleniu na budowę, budowa centrum ruszy w kwietniu przyszłego roku. Będzie kosztować około 200 mln zł. Wcześniej Irlandczycy odkupią od spółki Galeria Narew teren pod budowę z pozwoleniem na budowę. Obie strony nie zdradzają żadnych szczegółów przyszłej transakcji. Prawdopodobnie dojdzie do wielokrotnego przebicia ceny, którą kilka lat temu za Bawelnię

zapłacili znany z kłopotów z prawem biznesmen Jerzy W. i jego wspólnik. Wtedy kupili 15 ha terenu z halami byłej Bawelny od syndyka masy upadłościowej (prywatnie obrońcy Jerzego W. w jego sprawie karnej, zakończonej prawomocnym wyrokiem 3 lat odsiadki i w innych sprawach), za 2,5 mln zł.

Jerzy W., który ostatnio był tymczasowo aresztowany w związku z nowymi prokuratorskimi zarzutami i wyszedł z aresztu za kaucją 1 000 000 złotych, na uroczystość do ratusza nie przybył. (ANN)

OGŁOSZENIE

## Dzień kaukaski

„Dzień kaukaski”, czyli prezentację kultury uchodźców z Czeczenii i Gruzji, organizują we wtorek (15 grudnia) w Łomży Fundacja „Ocalenie”, Biuro Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców w Warszawie oraz Urząd ds. Cudzoziemców. W sali Filharmonii Kameralnej przy ul. Nowej 2 o godz. 11.00 rozpocznie się część edukacyjna, a w niej: warsztaty dla dzieci, przybliżające kulturę Gruzji i Czeczenii, nauka tańca czeczeńskiego, zabawy. O godz. 17.00 rozpocznie się część artystyczna: pokaz tańców i sztuki capoeira, pieśń i poezja czeczeńska oraz projekcja filmu „Trzy pokoje melancholii” o wojnie rosyjsko - czeczeńskiej.

„Po wybuchu konfliktu w Gruzji w ośrodkach dla uchodźców w Łomży i Czerwonym Borze pojawiło się wielu Gruzynów. Wieczór kaukaski jest dla nich niepowtarzalną okazją zaprezentowania swojej kultury mieszkańcom Łomży”, zaprasza przedstawiciel Fundacji „Ocalenie” Kamil Kamiński. (MK)

STORAENSO

**UWAGA WŁAŚCICIELE LASÓW!!!**

## SKUP DREWNA

**Stora Enso Wood Supply Sp. z o.o. informuje o skupie drewna średniowymiarowego.**

**Surowiec powinien spełniać poniższe wymagania:**

- długość – 1,0 do 2,5 mb
- średnica minimalna – 5 cm

**Miejsce dostaw będzie zakład Stora Enso Poland S.A., ul. I Armii Wojska Polskiego 21 w Ostrołęce.**

**Kupujemy wszystkie gatunki drewna również „na pniu” z możliwością pozyskania. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel.**

**0-691-133-244 lub (29) 764-05-92**

**Gwarantujemy krótki termin płatności!!!**

## Dar Serca w niedzielę

Komitet Organizacyjny do Wspierania Potrzebujących przy Publicznym Gimnazjum nr 8 w Łomży przeprowadzi w najbliższą niedzielę (13 grudnia) XI edycję ulicznej kwesty gimnazjalistów „Noworoczny Dar Serca”. Udział wezmą uczniowie 26 gimnazjów z byłego Łomżyńskiego. Pieniądze z kwesty są przeznaczane na pomoc kolegom chorym i niepełnosprawnym w trudnej sytuacji materialnej. Jak we wszystkich poprzednich edycjach, patronat honorowy objął Ordynariusz Łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek.

## Sztandar dla ZNP

Obecny w Łomży 90 lat Związek Nauczycielstwa Polskiego otrzymał sztandar. Uroczystość wręczenia odbyła się w auli im. Hanki Bielickiej II LO. ZNP jest, oprócz PTTK i harcerstwa, najstarszą organizacją, działającą w Łomży.

## „Moja własna firma” II

Agencja Rozwoju Regionalnego w Łomży prowadzi nabór (do 15 grudnia) do II edycji projektu „Moja własna firma”. Można z niego otrzymać ponad 40 000 zł na założenie i rozkręcenie własnego małego biznesu. O pieniądze mogą ubiegać się tylko mieszkańcy dawnego łomżyńskiego. Dodatkowe preferencje mają osoby do 25 i powyżej 45 roku życia, kobiety i niepełnosprawni. Więcej informacji na stronie internetowej Agencji: podlaskie.org.pl.

## Ślizgawka przy Orliku

W sobotę (6 grudnia) w Łomży otwarte zostało sztuczne lodowisko w nowym miejscu przy ul. Katyńskiej, obok kompleksu boisk Orlik. Ślizgawka czynna jest od godz. 8.30 do 21.00, przy czym od rana do godz. 13.00 uczniowie mogą ślizgać się za darmo. Po południu i wieczorem godzina kosztuje 4 zł (dla uczniów i studentów 3 zł), a wypożyczenie na ten czas łyżew 2 zł.

## Biogazownia na Poligonowej?

Prezydent Łomży podał do publicznej wiadomości, że przeznacza działkę miejską 1,7 ha na ul. Poligonowej pod budowę biogazowni. Warunkiem samorządu Łomży jest, by nabywca rozpoczął budowę w 2 lata, a zakończył w 3 lata od daty jej kupna. Ofertę budowy biogazowni złoży inwestor, którego dane Urząd Miejski utrzymuje na razie w tajemnicy.

## „Beatlesi” z Łomży!

Młodzi wokaliści ze Studia Piosenki PopArt w Łomży, czyli Dawid Litwiński (Gimnazjum w Piątnicy), Łukasz Lipski i Radek Pietrzak (PG nr 6 w Łomży), Marcin Wincenciak (PG nr 1 w Łomży) i Tomasz Wiśniewski (Liceum Katolickie w Łomży), wyśpiewali pierwszą nagrodę na Beatlemania Festival 2009 w Warszawie! Ogólnopolski konkurs w rocznicę śmierci Johna Lennona organizuje od 3 lat Dom Kultury „Świt” na Targówku.



## Stan wojenny: ideologia „Kontaktów” na 3 z minusem

Niedzielnny poranek 13 grudnia 1981 roku był mroźny i śnieżny. Od godz. 6.00 radio i telewizja powtarzały wystąpienie gen. Wojciecha Jaruzelskiego „o wprowadzeniu stanu wojennego na terytorium PRL”. Już po północy zamilkły telefony. Jak ustalił historyk IPN Białystok Marcin Zwolski, w mia-

stach województwa łomżyńskiego wyłączono połączenia międzymiastowe, a w samej Łomży również miejscowe. Najaktywniejsi działacze „Solidarności” zostali internowani. W Łomżyńskim tej nocy 26 osób (później jeszcze 8, wśród nich 3 kobiety). O 6.00 rano do aresztu śledczego w Białymstoku na ul.

Kopernika dotarł pierwszy transport internowanych z województwa łomżyńskiego, a w nim Lech Feszler, Lech Gizelbach, Henryk Kapuściak, Henryk Tomaszewski i Marek Rutkowski. Władzę w województwie, na mocy Dekretu o stanie wojennym, przejął wojewódzki pełnomocnik Komitetu

Obrony Kraju płk Filip Majewski, który stanął na czele dziewięcioposobowego sztabu. W terenie zaczęły działać Wojskowe Terenowe Grupy Operacyjne, które miały wykrywać nieprawidłowości w funkcjonowaniu urzędów i przedsiębiorstw, wnioskować o karanie winnych nieprawidłowości lub nadużyć gospodarczych.

Odbływały się weryfikacje. „Warsztat redakcji oceniony został na 4+, ideologia zaś na 3-. Redakcji dano pół roku na przezwyciężenie. 12 marca 1982 r. <Kontakty> wznowiły działalność. Do redakcji nie powrócił, wypuszczony dwa tygodnie wcześniej z internowania, Lech Gizelbach”, pisze Marcin Zwolski o weryfikacji zespołu redakcyjnego „Kontaktów”. Dla pikanterii: zespół „Kontaktów” przechował flagę „Solidarności” oraz pieczęć Komitetu Zakładowego NSZZ „Solidarność” w... siedzibie redakcji!

Internowani w większości trafili przejściowo do aresztu w Białymstoku. Kobiety przewieziono do Gołdapi, mężczyźni zaś do Suwałk. Wszyscy internowani z województwa wyszli na wolność do końca maja 1982 r. (ANN)

## Zginął w łóżku

Niepełnosprawny mieszkaniec (lat 61) Wysokiego Mazowieckiego zginął w pożarze swojego mieszkania na ul. Przechodniej. Gdy na miejsce pożaru jako pierwsi dotarli mieszkający w pobliżu jego żona i syn, leżał w palącym się łóżku i nie dawał znaków życia. Wezwany lekarz stwierdził zgon.

## Sposób na hałas

Policjanci z Moniek będą korzystali z sonometrów, czyli urządzeń do pomiaru hałasu, wytwarzanego przez pojazdy. Sonometry zakupiło Starostwo Powiatowe w Mońkach. Jeżeli pomiar wykaże, że kontrolowane auto, motocykl lub traktor wydaje dźwięki przekraczające 94 decybele, jego właściciel straci dowód rejestracyjny! Odzyska go dopiero wtedy, kiedy poprawi pracę układu wydechowego. W zależności od skali przewinienia, za to wykroczenie można dostać mandat od 200 do 500 zł.

REKLAMA

*Kochany Mikołaju!  
Chcielibyśmy być zawsze blisko siebie!*



### ERA SPEŁNIA ŻYCZENIA

- **SIEĆ RODZINNA** – w świątecznej promocji rozmowy w grupie **3 osób** za **0 zł** za minutę **na zawsze**. Twoja sieć rodzinna może liczyć aż do **6 osób**, a każdy użytkownik **tak tak** w sieci rodzinnej może dzwonić nawet bez środków na koncie
- **MIX** – tylko **29 groszy** za minutę
- **TELEFONICZNA OKAZJA** – supertelefony za **1 zł**

**Nokia 6303 classic**  
3,2 MPX od **1 zł**

Szczegóły oferty na [www.era.pl](http://www.era.pl)

**Takie rzeczy tylko w Erze.**  
Zadzwoń 0 801 202 602 lub 602 900 000.  
Opłata zgodna z cennikiem operatora sieci, z której wykonywane jest połączenie.

Zapraszamy do Sklepów Firmowych Ery:  
**Łomża:** ul. Dworna 1.

**era**

MOŻESZ WIĘCEJ





## Zlewa

Tak wyglądało pobocze w Kalinowie po „pracach porządkowych”.

Zarząd Dróg Powiatowych w Łomży przygotowuje się do przebudowy przepięknego traktu Piątница – Bronowo, położonego tarasowo na skarpie nadnarwiańskiej. Jeśli powiat zdobędzie fundusze unijne, roboty ruszą w 2011 roku. Partnerem powiatu będzie gmina Piątница. Natomiast już w przyszłym roku między Kalinowem a Drozdowem ruszy przebudowa 1 km drogi wzdłuż rezerwatu „Kalinowo” z podziemnymi przejściami dla migrujących przez drogę żab. Starostwo w Łomży otrzymało na ten cel dotację z funduszy ekologicznych.

Tarasowe położenie drogi stwarza wiele problemów. „W naszej wsi jest takie miejsce, gdzie przy silnych opadach i podczas roztopów ze skarpy spływają

potoki wody, które zalewają jezdnię i nanoszą na nią zwały ziemi. Drogowcy wtedy spychają ją na pobocze. Utworzyła się wielka góra, która blokuje spływ wody i jeszcze bardziej pogarsza sytuację”, tłumaczy Czesław Jankowski z Kalinowa. Naniesiona przez „zlewę” ziemia osiadła też na poboczach, które są wysokie i nie można nimi

chodzić. Piesi muszą iść jezdnią. W minionym tygodniu koparka z Zarządu Dróg Powiatowych kilka godzin pracowała na poboczu. Po jej odjeździe mieszkańcy wpadli w rozpacz. „Ściąła tylko kawałek pobocza. Utworzył się pionowy uskok. Zimą będzie jeszcze bardziej niebezpiecznie”, denerwujesz Czesław Jankowski.

W Zarządzie Dróg Powiatowych w Łomży powiedziano nam, że „góra ziemi” hamująca spływ wody z drogi w Kalinowie, nie jest dziełem drogowców, lecz właściciela prywatnej posesji, który w ten sposób chroni działkę przed zalaniem, ale powoduje zalewanie drogi i sąsiednich posesji. „My spływającą z wodą na jezdnię ziemię wywozimy po każdych większych opadach”, zapewniają drogowcy. Uzyskaliśmy obietnicę, że fatalny „uskok” na części pobocza zostanie zlikwidowany. (MK)



Widoczna z lewej strony jezdni góra ziemi, hamująca spływ wód opadowych z drogi, to dzieło właściciela posesji, a nie drogowców, zapewnia zarządca

## Okrojone

Z dofinansowania z programu schetynówek wypadł wniosek gminy Nowogród, dotyczący przebudowy drogi Serwatki – Kupnina. Taką decyzję podjęło Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji przy zatwierdzaniu listy wniosków, przyjętych na przyszły rok przez wojewodę podlaskiego. W 2010 roku w byłym Łomżyńskim schetynówki wybudują gmina Wizna (1,7 km ul. Kopernika w Wiźnie), Łomża (554 m ul. Łąkowej), powiat grajewski (800 m ul. Elewatorskiej ze skrzyżowaniem z ul. Robotniczą w Grajewie) oraz powiat wysokomazowiecki (Klukowo – Łuniewo Wielkie – Ciechanowiec).

## Nareszcie woda!

To już pewne! Zarząd Województwa zatwierdził finansowanie wielkiego projektu wodociągowo – kanalizacyjnego gminy Jedwabne, w ramach którego dla kilkunastu wsi zostaną wybudowane wodociągi. Dofinansowanie wyniesie prawie 4 mln zł.

## 40 procent w rok

O 1 485 osób w ostatnim roku wzrosła ilość bezrobotnych w Łomży i powiecie łomżyńskim, poinformował Powiatowy Urząd Pracy. W porównaniu z listopadem 2008 roku, jest to wzrost o 40 proc. W samej Łomży mieszka 3291 bezrobotnych, pozostali w powiecie łomżyńskim. W listopadzie łomżyńscy pracodawcy zgłosili do Urzędu tylko 51 ofert pracy.

## Dwie Szkolne

W Podgórzu i Pniewie wyasfaltowane zostały ulice Szkolne! Obie sfinansowane zostały z budżetu gminnego.

## Włamywacze

Nadzór policyjny zastosowała Prokuratura Rejonowa w Łomży wobec dwóch osiemnastolatków z Jedwabnego, którzy okradli garaż, 2 bary i sklep. Z garażu ukradli sprzęt do koszenia trawników, ze sklepu i barów papierosy, alkohol, słodczyce i pieniądze. Ich łupem padła też zawartość automatów do gry. Zostali złapani przez policję po ostatnim skoku na bar w Jedwabnem. Sami przyznali się do wcześniejszych kradzieży.

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



# Lista

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

**Rogiński Piotr** – s. Teofila i Barbary Walczyńskiej, ur. w Kolnie 01.08.1888 r. Aresztowany przez NKWD w 1941 r. i wywieziony do więzienia w Grodnie. W czerwcu, wracając do domu, zginął w czasie bombardowania.

**Rogiński Tadeusz** – s. Józefa, ur. 04.04.1904 r. Uczestnik kampanii wrześniowej, zginął 13.09.1939 r. w okolicy wsi Domanowo koło Brańska.

**Rogowski Antoni** – s. Michała i Józefy Tureckiej, ur. w Choroszczy 09.1.1896 r. Rolnik, zamieszkały w Koźle. Aresztowany przez Niemców 08.07.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Dalszy los nieznan.

**Rogowski Bolesław** – s. Szczepana i Walerii Chylińskiej, ur. we wsi Męczki 28.06.1902 r. Rolnik, w 1941 r. wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznan.

**Rogowski Fabian** – s. Feliksa i Stefani Łojewskiej, ur. w Brodowie 11.12.1902 r. Aresztowany w czerwcu 1944 r., przetrzymywany w więzieniu w Łomży, wywieziony do jednego z obozów koncentracyjnych na Śląsku. Ostatnia wiadomość od więźnia wysłana została w styczniu 1945 r. Dalszy los nieznan.

**Rogowski Henryk** – s. Dominika i Marianny Leszczewskiej, ur. w Glinkach 18.07.1901 r. Nauczyciel w Ostrołęce, w czasie wojny przebywał we wsi Glinki, gdzie w czerwcu 1944 r. został w czasie obławy, zastrzelony przez Niemców.

**Rogowski Jan** – s. Wojciecha i Franciszki Orzechowskiej, ur. w Zbrzeźnicy 26.10.1907 r. Aresztowany przez Niemców 13.03.1944 r. za przynależność do ruchu oporu i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Po ewakuacji trafił do obozu Krompy pod Hamburgiem, gdzie zmarł w nocy z 7 na 8 lutego 1945 r.

**Rogowski Jan Marian** – s. Leopolda i Józefy Męczkowskiej, ur. w

Kamiankach 24.10.1903 r. Lekarz medycyny, mieszkaniec Łomży, w czerwcu 1940 r. aresztowany przez NKWD i wywieziony w głąb Rosji. Przez pewien czas miał przebywać w więzieniu w Mińsku. Dalszy los nieznan.

**Rogowski Zygmunt** – s. Aleksandra i Dominiki Bieńkowskiej, ur. w Czachach 13.04.1924 r. Rolnik, zamordowany przez Niemców 28.10.1944 r.

**Rolka Ignacy** – s. Walentego i Franciszki Dręzek, ur. 20.02.1899 r. w Wydmusach. Rolnik, zamieszkały w Lipnikach. Aresztowany przez Niemców w 1942 r. i wywieziony w głąb Niemiec. Zmarł w miejscowości Krone 29.07.1944 r.

**Rolka Marianna** – c. Józefa i Rozalii Wiśniewskiej, małżonków Madrak, ur. w Szafrankach 09.05.1904 r. Zamieszkała w Lipnikach. W 1941 r. wywieziona do Niemiec. Zmarła w szpitalu w Kleinohof pod Królewcem 20.11.1942 r.

**Romankiewicz Aleksander** – s. Jakuba i Marianny Dręzek, ur. w Łasze 04.12.1891 r. Rolnik, aresztowany 15.08.1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 25 listopada 1943 r.

**Rozwadowski Bronisław** – s. Józefa i Józefy Bielickiej, ur. w Łomży 17.09.1908 r. Robotnik, aresztowany przez Niemców pod koniec sierpnia 1944 r. Dalszy los nieznan.

**Rozwadowski Jan** – s. Stanisława i Józefy Wróblewskiej, ur. w Siostrzankach 24.08.1874 r. Rolnik, 20.06.1941 r. wywieziony przez NKWD z rodziną do Kazachstanu, w Rejon Tymir, Aktiubińskiej Oblaści, gdzie zmarł 15.05.1943 r.

**Rubinsztejn Alter** – s. Izaka i Estery, ur. w Grajewie w r. 1880. Zamieszkały w Stawiskach. Zamordowany przez Niemców w pobliskim lesie 15.05.1942 r.

**Rubinsztejn Berek** – s. Judki i

Rywki Jedwabińskiej, ur. w Stawiskach 22.10.1908 r. Zamordowany w drugiej połowie czerwca 1941 r. Sąd ustalił datę śmierci na 15 czerwca zgodnie z sugestią świadka, co nie wydaje się prawdopodobne. Chodzi prawdopodobnie o 15 lipca.

**Rubinsztejn Chaja Rochla** – c. Altera i Felgi Mindli Cybulko ur. w Stawiskach w 1918 r. Zamordowana w pobliskim lesie 15.05.1942 r.

**Rubinsztejn Fejga** – c. Motka i Chai Wrona, małżonków Cybulko, ur. w Stawiskach w 1898 r. Zamordowana w pobliskim lesie 16.07.1942 r.

**Rubinsztejn Judka** – s. Moszka i Sary, ur. w Stawiskach 20.05.1881 r. Zamordowany w pobliskim lesie 20.07.1941 r.

**Rubinsztejn Rywka** – c. Chaima i Szejny Rywki Jedwabińskiej, małżonków Bielskich, ur. w Stawiskach 10.02.1883 r. Zamordowana w pobliskim lesie 08.10.1941 r.

**Rubinsztejn Sara** – c. Judki i Rywki Jedwabińskiej, ur. w Stawiskach 10.08.1913 r. Zamordowana w pobliskim lesie 15.07.1941 r.

**Ruchała Czesław** – s. Leopolda i Franciszki Modzelewskiej, ur. w Baczach Mokrych 05.01.1909 r. Rolnik, mieszkaniec Przytuł od 1943 r. Aresztowany przez Niemców 23.10.1944 r. i wywieziony do Niemiec. Dalszy los nieznan.

**Ruchała Tomasz** – s. Stanisława i Anny Pupek, ur. w Kolnie 14.06.1911 r. Aresztowany przez gestapo w Kolnie 25.07.1944 r., przetrzymywany w więzieniu w Łomży i wywieziony samochodem, prawdopodobnie na stracenie. Żona anulowała 28.11.1946 r. sprawę o uznanie go za zmarłego bez podania przyczyny.

**Rudnicki Tadeusz** – s. Stanisława i Anny Kuliś, ur. w Cieloszcze 25.02.1900 r. Rzemieślnik, zamieszkały w Turośli. Aresztowany przez Niemców 08.07.1944 r. i

przewieziony do obozu w Działdowie, a w październiku do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł w obozie koncentracyjnym Gross Rosen 04.12.1944 r.

**Rudzka Chaja Rochla** – c. Rubina Rybicza, ur. w Łomży 16.05.1886 r. Zamordowana w Łomży pod koniec października 1943 r.

**Rudzka Chaja** – c. Josela i Chai Rochli Rybicza, ur. w Łomży 03.03.1923 r. Zamordowana w Łomży pod koniec października 1943 r.

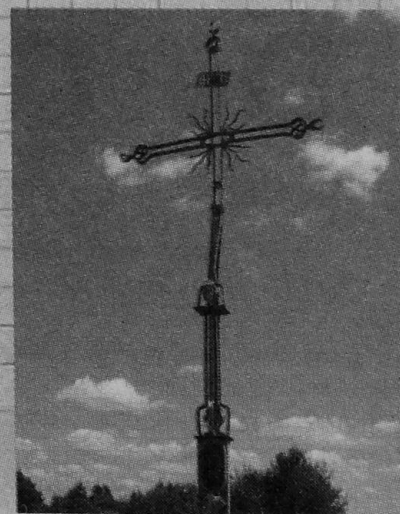
**Rudzki Chaim** – s. Josela i Chai Rochli Rybicza, ur. w Łomży 28.03.1913 r. Zamordowany 28.10.1943 r.

**Rudzki Josel** – s. Gerszona, ur. w Łomży 10.02.1886 r. Zamordowany w Łomży 28.10.1943 r.

**Rudzki Lejzor** – s. Josela i Chai Rochli Rybicza, ur. w Łomży 16.09.1908 r. Zamordowany w Łomży pod koniec października 1943 r.

**Ruszczuk Stanisław** – s. Juliana i Anny Darmofał, ur. w Kuziach 25.06.1904 r. Rolnik, zamieszkały w Lipnikach. W 1943 r. i wywieziony na roboty przymusowe do Niemiec. Zmarł 10.01.1945 r. w miejscowości Walce pod Mragowem.

Leszek Kocoń  
(ciąg dalszy za tydzień)







## Gorzka radość

*Nowa ścieżka dla spacerowiczów i rowerzystów w Rajgrodzie*

Ścieżka dla pieszych i rowerzystów ze stylowymi latarniami i ławeczkami, z pięknie urządzonej zielenią, która zacznie rosnąć wiosną, została wybudowana wzdłuż jeziora naprzeciwko spółdzielczego osiedla mieszkaniowego w Rajgrodzie. „To jedna z inwestycji, na które udaje nam się uzyskiwać fundusze unijne przy naszej budżetowej nędzy. Wszystkie cieszą, ale jest to gorzka radość, bo moglibyśmy zrobić znacznie więcej, gdyby nie błąd poprzedników, który kosztował gminę 5 mln zł. Teraz jeszcze mają czelność siać demagogię, że nic się nie robi w inwestycjach!”, mówi burmistrz Rajgrodu Czesław Karpiński.

Z powodu błędów w rozliczeniu, gmina Rajgród musiała zwrócić unijne dofinansowanie 3,5 mln zł na budowę wodociągu z odsetkami 500 000 zł. Koszt kredytu, zaciągniętego na spłatę dotacji, wynosi około miliona. Błędy powstały za burmistrza Zygmunta Dziądziaaka. Z pracy

zostali za to zwolnieni dwaj ważni urzędnicy, odpowiedzialni za zamówienia publiczne. Co ciekawe, Prokuratura Okręgowa w Łomży nie dopatrzyła się narażenia gminy na szkodę przez niewłaściwy nadzór byłego burmistrza, który, według nieoficjalnych informacji „Kontaktów”, szykuje się do startu w najbliższych wyborach na utracony stołek. „Krzywdą, wyrządzoną gminie, jest ogromna. Gdyby nie strata tych 5 milionów, moglibyśmy uzyskać fundusze unijne na z wodociągowanie całej gminy i jeszcze zbudować kilka dróg. A tak, najlepszy okres korzystania z funduszy unijnych przechodzi obok nas”, żali się burmistrz Karpiński. Gminę Rajgród stać będzie prawdopodobnie jeszcze tylko na dwa większe projekty (wodociągowy za 6,5 mln zł na terenach wiejskich oraz wodociągowo – kanalizacyjny w Rajgrodzie) i kilka mniejszych. Później zadłużenie budżetu sięgnie 60 proc. i skończą się kredyty na „udział własny”. (MK)

## Miłość i fabryka

Dzięki fabryce taśm gumowych, zbudowanej w Grajewie pod koniec XIX wieku przez Żyda Wolfa Hepnera, w niewielkim miasteczku zapadłej części Imperium Rosyjskiego pojawiło się wielu wykształconych, energicznych ludzi, którzy wpłynęli na jego rozwój. Jednym z nich był inżynier włókiennictwa z Łodzi Juliusz Neuman (1874 - 1938). Sprowadził go przed I wojną światową sam Wolf Hepner i zatrudnił jako dyrektora produkcji. Juliusz Neuman był świetnym specjalistą i u Hepnera bardzo dobrze zarabiał. Ale nie wiązał swojego życia z Grajewem. Przyjechał tylko z jedną walizką. Był wtedy wdowcem. Pewnego dnia poznał piękną dziewczynę z Grajewa Annę Czubajko i zakochał się w niej do szaleństwa. Przestał myśleć o wyjeździe. Anna miała wtedy 23 lata. Wkrótce po ich ślubie wybuchła I wojna światowa. Juliusz Neuman z żoną, jak wielu mieszkańców zachodnich rubieży Imperium, został wysiedlony w głąb Rosji. 5 lat tułali się po ograniczonym wojną i rewolucją kraju. Juliusz konstruował przenośne warsztaty tkackie, na których tkął tkaniny, a Anna szyla. Tak zarabiali na życie. W czasie tułaczki, w 1916 roku w Petersburgu, urodziła się ich córka Gertruda. Do Grajewa wrócili w 1920 roku. Juliusz wrócił do fabryki Hepnera, w której pracował już do końca życia



*Juliusz i Anna Neumanowie, rok 1922*

(zmarł w 1938 roku). Neumanowie doczekali drugiej córki Ireny (ur. w 1930 roku).

Juliusz wybudował piękny dom przy ul. Łomżyńskiej (obecnie ul. Piłsudskiego). Był duży, z ozdobną elewacją. „W tym domu na początku września 1939 roku, rok po śmierci ojca, zmarła moja siostra Gertruda. Tutaj z mamą przeżyliśmy wojnę. Mama zmarła w 1955 roku. Wtedy większość domu była zajęta przez lokatorów z kwaterunku. Po 1990 roku odzyskaliśmy go. Dziś mieszka w nim mój syn, który rozpoczął gruntowny remont”, mówi Irena, córka Juliusza i Anny. (MK)

## Łączy ich Sienkiewicz

5 szkół noszących imię Henryka Sienkiewicza wzięło udział w V Jubileuszowym Spotkaniu Szkół Sienkiewiczowskich, które odbyło się w Szkole Podstawowej nr 4 im. H. Sienkiewicza w Grajewie. Pod hasłem: „Zafascynowani dziełami mistrza Sienkiewicza”, spotkali się uczniowie z Pisz, Choroszczy, Rajgrodu, Kolna oraz Grajewa. Każda szkoła zainscenizowała „coś z mistrza”.

## Podatki w górę

Średnio 4 proc. od 1 stycznia 2010 roku wzrośnie podatek od nieruchomości w Grajewie. Podatek od transportu będzie wyższy około 5 proc., zdecydowali radni Grajewa.

## Nie chcą salonu gier

Radni Grajewa negatywnie zaopiniowali wniosek spółki Jackpot Group z Raciborza w sprawie otwarcia lokalu z automatami do gier hazardowych na parterze w nowym bloku naprzeciwko nowej Komendy Policji przy ul. Wojska Polskiego. Opinia nie jest wiążąca dla Ministerstwa Finansów, które ma prawo wydać spółce zezwolenie bez zgody samorządu.

## Za ciężki plecak

Co trzecie dziecko w powiecie grajewskim dźwiga na plecach do szkoły zbyt ciężki plecak, wynika z badań grajewskiego sanepidu, przeprowadzonych w ramach ogólnopolskiej akcji. Waga szkolnego plecaka nie powinna przekraczać 3 kg, tymczasem grajewskie siedmiolatkę dźwigają na plecach nawet 7 kg!

## Szkoła na sprzedaż

Na około 400 000 zł wycenił rzeczoznawca budynek po byłej szkole z działką w Kozłowie (gm. Rajgród), który gmina wystawia na sprzedaż. Na razie kupców brak, podobnie jak na szkołę z działką w Woźnejwsi, gdzie po kilku nieudanych przetargach cena wywoławcza została obniżona do 160 000 zł.

## Złapani z łupem

Dwaj mieszkańcy Radziłowa (po 21 lat) włamali się do sklepu spożywczego w Radziłowie, skąd ukradli 1500 zł oraz towar za 500 zł. Policja złapała ich z łupem następnego dnia.

## „Wyrywacz”

Na ul. Konstytucji 3 Maja nieznany sprawca wyrwał z rąk idącej chodnikiem kobiecie torebkę i uciekł. Poszkodowana straciła dokumenty oraz 160 zł.

## Sześciu na jednego

W lokalu przy ulicy Piłsudskiego w Grajewie nad ranem sześciu napastników pobiło do nieprzytomności młodego mężczyznę (lat 34). Gdy pobity doszedł do siebie w szpitalu stwierdził, że zginęły mu złoty łańcuszek z przewieszka, złota bransoletka oraz telefon komórkowy (szkoda 8 700) zł.

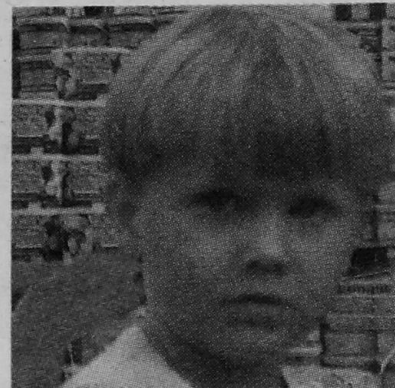


# Mała Miss & Mały Mister



59. Julia Wierzbowska z Łomży,  
lat 4

I oto ostatnie zgłoszenia! W następnym numerze zaprezentujemy wszystkie Kandydatki i wszystkich Kandydatów oraz Kartę do głosowania. Głosować będzie też można esemesem. Nadesłane zdjęcia zamieszczamy na [www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl), w zakładce Miss&Mister



60. Kacper Brajczewski z Rykaczy,  
lat 4



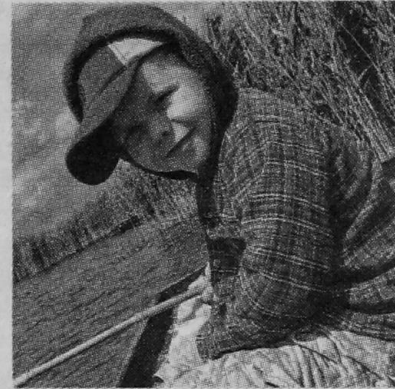
61. Mariola Szumiło z Łomży, lat 4



62. Julia Obrycka z Łomży, lat 3



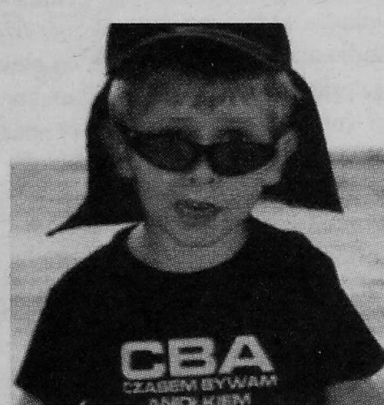
63. Amelia Klaudia Ferenc  
z Łomży, lat 3



64. Kacper Korytkowski  
z Grabowa, lat 4



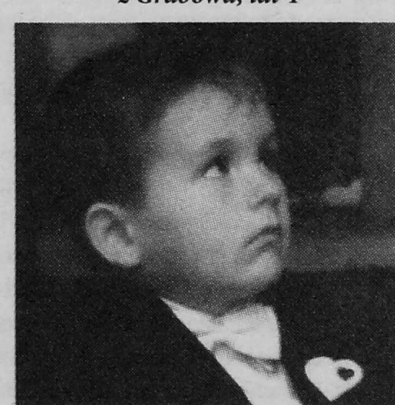
65. Kacper Szkaradziński z Chelch,  
lat 6



66. Mieszko Popiało z Kolna,  
lat 4,5



67. Paulina Ewa Rola z Łomży,  
lat 6



68. Kamil Urbański z Rutek, lat 5

## OGŁOSZENIE

**Amplico**

Agencja AMPLICO Life  
w Łomży  
zatrudni:  
kandydatów na agentów i  
agentów

### Oferujemy:

- pracę pełną wyzwań w stabilnej, prestiżowej firmie,
- współpracę na podstawie umowy agencyjnej,
- profesjonalne szkolenia,
- atrakcyjną ścieżkę kariery.

### Oczekujemy:

- wykształcenie minimum średnie,
- mile widziane doświadczenie w sprzedaży,
- chęci uczenia się i podejmowania nowych wyzwań.

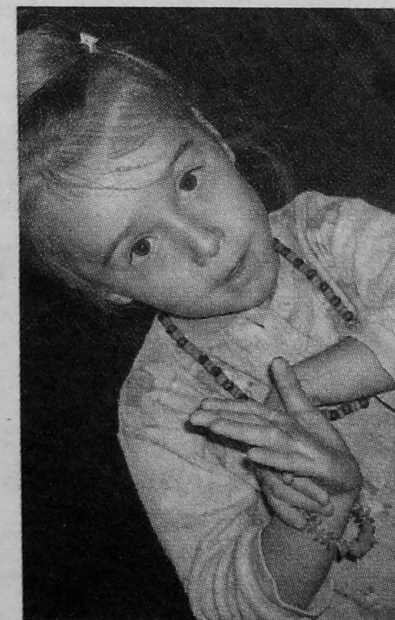
List motywacyjny i CV należy przesłać: **Amplico Life ul. Wojska Polskiego 97, 18-400 Łomża fax (086)212-61-61 anna. [filipkowska@amplicolife.pl](mailto:filipkowska@amplicolife.pl)**

## Burmistrz Nowogrodu

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

- lokalu w budynku byłej Szkoły Podstawowej we wsi Mątwa, przeznaczonego do oddania w najem.

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



69. Magdalena Kamińska z Łomży,  
lat 5





# Podwójna kara

„Zawiniłem. Jestem sprawcą wypadku. Nie wypieram się tego. Powinienem zostać ukarany. Ale kara według mnie jest niewspółmierna do winy. Stałem się człowiekiem drugiej kategorii, skazanym na absolutną izolację i żebranie o pomoc”, mówi Daniel Cudnik ze Starego Rakowa (gm. Mały Płock).

Od drugiego roku życia choruje na chrzęstniaka (nowotwór tkanki chrzęstnej w nodze). Prawą nogę ma krótszą o 8 centymetrów, chodzi w bucie ortopedycznym, wspierając się na kulach. Noga jest narażona na częste złamania. Miał ich siedem, ostatnie w maju. Ma 33 lata, mieszka sam w domu po zmarłych rodzicach. Tato zmarł, gdy Daniel miał 5 lat, mama zmarła, gdy miał lat 17. Utrzymuje się z renty (1 050 zł miesięcznie). Ze względu na kalectwo, czasami prosił młodych chłopaków ze wsi, żeby pomogli mu naciąć drewna, węgiel wrzucić. Daniel miał starą skodę. Samochód jest mu potrzebny do życia. W Starym Rakowie nie ma sklepu, do najbliższego w Borkowie jest 5 km. Nie ma lekarza, do rodzinnego w Małym Płocku jest 7 km, do ortopedy w Łomży 25 km. Z krótszą nogą, wspierając się o kulach, daleko nie zajdzie. Tylko o siódmej rano jeździ jeden autobus do Kolna i Łomży. Powrót po godzinie 16.00.

3 maja ubiegłego roku koledzy ze wsi, którzy czasami mu pomagali, poprosili Daniela, żeby ich zawiózł na dyskotekę do Jeziorka. Nie odmówił. Miał ich zawieźć i wrócić.

„Padał deszcz. Przede mną jechało audi bez chlapaczy. Rozpryskująca woda ograniczała mi widoczność. Postanowiłem wyminąć audi. W czasie manewru zauważyłem jadące na mnie auto. Chciałem uciec do rowu i zderzyłem się z tico”, opowiada. Obaj kierowcy byli trzeźwi. Pasażerom Daniela i jemu nic się nie stało. Kierowca tico miał pękniętą panewkę i uszkodzone



Daniel Cudnik

kręgi szyjne, jego żona rozcięty łuk brwiowy oraz złamaną rękę i nogę.

Sprawa w sądzie ciągnęła się półtora roku. W listopadzie zapadł wyrok (nie jest prawomocny). Daniel Cudnik został skazany na półtora roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata, zakaz prowadzenia pojazdów na dwa lata i 3,5 tys. zł poszkodowanym. Oddał prawo jazdy do Wydziału Komunikacji i został odcięty od życia. Absolutna izolacja.

„Nigdy wcześniej nie byłem za nic karany. Niepełnosprawność nie zwalnia mnie od kary. Ale przez zabrane prawo jazdy straciłem możliwości do życia. Dla mnie ta kara ma inne znaczenie niż dla zdrowego, który pójdzie, pobiegnie. Ja muszę żebrac o pomoc albo zrezygnować z kupna chleba, mleka... Czekam na uzasadnienie wyroku”, mówi zrezygnowany Daniel Cudnik.

Może sąd drugiej instancji uzna, że sprawiedliwa kara nie musi człowieka niszczyć.

## Przystanki dla dzieci

Nowe wiaty przystankowe w Surałach, Bagińskich, Chełchach i Starych Gutach jeszcze w tym roku będą chroniły przed śniegiem i deszczem dojeżdżających uczniów. Wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty zapewnia, że na pozostałych staną w przyszłym roku.

## Dywanik pod choinkę

Przed niedzielą na drodze w Skrodzie Wielkiej zrobił się ruch. Wjechały maszyny. „Po niedzieli będzie już nowy dywanik, 920 metrów. Dla mieszkańców prezent na święta”, żartuje wójt Grabowa Józef Wiszowaty.

## Niezastąpieni

Przez trzy miesiące Straż Miejska w Kolnie odnotowała 1 769 wykroczeń, wystawiła 1 262 mandaty karne za 238 070 zł, 54 wnioski o ukaranie sprawców wykroczeń skierowała do Sądu Grodzkiego. Strażnicy miejscy Kolna są na uroczystościach rocznicowych, festynach, meczach piłkarskich, targowisku, także kontrolują, czy właściciele sklepów i lokali gastronomicznych przestrzegają ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Patrolują miasto do godz. 21.00.

## Niebezpieczne skrzyżowanie

W centrum wsi Zalesie (gm. Stawiski) na głównym skrzyżowaniu nie ma żadnego znaku, która z dróg jest z pierwszeństwem przejazdu i dokąd wiedzie.

## Bus dla uczniów

Radny miejski Kolna Leszek Owczarek zaproponował Radzie Miasta, aby rozważyć kupono busa dla szkół, którym młodzież mogłaby jeździć na zawody, konkursy i na wycieczki. Teraz uczniowie, gdy jest taka potrzeba, wyjeżdżają wynajmowanym. Zastępca burmistrza Grzegorz Jakuc odpowiedział, iż zdecyduje o tym rachunek ekonomiczny.

## Strzeliła dwudziestka

Dwudzieste urodziny obchodził Zespół Śpiewaczy z Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli. Tworzą go: Jadwiga Andrzejczyk i Grażyna Rolka (obie w Zespole od 20 lat) oraz Eugenia Kuliś, Marian Kuliś, Anna Andrzejczyk, Lucyna Żyjewska, Zofia Bednarczyk, Celina Majewska i Iwona Potaś, od 9 lat kierująca Zespołem.

## Mikołajkowy zlot

Mikołajkowy Zlot i Biwak Hufca Kolno odbędą się 11-13 grudnia w Szkole Podstawowej nr 1 w Kolnie.

## Andrzejki w Zabieliu

Seniorzy z Zabiela i Dzierzbieniaczy bawili się przed adwentem na zabawie andrzejkowej, zorganizowanej pod patronatem Radia Nadzieja (na zdjęciu).

REKLAMA

## 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



## Nie z tej Ziemi Obok samego siebie!

Młody żołnierz Georg Ritchie w wyniku forsownych ćwiczeń zaziębił się. Nic nie robił sobie z zaleceń lekarza ani z faktu, że dostał 41 stopni gorączki. Martwił się jedynie o to, by złapać taksówkę i w nocy zdążyć na pociąg, który miał go zawieźć do rodziców na Boże Narodzenie. W pewnej chwili zważył się z nóg, stracił przytomność. I oto obudził się w ciemnościach...

„Usiadłem gwałtownie, jak ukłuty igłą. Która godzina? Spojrzałem na nocny stolik, ale budzika nie było. A gdzie są moje rzeczy? Pociąg! Spóźniłem się na pociąg! Wyskoczyłem z łóżka, szukając ubrania. Munduru nie było na krześle. Popatrzyłem pod spód i z tyłu. Nie było też plecaka.

Kręciłem się wkoło i nagle poczułem, że lodowacieję... Ktoś leżał w moim łóżku. Podeszedłem bliżej. To był młody chłopak o kasztanowych, krótkich włosach, spokojnie wyciągnięty. Ależ to niemożliwe! Przecież dopiero co wyszedłem z tego łóżka. Przez chwilę walczyłem z tą tajemnicą. To było naprawdę dziwne, ale ja nie miałem czasu...”. Dopiero później George uświadomił sobie, że postać w łóżku, to jego własne ciało. Że to on!

(Niezwykłą historię żołnierza opisał amerykański pisarz i lekarz R. Crookall w książce „Out of the Body Experiences”).

Opracował:  
ks. dr JAN ŻELAZNY

REKLAMA

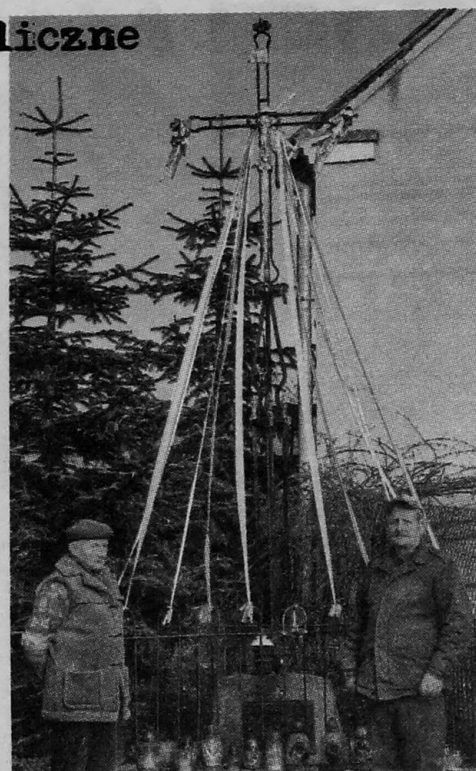


*zdjęcia ślubne*  
*- profesjonalnie*

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

## Opowieści kapliczne

Przydrożny krzyż na granicy gruntów wsi Piątница i Kalinowo stanął w 1881 roku, dzięki porozumieniu Tadeusza Wojewody z Piątnicy i Stanisława Jankowskiego z Kalinowa. Tadeusz Wojewoda był wtedy wójtem w Piątnicy. Ze Stanisławem Jankowskim działali w Radzie Parafialnej Parafii Piątница. Wojewoda zgodził się dać kawałek swojej ziemi pod krzyż. Jankowski zamówił krzyż u miejscowego kowala Dębskiego. Złożyła się na niego cała wieś. Krzyż stanął okazały, wszyscy byli z niego dumni. „Gdy byłem dzieckiem, w maju gromadziła się pod nim połowa Kalinowa (druga połowa miała swój krzyż na granicy z Drozdowem).



Czesław Jankowski (z lewej)  
i Tadeusz Wojewoda pod krzyżem, który  
128 lat temu postawili ich dziadowie

## Cukierki od Hallera

Modlitwom przewodniczył kulawy Borowski. Dzieciarnia przepadała za nim, bo miał dolary i kupował nam cukierki. Jego syn zginął w armii Hallera. Ojciec dostawał po nim rentę w dolarach. Po zakończonym majowym, odprowadzaliśmy Borowskiego spod krzyża do domu, a on w nagrodę dawał nam cukierki. Do dziś pamiętam ich smak”, mówi Czesław Jankowski (lat 76), wnuk Stanisława.

W 1938 roku obok krzyża osiedlił się syn Tadeusza Wojewody z Piątnicy, Władysław. „Ojciec ożenił się do Kosak. Gdy miałem 10 lat, spalił się nam dom i wszystkie zabudowania. Po pożarze rodzice nie odbudowali się w Kosakach, lecz przenieśli do Kalinowa”, wspomina Tadeusz Wojewoda, syn Władysława, wnuk fundatora

krzyża. Zrządzeniem losu i wyroków historii, wnukowie ostatnie 70 lat żyją w Kalinowie po sąsiedzku. Wychowali swoje dzieci i wnuki, a teraz, na emeryturze, doglądają wspólnie krzyża. Jest zadbane, zawsze rosną wokół niego kwiaty. Tadeusz Wojewoda zainstalował małą lampkę i podłączył ją do domowej sieci energetycznej. Nocą pięknie oświetla...

Kilka lat temu na kamieniu, w którym osadzony jest krzyż, pojawiła się tablica, poświęcona rodakowi z Kalinowa ks. Adamowi Bargielskiemu (1903 – 1942), który zginął w obozie koncentracyjnym w Dachau. Gdy wybuchła wojna, ks. Adam był wikariuszem w Myszyńcu. Niemcy aresztowali starego proboszcza (miał 80 lat). Gdy ks. Adam się o tym dowiedział, poszedł do żandarmów i uprosił ich, by wzięli jego zamiast proboszcza. Żandarmi zgodzili się. 8 grudnia 1942 roku pobił go dotkliwie niemiecki dozorca w obozie koncentracyjnym w Dachau. Ks. Adam zmarł. Za swoje męczeństwo, został błogosławionym Diecezji Łomżyńskiej. „Modlimy się za niego pod naszym krzyżem. Ale coraz mniej ludzi przychodzi. Ledwie parę osób. Gdy nas zabraknie, już nikt tutaj modlić się nie będzie”, prorokuje Czesław Jankowski. (MK)

REKLAMA

**PROFI 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. 0-694-088-887  
0-501-867-900





**Natalka i Daria Ziółkowskie z Ciechanowca, II nagroda**

**G**dy sołtys Łempic Kazimierz Łempicki (lat 48) wychodzi rano na podwórze z ligawką i gra, przyłącza się sąsiad jeden, drugi... kolejny.

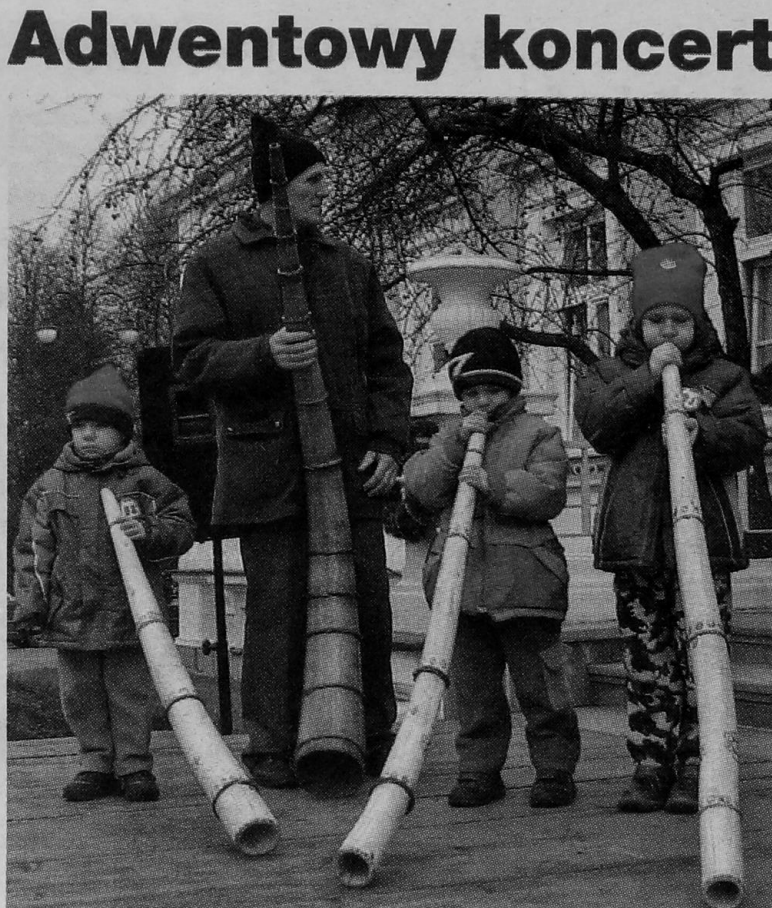
I Łempice zmieniają się w wielką scenę koncertową. Drugi koncert, bez nut i dyrygenta, rozbrzmiewa wieczorem. Tak jest przez cały adwent.

„Tak było zawsze. A sołtys musi dawać przykład”, żartuje Kazimierz. Pamięta z dzieciństwa, jak w adwencie ojciec Antoni Łempicki wspierał ligawkę na studni i dmuchał, aż echo niesło! Któregoś dnia pojechał z ojcem do lasu. Upatrzyli sosnową gałąź i wycięli. Tato Antoni specjalnie dla niego wydłubał ligawkę. Na kolejne konkursy w Ciechanowcu jeździli razem. Antoni dębał ligawki dla wszystkich, którzy chcieli grać. Jedną podarował Muzeum Rolnictwa. Za wskrzeszanie ginącej tradycji w 1988 roku otrzymał nagrodę im. Oskara Kolberga. We wsi mówiono o nim „profesor”. Antoni nie żyje od 10 lat. A w Łempicach co roku rozbrzmiewają koncerty. Wskrzesiciel...

Na XXIX Konkurs Gry na Instrumentach Pasterskich „Ligawki 2009” Kazimierz Łempicki przyjechał z trzema synami: Filipem (4 lata), Kacprem (6 lat) i Mateuszem (7 lat). Zrobił im ligawki i nauczył gry. Tak jak kiedyś jego ojciec. I jak ojciec, ligawki robi także dla innych. „Nauczę jeszcze grać Żanetkę. Ma rok, a już rączki wyciąga do ligawki”, cieszy się Kazimierz.

„Wywodzę się z grupy naszego „profesora” Antoniego Łempickiego. Gry nauczył mnie ojciec, a ja synów. Gram w domu i nie opuszczam konkursów”, mówi z dumą Józef Kryński z Łempic.

Natalka Ziółkowska (lat 9) z Ciechanowca zaczynała dmuchać w ligawkę, jak miała dwa lata. Instrument dał jej wujek Radek Pełszyk, który uczył gry jej starszą siostrę Darię (15 lat).



**Kazimierz Łempickiemu ligawkę zrobił jego tato; Kazimierz zrobił ligawki swoim synom ...**

I siostry Ziółkowskie od kilku lat grają w Konkursie. Rodzinnie dmuchają w ligawki siostry Kamińskie z Ciechanowca: Kamila (15 lat), Natalia (12 lat) i Ewelina (8 lat). Nauczył je tato i jego brat bliźniak. Obaj są wieloletnimi muzykami i kilkakrotnymi laureatami Konkursu. Piotra Kamińskiego na „adwentową” grę namówił kolega z orkiestry w Ciechanowcu. W Orkiestrze już nie gra, a po ligawkę sięga każdego roku.

W Zaskowie po wojnie na ligawce grał tylko Czesław Wielgacz, sąsiad Koryckich. Sześcioletni Czesio wsłuchiwał się w dziwną melodię. Kilka lat później sąsiad zrobił ciekawemu chłopcu ligawkę. I grali razem. „Może tę melodię usłyszała Zosia w Wojtkowicach Starych, bo jak się z nią spotkałem, to wiedziała o mojej grze. Łatwiej było rozmawiać”, wspomina Czesław Korycki. Tak łatwo, że ... ożenił się z Zosią z Wojtkowic Starych. Wprowadził się do niej z... ligawką. Dziś Czesław Korycki ma 70 lat i nadal gra w każdy adwent. Nauczył „ligawki” wnuczęta.

W tym roku do Ciechanowca przyjechali górale z Podhala i Beskidu Śląskiego, Kaszubi z Kartuz oraz Litwini, Białorusini, Słowacy i Bułgarzy. Bywały lata występów muzyków ze Szkocji, Niemiec i Irlandii. Konkurs rozsławia, jak mówili posłowie Jacek Bogucki i Jarosław Zieliński, Ciechanowiec w Polsce i Europie.

Pomysł konkursowego „ligania” Kazimierza Uszyńskiego przed 29 laty sprawił też, że w Ciechanowcu, Łempicach, Wojtkowicach Starych, Kozarzach, Nurze do Wigilii codziennie rozbrzmiewa adwentowy koncert...

**MARIA TOCKA**



### Medale Cepelii

„Fundacja Cepelia ma 60 lat i jest to 60 lat troski o ginące piękno. Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu udało się bardzo wiele, ale wszystko zależy od ludzi. Będę zawsze wspominał dyrektora Kazimierza Uszyńskiego i cieszę się, że są następcy, którzy kontynuują jego dzieło”, mówił w Ciechanowcu prezes Cepelii Jan Włostowski. Prezes uhonorował medalem Cepelii z okazji 60 lecia pośmiertnie Kazimierza Uszyńskiego oraz ks. bp. Antoniego Dydycza, starostę wysokomazowieckiego Bogdana Zielińskiego, wicestarostę Leszka Gruchałę, ks. Kazimierza Siekierko, dyrektora Muzeum Dorotę Łapiak (na zdjęciu), wicedyrektora Annę Wiśniewską i pracowników Antoniego Mosiewicza, Stanisława Kryńskiego, Małgorzatę Stokowską.

### Podwójne otwarcie

W czwartek, 10 grudnia (godz. 12.00) zostanie otwarty i poświęcony Park zabaw i wypoczynku w Czyżewie (ul. Szkolna) oraz kompleks boisk sportowych z bieżnią „Moje boisko Orlik 2012” (ul. Polna).

### Przedszkole w Sokołach

Od 1 grudnia 46 dzieci w wieku 3 – 5 lat z gminy Sokoły chodzi do przedszkola, na które władze Sokół otrzymały 337 600 zł unijnej dotacji. To pierwsze przedszkole w gminie.

### Scena w śniegu

W IV Czyżewskich Spotkaniach Teatralnych „Scena w śniegu”, które odbędą się w sobotę, 12 grudnia (początek godz. 10.00), zaprezentuje się osiem zespołów: Teatr Marzeń (gr. młodsza, GOK Czyżew), „Mali Aktorzy” (Zespół Szkół Rosochate Kościelne), „Promyczek” (SP nr 1 Wysokie Mazowieckie), Grupa Dziecięca (SP nr 1 Wysokie Mazowieckie), Młodzi Aktorzy (SP Święć Wielki), Teatr Marzeń (gr. starsza, GOK Czyżew), Grupa Młodzieżowa (Zespół Szkół Rosochate Kościelne) i Nieformalna Grupa (Gimnazjum Ciechanowiec).

### Muzyczna biesiada

Powiatowa Biesiada Rodzin Muzykujących odbędzie się w niedzielę, 13 grudnia, w Gminnym Ośrodku Kultury w Szepietowie (ul. Sienkiewicza 52).



Kajdanki na rękach i nogach, spięte łańcuchem, czerwony więzienny ubiór: tak stanął przed sądem w Ostrołęce Sławomir W. Generał. Jedyńy w takim rynsztunku spośród pozostałych oskarżonych, bo najwznieszy i w ocenie śledczych, najbardziej groźny

### Gdzie obrońca?

„Jest to zachowanie niepoważne. Zostanie o tym poinformowana Krajowa Rada Adwokacka, do której sąd wystąpi ze stosownym pismem”. Tak przewodniczący składu orzekającego sędzia Jerzy Pałka skrytykował adwokatkę Generała, gdy okazało się, że na tydzień przed rozpoczęciem w poniedziałek (7 grudnia) procesu w Sądzie Okręgowym w Ostrołęce, mecenas z Białegostoku nieoczekiwanie zrezygnowała z obrony głównego oskarżonego.

Zachowanie byłej już obrończyni Sławomira W., zaskakujące dla sądu, mniej dziwi w kontekście łomżyńskiego procesu. Sąd ujawnił wówczas zeznania świadków prokuratury Andrzeja i Marka S. z Łomży, obciążające Generała.



Strzeżony przez policjantów Generał w czerwonym uniformie za pancerną szybą ostrołęckiego sądu

Roberta S. ps. Szudraś.

### Obronę się sam!

Sławomir W. nie przyznaje się do żadnego z postawionych mu zarzutów. Zeznając jako świadek w zakończonym już wyrokami skazującymi procesie 17 oskarżonych w Sądzie Okręgowym w Łomży (relacjonowaliśmy go szczegółowo w „Kontaktach”) twierdził, że padł ofiarą zmywy CBS i przestępcy Mariusza S., który poszedł na współpracę z organami ścigania i pomawia go dla ratowania swojej skóry. Przebywa w tymczasowym areszcie od kwietnia 2007 roku. Jego wnioski o zwolnienie z aresztu były oddalane. W poniedziałek na salę rozpraw w sądzie w Ostrołęce został wprowadzony ze skutymi rękami i nogami, w uniformie więziennym

# „Generał” w kajdankach

Marek S. ps. Samara we wrześniu 2008 roku zeznał, że jakiś czas po zatrzymaniu Generała ktoś zadzwonił do niego z aresztu na Kopernika w Białymstoku i podał numer „mecenaski Generała”. Zadzwonił do niej i umówił się na spotkanie. „Powiedziała, że ma do przekazania < kto daje >, czyli współpracuje z policją. Pokazała dokumenty. Były tam wnioski CBS o zatrzymanie mojego ojca Andrzeja i brata Sylwka oraz innych osób. Zaproponowała, żebyśmy po zatrzymaniu wzięli ją na obrońcę”, zeznał Marek S. Kolejny raz odwiedził mecenaskę z ojcem i bratem, którzy też przeczytali dokumenty. Andrzej S. zeznał, że zapłacił adwokatce za ich udostępnienie 200 zł.

Jak wynikało z zeznań ojca i syna S., po akcji CBS w Łomży i zatrzymaniu kilkunastu osób z „grupy Generała”, w przestępczym światku mówiono, że prokuratura ma świadka koronnego. Według Andrzeja S., „chodziły słuchy”, że „na koronnego idzie Generał”, to znów, że związany z nim Mariusz S. Czy telefon z aresztu do Marka S.

i przekazanie kontaktu z adwokatką były z polecenia Generała, który chciał w ten sposób uciąć plotki, że „idzie na koronnego”? A jeśli nie, kto miał interes, żeby ostrzec Andrzeja S. i jego synów przed aresztowaniem? Tak czy inaczej, w świetle tych zeznań rola pani mecenas wygląda co najmniej na dwuznaczną. Moment wypowiedzenia obrony (krótko przed procesem) tym bardziej zastanawiający.

„Zaistniał problem z obroną oskarżonego Sławomira W.”, poinformował sędzia przybyłych na proces Generała. Ustanowiony w trybie

pilnym obrońca z urzędu (znany adwokat z Ostrołęki) od 3 grudnia zdążył zapoznać się, jak stwierdził, zaledwie z jednym tomem akt (jest ich kilkadziesiąt!).

Sławomir W. ps. Generał ze Starej Łomży oskarżony został przez Prokuraturę Apelacyjną w Gdańsku (Wydział do Walki z Przestępczością Zorganizowaną) o kierowanie grupą przestępczą, czerpiącą korzyści z handlu narkotykami, prostytucji, handlu alkoholem, włamań i kradzieży. Z nim trzech o przestępcze działanie w tej grupie: Adam Ś. ps. Smerf, Marcin B. ps. Osama i

koloru czerwonego (pozostali oskarżeni, odsiadujący inne wyroki, byli we własnych ubraniach).

Generał wyjaśniał, że ze swoją adwokatką ostatni raz rozmawiał rok temu. Potem jakoby wielokrotnie pisał do niej listy, ale ani na jeden nie odpowiedziała. Poprosił, żeby z powodu zmiany obrońcy nie odraczać rozpoczęcia procesu: „Jestem przygotowany do obrony i wykazania swojej niewinności! Czekam na to ponad dwa lata!”.

Perturbacje z rozpoczęciem procesu musi wykorzystać prokurator. Jak powiedział sędzia Jerzy Pałka, sąd zastanawiał się nad zwróceniem aktu oskarżenia prokuraturze, gdyż przy niektórych zarzutach brakuje „uzasadnienia, spełniającego wymogi przepisów kpk”. Sąd zobowiązał prokuratora do przedłożenia takiego uzasadnienia. Odroczył rozpoczęcie procesu do połowy lutego przyszłego roku. W tym czasie z aktami będzie zapoznawał się nie tylko nowy obrońca Sławomira W., ale także Generał oraz Adam Ś.

MAREK BORZYM

## e-kontakty

w wersji elektronicznej

identyczne z wersją papierową  
powiedz o tym krewnym za granicą  
[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://www.kontakty-tygodnik.com.pl)



## Majster, co bydynek stawiał, śmiał się, że to ma być burdel...

**N**a końcu ul. Kopernika w Grajewie mieszkała w rozpadającej się zagrodzie stara kobieta. Na jej stodole było bocianie gniazdo, z którego co roku wyfruwały 3 – 4 młode bociany. Około 10 lat temu staruszka zniknęła, a działkę z zabudowaniami jej rodzina sprzedała Andrzejowi D. z Toczyłowa.

„D. nie pochodzili z Toczyłowa. Kupili tu gospodarzkę: 10 ha, dom i zabudowania gospodarskie. Gdy wrócili z Ameryki, gdzie Andrzej i jego żona kilka lat pracowali,

ta z dwójką dzieci. Potem następna, z jednym dzieckiem. Potem jeszcze jedna... „Zawsze miał kogoś. Jedna odchodziła, zjawiała się następna. Co tam między nimi było, że tak szybko odchodziły, można się tylko domyślać!”, puszcza oko właściciel altanki z sąsiadujących z „różowym domkiem” ogródków działkowych.

O Andrzeju D. i jego kobietach zaczęto plotkować na grajewskiej targowicy, położonej niedaleko „różowego domku”. Podobno żenił się już pięć razy i pięć razy rozwodził. „Ja zażartowałem, że za każdy



Jakie tajemnice kryje „różowy domek”? Co czują bociany?

# Diabeł w różowym domku

sprzedali gospodarzkę w Toczyłowie i kupili plac w Grajewie pod zajazd i hotel”, opowiada mieszkaniec Toczyłowa.

**M**ajster, co budynek stawiał, śmiał się, że to burdel ma być. Na górze pięć małych pokoi, każdy z łazienką i ubikacją. I wykrakał. O lokalu Andrzeja D. mówiono: różowy domek, od koloru elewacji. <W różowym domku wszystko można załatwić>, pan tego nie słyszał? O tym wie każdy w Grajewie”, mówi jeden z mieszkańców ul. Kopernika.

Żona Andrzeja D. została z dzieckiem w Ameryce. Rozwiedli się na odległość. W nowym domu zjawiała się niewysoka, drobna kobieta z czarnymi włosami i oczami. „D. mówił, że przygarnął ją z litości, bo była biedna i nie miała się gdzie podziąć. Pochodziła aż z Filipin. Ciężko pracowała. Widziałam, jak pchała taczki wypełnione kamieniami, gdy porządkowali teren po budowie”, wspomina sąsiadka. Kobieta krządała się po posesji, ale nigdy z nikim nie nawiązywała znajomości i nie wychodziła do miasta. Po pewnym czasie zniknęła.

Wtedy zaczęła się budowa nowego zakładu w grajewskich Płytach Wórowych. Na plac budowy zjechali pracownicy z całej Polski. Duża grupa zamieszkała w nowym hotelu Andrzeja D. „To był dla niego złoty interes. Stał na nogi”, uważają sąsiedzi. Przez jakiś czas Andrzejowi pomagała jakaś kobie-

ślub dostaje unijną dotację. Była z tego kupa śmiechu”, uśmiecha się na wspomnienie dowcipu inny sąsiad.

Andrzej D. pracował także jako taksówkarz. Można go było wezwać przez telefon. Zawsze podjechał, był niezawodny. Najwięcej pracy miał w weekendy, kiedy zawiane towarzystwa wracały do domu z dyskotek...

**26** listopada do „różowego domku” wkroczyła policja i zabrała Andrzeja D. do aresztu. Tydzień później rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Łomży Maria Kudyma poinformowała, że został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące za to, że odebrał przebywającej u niego obywatelce Filipin paszport i przemocą oraz groźbami zmuszał do odbywania stosunków seksualnych z klientami, których sam przyprawdzał, za co otrzymywał od nich pieniądze. Innej kobiecie (Polce) w innym mieście ułatwiał prostytucję, za co również otrzymywał korzyści materialne.

Sprawa wyszła na jaw, gdy policja w Grajewie otrzymała sygnał z ambasady Filipin w Warszawie, że obywatelka Filipin jest więziona i zmuszana do prostytucji przez byłego męża...

Sąsiedzi są zaskoczeni: „To ona do niego wróciła! Ciekawe, dlaczego?”, dziwią się. Od czasu, gdy kilka lat temu pchała ciężkie taczki, wypełnione kamieniami, nikt kobiety o czarnych włosach i oczach nie widział w pobliżu różowego

domku. Nikt nie zauważył jej powrotu... Ale skoro wróciła, to chyba nie był dla niej taki zły, spekulują.

W tym roku „różowy domek” został rozbudowany i przestał być różowy. Na trzech ścianach jest już nowa elewacja koloru białego, tylko czwarta nadal jest różowa, majster nie zdążył dokończyć. Wokół posesji zaczął wyrastać wysoki na 2,5 m., betonowy płot. Jego budowę też została przerwana. Od czasu aresztowania Andrzeja D. i wyjazdu Filipinki, hotel jest zamknięty.

Z komina jednak od czasu do czasu leci dym.

Od 10 lat na rosnącym przy domu drzewie jest bocianie gniazdo. Andrzej D. przeniósł je tam ze stodół, którą rozebrał przed rozpoczęciem budowy. Ale już nigdy nie zagnieździły się w nim bociany. Każdej wiosny zatrzymują się, siadają na gnieździe, krążą po okolicy, a potem odlatują. „W tym domu zagnieździł się diabeł i bociany to czują”, mówi jeden z sąsiadów.

KAROL ZARĘBA

### REKLAMA

**Przygotuj się na jesień**

Pilarka HUSQVARNA® 440e

**RATY 0%**

**Husqvarna**

**PROMOCJA!**  
Do każdej pilarki 440e oryginalny łańcuch HUSQVARNA®

Superowana cena detaliczna brutto: **1 299 zł**

Dotychczasowa cena: 1 459 zł

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



Wójt gminy Rutki nie chce przedszkola, drogi, melioracji. Nie chce mu się nawet iść na spotkanie z mieszkańcami, a oni go wybierają od 12 lat!



Mieszkańcy gminy zebrali się w zimnej remizie

## Nóż się otwiera!

**N**óż się otwiera, gdy słyszę, że ktoś nie chce utworzyć przedszkola", mówił marszałek województwa Jarosław Dworzański na spotkaniu z mieszkańcami gminy Rutki, które odbyło się w remizie w Kalinówce Basiach z inicjatywy wiceprzewodniczącego Rady Gminy Rutki Dariusza Modzelewskiego.

Do Kalinówki przybyła z nim silna ekipa: poseł Damian Raczkowski (PO), podlaski kurator oświaty Wiesława Ćwiklińska, wiceprzewodniczący Rady Powiatu Zambrowskiego Mieczysław Gliński, kierownik biura powiatowego ARiMR w Łomży Andrzej Czechowski, burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski. Nie było gospodarza gminy Rutki wójta Tadeusza Zelerowicza, choć był zaproszony.

„Główne rowy melioracyjne są zarośnięte i pozatykane. Nikt ich nie porządkował od prawie 30 lat. Woda nie odpływa z naszych łąk, które zamieniają się w bagna. Zgłaszaliśmy do wójta, odbyło się zebranie i skończyło się na ...3 razy nic. Gdzie mamy szukać pomocy?“, pytał Bolesław Liszewski z Kossaków Nadbielnych.

„W Grądach Woniecko jest duża szkoła, bo kiedyś była ośmioklasowa, teraz uczy się tylko sześć klas. Są puste pomieszczenia. Chcemy naszym dzieciom stworzyć równe szanse edukacyjnego startu. Zwróciłam się do wójta z wnioskiem o utworzenie w szkole przedszkola dla piętnaściora miejscowych dzieci. Pokazywałam listę

chętnych. A wójt nie chce udostępnić pustych szkolnych sal, bo jak powiedział, nie przewiduje prowadzenia przedszkola w Grądach. Prosimy o pomoc“, apelowała Urszula Giedrojć z Grądów Woniecka.

„Droga z Kalinówki Basie do Grądów Woniecka jest bardzo zniszczona. Potrzebny jest remont i pas pobocza do przepędzania bydła“, alarmowali rolnicy. „Budżet starostwa jest skromny i zwróciliśmy się do wójta z propozycją wspólnego budowania drogi. Chcieli także dołożyć mieszkańcy wsi, ale... wójt powiedział, że ta droga nie jest potrzebna“, przypomniał wiceprzewodniczący Rady Powiatu Zambrowskiego Mieczysław Gliński.

**O**dpowiedzialny samorządowiec, który troszczy się o gminę i jej mieszkańców, powinien uczestniczyć w tym spotkaniu“, skomentował nieobecność wójta marszałek Jarosław Dworzański. Niektóre z zagadnień wyjaśniał od razu, innymi (sprawa przedszkola i melioracji), obiecywał zająć się.

Bez ogródek do sytuacji w gminie Rutki odniósł się reprezentujący Związek Gmin Zambrowskich burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski. „Narzekacie na wójta, a przez 12 lat go wybieracie. Obowiązkiem gminy jest utworzenie przedszkola. Obowiązkiem wójta jest przyjść na zebranie i rozliczyć się z tego, co zrobił. Ja tak każdego roku rozliczam się z mieszkańcami Zambrowa“, powiedział Dąbrowski i został nagrodzony oklaskami.



„Nóż mi się otwiera, gdy słyszę, że ktoś nie chce utworzyć dla dzieci przedszkola“, mówił marszałek Jarosław Dworzański w Kalinówce Basiach

Rutkach zatrzymał się w ubiegłym wieku!

HANNA MAY

**Z** rozmów i sygnałów mieszkańców gminy Rutki płynie jeden wniosek: czas w

REKLAMA

e-mail [podlasiak@podlasiak.com.pl](mailto:podlasiak@podlasiak.com.pl)

[www.podlasiak.com.pl](http://www.podlasiak.com.pl)

**Podlasiak**

**Atrakcyjne ceny  
Szeroki asortyment  
Promocje!**

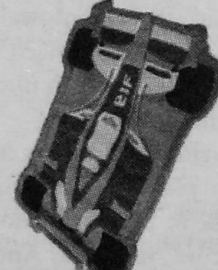
- ❖ wykładziny
- ❖ panele podłogowe
- ❖ podłogi drewniane
- ❖ chodniki
- ❖ dywany

Wykładzina dywanowa  
szerokość 4m  
od 15,75 zł/m<sup>2</sup>

Panele podłogowe  
klasa AC 3 6mm  
od 15,99 zł/m<sup>2</sup>

Dywanik dziecięcy  
Disney 65 x 1,33 m  
69,95 zł/szt

Dywan akrylowy  
1,40 x 2,00 m  
Od 185 zł/szt.



Zapewniamy bezpłatny transport zakupionego towaru.

Łomża ul. Studencka 6 tel. (86) 216-07-01

Układanie paneli już od 6 zł/m<sup>2</sup> Montaż deski barlineckiej Gratis !!!





Chór z Szumowa na Festiwalu w Wąsewie

## Gdy słyszysz śpiew ...

Muzyka w domu Józefa Andruszkiewicza z Szumowa była zawsze. Ojciec grał na skrzypcach. Stryjek był organistą. Józef był małym chłopcem, gdy zaczął rozciągać akordeon i naciskać klawisze. Grał ze słuchu. Potem kupił sobie podręcznik i zgłębiał muzyczne tajniki. Mieszkał z rodzicami w Smolnikach (powiat suwalski). Jego grę usłyszał miejscowy proboszcz. „Ksiądz miał mnie na oku i koniecznie chciał ze mnie zrobić organistę”, mówi Józef Andruszkiewicz. W 1970 r. poprosił Józefa, żeby zagrał na Boże Ciało. Wykręcał się nieśmiało, że nie potrafi na fisharmonii, ale jak odmówić proboszczowi? Zagrał. Potem grał w kościele co niedzielę.

„Byłem rolnikiem. Zacząłem jeździć do Instytutu do Łomży. To było trudne, bo z domu wyjeżdżałem o trzeciej w nocy. Do przyjazdu do Szumowa namówił mnie ksiądz Marian Czerwiński i jestem tu 32 lata”, mówi Józef Andruszkiewicz. W parafii był chór. Masza święta z oprawą chóru ma inny charakter. Zawsze było więcej kobiet. Mężczyznom przypominał przypowieść o talentach, których nie można zakopywać. „Poznaję, kto dobrze śpiewa. Namawiałem mężczyznę ze Srebrnej, żeby do nas dołączył. A on tłumaczył, że śpiewa dopiero po wypiciu. Przyszedł, spróbował na trzeźwo i został z nami”, opowiada Andruszkiewicz. Teraz ze Srebrnej na próby chóru dojeżdżają dwie kobiety i trzech mężczyzn. Chórzyści ćwiczą w każdy piątek po wieczornym udoju. Większość śpiewaków to rolnicy, choć w zespole są także pracownicy banku z Szumowa, właścicielka sklepu, sekretarz gminy, urzędnicy, nauczycielka angielskiego i



Józef Andruszkiewicz

kilkoro młodzieży. Chór Octawa liczy 25. „Są bardzo obowiązkowi. Nie opuszczają prób nawet w żniwa i wykopki. Chętni do nauki nowości, a śpiewamy wiele bardzo trudnych utworów, także po łacinie”, mówi organista.

Ave Maryja śpiewa solo jego żona Alicja. Chórzyści tworzą wielką rodzinę. Każdego roku wyjeżdżają na pielgrzymkę. Byli w Wilnie, Świętej Lipce, Kazimierzu, Krakowie, Częstochowie i wszędzie śpiewem wzbudzali zachwyt.

W ubiegłym i w tym roku chór „Oktawa” zajął II miejsce na Festiwalu Pieśni Maryjnej w Wąsewie.

Józef Andruszkiewicz od 1996 roku prowadzi kronikę chóru. Na pierwszej stronie wpisał słowa J.W. Goethego „Idź tam, gdzie słyszysz śpiew, tam ludzie dobre serca mają. Wierz mi, żli ludzie nigdy nie śpiewają”.

## Szpulki

„W Zambrowie nie było przeszłości ani jutra. 30 szewców, 60 krawców, kościół i dwie knajpy”. Tak powojenny Zambrów z końca lat pięćdziesiątych prezentowała Polska Kronika Filmowa. Około 3,7 tysiąca ludzi chodziło po dziurawych i błotnistych ulicach, przy których były drewniane domy.

„Przyszłość Zambrowa stworzył kombinat, w którym planowane zatrudnienie, 4,5 tys. pracowników, przewyższało ówczesną liczbę mieszkańców”, mówił dr Andrzej Zawistowski (na zdjęciu) w czasie promocji swojej książki „Kombinat. Dzieje zambrowskich Zakładów Przemysłu Bawełnianego – wielkiej inwestycji planu sześcioletniego”. Do Zambrowa przyjeżdżały młode włóknianki z Łodzi, nazywane „szpulkami”. Mieszkały w adoptowanych na mieszkania

koszarach. W mieście nie było mężczyzn, więc dla nich powstały dwa inne zakłady: Mera Błonie i Państwowe Zakłady Teletransmisyjne. Przy fabryce powstał żłobek, przedszkole, szkoła, ośrodek zdrowia, kino.

Gdyby nie zakłady bawełniane, Zambrów byłby dziś miastem wielkości Ciechanowca.

Książka dr. Zawistowskiego, wydana przez białostocki oddział IPN, prezentuje historię powojennego Zambrowa, budowę kombinatu, rozwój i dzieje do 1989 roku oraz wpływ fabryki na wielki awans miasta i mieszkańców. Jest dokumentem i jednocześnie fragmentem monografii Zambrowa.



## Stan wojenny

### w Zambrowie

Oddziały ZOMO, uzbrojonych milicjantów, rozpalone koksowniki i inne obrazki sprzed 28 lat będzie można zobaczyć w niedzielę, 13 grudnia (godz. 13.00), na parkingu przed Zambrowskim Parkiem Przemysłowym.

## Napad na spożywczy

Wieczorem w jednym do sklepu spożywczego w Zambrowie weszło dwóch zamaskowanych mężczyzn. Zagrozili ekspedientce przedmiotem przypominającym broń i zażądali pieniędzy. Napastnicy uciekli z łupem. Szuka ich policja.

## Mikołajki z Szansą

Paczki od Świętego Mikołaja otrzymało około 130 dzieci niepełnosprawnych z powiatu zambrowskiego, które bawiły się na zabawie mikołajkowej, zorganizowanej przez Stowarzyszenie Szansa z Zambrowa. Teatr Form Różnych przedstawił dzieciom bajkę „Szewczyk Dratewka”, a potem dla wszystkich był słodki poczęstunek i dyskoteka, w której nie przeszkadzały nawet wózki inwalidzkie.

## Z „Kultura”

Około 600 przedszkolaków i uczniów młodszych klas bawiło się na „Mikołajkach”, zorganizowanych przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie. „To było artystyczne preludium do świąt, bo dzieci obejrzały spektakl >Cztery mile za piec< w wykonaniu Teatru Form Różnych i otrzymały słodkie niespodzianki od świętego Mikołaja”, poinformowała dyrektor Marta Konopka.

## Z policja

Policyjnym radiowozem Święty Mikołaj i wolontariusze z Zespołu Szkół Agropromysłu i przedsiębiorczości oraz LO odwiedzili dzieci z najbardziej potrzebujących rodzin w mieście. Za policyjną składkę Mikołaj kupił słodczyce, zabawki i ciepłą odzież otrzymał z Ośrodka Wsparcia Rodziny Caritas, a owoce z prywatnej hurtowni „Maja”. Dzieci bardzo się cieszyły i ... dziwiły, bo do tej pory nawet w bajkach nie czytały, iż Mikołaj jeździ radiowozem. Ale przecież święty wszystko może!

## Ze SKOK do szpitala

Chore dzieci w zambrowskim szpitalu odwiedził Święty Mikołaj i Filip z zambrowskiego Oddziału SKOK Stefczyka (na zdjęciu). „Każde dziecko otrzymało upominek. Cieszę się, że mogłam sprawić im radość”, powiedziała „Kontaktom” kierownik zambrowskiego oddziału SKOK im. F. Stefczyka Sylwia Tyśkiewicz.





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

**Biuro Ogłoszeń „Kontaktów”**  
Tel. (086)216-42-43, 0-506-892-523  
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

## BUDOWNICTWO

Warto zobaczyć!!! Stworzyliśmy  
nowoczesny, super zaopatrzony  
SALON „BLUE”- ŁAZIENKI –  
KUCHNIE, inne. Projektujemy  
gratis. Łomża, Piłsudskiego 82  
(obok Eskulap)

(fak.1911-o-i)

Glazura polska i hiszpańska. Bar-  
dzo niska cena! Wyprowadź niekto-  
rych kolekcji. Zapraszamy: Łomża,  
Wyszyńskiego 1, (086)2180-181

(fak.2017-o-i)

## DORADZTWO

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

(fak.1087-o)

## FINANSE

Potrzebujesz pieniędzy? Przyjdź do  
nas! Minimum formalności: bez za-  
świadczeń, 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)

Chwilówki, al. Legionów 40, tel. 509  
125 133

(fak.1994-o-i)

Pożyczki i konsolidacje, również  
hipoteczne – dogodne warun-  
ki, dojeżdżamy do klienta, tel.  
0-668-215-432

(fak.1969-o-i)

## KOSMETYCZNE

Zapraszamy do „Sweet Lilly”,  
Łomża, Rycerska 4/11. Oferuje-  
my:

- opalanie natryskowe (10 min.)
- pielęgnacja dłoni i stóp (klamry  
korekcyjne)
- depilacja całego ciała.

(086)218-04-26, 0-608-305-911

(fak. 2023-o-i)

## LOKALE

Do wynajęcia kawalerka 25,5 m2 w  
Grądach Woniecko, 0-662-518-042

(fak.2007)

Lokal do wynajęcia 85 m2, Łomża,  
Wojska Polskiego, 0-606-51-95-64

(fak.2019-o-i)

Wynajmę dom 80 m2, Nowe Kupi-  
ski, 0-606-707-551

(fak.2013)

Wynajmę mieszkanie M-4, umeb-  
lowane, ul. Kazańska, Łomża,  
0-507-198-129

(fak.2021)

## MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAG-  
NER – 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

800 felg stalowych do aut zachod-  
nich 25 zł/szt.; tel. 0-504-725-521

(fak.1980-o-i)

Sprzedam silnik na części WW Polo  
1.4 (1996), tel. 0-601-089-852

(fak/sms)

Sprzedam Corsa 1.0, 5-drzwiowy  
(2000r), 0-509-821-670

(fak.2028)

Sprzedam fiata CC 704, (1997)  
cena 1700 zł, tel. 0-511-665-641

(fak/sms)

Sprzedam RENAULT CLIO (2003),  
rejestracja 2004, pojemność 1,2  
16V 55kW ABS, przebieg 75 000  
km, benzyna, cena 17 500 zł, do  
negocjacji, tel. 0-602-492-649

(fak/sms)

Sprzedam VW Transporter, 9-osob,  
2,4 TDI (1994), tel. 0-502-688-140

(fak/sms)

## 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 jednoró-  
dzinnego), tel. 0-604-22-76-58

(fak.tyt./km-o)

Gospodarstwo rolne 11 ha z zabu-  
dowaniami, Kuleszka, 0-693-361-  
826

(fak.1890-o-i)

Sprzedam mieszkanie w bloku, 80  
m2 w Wiźnie, 0-601-814-600

(fak.1962-o-i)

Sprzedam dom, ul. Kwadratowa 15,  
pow. 175 /650 m2, cena 495 tys. zł,  
tel. 0-602-488-351

(fak.1974-o-i)

Sprzedam dom z usługami k/szpita-  
la – Łomża, (086)214-15-63

(Fak.2012-o-i)

Kupię nowe mieszkanie 2-pokojowe  
w Łomży, 0-505-427-636

(fak.2010-o-i)

Sprzedam gospodarstwo – Huta  
gm. Sztabin (20 km do Augustowa)  
– siedlisko: dom murowany słupek,  
dom drewniany, obora, stodoła i  
garaże, 0-876-445-044

(fak.1981-o-i)

## ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM  
zamieszczamy bezpłatnie.

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

## PRACA

Zatrudnimy kierowców samocho-  
dów ciężarowych w transporcie  
międzynarodowym Zachód –  
Wschód, nr tel. 0-504-298-090 lub  
0-501-326-777

(fak.1470-o-i)

Zatrudnię na budowie w Warszawie  
do ociepleń i wykończeniówki, rów-  
nież brygady, 0-604-427-025

W ramce (fak.1827-oo-i)

Młodą, miłą masażystkę w Siedl-  
cach, 0-518-539-409

(fak.1910-o)

Zatrudnię barmankę. Zapewni-  
am zakwaterowanie i wyżywienie, tel.  
0-603-694-999

(fak/kn-oo)

Zatrudnię osobę z III grupą  
inwalidzką do pracy biurowej, tel.  
0-607-878-676

(fak/km)

## PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce PRZYJMĘ  
zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać tele-  
fonicznie: (086) 216-42-43 bądź  
wysłać na adres

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Przyjmę ziemię, gruz, okolice  
Zambrowa, tel. 0-504-64-52-14

(k/b)

## ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy,  
buhaje, jałowki. Atrakcyjne  
ceny! Szybkie płatności! Od-  
biór 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 pierwia-  
stek 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)

Sprzedam klacze żrebne, tel.  
0-606-901-862

(fak.1924-o-i)

Sprzedam bale dębowe, 0-606-  
373-925

(fak.1914-oo)

Sprzedam kwotę mleczną, 15000  
kg, (086)271-02-01

(fak.2020-i)

Belownica polska (2003r), 29000  
zł, owijarka (2005r) 5 tys. zł, Bi-  
zon Z-56 (1987r), 25000 zł, Nissan  
Primera (1998r), uszkodzony  
przód, 3000 zł, 0-500-898-933

(fak.2018-i)

Sprzedam traktor MF-699 z  
turem i jadalne ziemniaki, 0-691-  
702-592

(fak.1016)

Ciągnik Case 5150 (1996r),  
(086)2170-622

(fak.2022-i)

Sprzedam rozrzutnik 2-osiowy, 2  
taśmowy na resorach, po remon-  
cie, 5000 zł, 0-504-666-993

(fak.2025-i)

Sprzedam prasę Welger typ 45,  
gm. Mały Płock, 0-889-882-437

(fak.2024-i)

Sprzedam ciągnik Pronar 82  
TSA (2001), moc 95 km, z turem  
3-sekcyjnym, zarejestrowany,  
możl. transportu tel. 0-607-415-  
084

(fak/sms)

Sprzedam Ursus c-360, tel.  
0-504-057-263

(fak/sms)

Sprzedam bele sianokiszonki 70  
szt, cena: 70zł/szt. 0-693-154-085

(fak/sms)

Ciągnik Deutz Fahr DX3.90 75  
KM, stan bdb, 4x4, (1990), tel.  
0-602-859-130

(fak/sms)

Sprzedam 5 dojarek Alfa-laval  
na 2-konwie, cena 800 zł/szt. tel.  
0-603-253-214

(fak/sms)

Sprzedam prasę belującą SIPMA,  
(2001), Stan bdb, 0-514-743-670

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę cielną, termin  
koniec stycznia, cena 3 400 zł,  
tel.0-781-622-185

(fak/sms)

Naprawa ciągników i maszyn  
rolniczych u klienta, tel. 0- 515-  
121-537

(fak/sms)

Sprzedam 5 letnia klacz zimno-  
krwista, zażrebiona, z 6 miesia-  
ca, 0-664-377-009

(fak/sms)

## RÓŻNE

Zespół weselny, 0-692-379-366

(fak.1892-o)

Zespół muzyczny, 0-692-376-453

(fak.1892-o)

Święty Mikołaj, (086)216-92-45

(fak.2014-o-i)

www.kurstanca.lomza24.info

(fak.2015)

Tango argentyńskie - warsztaty  
weekendowe, www.lomza24.info

(fak.2015)

## RTV – AGD

CYFROWY POLSAT. Łomża, Nie-  
podległości 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-i)

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

(fak.205-o-i)

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

(fak.1933-o-i)

## SPRZEDAM

Sprzedam słomę, 0-504-219-124

(fak.1904-o)

Bale dębowe, 0-606-373-925

(fak.1914-o)

Drewno opałowe z nadleśnictwa.

Dostawa do klienta, 0-608-412-919

(fak.2009-o-i)

## TRANSPORT

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

(fak.1166-o-i)

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

(fak.054-o-i)

Busem szukam zatrudnienia, tel. 0-608-576-544

(fak.1898-o-i)

## USŁUGI

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

W ramce, wytłuszczone litery (fak.1829-o-i)

Koparkoładowarka + wywrotka, 0-695-594-619

(fak.217-o-i)

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

(fak.1297-o-i)

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

(fak.1909-o-i)

Budowy budynków od podstaw z nadzorem kierowniczym. Roboty wykończeniowe: tynki gipsowe, cementowo-wapienne, posadzki betonowe, elewacje, ocieplenia poddaszy, tel. 0-606-901-862, 0-606-901-868

(fak.1924-o-i)

Tynki tradycyjne, posadzki agregatem, 0-503-068-798

(fak.1941-o-i)

Cyklinowanie, 0-603-342-397

(fak.1903-o)

Tynki tradycyjne, wykończenia wnętrz, 0-668-132-027

(fak.1951-oo-i)

Spawalnictwo-ślusarskie. Drzwi stalowe, daszki. Bramy, ogrodzenia. Spawanie nierdzewki, 0-692-504-501

(fak.1964-oo-i)

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

(fak.1968-o-i)

Usługi ciesielsko – dekarские, 0-783-298-549

(fak.2011-o-i)

## ZWIERZĘTA

Australian Cattle Dog, rodowodowe, 0-516-183-977

(fak.1975-oo)

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

085-66-72-108

089-741-38-75

0 503-073-111

[www.konstal-garaże.pl](http://www.konstal-garaże.pl)

## 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](http://www.unimediator.pl)

**DELTA** Rusztowania

TEL: 0 510 213 043  
FAX: 081 478 53 20  
MAIL: [czaplicki@della-bud.pl](mailto:czaplicki@della-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

## Hurtownia Spożywcza



**Omega**

Oferuje:

Institucjom, zakładom pracy, szkołom, przedszkolom i innym podmiotom profesjonalne przygotowanie

**paczek**

Już pora... Oszczędź czas i nerwy! Powierz trud przygotowania paczek sprawdzonej i fachowej ekipie hurtowni spożywczej Omega!

Łomża, ul. Towarowa 21, tel. 086 218 26 77

## GEMARK wydierżawi lub sprzeda

hale o pow. 500 m<sup>2</sup> i 1000 m<sup>2</sup> przy ul. Poznańskiej 90 w Łomży;

hale produkcyjno-magazynowe: pow 2.200 m<sup>2</sup> ul. Meblowa 35

i pow 4.000 m<sup>2</sup> przystosowane do produkcji mebli

w Starych Kupiskach.

Zainteresowani mogą uzyskać dodatkowe informacje

pod nr tel. (086) 216-00-02, 216-00-30.

## 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](mailto:redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl)

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

[www.kontakty-tygodnik.com.pl](http://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](http://www.nieruchomosci.hi.pl)

■ **MIESZKANIE**- ul. Kasztelańska, pow. 48,5 m<sup>2</sup>, III piętro, 2 pokoje, duży balkon, łazienka z oknem, 147.000 zł, **MER- 373 (OKAZJA - obniżka ceny!)**

■ **MIESZKANIE**- ul. Kazańska, pow. 60,10 m<sup>2</sup>, III piętro, 3 pokoje, stan do zamieszkania, 183.000 zł, **MER- 358**

■ **DOM** – gm. Wizna, nowe budownictwo, murowany, wykończony z kominkiem, idealny na rekreację, pow. 85m<sup>2</sup>/ 1,13 ha, 290.000 zł, **MER – 370**

■ **DOM** – Szumowo, piętrowy, dwurodzinny pow. 200m<sup>2</sup>/594 m<sup>2</sup>, stan do zamieszkania, 350.000 zł, **MER- 336**

■ **DOM** – Stawiski, stan surowy zamknięty, zagospodarowana działka, pow. 110m<sup>2</sup>/ 2.049 m<sup>2</sup>, 250.000 zł, **MER- 303**

■ **DOM** – gm. Łomża, nowy dom z 2009 roku, możliwość własnej aranżacji wnętrza, pow. 130/785 m<sup>2</sup>, 385.000 zł, **MER – 375**

■ **SIEDLISKO** – Górki Sypniewo, z lasem sosnowym, w jednym kawałku, pow. 80/3,78 ha, 270.000 zł, **MER – 365**

■ **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa (Piaski) – Łomża, w otoczeniu nowych domów, pow. 2.784 m<sup>2</sup>, 106 zł/ m<sup>2</sup>, **MER-372 (NOWOŚĆ!)**

■ **DZIAŁKA** – Drożęcina – Lubiejewo z linią brzegową rzeki Narew, teren pagórkowaty, warunki zabudowy na dom letniskowy, pow. 1,23 ha, 175.000 zł, **MER-357**

■ **DZIAŁKA** – Gielczyn, budowlana, na osiedlu nowych domów jednorodzinnych, pow. 1.000 m<sup>2</sup>, 97.000 zł, **MER-327**

■ **DZIAŁKA** – Koziki, budowlana z mediami, bezpośrednio przy lesie, pow. 3000 m<sup>2</sup>, 64.000 zł, **MER-343 (OKAZJA - niska cena !)**

■ **DZIAŁKA** – Sulki gm. Miastkowo, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m<sup>2</sup>, 67.000 zł, **MER-341 (OKAZJA - obniżka ceny!)**

■ **DZIAŁKA** – Sulki gm. Miastkowo, rolna, pow. 9300 m<sup>2</sup>, 67.000 zł, **MER-342**

■ **DZIAŁKA USŁUGOWA** – Łomża ul. W. Polskiego, pod produkcję, magazyn, pow. 4.698 m<sup>2</sup>, 329.000 zł + VAT, **MER-324**

■ **BAZA** – Pniewo, warsztat z wykończonym mieszkaniem 90 m<sup>2</sup>, pow. 310 m<sup>2</sup>/ 6.000 m<sup>2</sup>, 429.000 zł, **MER- 349**

■ **LOKALE** – centrum, luksusowa kamienica z windą, I p, II p, III p. wynajem 20 zł/m<sup>2</sup>, **MER – 240**

(fak 652)

REKLAMA

## PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A.Choroszuca

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

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

**DYSKRECJA**



## 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

- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 875m<sup>2</sup>, budowlana - cena 78750zł (90 zł/m<sup>2</sup>)(KOSZTY PROWIZJI POKRYWA SPRZEDAJĄCY!!!)
- Kraska gm. Miastkowo - pow. 6483m<sup>2</sup> - 53.000zł (8,20zł/m<sup>2</sup>)
- Krzewo gm. Piątnica - pow. 1330m<sup>2</sup>, budowlana - 66500zł (50 zł/m<sup>2</sup>)(KOSZTY PROWIZJI POKRYWA SPRZEDAJĄCY!!!)
- Pniewo - pow. 1698m<sup>2</sup> - 85.000zł (50zł/m<sup>2</sup>)
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 3300m<sup>2</sup> - 49 500zł (15zł/m<sup>2</sup>)
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 5287m<sup>2</sup> - 63 500zł (12zł/m<sup>2</sup>)
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m<sup>2</sup> - 75.000zł
- Podgórze - pow. 1500m<sup>2</sup>, decyzja o warunkach zabudowy - cena 97 500zł (60 zł/m<sup>2</sup>)
- Kupiski Stare - pow. 1172m<sup>2</sup>, budowlana - cena 80 zł/m<sup>2</sup> (93 760zł)
- Stara Łomża - pow. 1116m<sup>2</sup>, pozwolenie na budowę, projekt - 149.000zł (KOSZTY PROWIZJI POKRYWA SPRZEDAJĄCY!!!)
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m<sup>2</sup> - 200zł/m<sup>2</sup>
- Łomża, ul. Kierzkowa - pow.1136m<sup>2</sup>, pozwolenie na budowę - 250zł/m<sup>2</sup>
- gm. Jedwabne - pow. 3,86ha, LAS - 70.000zł
- Stara Łomża przy szosie - 5300m<sup>2</sup>, rolna z możliwością zabudowy - 45zł/m<sup>2</sup>
- Bronowo gm. Wizna - pow. 2000m<sup>2</sup>, z dostępem do strumyka - cena 40.000zł (20 zł/m<sup>2</sup>)
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 1000m<sup>2</sup>, budowlana - cena 120.000zł (KOSZTY PROWIZJI POKRYWA SPRZEDAJĄCY!!!)
- Zawady Wieś gm. Łomża - pow. 700m<sup>2</sup>, zabudowana - 84.000zł (120zł/m<sup>2</sup>)
- Stare Chojny gm. Łomża - pow.6,63 ha, częściowo zalesiona - 198 900zł ( 3zł/m<sup>2</sup> )

### OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99m<sup>2</sup>, kawalerka - 85.000zł
- Śródmieście - pow. 31,6m<sup>2</sup>, kawalerka, I piętro - 89.500zł (2833zł/m<sup>2</sup>)
- Porucznika Łagody - pow. 51,47m<sup>2</sup>, 3 pokoje, 7 piętro - 120.000zł (TYLKO !!! 2332 zł/m<sup>2</sup>)
- Oś. Konstytucji - pow. 72,45m<sup>2</sup>, III piętro, 4 pokoje - 180.000 zł (TYLKO!!! 2484 zł/m<sup>2</sup>)

### OFERTA DOMÓW

- Siwiki gm. Zbójna - pow. 141m<sup>2</sup>, pow. działki 4709m<sup>2</sup> - 120.000zł
- Piątnica - pow. całk. 166m<sup>2</sup>, pow. działki 1215m<sup>2</sup>, zabudowa bliźniacza, widok na panoramę Łomży - 270.000 zł
- Łomża, ul. Polna - pow. domu 200m<sup>2</sup>, pow. działki 946m<sup>2</sup>, zabudowania gospodarcze - 330.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m<sup>2</sup>, pow. działki 500m<sup>2</sup>, budynki gospodarcze - 420.000 zł
- Łomża, ul. Żabia - pow. uż. 110m<sup>2</sup>, pow. działki 484m<sup>2</sup>, garaż wolnostojący, możliwość zamiany na mieszkanie - 430.000zł (OBNIŻKA CENY !!!)
- Łomża, ul. Wojska Polskiego - pow. działki 677m<sup>2</sup>, pow. budynku mieszkalnego 230m<sup>2</sup>, pow. oficyny około 80m<sup>2</sup> - 520.000zł
- Łomża, ul. Nowogrodzka - pow. uż. 130m<sup>2</sup>, pow. działki 1169m<sup>2</sup>, budynek gospodarczo-garażowy około 100m<sup>2</sup> - 680.000zł
- Wdzykoń Drugi gm. Zambrów - pow. uż. 122,7m<sup>2</sup>, pow. działki 4570m<sup>2</sup>, budynek gospodarczo garażowy - 280.000zł
- Pluty gm. Jedwabne - pow. cał. domu około 200m<sup>2</sup>, pow. działki 2400m<sup>2</sup>, pow. budynków gospodarczych około 440m<sup>2</sup> - 200.000zł

20 LAT DOŚWIADCZENIA NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI



BIURO NIERUCHOMOŚCI  
**PÓŁNOC**  
REAL ESTATE

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



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

### MIESZKANIA

#### 1-pokojowe

Centrum - 32 m<sup>2</sup>, III piętro, cena 92 000 zł LOM-188

#### 2-pokojowe

Ks. Janusza - 44m<sup>2</sup>, parter, cena 185 000 zł LOM-190

Woj. Polskiego - 45,6 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 187 000zł LOM-128

Nowogród - 39,50 m<sup>2</sup>, I piętro, cena 124 000 zł LOM-167

Mazowiecka - 46,30 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 205 000 zł LOM-168

Woj. Polskiego - 38,07 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 122 000 zł LOM-175

#### 3-pokojowe

Centrum - 61 m<sup>2</sup>, I piętro, cena 190 000 zł LOM-115

Ks. Janusza - 55,90 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 230 000 zł LOM-126

Małachowskiego - 60,90 m<sup>2</sup>, I piętro, cena 175 000 zł LOM-153

Kazańska - 72,50 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 265 000 zł LOM-165

Skłodowskiej - 53 m<sup>2</sup>, II piętro, cena 197 000 zł LOM-166

#### 4-pokojowe

Ks. Janusza - 71,77 m<sup>2</sup>, III piętro, cena 239 000 zł LOM-29

Woj. Polskiego - 54,80 m<sup>2</sup>, parter, cena 210 000 zł LOM-155

### DOMY

Łomża Kasztanowa - pow. domu 722 m<sup>2</sup>, pow. działki 700 m<sup>2</sup>, wolno st. cena 860 000 zł LOM-181, TYLKO U NAS !

Konarzyce - pow. domu 128 m<sup>2</sup>, pow. działki 980 m<sup>2</sup>, wolno st. cena 530 000 zł LOM-189, Nowy z 2009 wykończony w wyższym standardzie do wprowadzenia!

Janowo - pow. domu 130 m<sup>2</sup>, pow. działki 780 m<sup>2</sup>, wolno st. cena 395 000 zł LOM-191,

Wizna - pow. domu 80 m<sup>2</sup>, pow. działki 4400 m<sup>2</sup>, wolno st. cena 125 000 zł LOM-145,

Stara Łomża p/sz. Słoneczna - pow. domu 404 m<sup>2</sup>, pow. działki 2000 m<sup>2</sup>, wolno st. cena 690 000 zł LOM-85, TYLKO U NAS !

### LOKALEDOWYNAJĘCIA

Łomża, oś. Armii Krajowej - 72 m<sup>2</sup>, czynsz 2 500 zł LOM-185,

Łomża - 60 m<sup>2</sup>, czynsz 1 500 zł LOM-152,

Woj. Polskiego - 80 m<sup>2</sup>, czynsz 2 000 zł LOM-131,

Łomża - 115 m<sup>2</sup>, czynsz 6 900 zł LOM-147,

Łomża - hala 605 m<sup>2</sup>, czynsz 4537,50 zł LOM-192,

Łomża - 125 m<sup>2</sup>, czynsz 5 000 zł LOM-150,

Łomża - 225 m<sup>2</sup>, czynsz 9 000 zł LOM-151,

Towarowa - hala 385 m<sup>2</sup>, czynsz 4 500 zł LOM-136, TYLKO U NAS!

Nowogród - pow. budynku 528 m<sup>2</sup> pow. działki 2518 m<sup>2</sup>, czynsz 5 000 zł LOM- 77, TYLKO U NAS!

Towarowa - hala 810 m<sup>2</sup>, czynsz 8100 zł LOM-137, TYLKO U NAS!

Łomża, Centrum - 55 m<sup>2</sup>, czynsz 3850 zł LOM-163,

Łomża, Woj. Polskiego - 120 m<sup>2</sup>, czynsz 2 400 zł LOM-172,

Łomża, Ks. Anny - 44 m<sup>2</sup>, czynsz 1500 zł LOM-173,

**BEZPŁATNIE PRZYJMujemy  
OGŁOSZENIA DO OFERTY!!!!!!**

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

Tylko wybrane oferty!!!



## MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

- Sprzedam Daewoo Lanos 1.5 (1997r) sedan, stan bdb, cena 8000 zł, (086)271-08-14 (k/b)
- Sprzedam Audi A4 1.6b, klimatronic, stan super (1995r), wyposażenie bogate, cena 11900 zł, tel. 0-606-951-837 (k/b)
- Sprzedam Vw Golf III, 1.9 TDi, (1994), stan bdb, przebieg 220 tys. km, 8 000 zł, 0-501-867-926 (k/b)
- Sprzedam Renault Megane Classic 1.6 (1998r.), tel. 0-782-233-994 (k/b)
- Sprzedam Toyotę Avensis (2005 r.) 1,8 benzyna. Tel. 0-515-111-541 (k/b)
- Sprzedam Felicia 1.3 gaz (1998). Cena: 3.000 zł Telefon: 0-721-583-459 (k/b)
- Sprzedam Sunny 1.4 gaz, alarm, centralny zamek. Cena: 1.200 zł Telefon: 0-721-583-459 (k/b)
- Sprzedam Escort 1.9, USA (1991), czerwony, benzyna. Cena: 1.600 zł Telefon: 0-798-237-417 (k/b)
- Sprzedam Golf III kombi 1.8B (1994), 1.5 roku w kraju. Cena: 3.700 zł Telefon: 0-501-349-939 (k/b)
- Astra II Kombi (1998) 2.0, DTL, biały, 204KM. Cena: 12.500 zł Telefon: 0-501-460-856 (k/b)
- Passat kombi (1995) 1.9TDI, 90M, Cena: 9.500 zł Telefon: 0503-199-237 (k/b)
- Sprzedam VW Polo 1.4 MPI (2000r), klima, 4x poduszka, wspomaganie, elektryka, granatowy metalik, cena 12000 zł, tel. 0-664-539-220 (k/b)
- Sprzedam Mercedes A klasa 160 CDI 1.7, diesel, 4x poduszka, ABS, ESP, elektryka, cena 13000 zł, tel. 0-664-539-220 (k/b)
- Sprzedam Opel Astra 2.0 DL (1999r), diesel, klima, 4x poduszka, ABS, elektryka, kombi, morski metalik, cena 10900 zł, do negocjacji, 0-664-539-220 (k/b)
- Lancer (1996r) 1.3, benzyna, srebrny metalik, klimatyzacja, elektryczne szyby, szyberdach, cena 5300 zł, tel. 0-725-487-950 (k/b)
- Sprzedam Ford Mondeo kombi 1.8, rocznik 1993, stan dobry, cena 3000 zł, tel. 0-608-424-723 (k/b)
- Hyundai H100 (1995r), benzyna + gaz, towarowo-osobowy, srebrny metalik, tanio 5000 zł, tel. 0-514-574-855 (k/b)
- Nubira 1.6 benzyna + gaz (1998r), mały przebieg, bordo metalik, 5000 zł, tel. 0-514-574-855 (k/b)
- Sprinter VW LT, skrzynia ładunkowa, aluminiowa, oryginalna „fira-na”, 2500 zł, tel. 0-600-88-22-05 (k/b)
- Sprzedam AUDI A4 1.6 b, czarny metalic, alu, 8 nowych opon, stan bdb, 13500 zł, klima, tel. 0-606-951-837 (k/b)
- Scenic 1.6b z gazem, (1997r), stan bdb, cena 10000 zł, tel. 0-513-707-881 (k/b)
- Sprzedam Golfa III 1.8B 91994r), kombi, 1,5 roku w kraju, cena 4500 zł, tel. 0-501-349-939 (k/b)
- Sprzedam AUDI A4, 1.6, (1995), anglik, 3500,- tel. 0-508-752-406. (k/b)
- TOYOTA Corolla combi, (2004), 89 tys. przeb., 27.900 zł, tel. 0-600-009-819. (k/b)
- Sprzedam Skodę Octavię (rok 1999), benzyna, kolor biały, przebieg 159000 tys., auto posiada książkę serwisową i komplet kluczy, cena 8900 zł tel. 0-691-969-862 (k/b)
- GOLF IV z (1999 roku), 1.6 SR 105 KM srebrny met., 3- drzwiowy!, kupiony w polskim salonie, stan bardzo dobry, Cena 13500 zł tel. 0-793-203-293 (k/b)
- Sprzedam Poloneza Caro (1997 rok) benzyna + gaz, ciemny metalik, cena 1150 zł, tel. 0-667-798-851 (k/b)
- BMW E-46 320i (1998 rok), poj. silnika 1995 cm3, gaz, alarm, atrakcyjny wygląd, cena 22000 zł, tel. 0-512-915-921 (k/b)
- Golf III 1.8B (1994r) kombi, cena 5000 zł, tel. 0-501-349-939 (k/b)
- Opel Omega (2000r), cena 15000 zł do negocjacji, 165 000 km, granat metalik, tl. 0-603-604-362 (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)
- Peugeot Partner 1.4 (1998r.), osobowo-ciężarowy, czerwony, stan bdb, przegląd + 4 koła, cena 8 000 zł, 0-514-620-316 (k/b)
- Sprzedam Skoda Fabia 1.4, zielony metalik, rok produkcji 2002, cena 14 000 zł, 0-501-287-121 (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 Peugeota 607 2.2hdi, auto posiada bardzo duże wyposażenie, 33800 zł, 0-691-96-98-62 (k/b)

KUPON

### Bezplatne 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, komisju, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

### 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

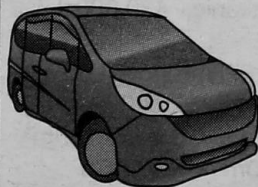
tel. 086 219 30 25

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 tuczniki 5 sztuk o wadze 100 kg, cena 4,5 zł/kg, tel. 0-886-519-168

(k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 6340, rok produkcji (1994r) + tur, z osprzętem, stan bdb, ok. Wizny, cena 4500 zł, tel. (086)472-05-32

(k/b)

Sprzedam pszenżyto 20 ton, cena 350 zł za tonę, 0-503-08-03-72

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Claas, Markant 50, stan dobry, cena 4000 zł, 0-503-08-03-72

(k/b)

Sprzedam Ursus C-363P (1986r), stan bdb z kabiną z Sokółki, cena 20000 zł, (086)271-08-14

(k/b)

Sprzedam drzewo: wiąz i topolę, 180 zł/m do uzgodnienia, tel. 0-786-022-870

(k/b)

Siewnik do kukurydzy 4 rzędy, wysiewacza nawozów Becker, 11 000 zł, tel. 0-604-39-81-65

(k/b)

Prasa belująca Sipma, szerokie ogumienie, siatka sznurek, (2007r), I właściciel, 36000 zł, 0-604-39-81-65

(k/b)

Sprzedam mieszanek zbożową, 0-606-644-165

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną Mlekpól Grajewo 10000l, cena: 0,30 zł. Telefon: (0-86)472-16-15

(k/b)

Sprzedam Łubin. Cena: 800 zł t. Telefon: 0-500-588-217

(k/b)

Sprzedam sianokiszonkę w belach, 50szt. Cena: 70 zł szt. Telefon: (0-86)476-06-77

(k/b)

Sprzedam żyto. Cena: 500 zł/ t. Telefon: 0-604-944-555

(k/b)

Sprzedam słomę w kostkach ze stodoły, 20t. Cena: 300 zł t Telefon: 0-502-054-173

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną Mlekpól Grajewo, 20000l. Cena: 0,25 zł do uzg. Telefon: 0-502-474-398

(k/b)

Sprzedam zgrabiarkę karuzelową Deuth Fahre, szer. 4.20. Cena: 5.000 zł Telefon: 0-511-276-200

(k/b)

Sprzedam beczkowóz 6000l, tandem. Cena: 6.000 zł Telefon: 0-500-458-735

(k/b)

Agregat uprawowy przedsiewny, 3m, stan bdb. Cena: 2.800 zł Telefon: 0-602-292-210

(k/b)

Sprzedam marchew dla zwierząt 0,30 gr/kg, 0-511-477-138, 0-515-092-334

(k/b)

Sprzedam 2 jałowki wysokocielne, 3500 zł / szt., ciągnik C-360, 15000 zł, tel. 0-698-060-764

(k/b)

Sprzedam Ursus MF-255 (1990r), 26000 zł, sezonowany bal dębowy, 5 cm, 1800 zł/m3, tel. (086)279-11-87 po 19.00

(k/b)

Sprzedam ciągnik MTZ (1982r), stan bdb, duża kabina, napęd, cena 25000 zł, tel. 0-698-369-094

(k/b)

Sprzedam 5 jałowic mlecznych, wysoko-cielynych, cena 3700 – 4000 zł/ szt., (052)56-27-637, 0-692-411-362 (po 18.00)

(k/b)

Sprzedam Zetor 7211, cena 35000 zł, przyczepa 4t, cena 9000 zł, stan b. dobry, tel. 0-513-874-477

(k/b)

Kwota mleczna, 32000 kg, Piątnica, 0,50 gr – do uzgodnienia, tel. 0-696-218-357, (086)217-83-32

(k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr M1000, stan dobry, cena 18000 zł, tel. 0-518-861

Sprzedam: żyto – 35 zł, owies – 35 zł (do uzgodnienia), 0-511-193-923

(k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor 7711, rok produkcji 1989 r., cena 26000 zł, tel. 0-604-102-979, (086)217-45-23

(k/b)

Sprzedam prasę belującą Sipma. Telefon: (0-86)278-55-98

(k/b)

Prasa kostkująca Sipma z

drabinką. Cena: 5.500 zł Telefon: (0-86)278-55-98

(k/b)

Sprzedam jałówkę czerwono-białą, wycielenie styczeń, gm Przytuły. Cena: 3.300 zł Telefon: 0-518-514-874

(k/b)

Sprzedam słomę w belach, 50 szt, cena za belę. Cena: 20 zł Telefon: 0-506-799-992

(k/b)

C-330 (1981r) pierwszy właściciel, oryginał, cena 12 500 zł, tel. 0-606-53-84-33

(k/b)

Sprzedam Zetor 6340 (1995r) + tur, cena 45000 zł, beczkowóz 4000L, stan bardzo dobry, 7500 zł, tel. (086)472-05-32, 0-507-632-684

(k/b)

Sprzedam ciągnik MTZ (1982r), stan bdb, duża kabina, napęd, cena 25000 zł, tel. 0-698-369-094

(k/b)

Sprzedam Landini 8880 (1992), nowy model, nowe opony, stan bdb. Cena: 37.000 zł Telefon: 0-662-395-879

(k/b)

Sprzedam prasę belującą maskar 120120 (2002) I-właściciel. Cena: 25.000 zł Telefon: 0-606-782-870

(k/b)

Sianokiszonka bele, ze zboża, możliwy dowóz. Cena: 100 zł szt. do uzg. Telefon: 0-600-594-729 (0-86)472-14-32

(k/b)

Kwota mleczna mlekovita 18000. Cena: 0,50 zł Telefon 0-512-274-313

(k/b)

Sprzedam słomę bele, magazynowana. Cena: 30 zł szt do uzg. Telefon: 0600-594-729 (0-86)472-14-32

(k/b)

Ursus C-360 3P (1990r), 20 000 zł, ładowacz troll (1999r), 6000 zł, tel. 0-609-363-498

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną, 15.000 kg. Cena: 0,40 zł kg Telefon: 0-609-823-412

(k/b)

Przyczepa do sianokiszonki Class K-25, noże, wałki, łamany dyszel, 1 oś.

Cena: 8.000 zł Telefon: 0-600-693-657

(k/b)

Sprzedam pług 5 skib, stan idealny, odkładnia 40, bogata wersja, zabezpieczenia śrubowe. Cena: 6.500 zł szt Telefon: 0507-793-155

(k/b)

Sprzedam agregat uprawowo-siewny „Bomet” (2003 r) szerokość 3,60 m, cena 3500 zł, stan bdb, tel. 0-604-720-732

(k/b)

Sprzedam maty legowiskowe pod bydło, trzodę ciętą 1 m2, 45 zł, 0-604-720-732

(k/b)

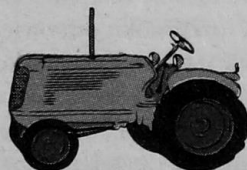
Sprzedam pszenżyto, 20 ton, Zambrów, cena 400 zł/tona, tel. (086)271-08-14

(k/b)

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

(k/b)

## 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](http://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).

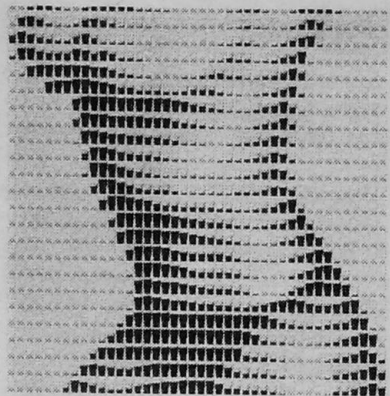
Czytelny podpis:.....

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 PODLASKI

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





## Pytanie intymne

*Jesteśmy niecałe trzy lata po ślubie. Nasz seks trwa bardzo krótko, bo mąż szybko kończy. Gdy chodziłam w ciąży, nie miałam szczególnej ochoty na współżycie i jakoś mi to nie przeszkadzało. Teraz brakuje mi dłuższych stosunków. Lubię wolne podniecenie i pieszczoty. Próbowałam sama wszystko wydłużyć, ale nic z tego nie wyszło. Dla mnie to bardzo ważne, bo mąż pracuje w Warszawie i przyjeżdża do domu raz na tydzień, a jak ma więcej zamówień, raz na dwa tygodnie albo rzadziej. Tęsknię do niego, często czuję się samotna i gdy jest chciałabym przytulać się i kochać długo. A jest inaczej. Sama nie wiem co, bo może to ja wymagam zbyt długiego czasu. Pytałam i mówiłam mu o tym, a on milczy. Co mam robić?*

**Magda**

Krótki, kilkuminutowy stosunek, nie da satysfakcji kobiecie, która przeciętnie potrzebuje trochę więcej czasu. Dla urozmaicenia seksu, od czasu do czasu kochankowie mogą się zdecydować na szybki numer, ale to nie może być regułą. Jeśli przedwczesny wytrysk u męża wynika z długotrwałej abstynencji seksualnej lub bardzo dużego podniecenia, bo długo się nie widzieliście, nie powinniście zbytnio się martwić. Prawdopodobnie kłopoty miną, gdy zaczniecie regularnie współżyć. Gdy przedwczesny wytrysk spowodowany jest nadmierną wrażliwością mężczyzny na dotyk, z pewnością pomoże prezerwatywa, która zmniejsza wrażliwość członka. Powtarzająca się niemożność utrzymania erekcji, aby osiągnąć satysfakcję, dotyczy wielu mężczyzn. I choć są różne przyczyny, to w ponad 90 proc. takich przypadków można odzyskać pełną sprawność seksualną. Czasami trzeba zdecydować się na leczenie, czasami wystarczy współpraca i zrozumienie kochanków.

## Lekarz domowy

*Często puchną nogi i choć mało chodzę, czuję ich ciężar. Co robić?*

**Anna**

Dla zachowania pełnej sprawności nóg należy więcej chodzić, dziennie robić około 10 000 kroków. Prowadzący siedzący tryb życia wykonują zaledwie 2 000. Ponadto u kobiet uczucie ciężkości nóg i obrzęki mogą mieć związek z zatrzymaniem wody w organizmie,

spowodowanym wahaniami hormonalnymi, wynikającymi z cyklu miesięcznego. Na rozszerzanie się naczyń krwionośnych i przenikanie wody do otaczających żyły tkanek, wpływają używki, czyli nikotyna, alkohol, dieta z nadmierną ilością soli. Obrzęki mogą być też zwiastunem żylaków. Wtedy pojawi się także widoczna siatka żyłek i ból. Na żylaki najbardziej narażone są kobiety, bo ścianki ich żył są cieńsze i słabsze, ale można też odziedziczyć

tę skłonność. Zatem: „ciężkich” nóg nie oszczędzać, tylko zaserwować im więcej ruchu (spacery, rower, przerwy w pracy i przechadzki po biurze). Ograniczyć ilość spożywanej soli, a do diety wprowadzić więcej witaminy C, potasu, błonnika i wody. Unikać wysokich obcasów, solarium i sauny (rozszerzają żyły) oraz skończyć z paleniem papierosów. A jak „ciężkość” nie minie, zgłosić się do lekarza.



## Poznajmy się

Sympatyczny mężczyzna (38/172) z wyższym wykształceniem o ciemnych włosach i zielonych oczach. Prowadzę działalność gospodarczą. Poznam miłą, atrakcyjną partnerkę, możliwy stały związek. A na pewno wspólny Sylwester. Mieszkam sam w domku z ogródkiem. Napisz lub przyślij sms, tel. 604 705 003.

**Marek z Łomży**

Kulturalny, zadbany sześćdziestopięcioletni stanu wolnego na wcześniejszej emeryturze. Bardzo samotny. Wzrost i wykształcenie średnie. Mieszkam w Łomży we własnym M. Już od kilkunastu lat nie palę. Poznam samotną, inteligentną Panią o miłej aparycji (lat 56 - 60) ze średnim wykształceniem, średniego wzrostu i średniej budowy ciała. Niepalącą i bez zobowiązań. Myślę o poważnym związku na dobre i na złe. Jeżeli dokucza Ci samotność, napisz.

**Janusz**

Jestem samotną wdową z dwiema córkami. Mieszkam w pięknej miejscowości. Lubię niespodzianki, kwiaty... Mam 49 lat. Szukam miłego Pana, przyjaciela na dobre i na złe chwile. Jestem szczupłą kobietą, średniego wzrostu i taki też Pan,

kawaler lub wdowiec, byłby mile widziany. Może być też z wąsami (ale to nie jest warunek), zmotoryzowany. Spotkajmy się może już razem rodzinnie spędzimy święta.

**Wdowa 49**

Finansowo niezależny. Prowadzę działalność gospodarczą w okolicy Zambrowa. Jestem wysoki (185 cm, 45 lat), tolerancyjny, bez zobowiązań i nałogów. Nie tracę nadziei, że poznam moją ukochaną: sympatyczną, serdeczną pannę (do lat 45). Napisz lub wyślij sms, tel. 698 595 926.

**Eryk**

Jeżeli kochasz dom, rodzinne ciepło, spokój i poczucie bezpieczeństwa, napisz do mnie. Szukam takiej właśnie kobiety (do lat 40): cieplej, rodzinnej, opiekuńczej. Może być z dzieckiem. Jestem wysokim mężczyzną, mam 36 lat i pragnę założyć rodzinę. Możesz być ze wsi, lubię pracować na roli. Poznajmy się, może szczęście uśmiechnie się do nas i razem wejdziemy w Nowy 2010 Rok.

**Darek**

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

REKLAMA

SKLEP WIELOBRANŻOWY

**TĘCZA**

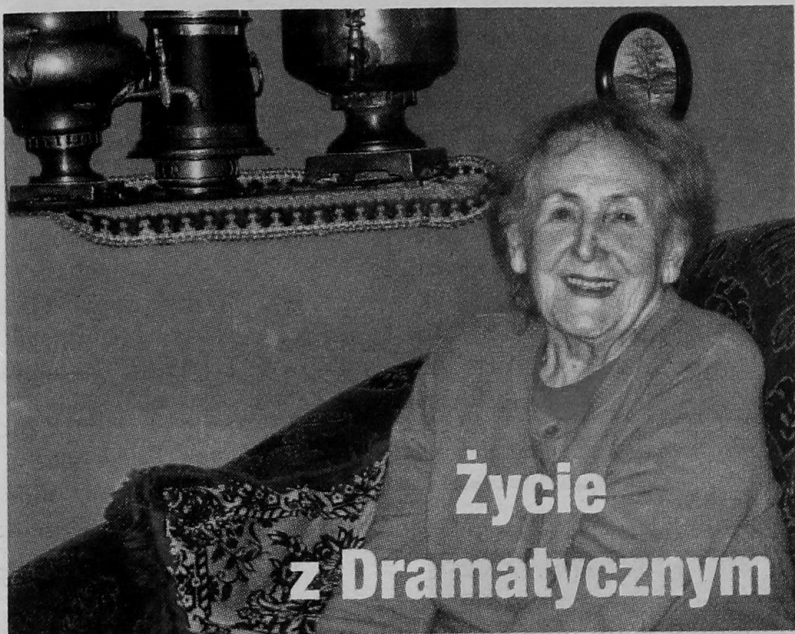
OFERUJEMY SPRZEDAŻ DETALICZNĄ  
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH  
I WYKOŃCZENIOWYCH W SZEROKIM ASORTYMENCIE

- Glazura, terakota, ceramika łazienkowa,
- Farby, mieszałniki 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**

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





**Irena Buszko** - Teatr Dramatyczny w Białymstoku  
jest częścią naszego życia

Miała 5 lat, gdy rodzice zabrali ją do Białegostoku na przedstawienie przyjezdnego teatru lalkowego. W pierwszej klasie zachęcili ją do chodzenia na rodzinne seanse filmowe w domu parafialnym w Grajewie. Niestety, szczęście trwało krótko. Ojciec zmarł rok przed wojną, a potem zaczęły się koszmarnie lata okupacji. „Pamiętam pierwszy wyjazd na spektakl do Teatru Dramatycznego po wojnie. Był rok 1948, ja świeżo po ślubie, a w Białymstoku otwarto gmach teatru po odbudowie ze zniszczeń wojennych. Gdy wyczytałam o tym w gazecie, wsiadłam w pociąg, pojechałam do Białegostoku i kupiłam bilety dla siebie i męża. Nie było to łatwe, bo wiele ludzi chciało się znaleźć na tym przedstawieniu. To był <Świętoszek>. Moliera. Od tamtej pory białostocki Teatr towarzyszy naszemu życiu, a my Teatrowi”, mówi Irena Buszko z Grajewa (lat 79).

Dzięki teatralnym wyprawom do Białegostoku po wojnie ... zyskała fach na całe życie! „Podczas kolejnej wyprawy do teatru przed

spektaklem weszłam do sklepu z kapeluszeniami, żeby kupić nakrycie głowy. Sprzedawczyni polecała mi różne kapelusze, a ja rzucałam uwagi, jak każdy przerobić, żeby był bardziej twarzowy. Ta pani stwierdziła, że mam ogromny talent i zaproponowała współpracę. Po kilku tygodniach praktyki zdałam egzamin w cechu i zostałam modystką. I jestem nią do dziś!”, śmieje się Irena Buszko.

Od lat mają z mężem stale miejsca na teatralnej widowni: czwarty rząd od przejścia, pierwsze i drugie krzesło. To dzięki przyjaźni z jedną z kasjerek, która przez dziesięciolecie rezerwuje im bilety na spektakle i koncerty. „Niestety, pani Ela wybiera się na emeryturę. Obiecała, że zapozna nas ze swoją następczynią. Czekam na telefon od niej, mamy się umówić na spotkanie zapoznawcze”, emocjonuje się Irena Buszko. Państwo Buszkowie od kilkunastu lat witają Nowy Rok na sylwestrowych balach w gmachu Teatru. „W tym roku też zamierzamy przetańczyć w teatrze całą noc!”, zapowiada Irena. (MK)

**REKLAMA**

**Zawsze blisko Ciebie!**

- na zakup nieruchomości, remont i inny dowolny cel
- okres kredytowania do 45 lat
- uznajemy wszystkie regularne dochody



**FIOLET PDK**  
ul. Białostocka 4  
18-300 Zambrów  
Tel. 86 271 03 22

**Białystok**

„Pomysł na morderstwo”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 - 741 - 59 - 90), sobota 12 - niedziela 13 grudnia, godz. 19.00.

Premiera w ramach sześćdziesięciopięciolecia białostockiej sceny. Spektakl według dramatu Edwarda Taylora wyreżyserował Jerzy Bończak. W roli głównej gościnnie wystąpi znakomita aktorka Anna Korcz (na zdjęciu). Dwóch autorów powieści kryminalnych rywalizuje o piękną kobietę...

**Anna Możejko w „Spodkach”** (ul. św. Rocha 14), niedziela, 13 grudnia, godz. 18.30. Organizator: WOAK (tel. 085 - 740 - 37 - 26).



Aktorka Teatru Dramatycznego w Białymstoku, laureatka I nagrody oraz nagrody specjalnej I Festiwalu Piosenki Literackiej im. Łucji Prus, wystąpi z recitalem pt. „13 tajemnic alkowy...”

**Michał Bajor śpiewa Grechutę i Koftę**, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 - 741 - 59 - 90), wtorek, 15 grudnia, godz. 19.00.

Aktor i wokalista, mistrz interpretacji piosenki poetyckiej (na zdjęciu), zaśpiewa utwory Marka Grechuty i Jonasza Kofty ze swojej najnowszej płyty.

**Łomża**

**Rysunek i malarstwo Agnieszki Arciszewskiej - Dobrzyckiej**, Galeria N (Klub Garnizonowy, al. Legionów 133), czynna codziennie w godz. 9.00 - 16.00.

Artystka jest absolwentką Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Uprawia malarstwo, rysunek, rzeźbę i grafikę (na zdjęciu, praca pt. „Krucho”).

**Jarmark Bożonarodzeniowy, Pensjonat Retro** (ul. Nowogrodzka 157), niedziela, 13 grudnia, godz. 14.00. Współorganizator: Regionalny Ośrodek Kultury (tel. 086 - 219 - 01 - 11).

W programie: świąteczne Targi Twórczości Artystycznej, a na nich oryginalne prace twórców współpracujących z Regionalnym Ośrodkiem Kultury, zajęcia plastyczne dla dzieci, podczas których będą wykonywać ozdoby choinkowe, konkurs „Świąteczne karaoke” dla dzieci i dorosłych oraz występy zaproszonych artystów z repertuarem nawiązującym do Bożego Narodzenia.



**Repertuar kin**

**Kino „Millenium” w Łomży:** 10 grudnia (czwartek) - Renifer Niko ratuje święta, godz. 15.30, 17.00; Nigdy nie mów nigdy, godz. 18.30 oraz REC 2, godz. 20.30; 11 - 16 grudnia (piątek - środa) - Renifer Niko ratuje święta, godz. 15.30 (w sobotę i niedzielę także godz. 14.00) oraz 2012, godz. 17.00, 19.45.

**Kino „Relax” w Grajewie:** 11 grudnia (piątek) - Weronika postanawia umrzeć, godz. 20.00; 12 grudnia (sobota) - REC 2, godz. 20.00; 13 grudnia (niedziela) - Weronika postanawia umrzeć, godz. 17.30 oraz REC 2, godz. 20.00.

**Kino „Wrzos” w Kolnie:** 11 - 14 grudnia (piątek - poniedziałek) - Galerianki, godz. 17.00.





Maluch po czołowym zderzeniu. Zginął w nim mieszkaniec Stawisk



Pogruchotany matiz na skutek niebezpiecznej jazdy niedoświadczonej osiemnastolatki pod Wysokiem Mazowieckiem

## Wypadki

■ W Stawiskach, jadący maluchem mężczyzna (lat 46, mieszkaniec Stawisk) w centrum miasta nie zachował ostrożności i zderzył się z nadjeżdżającym z przeciwka lanosem. Sprawca wypadku zginął na miejscu, a ranny kierowca lanosa został przewieziony do szpitala.

■ W Łomży na przejściu dla pieszych na Szosie Zambrowskiej (pomiędzy rondami Bielickiej a Lutosławskiego) kierowca opła vectry (lat 32) najechał na trzynastolatka. Chłopiec z urazami nóg, prawej ręki i głowy został przewieziony do szpitala.

■ W Jedwabnem piesza (lat 57), idąca lewą stroną drogi, nagle wtargnęła na jezdnię wprost pod renault. Ze złamanymi kręgiami lędźwiowym i piersiowym kręgosłupa została przewieziona do szpitala.

■ Na skrzyżowaniu dróg Wysokie Mazowieckie – Białystok daewoo matiz nie ustąpił pierwszeństwa i wjechał wprost pod hondę jadącą w kierunku Wysokiego Mazowieckiego. W wyniku zderzenia, matiz dachował i zatrzymał się na poboczu. Na szczęście, jadąca nim osiemnastolatka, wyszła z wypadku bez szwanku. Wysokomazowieccy policjanci ukarali ją mandatem.

■ Na leśnej drodze pod wsią Sośnia (gm. Radziłów), jadący z nadmierną prędkością volkswagen passat wypadł z jezdni i uderzył w przydrożne drzewo. Kierowca (lat 34, mieszkaniec gminy Radziłów) był pod wpływem 2,5 promila i nie miał prawa jazdy.

■ Na drodze Truskolasy Lachy – Jabłonowo Kąty (gm. Sokoły) pijany rowerzysta (lat 65, 1,3 promila) gwałtownie skręcił w lewo i wjechał pod volkswagena jettę. Z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala.



Volkswagen passat wbity w drzewa przez pijanego kierowcę pod wsią Sośnia. Ranny został kierowca i czterech pijanych pasażerów. Fot. Policja

## Gaz bez zaworu

■ Z nieustalonych przyczyn został wyrwany zawór w jednym ze zbiorników gazu w byłej bazie WZGS przy al. Piłsudskiego w Łomży. Przez dziurę o średnicy

4 cm gwałtownie ulatniał się gaz. Strażacy ewakuowali pracowników okolicznych firm i zamknęli całą bazę. Dziurę udało się szybko zatkać, opróżnianie zbiornika z gazem zajęło ponad sześć godzin.

## Kradzieże

■ Mieszanka Łomży (lat 51) powiadomiła policję, że chłopak córki ukradł jej złote łańcuszki, pierścionki i przewieszkę (szkoda 3 000 zł). Domniemany sprawca (lat 19) został zatrzymany przez policję. Po nocy, spędzonej w policyjnej izbie zatrzymań, przyznał się do kradzieży.

■ Na stację paliw w Zambrowie podjechał daewoo espero z czterema młodymi mężczyznami. Do baku auta oraz kanistra zatankowali ponad 80 l paliwa i w pośpiechu odjechali. Chwilę później zatrzymali ich zambrowscy policjanci. Złodziejami okazali się białostoczaninie w wieku 18 - 23 lata. Policjanci w znaleźli w aucie noże, maczety i toporki.

## REKLAMA

### Nowy Peugeot 207

„To najzwrotniejszy samochód, jaki prowadziłem poza rajdami.  
Przekonaj się podczas jazdy próbnej”

www.peugeot.pl

Tomasz Kuchar  
wielokrotny Rajdowy  
Mistrz Polski

Zużycie paliwa: od 4,2 do 7,4 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub>: od 110 do 175 g/km. Sprawdź szczegóły w salonie.

**NOWY PEUGEOT 207 – ZWROTNOŚĆ ZDEFINIOWANA NA NOWO**

Nowy Peugeot 207 to dynamiczny samochód przygotowany na nieoczekiwane zwroty akcji na drodze. Przyjdź do salonu Peugeot, skorzystaj z jazdy próbnej i przetestuj jego rewelacyjne właściwości jezdne. Nowy Peugeot 207 już od 21 000 zł w kredycie 50/50 + 3 lata gwarancji. Zapraszamy.

**MOTOS Koncesjoner Peugeot**

07-410 Ostrołęka, ul. 11 Listopada 66, tel. (0-29) 760-36-37, 760-52-05  
www.motos.peugeot.com.pl e-mail: motos@peugeot.com.pl



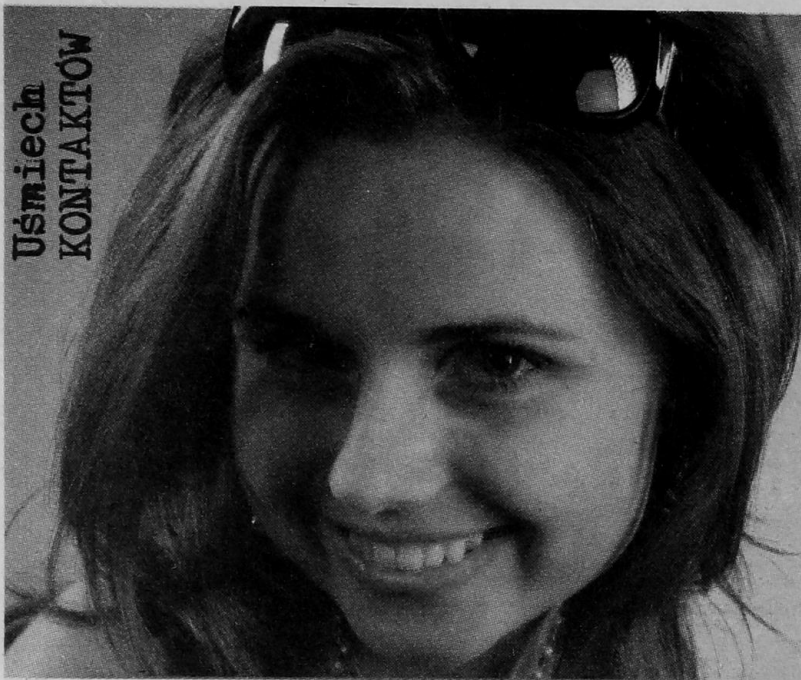
# PIĄTNICA

## Naturalnie Mleczny Świat



[www.piatnica.com.pl](http://www.piatnica.com.pl)





Anna Stokowska ze Stokowa Szerszeni, maturzystka LO w Czyżewie

## Dobre maniery Informacja na talerzu

Podczas posiłków obowiązują dawno już ustalone zasady, które warto znać, by nie popełnić gafy. Można je pominąć podczas rodzinnego obiadu, ale w restauracji lub na przyjęciu nabierają szczególnej wagi. Jedną z nich jest ułożenie sztuczków na talerzu. Sztuczki, którymi rozpoczynamy posiłek nie powinny już dotknąć

obrusa, nawet trzonkiem. Sztuczki ułożone na godz. 7 i 5 oznaczają, że zrobiliśmy sobie przerwę w jedzeniu, ale wrócimy jeszcze do dania. Skrzyżowanie noża z widelcem na pustym talerzu na godz. 8 i 4 oznacza, że prosimy o dokładkę. Sztuczki ułożone równolegle na godz. 5 oznaczają koniec posiłku.

**SALONOWIEC**

## Przysmak podlaski



### Składniki:

- 4 płyty śledzia w kawałkach
- szklanka czerwonego wina
- pół szklanki czerwonego octu winnego
- 3 płaskie łyżki stołowe cukru
- 3-4 goździki
- 2 cm cynamonu
- 2-3 kardamony
- kilka ziarenek czarnego pieprzu

- skórka pomarańczy
- czerwona cebula

Wino z octem i przyprawami gotujemy 5 minut, dodajemy piórka z jednej cebuli i gotujemy kolejne 5 minut. Schłodzoną zalewamy śledzie i odstawiamy na 4 dni do lodówki, by doszły w smaku. Podajemy z kluskami, ziemniakami lub pieczywem.

## Psychotest **Bukiet jesieni**

Szeleściły pod nogami, przyciągały wzrok niezwykłością barw, kusiły, by się po nie schylić, ułożyć w bukiet, zabrać do mieszkania, zasuszyć w książce „okruchy złotej jesieni”. Z jakich liści jest (albo byłby) Twój bukiet? Jaki listek jest w Twoim kalendarzu, jaki znajduje się w książce. On nie tylko jest, on mówi o Tobie.

**Liść brzozy:** jesteś bardzo wrażliwy, potrzebujesz czułości i miłości. W pracy i w każdym działaniu mało zdecydowania, boisz się podejmować decyzje. Zawsze wolisz być w drugim albo nawet w trzecim rzędzie. W związku ulegasz i godzisz się na wszystko, a potem buntujesz się, ale tego buntu nikt nie słyszy.

**Liść lipy:** zarażasz serdecznością i życzliwością. Jesteś oddanym przyjacielem, dobrym kompanem, w miłości wierny, ale nie umiesz uwolnić się od zazdrości. Chętnie pomagasz innym i dzielisz się tym, co sam masz. Nie potrafisz odmawiać i przez to jesteś często wykorzystywany.

**Liść dębu:** bardzo silny charakter, wielka konsekwencja w działaniu. Twoja wierność zasadom i stanowczość może zburzyć współzycie. Wyznaczasz sobie cel i uparcie do niego dążysz. Osiągasz to, co chcesz. W związku dominujesz i nie wyobrażasz sobie, by mogło być inaczej.

**Liść klonu:** tryskająca radość i niefrasobliwy stosunek do życia. Nie przejmujesz się sprawami, na które nie masz wpływu. Jak jest źle albo smutno, od razu myślisz, że jutro będzie lepiej. Jesteś dobrym i

bezkonfliktowym partnerem. Nie przywiązujesz wagi do pieniędzy.

**Liść kasztanu:** często potrzebujesz wsparcia i rady przyjaciół. Wzorujesz się na innych. Do dobrego samopoczucia potrzebujesz pochwał towarzystwa, lubisz żyć w grupie i innych obdzielać swoimi problemami. Ale nie wszystko da się „podać” bliskim, z niektórymi sprawami musisz sam się zmierzyć. Współzycie z tobą nie jest łatwe.

**Liść osiki:** wielka wrażliwość na krzywdę innych. Chęć niesienia bezinteresownej pomocy jest u Ciebie na pierwszym miejscu. Masz wielką zdolność zjednywania sobie ludzi i właściwie nie wiadomo, dlaczego tak często się boisz. A strach jest w tobie, jesteś mało przebojowy. Kochasz zwierzęta i chętnie je przegarniasz pod swój dach.

**Liść wierzby:** jesteś melancholijny, dużo myślisz, mało mówisz. Trochę samotnik i dziwak, stoniący od towarzystwa. Urodzony pesymista, nawet jak jest dobrze, to nie umiesz się cieszyć, tylko szukasz przysłowiowej dziury w całym. Lubisz liryczne nastroje, spokój i... szelest liści pod nogami.



REKLAMA

**Super oferta na święta!**  
Do każdego urządzenia upominek gratis!

**Pilarki spalinowe STIHL od 699 zł**

P.H.U. DANUTA  
ul. Plac Niepodległości 9 A,  
tel. (086) 215 11 57  
ul. Kierzkowa 1,  
tel. (086) 216 44 66







Ojciec wybrał się z synkiem

do supermarketu. W pewnym momencie mały zauważył obok gum do żucia kolorowe opakowania prezerwatyw i pyta, co to jest. Ojciec chciał być nowoczesny i mówi:

- To są prezerwatywy i używa się ich dla ochrony podczas seksu.

Syn podnosi jedno opakowanie i pyta, dlaczego w środku są trzy.

- To dla chłopców z liceum. Jeden na piątek, jeden na sobotę, jeden na niedzielę.

Syn podnosi paczkę z 6 kondomami i pyta:

- Dlaczego tu jest sześć?

- To jest dla studentów: dwa na piątek, dwa na sobotę i dwa na niedzielę.

Syn spostrzega paczkę z 12 kondomami i zadaje to samo pytanie. Ojciec na to:

- Te są dla żonatych. Jeden na styczeń, drugi na luty, trzeci na marzec...

- Oj, stary, coś masz nietęgą minę... - zauważa kolega.

- A mam... Wyobraź sobie, dwa dni temu wieczorem wróciłem do chaty, a koszula cała w szmince...

- O, to żona ci pewnie życ nie daje?

- A żebyś wiedział. Drugi dzień nic, tylko: "Kup mi taka szminkę, kup..."

- Poproszę czarną prezerwatywę - mówi mężczyzna w aptece.

- Czarnych nie mamy.

- A gdzie mogą być?

- Nie wiem. A tak w ogóle, dlaczego akurat czarna? - pyta aptekarka.

- Kolega zmarł i chciałem jego żonie złożyć kondolencje...

- Co robiliście dziś na matematyce? - pyta ojciec syna.

- Szukaliśmy wspólnego mianownika.

- Coś podobnego! Kiedy ja byłem w szkole, też szukaliśmy wspólnego mianownika! Że też nikt go do tej pory nie znalazł...

- Dlaczego islam zakazuje picia?

- To kwestia życia lub śmierci wiernych. Wyobraź sobie, przychodzisz do domu pijany, a tam stado żon z walkami..

Do eleganckiego przechodnia na ulicy podchodzi brudny, skacowany menel i mówi:

- Panie, poratuj pan! Zbieram na jedzenie.

- O, nie! Pewnie zaraz kupisz flaszkę, nie ma mowy!

- Skąd! Ja już od dawna nie piję!

- Taaak? To pewnie przegrywasz w karty!

- Kart jeszcze dłużej do rąk nie biorę.

- No to wydajesz na kobiety!

- Jaaa? Ja jestem wierny mojej babie, naprawdę jestem głodny...

- No to jedziemy do mnie. Żona robi kolację, zjesz z nami.

Menel próbuje do końca ściemniać i mówi:

- Ale zobacz, pan, jak ja wyglądam, pańska żona mnie nie wpuści, daj pan kilka złotych i już sobie idę.

- Jedziesz ze mną. Muszę pokazać żonie, co się dzieje z człowiekiem, który nie pije, nie gra w karty i jest wierny swojej kobiecie!

## NAPRAWDĘ MŁODE MODELE RENAULT

### NOWA THALIA

NA WYPRZEDAŻY:

RABAT 5000 zł

KREDYT 70/30



www.renault.pl

**ZAPRASZAMY DO SALONÓW PO NAJNOWSZE MODELE RENAULT. SKORZYSTAJ Z RABATU I Z KREDYTU, BO W RENAULT OFERTY MOŻNA ŁĄCZYĆ.**

Renault zaleca elf



Stan na dzień 16.11.2009 r. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Liczba samochodów w ofercie ograniczona. W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 4,3 do 7,6 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub> od 116 do 180 g/km. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.renault.pl

**AUTO ZAWADZKI SP. Z O.O.**

UL. HANDLOWA 9

18-400 ŁOMŻA

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



**BARAN (21 III – 20 IV):** nie ciesz się jak dawniej sympatyczne sytuacje, drobne sukcesy. Czy nie ma w Twoim pobliżu kogoś, kto mógłby wywierać na Ciebie negatywny wpływ? Rozejrzyj się i unikaj jej towarzystwa. Ostatnio bierzesz na siebie chyba zbyt dużo. Ktoś w cichości Ci sprzyjający, może mieć imię na M.

**BYK (21 IV – 21 V):** zawierz intuicji, włącz się w swój wewnętrzny głos. Znajdziesz odpowiedzi na dręczące Cię pytania. Wykorzystaj swoje umiejętności i wiedzę z minionych doświadczeń, tu i teraz. Da Ci to wiele możliwości i przede wszystkim siły. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na K.

**BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI):** nie tłum w sobie emocji. Ich wybuch może bowiem nastąpić w najmniej oczekiwanym momencie, a skutki nieprzyjemne dla otaczających Cię ludzi. Wszystko jest w Tobie, odnajdź swe niemałe możliwości, a będzie możliwa realizacja wszystkiego, czego zapragniesz. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na J.

**RAK (21 VI – 22 VII):** początek czegoś nowego. Każdy sam jest odpowiedzialny za wybory, których

# HOROSKOP

## (10 – 16 grudnia)

dokonuje w życiu. Pojawi się stres. Może być związany z intensywnością wydarzeń. Postaraj się więc patrzeć na wszystko z większym optymizmem. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na E.

**LEW (23 VII – 22 VIII):** oczyść umysł z panującego w nim od pewnego czasu chaosu. Usiądź spokojnie i choć przez chwilę nie skupiaj się na problemach, a na umiejętnościach, jakie posiadasz. Czy nie starasz się zbyt kontrować wszystkiego? Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na M.

**PANNA (23 VIII – 22 IX):** pozornie zwyczajna codzienność może okazać się znacznie bardziej interesująca, niż Ci się do tej pory zdawało. Otwórz się na swoje życie codzienne, a zwiększy się Twoja pewność siebie. Zobacz bez zasłony iluzji. Chwytaj każdą chwilę i staraj się dostrzec w niej coś niezwykłego. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na T.

**WAGA (23 IX – 23 X):** znajdź

moment, w którym „pobędziesz z sobą”, wsłuchaj się w siebie, a możesz znaleźć odpowiedź, co dla Ciebie teraz najlepsze. Nie zamykaj się przy tym na głos innych zwłaszcza, że potrafisz odróżnić ziarno od plew. Pamiętaj, że uśmiech jest najsilniejszą bronią na chwile zwątpienia i zsyła poczucie bezradności niezyciowym. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na W.

**SKORPION (24 X – 21 XI):** wiele okazji do radości, jeśli doświadczenia potraktujesz jako cenne lekcje. Zmiana podejścia do życiowej sytuacji może otworzyć możliwości spełnienia tego, co dotąd mogło się zdawać nie do spełnienia. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na M.

**STRZELEC (22 XI – 21 XII):** wydarzenia, które się pojawiają, mają swój sens i cel. Postaraj się go odnaleźć i zrozumieć. Przyda Ci się cierpliwość. Pamiętaj, że wszystko ma swój czas i miejsce, nic nie dzieje się bez powodu i do czegoś prowa-

dzi. Ktoś w skrytości Ci sprzyjający może mieć imię na A.

**KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I):** przyjrzyj się uważnie sprawom i ludziom w Twoim otoczeniu. Jest koło Ciebie ktoś, kto bez wahania podałyby pomocną dłoń, gdy będzie potrzeba. Skorzystaj z tej szansy, pamiętając jednocześnie o tym, że wiele zależy od Ciebie. Także to, czy ktoś na kim Ci zależy, da długo oczekiwany sygnał. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na I.

**WODNIK (20 I – 18 II):** będzie możliwość współpracy w sympatycznym gronie. Spełni się jedno z Twoich marzeń. To, czego pragniemy jest blisko nas, wystarczy tylko pochwycić. Często z różnych powodów o tym zapominamy. Przypomnij sobie o tym i ciesz się chwilą. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na D.

**RYBY (19 II – 20 III):** głębokie i szczere przeżywania własnych emocji i uczuć... Kiedy tak u Ciebie było? Teraz budzić się zacznie uśpiona w spontaniczność. Przywróci dawny optymizm, z którym uporaś się z problemami, które Cie dręczyły. Ktoś w cichości Ci sprzyjający może mieć imię na W.

REKLAMA



## PRZYCZYNIAMY SIĘ DO ROZWOJU POLSKICH PRZEDSIĘBIORSTW



Bank BGŻ Najlepszym Partnerem w Biznesie 2009  
w kategorii „Bank dla Małych i Średnich Przedsiębiorstw”.

Infolinia  
801 123 456 / +48 22 530 71 00 z zagranicy i z tel. komórkowych

Opłata za połączenie według cennika operatora

**Bank BGŻ**  
Pieniądze są dla ludzi



## Czech we Fre-skovicie

Zarząd drugoligowej Fre-skovity Wysokie Mazowieckie rozwiązał umowę z trenerem Piotrem Zajączkowskim, który prowadził „mlecznych” prawie dwa sezony. Miejsce „Zajączka” zajął Czech Miroslav Czopjak, który kilka lat temu pracował w klubach pierwszej i drugiej ligi polskiej, a ostatnio trenował na Śląsku. Według Zarządu Freskovity, trener Czopjak ma za zadanie doprowadzić wiosną drużynę do awansu do I ligi.

## ŁKS się wzmocni?

Grą w ŁKS Łomża (IV liga) zainteresowani są czarnoskóry zawodnik z Gwinei Barry Altha oraz zawodnicy z Gruzji i Rosji. Czy w przerwie zimowej dojdzie do wzmocnień, zależy będzie od zdjęcia z Klubu przez PZPN kary zakazu transferów, nałożonej półtora roku temu za niewywiązywanie się z umów finansowych wobec trenerów i zawodników. Zarząd ŁKS złożył w PZPN dokumenty o zawarciu ugód z większością wierzycieli i czeka na decyzję PZPN.

## Mikołajki z ŁKS

W Hali im. Olimpijczyków Polskich w Łomży kibice ŁKS zorganizowali na Mikołajki halowy turniej piłkarski dla dzieci z Domu Dziecka w Łomży. Wzięły w nim udział drużyny, złożone z kibiców, piłkarzy ŁKS oraz wychowanków Domu Dziecka. Wygrał Dom Dziecka!

## Pniewo szóste

W Augustowie został rozegrany wojewódzki finał w szachach szkół podstawowych. Gmina Łomża była reprezentowana przez dziewczęta ze Szkoły Podstawowej im. Rodziny Jabłońskich w Pniewie. Drużyna w składzie: Milena Łapińska, Zuzanna Krzeczowska i Kinga Zygmunt, zajęła VI miejsce.

## Wzmocniony

### Technik

Od zwycięstwa rozpoczął rundę rewanżową III ligi koszykówki UKS Technik Łomża. W meczu z Klimartem Białystok w Łomży, podopieczni trenera Daniela Sobczaka pokonali gości 70:65. W drużynie Technika zadebiutował wychowanek UKS Łomżyczka 10, ostatnio zawodnik drugoligowego Basketu Kwidzyn Łukasz Wilczek.

Wychowanek ŁKS Łomża, sześciokrotny reprezentant Polski Rafał Boguski, po półrocznej przerwie w grze pierwszej drużyny Wisły Kraków, spowodowanej kontuzją stawu skokowego, którą leczył w niemieckiej klinice, wrócił na boiska Extraklasy! Niedzielny mecz Wisły z Ruchem w Chorzowie, wygrany przez Wisłę 3:1, był już kolejnym, w którym Boguski grał pełne pół godziny. Był nawet bliski strzelenia gola. Jednak jego silne uderzenie na bramkę przeciwnika obronił bramkarz Ruchu.

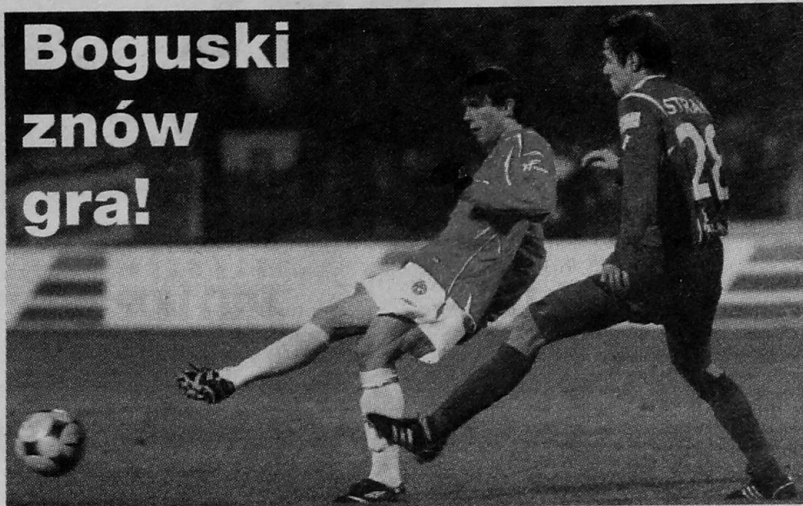
W najbliższy weekend Extraklasa gra ostatnią kolejkę przed zimową przerwą. Pierwsze miejsce w zajmuje Wisła, drużyna Rafała Boguskiego. (MK)

## Próba przekupstwa Warmii

Prokuratura Okręgowa w Białymstoku skierowała do sądu w Białymstoku akt oskarżenia przeciwko byłemu piłkarzowi Dolcana Ząbki Marcinowi W. Zarzuca mu, że w maju ubiegłego roku, jako zawodnik trzecioligowego Dolcana, usiłował „kupić” za 10 000 zł mecz z Warmią Grajewo. Jak poinformował rzecznik prasowy białostockiej okręgówki Adam Kozub, Marcin W. przyznał się i wyjaśnił, że wystąpił z propozycją, aby piłkarze Warmii za pieniądze przegrali mecz z Dolcanem, ale „warmiacy” nie zgodzili się i walczyli uczciwie. Mecz zakończył się remisem 3:3 i po jego zakończeniu piłkarze Dolcana mieli pretensje do zawodników Warmii, dodaje prokurator Kozub. Przestępstwa korupcyjne zagrożone są karą od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. (MK)

— REKLAMA —

## Boguski znów gra!



Rafał Boguski w meczu z Ruchem Chorzów. Fot. Wisła Kraków

## Brąz z Paryża

Na XI Mistrzostwach Europy Karate Kyokushin w Paryżu Anna Kaczyńska, zdobyła brązowy medal w kategorii otwartej! Wśród 14 zawodniczek, które wystartowały w tej kategorii, Polki wywalczyły trzy pierwsze miejsca.

Młodszy koledzy z Łomżyńskiego Klubu Karate w tym samym czasie VI Pucharze Polski Młodzików i Juniorów Młodszych zdobyli 2 złote, 2 srebrne i 3 brązowe medale, co dało historyczne, pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej (przed klubami z Krosna i Gliwic)! Również tytuł najlepszego zawodnika turnieju przypadł zawodnikowi z Łomży Maciejowi Tercjakowi, któremu jako jedyny triumfował w dwóch kategoriach: kata (układy) oraz kumite (walki). (MK)



Anna Kaczyńska na podium w Paryżu

## P.H.U. DANUTA

ul. Plac Niepodległości 9 A,  
tel. (086) 215 11 57  
ul. Kierzkowa 1,  
tel. (086) 216 44 66

### Bogaty wybór:

- ozdób świątecznych,
- oświetlenia,
- choinek,
- sztucznych ogní,
- fajerwerków

Przyjdź i sprawdź naszą ofertę!  
Zapraszamy!



# PREFBET

ŚNIAADOWO

## Świąteczna PROMOCJA



Teraz tylko  
**6,95 zł**  
Cena brutto za 1 szt

24x24x60 TLMA  
paletyzowany  
**BETON  
KOMÓRKOWY**

Teraz tylko  
**106,84 zł/m<sup>2</sup>**  
Cena brutto

Bloczek SKB  
+ belka  
**STROP  
TERIVA**

Teraz tylko  
**1 zł/mb**  
Cena netto \*

**NADPROŻE**

\* cena dla zamówień  
z materiałami konstrukcyjnymi PREFBET

Teraz tylko  
**12,50 zł/m<sup>2</sup>**  
Cena brutto

**WEŁNA  
MINERALNA**

Wełna mineralna SCHWENK  
grubość 150 mm  
λD = 0,039 W/mK

**Rigips**

Rigips 260 x 120

Teraz tylko  
**20,50 zł/szt**  
Cena brutto

**PŁYTA  
KARTONOWO-  
GIPSOWA**

Teraz tylko  
**39 zł/opak.**  
Cena brutto

Opakowanie 20 kg

**GŁADŹ  
SZPACHLOWA  
CEKOL**

**CEGLA  
KLINKIEROWA  
RÖBEN NFNN 16**

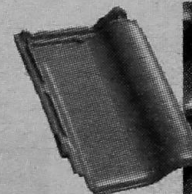
Teraz tylko  
**1,59 zł/szt**  
Cena brutto



Już od  
**22 zł**  
za metr

**BUD MAT**

**BLACHODACHÓWKA POLONIA**



**Roben**  
CERAMIKA BUDOWLANA

**DACHÓWKA  
CERAMICZNA  
JESIENNY LIŚĆ**  
Zużycie: 12,6 szt/m<sup>2</sup>

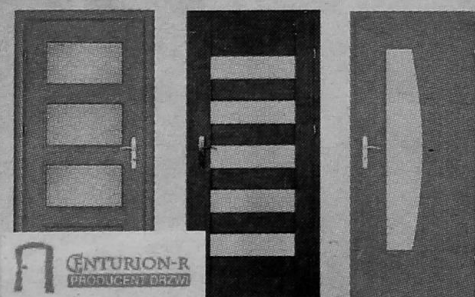
Już od  
**2,99 zł/szt**  
Cena brutto



**SOKÓŁKA**  
OKNA I DRZWI

Rabat do  
**15 %**

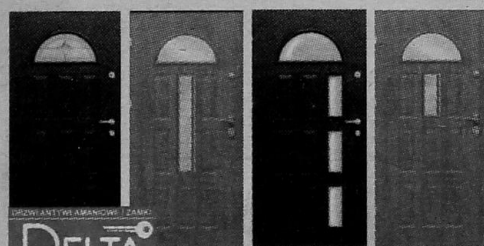
**OKNA DREWNIANE  
SOKÓŁKA**



**CENTURION-R**  
WYKONCZNIKI DRZWI

**DRZWI  
WEWNĘTRZNE  
CENTURION**

Już od  
**169 zł**  
Cena brutto



**DELTA**  
SECURITY DOORS & WINDOWS

**DRZWI  
ZEWNĘTRZNE  
DELTA  
Z PRZESZKLENIEM**

Już od  
**1195 zł**  
Cena brutto

Serdecznie zapraszamy

## PPB PREFBET

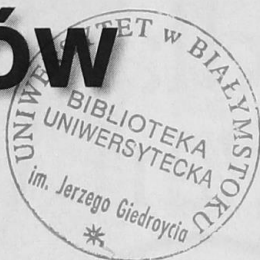
Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



# teraz zdrowie

## Król duetów

rozmowa  
z Mietkiem Szczśniakiem



## Chroń kręgosłup

## Sezon na grypę

choroba brudnych rąk

## Słodkie święta

cytrynowiec  
sernik z pianką

## Bizuteria na zęby

KONKURS



Powiatowa  
www.GAZETA-info.pl

głos

WIEŚCI  
Wielkopolskie

WIEŚCI  
Wielkopolskie

GAZETA  
NOWORUDZKA

GAZETA  
KŁODZKA

Tygodnik  
elektronowski

KONTAKTY  
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

GTOS

tygodnik  
SIEDLECKI

Nowy  
LOWICZANIN

NOWY  
tygodnik  
fobeski

Gazeta  
Starachowicka

tygodnik  
PŁOCKI

WIEŚCI  
z Główni i Strykowa

fakty  
WIECKIE

Panorama  
Złotowska

TYGODNIK  
Podlaski

FIC  
ACHY



Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy

## 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

## DACHY

BLACHODACHOWKA

www.traffic-blachy.pl

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



# ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek  
dla  
Pań

zapobiegaj  
zamiast leczyć

leczniczo

- po antybiotykoterapii

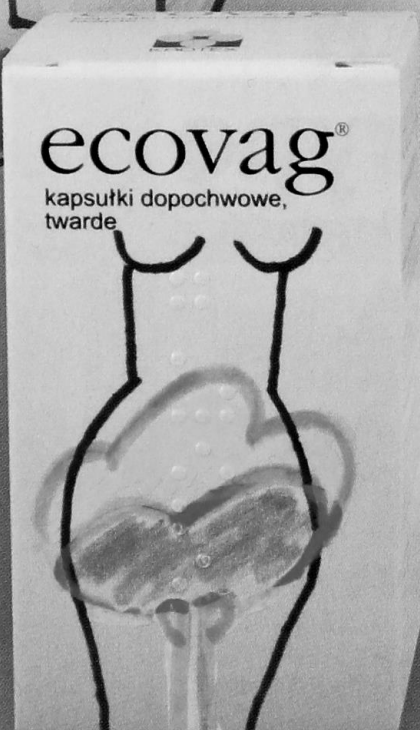
profilaktycznie

- podczas stosowania antykoncepcji
- w trakcie hormonalnej terapii zastępczej
- po basenie

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

**Dawkowanie i sposób podania:** profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Leczniczo po antybiotykoterapii, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. **1 kapsułka zawiera** pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 nie mniej niż 10<sup>8</sup> CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10<sup>8</sup> CFU (CFU - jednostka tworząca kolonię). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego. **Podmiot odpowiedzialny:** Bifodan A/S

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Teraz tylko  
**6,9**  
Cena brutto

Teraz tylko  
**12**

CEGLA  
KLINK  
RÖBEN

OKNA DREWNIANE  
SOKÓŁKA

**15 %**

WEWNĘTRZNE  
CENTURION

**109 zł**  
Cena brutto

DELTA  
Z PRZESZKLIENIEM

Serdecznie zapraszamy

**PPB PREFBET**

Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.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

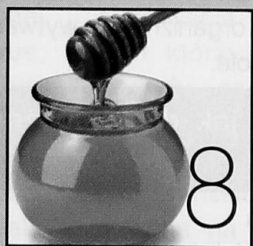
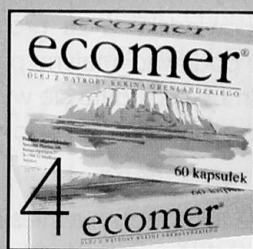
#### Reklama:

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:

### W walce o chore dzieci

olej z wątroby rekina

### Aktualności

- zgoda na eutanazję rośnie
- w USA szczepionki za darmo
- Francuzi też tyją

### Sezon na grypę

rozmowa z lek. med. Maciejem Chylakiem, specjalistą chorób wewnętrznych

### Gdy puchną nogi

nie dopuść do żylaków

### Dbaj o stopy zimą

do wiosny w dobrej kondycji

### Kłopotliwe zaparcia

nie przejadaj się

### Zalety miodu

zapewnia siłę i długowieczność

### Jak chronić kręgosłup?

długie stanie mu nie służy

### Trądzik dorosłych pań

zapobiegaj nawrotom

### Król duetów

rozmowa z Mietkiem Szcześniakiem

### Wigilijne smaki

wspomnienia Mariana Murawskiego

### Maseczka na twarz

poprawi nastrój, uspokoi, zrelaksuje

### Biżuteria na zębach

pomysł stary jak świat

### Święta na słodko

- cytrynowiec
- sernik z pianką

### Prześlij przepis!

kupon konkursowy

### Ekspert radzi

- jęczmień na powiece
- nadmierne owłosienie

### Warto czytać

Płodność, bezpłodność, niepłodność

### KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursów z nr 10 2009

Krzyżówka z nagrodami

4

4

5

6

6

7

8

9

9

10

11

12

12

13

13

14

14

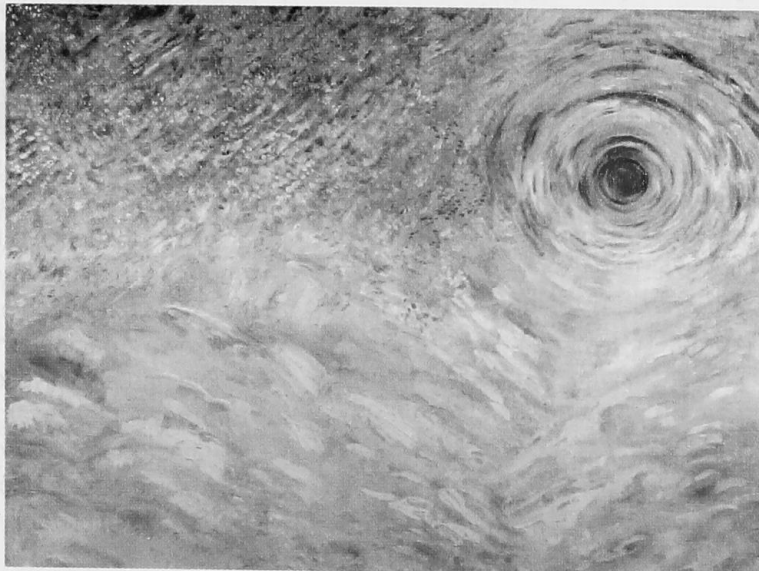
15

15

15



Marianna Jaromska, „Śnieg w świetle gwiazd nocy zimowej”, 2008/2009 r. olej



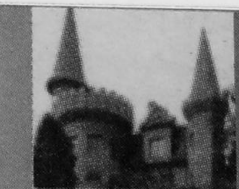
Radosnych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w gronie najbliższych oraz pomyślnego roku 2010 życzą Wydawca i Redakcja



Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy

Implanty  
już od 1700 zł

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



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

DACHY  
BLACHODACHOWKA

www.traffic-blachy.pl

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



## AKTUALNOŚCI

### Zgoda na eutanazję rośnie

Według Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) w bieżącym roku poparcie dla legalizacji eutanazji w Polsce wzrosło o 13 proc. w porównaniu z rokiem 2005, i wyniosło 48 proc. Ponadto w ciągu ostatnich czterech lat, niemal o połowę zmalała liczba osób, które nie mają sprecyzowanej opinii na temat tego, czy prawo powinno zezwalać lekarzom na skracanie życia nieuleczalnie chorym na ich prośbę, czy też nie.

### W USA szczepionki za darmo

W Stanach od miesiąca organizuje się masowe szczepienia przeciw świńskiej grypie. Pacjenci nie płacą za szczepienia. Wykonuje się je za darmo. Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorób w USA poinformowało, że wirus A/H1N1 od kwietnia br. zaatakował prawie 22 miliony Amerykanów, zabijając blisko 4 tysiące osób, w tym około pół tysiąca dzieci.

### Francuzi też tyją

Przekonanie pokutujące do dziś dnia, jakoby Francuzki wciąż szczyciły się brakiem nadwagi, okazuje się być wyssane z palca. Najnowsze badania wyraźnie pokazują, że 15 proc. Francuzek jest chorobliwie otyłych, a 26 proc. ma nadwagę. W ciągu minionych 12 lat statystyczny Francuz (dotyczy obojga płci) przytył o 3 kg i powiększył niemal o 5 cm swój obwód w pasie. Nadwaga związana jest z tzw. „miejskim stylem życia” – siedzącą pracą, poruszaniem się samochodami oraz ogromną dostępnością do jedzenia. Poziom otyłości w dzisiejszej Francji odpowiada temu w Stanach Zjednoczonych sprzed około 40 lat.

(oprac.ap)

źródło: CBOS, Internet, TNS OBOP

# W walce o chore dzieci

W medycynie ludowej olej z rekina stosowany był od dawien dawna. Wiek XIX zapomniał o jego dobroczynnych właściwościach. W XX wieku na nowo odkryła go pewna szwedzka lekarka – dr Astrid Brohult. Jak to bywa w tego typu historiach, odkrycia swojego dokonała przez przypadek

Na początku lat 50-tych dr Astrid Brohult pracowała w szpitalu dziecięcym w Sztokholmie. Wśród jej pacjentów znajdowały się małe dzieci, cierpiące na leukopenię. Przy tej chorobie organizm traci zdolność do produkowania odpowiedniej liczby białych krwinek, potrzebnych do walki z różnymi infekcjami. Lekarka była niezwykle przejęta losem tych dzieci. Cierpiały one na ostre bóle głowy, miały wysoką gorączkę. Umierały, cierpiąc, w bardzo krótkim czasie.

**„ecomer – codziennie, tak na wszelki wypadek” – Astrid Brohult**

### W czekoladowych ciasteczkach

Białe krwinki produkowane są w szpiku kostnym. Lekarka zaczęła więc badać szpik kostny z kości cielecych. Próbowala dociec, czy znajduje się w nim jakaś substancja aktywna, odpowiedzialna za produkcję białych krwinek, taką którą można by wyizolować i podawać małym pacjentom. Dzięki pomocy jednego z kolegów – dr Johna Holmberga, udało się wyizolować różne frakcje szpiku, które dodano do czekolady i podano dzieciom w formie ciasteczek.

### Przełom w leczeniu

Dr A. Brohult kontynuowała takie leczenie miesiącami. W końcu w czasie Wielkanocy 1952 roku u dzieci zaobserwowano poprawę. Poczuli się na tyle dobrze, że chciały wstać z łóżek. Poprawa jednak nie trwała długo. Nawet jeśli dzieci żyły dłużej, nie zostały wyleczone. Lekarka kontynuowała pracę badawczą nad szpikiem kostnym przez kolejne lata. Prowadzone badania wykazały, że substancje aktywne w szpiku, pobudzające organizm do wytwarzania komórek układu odpornościowego, to alkoksyglicerole.

**„Żyjesz tak długo, jak długo możesz obronić samego siebie” – Astrid Brohult**

### W oleju z wątroby rekina

Analizując literaturę specjalistyczną lekarka wyczytała, że olej z wątroby rekina zawiera stosunkowo bardzo duże ilości alkoksygliceroli. Pokonawszy początkowe trudności udało się jej otrzymać ów olej w ilościach wystarczających do badań. Dr A. Brohult przeniosiła się do Kliniki Radium, gdzie dalej prowadziła badania naukowe z pacjentami chorymi na nowotwory. W 1963 r. otrzymała tytuł doktora za studia nad alkoksyglicerolami.

**Ecomer** – olej z wątroby rekina grenlandzkiego, jest obecny na polskim rynku od kilkunastu lat. Cieszy się nieprzerwanym powodzeniem wśród lekarzy i pacjentów. Wzmacnia odporność, a po uprzedniej decyzji lekarza, zalecany jest także w trakcie radio- i chemioterapii.

(oprac. na podst. materiałów prasowych, jk)

teraz  
zdrowie

OKNA DREWNIANE  
SOKÓŁKA

15 %

WEWNĘTRZNE  
CENTURION

109 zł  
Cena brutto

DELTA  
Z PRZESZKLENIEM

Serdecznie zapraszamy

**PPB PREFBET**

Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)





foto: Sławomir Radziszewski

rozmowa z lek.med. Maciejem Chylakiem, specjalistą  
chorób wewnętrznych ze szpitala w Sosnowcu

# Sezon na grypę

## Czy na zwykłej wizycie u lekarza pierwszego kontaktu można zdiagnozować grypę A/H1N1?

W trakcie wizyty lekarskiej nie można odróżnić grypy świńskiej od zwykłej. Prawdę mówiąc, trudno odróżnić grypę od innych infekcji grypopodobnych. Objawy są takie same albo przynajmniej bardzo podobne. Jeżeli istnieje uzasadnione podejrzenie zarażenia wirusem grypy świńskiej trzeba by wykonać specjalistyczne badania wirusologiczne. Takie badania wykonuje się, gdy pacjent ma widoczne objawy zachorowania na grypę, zwłaszcza gdy choroba przebiega ciężko oraz przebywał w grupie osób, u których stwierdzono wirusa „świńskiej grypy”.

## Czy grypa A/H1N1 jest bardziej niebezpieczna od tradycyjnej?

Wirus grypy świńskiej wywołuje chorobę podobną do tej, którą wywołują wirusy grypy spotykanej corocznie. Jest to jednak inny wirus, więc nie jesteśmy na niego uodpornieni. Może on rozprzestrzeniać się więc łatwiej i szybciej, wywołując grypę u wielu ludzi. U większości grypa przebiega raczej łagodnie, ale u niektórych osób – zwłaszcza u tych z osłabioną odpornością, przebieg może być ciężki a czasem nawet śmiertelny. Tak więc, podsumowując, można powiedzieć, że tzw. świńska grypa jest podobna do tej zwykłej, corocznej grypy, z tą różnicą, że jesteśmy na nią mniej odporni.

**Czy zaszczepienie przeciw  
grypie tradycyjnej, automatycznie**

## uodparnia przed zachorowaniem na grypę A/H1N1?

Coroczna szczepionka na tradycyjną grypę przygotowana jest na konkretne szczepy. Być może i ta coroczna szczepionka zwiększa odporność na tzw. grypę świńską, tym niemniej nie jest to szczepionka, która przed nią zabezpiecza. Istnieje natomiast inny mechanizm związany ze szczepieniem.

## Jaki mechanizm ma pan na myśli?

Im więcej osób zaszczepionych tym mniej choruje i mniej tą chorobę roznosi. Tym samym mniejsze prawdopodobieństwo zarażenia osób niezaszczepionych.

## Komu poleciłby pan szczepienie przeciw grypie A/H1N1?

Tym, którzy są realnie zagrożeni zachorowaniem. Myślę tu o osobach przebywających lub podróżujących w rejon, gdzie potwierdzono zachorowania na świńską grypę oraz tych którzy z racji wykonywanego zawodu są narażeni na kontakt z osobami chorymi (np. pracownicy służby zdrowia). Szczepionka przeciw świńskiej grypie jest rekomendowana na świecie także kobietom w ciąży, osobom starszym, opiekującym się małymi dziećmi poniżej 6 m. życia, dzieciom i osobom w wieku 6 miesięcy do 24 lat, osobom między 24 a 65 rokiem życia cierpiącym na choroby przewlekłe lub mającym zmniejszoną odporność. Ale zaszczepić się może każdy, o ile nie jest uczulony na białko kurzych jajek (które znajduje się w szczepionce).

## Jak uchronić się przed zachorowaniem na grypę, oprócz szczepionki?

Grypa, także ta „świńska” rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Aby ustrzec się przed zarażeniem należy: nie dotykać brudnymi rękoma ust i nosa, często myć ręce ciepłą wodą i mydłem, dbać o zachowanie higieny wokół siebie, unikać kontaktu z zarażonymi osobami, wietrzyć pomieszczenia, w których się przebywa oraz prowadzić higieniczny tryb życia, tzn. wysypiać się, dbać o zachowanie odporności także poprzez odpowiednią dietę.

**Dziękuję bardzo za rozmowę.**

rozmawiała: Krystyna Sochoń

## Do dezynfekcji i sterylizacji:

antybakteryjny spray MILTON

tabletki do rozpuszczania  
w wodzie MILTON.

Od kwietnia 2009 r. działa  
infolinia dotycząca wirusa  
grypy typu A/H1N1.

Pod czynnym całodobowo  
numerem (22) 54 21 412  
dyżurują eksperci  
Narodowego Instytutu  
Zdrowia Publicznego  
– Państwowego Zakładu  
Higieny oraz Państwowej  
Inspekcji Sanitarnej,  
odpowiadając na pytania  
związane z tzw. świńską  
grypą. Dodatkowo, w dni  
powszednie w godzinach od  
8 do 16 eksperci udzielają  
informacji pod numerem  
(22) 54 21 413.

teraz  
zdrowie

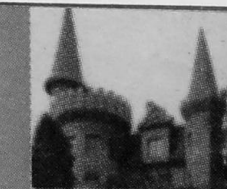
5



**Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy**

**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

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



# Gdy puchną nogi

Wiele z nas cierpi z powodu „ciężkich” nóg. Zmęczenie pojawia się zwłaszcza wieczorem, po całodziennym chodzeniu, długotrwałym staniu, pod wpływem ciepła. Objawy te nasilają się u kobiet w czasie menstruacji i ciąży. Czy można ich uniknąć?

Przyczyn obrzęków nóg może być wiele, ale związane są zwykle z chorobami żył. Bardzo często jest to pierwsza, początkowa faza powstawania żylaków. Utrzymujący się obrzęk może powodować zastój krwi i stan zapalny żył. Ściany rozszerzających się pod wpływem stanu zapalnego żył ulegają uszkodzeniu. Praca zastawek żylnych zostaje utrudniona, więc krew ma utrudniony powrót z nóg do serca. Ten etap choroby może trwać bardzo długo zanim przejdzie w kolejny, kiedy to żyły stają się widoczne pod skórą i bolą.

## Bolące żyły

W miarę powiększania się żylaków i narastania zaburzeń w krążeniu pojawiają się coraz silniejsze bóle. Towarzyszące im obrzęki nie ustępują nawet po nocnym wypoczynku. Żyłki stają się wyraźnie widoczne. Mogą tworzyć miękkie, wężykowate uwypuklenia pod skórą. Na tym etapie choroby bardzo często wymagana jest interwencja chirurgiczna.

## Nie dopuść do żylaków

Najprościej byłoby nie dopuścić do ich powstawania. Najlepszą profilaktykę stanowi ruch, zdrowa dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ponadto zaleca się:

## VENOFORTON,

firmy Leki Natury  
– lek oparty na połączeniu wyciągów z roślin, polecany przy łagodzeniu symptomów niewydolności żylniej. Dostępny bez recepty w aptekach i sklepach zielarskich.

**Cena:** ok. 14,5 zł (op. 125 g).



foto: materiały prasowe

- przynajmniej kilka minut dziennie leżenie z nogami wysoko uniesionymi do góry (np. opartymi o ścianę)
- używanie wygodnego obuwia, unikanie szpilek
- nie dopuszczenie do odwodnienia. Przebywając w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach należy pić dużo płynów. Najlepsza jest woda mineralna.

(oprac. ap)

# Dbaj o stopy zimą

Zima to trudny okres dla naszych stóp, które męczą się, a czasem chorują zamknięte w szczelnym, ciepłym obuwiu. Co zrobić, aby zachować je do wiosny w dobrej kondycji?

A oto kilka rad

## Kup odpowiednie buty

★ Dobrze, gdy buty na zimę są z naturalnej skóry, która nie przepuszcza wilgoci i zatrzymuje ciepło. Najlepiej kupić o numer większe, na 2-3 centymetrowym obcasie, bez wąskich nosków. Chodzi o to, by móc swobodnie poruszać w nich palcami, nawet gdy włoży się ciepłą skarpetkę. Ważne jest też, aby cholewka wysokich butów nie oblegała zbytnio łydki.

★ Jeżeli twoje stopy szybko marzną, zafunduj im wkładki termiczne. Po włożeniu wkładki i stopy do buta, pocujemy – na skutek reakcji chemicznej – przyjemne ciepło.

★ Jeśli nie chcesz, aby buty przemakały, codziennie je pastuj, albo zastosuj impregnaty do skóry i zamszu.

★ Wystrzegaj się przemoczenia i przemarznięcia nóg, bo może się to skończyć odmrożeniem.

★ Zmarzniętych i przemoczonych nóg nie wkładaj – aby je rozgrzać – do bardzo gorącej wody. Zaczynaj od chłodnej

wody, stopniowo dolewając coraz cieplejszej. Po kąpieli nie trzymaj ręcznikiem stóp, tylko delikatnie je osusz i wetrzyj w nie trochę odżywczego balsamu (najlepiej z witaminą A). Potem włóż ciepłe skarpety i wypij rozgrzewającą herbatę np. z sokiem z czarnego bzu lub z imbirem.

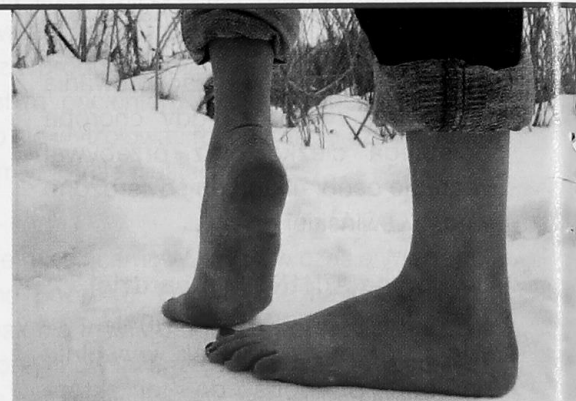
## Zapobiegaj grzybicy

★ Nie pozostawaj w zimowych butach przez cały dzień np. w pracy. Stopy będą się pocily i chłoneły nadmiar wilgoci, a skóra na nich stanie się zmacerowana – to pierwszy krok do grzybicy, która jest chorobą uciążliwą w leczeniu.

★ Codziennie myj nogi w ciepłej (nie gorącej) wodzie i smaruj kremem do stóp o działaniu przeciwpotowym.

★ Wnętrze butów spryskuj dezodorantami przeciwwgrzybicznymi, specjalnie do tego celu przeznaczonymi.

autor: Magdalena Próchnicka





# Kłopotliwe zaparcia

Wprawdzie cierpi na nie na stałe około 10% Polaków, jednak zdarzają się zaparcia przejściowe, wynikające m.in. z niewłaściwej diety. A okres świąteczny jest właśnie szczególnie okazją do przejadania się, zwłaszcza tłustymi potrawami

Ratujemy się wtedy najczęściej środkami przeczyszczającymi. Ale – uwaga! – trzeba wiedzieć, jak je stosować. Nie ma bowiem takich środków, które można używać przez wiele tygodni, gdyż mogą zaszkodzić. Przykładem jest popularna niegdyś sól gorzka, która może zaostrić choroby nerek i układu krążenia (wysokie ciśnienie) lub uszkodzić błonę śluzową jelit. Są też preparaty wywołujące przekrwienie narządów miednicy małej, zawierające np. aloes, rzewień, kruszynę, nieodpowiednie dla kobiet w ciąży i w okresie miesiączki.

## Wybierz bezpieczne

Łagodne i skuteczne są środki z błonnikiem, gdyż wchłaniają wodę, dzięki czemu formują się duże, miękkie stolce, dające się łatwo wydalić. Przy zażywaniu tych środków, jak też otrębów pszennych trzeba koniecznie wypijać duże ilości płynów. Jeśli się tego nie robi, można spotęgować zaparcia. Zasadą, którą trzeba przestrzegać jest krótki – do 2 tygodni – okres zażywania środków przeczyszczających. Można się też wspomóc preparatami zawierającymi pałeczki kwasu mlekowego, jak np. **trilac** (dostępny bez recepty), przywracającymi właściwe proporcje w mikroflorze bakteryjnej.

## Zaparcia podróżników

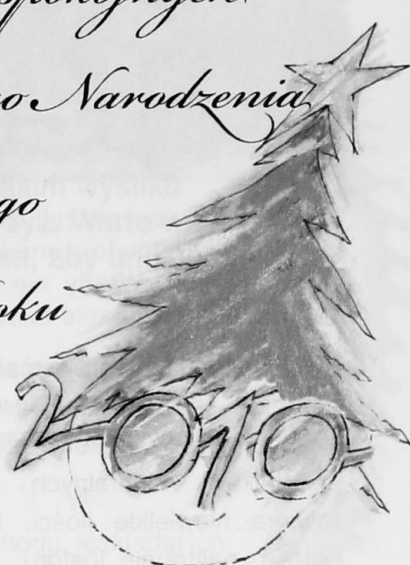
Jeżeli kłopoty z wypróżnieniem trwają kilka, kilkanaście urlopowych dni, nie trzeba się tym specjalnie martwić. Dieta inna niż w domu, stres związany z podróżą (nawet pozytywny), „cudza”, a nie „własna” toaleta powodują przejściowe zaparcia. Można sobie pomóc łagodnym środkiem przeczyszczającym lub czopkiem glicerynowym. Oprócz tego trzeba dużo pić – niegazowanej wody mineralnej, gęstych soków, jogurtów. A po powrocie do domu wszystko wróci do normy.

autor: Zofia Borowska

*Zdrowych, Spokojnych  
świąt Bożego Narodzenia  
i Szczęśliwego  
Nowego Roku  
2010*

*życzy firma*

**Krotex** *Poland Sp. z o.o.*



**trilac** **ZAWSZE**  
z antybiotykiem



**niezbędna osłona  
przy kuracji  
antybiotykowej**

**lek, który przywraca  
prawidłową florę  
bakteryjną jelit**



1 kapsułka zawiera  $1,6 \times 10^9$  bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5), *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (Lb-Y27), *Bifidobacterium lactis* (Bb-12).  
Wskazania: leczenie wspomagające po antybiotykoterapii, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie bieguncie podróżnych. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na białko mleka krowiego. Opakowanie 20 kaps. Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, [www.KROTEX.pl](http://www.KROTEX.pl)

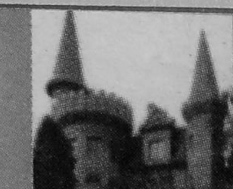
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



**Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy**

**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](http://www.dabrowski.sokp.pl)

**DACHY**  
BLACHODACHOWKA

[www.traffic-blachy.pl](http://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. Górbatowa 41  
tel. (029) 760 77 22  
Suwałki ul. Wojska Polskiego 112h  
tel. (087) 566 31 99



zdrowie

# Zalety miodu

Starożytni Grecy uważali, że miód zapewnia siłę i długowieczność. Za czasów Hipokratesa istniało ponad 300 receptur lekarstw, których główny składnik stanowił miód. Wtedy nie potrafiono jeszcze racjonalnie wyjaśnić skąd to dobroczynne działanie miodu. Dziś przychodzi to nam bez trudu

Swoją niepowtarzalny smak i aromat miód zawdzięcza kwasom organicznym oraz olejom eterycznym. Składników mineralnych natomiast zawiera niewielkie ilości, najwięcej: potasu, następnie fosforu, magnezu, wapnia i śladowe ilości żelaza.

Z witamin zawiera jedynie te z grupy B. Do najbogatszych miodów zalicza się miody spadziowe.

## Dodaje mocy

Najliczniejszą grupę składników odżywczych w miodzie stanowią węglowodany: glukoza i fruktoza.

To właśnie dzięki nim miód ma właściwości wzmacniające. Najszybciej ze wszystkich produktów naturalnych uzupełnia niedobory energetyczne. Prawie natychmiast po spożyciu dostarcza niezbędnej energii, utrzymując jej wysoki poziom przez wiele godzin. Jest idealnym pokarmem dla osób wyczerpanych, rekonwalescentów, sportowców czy alpinistów.

Miody Manuka wytwarzane są z nektaru kwiatów nowozelandzkiego drzewa herbacianego.

Posiadają one charakterystyczny smak, silne właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i przeciwgrzybicze.

Aby wiedzieć więcej, wejdź na [www.miodymanuka.pl](http://www.miodymanuka.pl).

## Dobroczynne działanie

Swoje właściwości zawdzięcza obecności substancji biologicznie czynnych: enzymów i substancji bakteriostatycznych. Zawarta w nim acetylocholina obniża ciśnienie krwi oraz wzmacnia perystaltykę jelit. Zaś jony metali stymulują produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny, dzięki czemu miód zapobiega anemii (tu najlepszy jest miód gryczany). Antybakteryjne właściwości miodu są wynikiem kompleksowego działania między innymi olejków eterycznych i flawonoidów.

Do „odtruwających” i bakteriobójczych

foto: materiały prasowe



miodów zaliczamy przede wszystkim miód akacjowy i rzepakowy.

## Nie dla niemowlaków

Mimo wielu zalet, spożycie miodu przez niemowlęta i małe dzieci może prowadzić do poważnych zatruc pokarmowych. Wynika to z tego, że noworodki nie posiadają wykształconego systemu immunologicznego, a w miodzie mogą występować przetrwalniki bakterii. U starszych dzieci regularne spożywanie miodu wzmacnia zdolności intelektualne i zwiększa odporność na niektóre choroby, przyspieszając także przybieranie na wagę.

autor: Justyna Marszałkowska,  
dietetyk z Centrum Dietetycznego ProLinea,  
[www.e-prolinea.pl](http://www.e-prolinea.pl)

## Czy wiesz, że...

Egipska królowa Kleopatra, aby zachować młodość i urodę, kąpała się w oślim mleku z dodatkiem miodu.

# 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

OKNA DREWNIANE  
SOKÓŁKA

15 %

WĘWĘTRZNE  
CENTURION

105 zł  
Cena brutto

DELTA  
Z PRZESZKLENIEM

Serdecznie zapraszamy

PPB PREFBET

Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



# Jak chronić kręgosłup

## Sprzątaj z głową

- Nie przenoś mebli, nawet niewielkich, pod którymi chcesz posprzątać, lecz przesuwaj je po podłodze, podkładając pod nie coś śliskiego, np. kawałki filcowej wykładziny czy po prostu szmaty.
- Podnosząc coś ciężkiego (nie więcej niż 20 kg), zawsze uginaj kolana.
- Długość rury odkurzacza dopasuj do swojego wzrostu, aby zbyt nie pochyłać się.
- Nie zawieszaj firanek czy zaston stojąc na parapecie i wyciągając wysoko ręce. Użyj odpowiedniej wysokości drabinki.
- Podczas prasowania stań w niewielkim rozkroku, a deskę ustaw na wysokości talii.
- W kuchni staraj się większość czynności wykonywać siedząc.
- Jeśli masz dużo naczyń do zmywania, przysuń do szafki

Przygotowania do świąt – porządki, pranie i prasowanie, zakupy, długie stanie przy kuchni – to wszystko może się źle odbić na kondycji naszego kręgosłupa. Zresztą wiemy dokładnie, jak po takim wysiłku bolą nas plecy czy tzw. krzyż. Warto więc zastosować się do kilku rad, aby uniknąć przykrych dolegliwości

niski stołeczek i stawiaj na nim raz jedną, raz drugą nogę.

- Gdy poczujesz zmęczenie w ciągu dnia – przeciągaj się kilka razy, unosząc ręce wysoko.

## W czasie podróży

- Wnosząc bagaże do samochodu, rozkładaj ich ciężar równomiernie na obie ręce.
- Naucz się odpowiednio wchodzić do samochodu – najpierw usiądź, a potem wsuń nogi.
- Jeśli sama prowadzisz samochód, zadbaj o odpowiednie ustawienie fotela tak, abyś nie musiała pochyłać się do poszczególnych urządzeń.
- Podczas długiej podróży rób przerwy. Wsiądź z samochodu – troszkę pobiegaj i pogimnastykuj się (skłony, przysiady).

autor: Magda Jarosz



# Trądzik dorosłych pań

Trądzik różowaty to choroba, która zwykle rozpoczyna się w wieku dojrzałym, młode kobiety dotyka bardzo rzadko. Najczęściej chorują osoby o jasnej karnacji

## Zaczerwieniona skóra

To najbardziej typowy objaw choroby. Nasilone zaczerwienienie jest w środkowej części twarzy, na policzkach i nosie, a nieco mniejsze – na czole i brodzie. Na tych partiach skóry mogą pojawić się „pajeczki”, grudki lub krostki. Jeżeli trądzik różowaty długo nie jest leczony, może dojść do stopniowego przerastania tkanki nosa, co niekiedy powoduje jego powiększenie, tzw. guzowatość nosa. Taki przerost tkanki jest częstszy u mężczyzn.

## Nie lecz się sama

Domowe leczenie absolutnie nie jest skuteczne. Maskowanie kosmetykami objawów na twarzy też nie rozwiązuje problemu. Pozostaje wizyta u lekarza dermatologa, który najczęściej stosuje środki antybakteryjne w postaci kremów lub tabletek przyjmowanych doustnie. Leki odstawia się stopniowo – nie wolno gwałtownie przerywać ich zażywania, gdyż może to spowodować nawrót choroby. Warto tu dodać że kuracji tymi lekami nie mogą się poddawać kobiety w ciąży i karmiące piersią, gdyż są one niebezpieczne dla płodu i małego dziecka. Po kuracji farmakologicznej, bardzo często lekarz kieruje pacjentkę do kosmetyczki na serię regenerujących skórę zabiegów.

## Zapobiegaj nawrotom

Nawet po najskuteczniejszym leczeniu choroba – przy sprzyjających okolicznościach – pojawia się ponownie. Dlatego bardzo ważne jest zapobieganie nawrotom. Czego nie wolno? Przede wszystkim pić gorących napoi z kawą na czele, alkoholu, jeść pikantnych potraw, unikać stresów i opalania twarzy. A w lecie i w słoneczne dni zimowe powinno się stosować kremy z filtrem o wysokim współczynniku pochłaniania światła ultrafioletowego.

autor: Magdalena Próchnicka

- 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



Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy

**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

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



**Nuci pan czasem pod prysznicem, w samochodzie?**

Mówili o mnie „radio”, bo ciągle śpiewałem, nawet o tym nie wiedząc. Tak było od dziecka i właściwie niewiele się zmieniło. Śpiewanie to moja wielka pasja. Mój sposób na uprawianie sztuki, ale też na prostą komunikację z innymi.

**„Niedoceniany” to przymiotnik, który często pojawia się obok pana nazwiska...**

Cóż, to może skomentować tylko publiczność. Cieszę się możliwościami jakie mam. Cały czas nagrywam płyty, które na dodatek ktoś kupuje. Ludzie chodzą na moje koncerty i są zadowoleni. Ciągłe doceniają mnie moi wierni fani oraz moje środowisko. Tylko z mediami jest problem.

**rozmowa  
z Mietkiem  
Szcześniakiem  
– piosenkarzem**

# Krół duetów

**Na czym polega?**

Media nie dają możliwości wyboru. Pokazują ciągle to samo. Szkoda, że ludzie sami nie mogą wybrać tego, co im się naprawdę podoba.

**Dostał pan propozycję współpracy z popowym zespołem „Modern Talking” Co się czuje, gdy odrzuca się łatwą i dobrze płatną karierę?**

Pytanie, na czym komu zależy. Mnie zawsze interesowała muzyka i muzykowanie. Budowałem swoją świadomość, wiedzę i umiejętności latami. Próbowałem znaleźć swoją opowieść. Przeszedłem „kawał drogi” spotykając wartościowych ludzi i zawsze to sobie bardzo ceniłem.

Nie interesowały mnie ścieżki byle gdzie, z byle kim i po byle co. Nie chciałem epatować sobą dla samego epatowania. Chciałem czegoś cenniejszego. Najlepszego na co mnie stać. Nigdy tego nie żałowałem.

**Jest pan niekoronowanym „królem duetów”.**

Śpiewał pan z m.in. z Miką Urbaniak, Kayah, Grażyną Łobaszewską i Edytą Górniak.

**To pana wybory czy sugestie managerów?**

Duety śpiewałem zawsze z powodów muzycznych. Takie spotkanie dwóch światów, różnych wrażliwości

**Mieczysław Szcześniak** (ur. w 1964 r. w Kaliszu) – piosenkarz, kompozytor i autor tekstów. Zadebiutował w wieku sześciu lat w zespole muzycznym „Ikary”. W 1989 r. odrzucił propozycję Dietera Bohlena, lidera zespołu „Modern Talking”, śpiewania w chórkach. Jest laureatem wielu nagród i jednym z najbardziej utytułowanych festiwalowych polskich piosenkarzy. Współzałożyciel zespołu „New Life M”, grającego muzykę rozrywkową z przesłaniem chrześcijańskim.

i muzykalności jest zawsze bardzo inspirujące. Cieszę się z każdego duetu i jestem wdzięczny za te przygody.

**Co jest najważniejsze przy takim śpiewaniu?**

W duecie najważniejsza jest dobrze opowiedziana historia oraz piękne współbrzmienie. To nam się zazwyczaj udawało.

**Jak ważni są dla artysty wierni fani?**

Bez fanów nie ma prawdziwego artysty. Artysta istnieje tylko wtedy kiedy wzrusza, inspiruje, daje nadzieję i wielki asortyment innych emocji, życiowych „znaków”. Jest takie powiedzenie „każda potwora znajdzie swego amatora”. Podobnie jest z artystami. Każdy znajdzie swoich „amatorów”. To są naczynia połączone.

**Na czym polega odnajdowanie Boga w dzisiejszych czasach?**

Ile ludzi tyle dróg... Niektórzy znajdują wspólne drogi i razem wyprawiają się w tą jedną z najbardziej fascynujących podróży w życiu. Zawsze tak było – wszystko dzieje się we wnętrzu, a zewnętrzne są tylko wpływy. Lubię odważnych ludzi, którzy nie boją się zadawać pytań i szukać odpowiedzi – często trudnych i niekonformistycznych. To jest „coś” w tej ohydzie powierzchowności.

**Mówi się, że mężczyźni noszący imię Mieczysław są silni, potrafiący walczyć o swoje, a jednocześnie obdarzeni skłonnością do filozofowania. Zgadza się pan? Musi pani zapytać o to moich bliskich.**

**Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Spędzi je pan z bliskimi?**

Nie wiem jak będzie w te święta. To dla mnie największa niespodzianka w tym roku.

**Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę zdrowych, spokojnych świąt.**

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



Znak zodiaku:

**Rak**

Ulubiona pora roku :

...lato

Ulubiony napój:

...woda i wino

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu:

**w pięknym miejscu, z kochanymi ludźmi**

Gdybym nie był, kim jestem, to byłym:

**malarzem**





**Dzieci z niecierpliwością odmierzają czas do świąt. Kiedy zaczynało się to odliczanie za czasów pana dzieciństwa?**

Kiedyś cztery pory roku były „prawdziwe” i zaczynały się jak w szwajcarskim zegarku. W listopadzie było zupełnie

# Wigilijne smaki

biało. Atmosferę świąt wyczuwało się już od 11 listopada. Pamiętam, jak w ten dzień mama wstawiała rano, patrzyła przez okno i mówiła: „Zobacz! Św. Marcin na białym koniu jedzie!”. I ja go widziałem oczyma wyobraźni, jak jedzie i prószy śniegiem, jakby się nim zimę. Od tego dnia zaczynało się oczekiwanie na święta.

**Czym zaczynał się dzień wigilijny?**

Zaczynaliśmy rano od ubierania choinki. Wieszałyśmy na niej ozdoby, które wcześniej robiła mama: pierniki, pajaki, gwiazdy, anioły. Były też wielkie, czerwone jabłka. I dużo świeczek, zamocowanych na specjalnych uchwytach.

**Choinki nie płonęły od tych świec?**

Nie pamiętam, żeby kiedykolwiek jakaś choinka się zapaliła. Chyba, że ktoś ją przewrócił.

**Jak wyglądała kolacja wigilijna?**

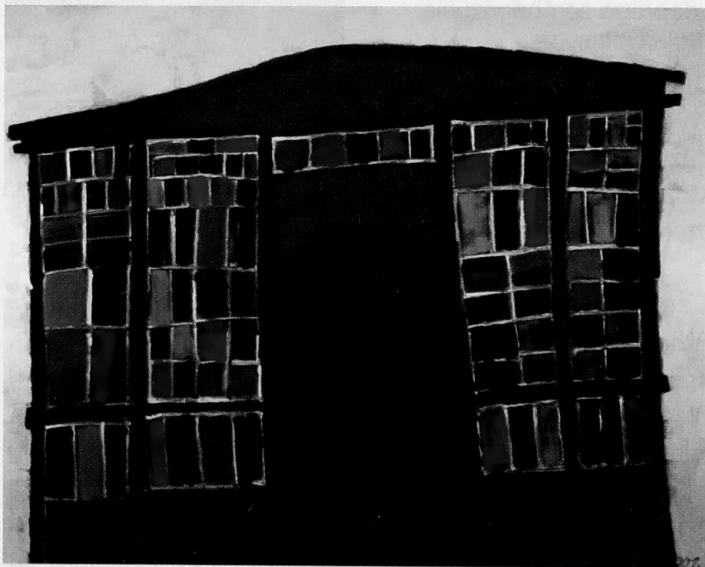
Musiałoby być obowiązkowo 12 potraw. A ponieważ nawet dzieci przestrzegały postu, to po kolacji, jak wychodziło się na zewnątrz, to wszystkie dzieciaki były półprzymotne z przejedzenia.

**Każdej potrawy trzeba spróbować, ale niektóre smakują bardziej...**

Mnie bardzo smakował łamaniec. To był kotacz pieczony z wody i żytniej mąki. Ciasto maczało się w utartym maku z dodatkiem rodzynek, cukru i mleka. Bardzo lubiłem też kisiel żurawinowy.

**Jak przyrządzić taki kisiel?**

Trzeba utrzyć żurawinę w makutrze, dodać mąkę ziemniaczaną i zagotować. Przed podaniem posypać cukrem. Tego kisielu mogłem bardzo dużo zjeść. Do dziś przygotowuję go



Marian Murawski „Szklany ganek”, acryl, 250x200, 2001r.



**rozmowa z Marianem Murawskim, artystą-malarzem**

**Marian Murawski** – ur. w 1932 r. w Podleszczewie, k. Suwałk. Wielokrotnie nagradzany malarz, grafik, ilustrator książek. Swoje prace eksponował na kilkudziesięciu wystawach indywidualnych i zbiorowych. Ma swoją stronę internetową – [www.art-m.pl](http://www.art-m.pl).

na Wigilię, bo moja żona też go lubi.

**Na polskich stołach podczas kolacji wigilijnej króluje karp. Kiedyś też jadało się karpia?**

Nie. Karp nie był popularny. Były ryby innego typu, nie takie hodowlane. Był szczupak po żydowsku, którego moja mama wyśmienicie przyrządzała. Były śledzie podawane na rozmaite sposoby, no i różne inne rodzaje ryb słodkowodnych: okoń, lin, leszcz. Do dziś pamiętam zapach smażonej na patelni stynki – rybki, łowionej w suwalskich jeziorach. Smażyło się ją na dużej patelni na oliwie tureckiej.

Ach, jakież to był zapach i smak!

**Kto przygotowywał te wszystkie potrawy?**

Przygotowania do świąt rozpoczynały się jakiś tydzień wcześniej. I tak przez ponad tydzień trwało wielkie gotowanie, pieczenie i smażenie. Głównie zajmowała się tym moja matka i starsze rodzeństwo. Dziś jak o tym myślę, to ją podziwiam. Ileż to było pracy!

**Wynik tej pracy, to raczej „tłusta” kuchnia?**

Tak. Jadło się też dużo mącznych potraw. Dary Boże – tak się wtedy mówiło. Bo wszystkie potrawy były przygotowane z produktów, które rosły niedaleko, stamtąd pochodziły: kasza perlowa, łazanki, kutia, babie uszy.

**Babie uszy?**

To taki rodzaj klusek z mąki, wody i jajka. Ciasto ściera się na tarce, tak że powstają duże kawałki z zagłębieniem, przypominające w kształcie ucho albo muszelkę. Na Wigilię podawało się je z roztopionym masłem, które zostawało w tym „uchu”, dodając smaku.

**Po takiej sutej kolacji szło się na Pasterkę?**

Dorośli – tak. Ja nie zawsze chodziłem, bo w kościele było bardzo zimno. Był ogrzewany piecami, ale całe ciepło szło w górę. Na Boże Narodzenie śniegu było zawsze po pas, a na zewnątrz 30 stopni mrozu. Po tych Pasterkach wszyscy kasłali. A pierwszy dzień świąt często spędzało się pod pierzyną z termosem.

**Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę zdrowych, spokojnych świąt z zapachem dawnej Wigilii.**

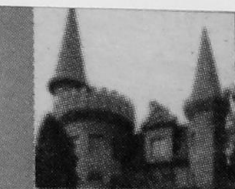
rozmawiała: Krystyna Sochoń



**Wigilijne pierogi**  
**Horoskop tęczowy**  
**Bank kawałów**  
**Psychotest**  
**upominkowy**

**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](http://www.dabrowski.sokp.pl)

**DACHY**  
BLACHODACHOWKA

[www.traffic-blachy.pl](http://www.traffic-blachy.pl)

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



Pośród przedświątecznego zabiegania spróbuj znaleźć chwilę dla siebie i zrób we własnej łazience namiastkę SPA. Odpowiednio dobrana i zaaplikowana maseczka nie tylko poprawi nastrój, uspokoi i zrelaksuje, ale także odświeży i rozświetli skórę

# Maseczka na twarz



foto: materiały prasowe

## Zacznij od oczyszczenia

Każdy domowy zabieg pielęgnacyjny rozpoczynamy od oczyszczenia twarzy żelem myjącym, mleczkiem i tonikiem lub specjalnymi płatkami (np. Olay), które po namoczeniu w wodzie i potarciu, wytwarzają pianę.

## Pozbądź się martwego naskórka

Na oczyszczonej skórze możemy wykonać peeling, czyli złuszczenie martwego naskórka. W zależności od rodzaju skóry wybieramy peeling ziarnisty (do cery mieszanej i tłustej) lub enzymatyczny (do cery suchej i wrażliwej). Godne polecenia są peelingsi Dermiki, Floslek, YSL. Jeśli chcemy zastosować mocniejsze preparaty np. z dodatkiem kwasów AHA, skonsultujmy to z dermatologiem.

## Z gliną i peel-off

Dopiero teraz aplikujemy maseczkę. Przy cerze tłustej polecam maseczkę z zawartością gliny (np. Lancome, Sisley, Dermika). Oczyszczająco i odświeżająco działają także maseczki typu peel-off. Ich cienka warstwa zastyga na buzi. Po 15 minutach ściągamy je w całości. Maski usuwa martwy naskórek, odsłaniając gładką, pełną blasku skórę. Możemy ją stosować nawet 2 razy w tygodniu.

## Nawilżające i liftingujące

Sz szczególnie jesienią i zimą, gdy skóra jest narażona na przesuszenie, klimatyzację polecam żelowe maski nawilżające. Godne polecenia są też algowe maski liftingujące. Przygotowuje się je mieszając sproszkowane algi z letnią wodą mineralną. Natomiast na krótko przed „wielkim wyjściem” można zaaplikować tzw. „maseczkę bankietową” (Yoskine, Dermika). Poprawi ona wygląd skóry już po 10 minutach.

tekst: Ola Borgosz, stylistka i wizażystka, [www.absolu.pl](http://www.absolu.pl)

# Biżuteria na zębach

W wielu gabinetach dentystycznych można bez specjalnych przygotowań poddać się zabiegowi przyklejania ozdób na zęby. Jeżeli planujesz założenie tej niecodziennej biżuterii na przykład na zabawę sylwestrową, dowiedz się najpierw „z czym to jest”

## Pomysł stary jak świat

Podobnie jak tatuaż i piercing, zdobienie zębów przywędrowało do Europy zza Oceanu. Już Majowie, dla podkreślenia osobowości, oklejali zęby płatkami złota. W grobowcach starożytnego Egiptu można było znaleźć zdobienia na zębach mumii. A niektóre plemiona zamieszkujące Polinezję Francuską do dziś dnia malują na zębach kolorowe wzorki, by wzbudzić zainteresowanie płci pięknej.

## Bezpieczny i bezbolesny

Biżuterię można umieścić na powierzchni wargowej każdego zęba. Zwykle przykleja się ją jednak na górne jedyńki, dwójki i trójki. Zabieg jest prosty i polega na wytrawieniu kwasem małej powierzchni szkliwa i użyciu specjalnego kleju. Nie ma potrzeby wiercenia czy naruszania struktury szkliwa. To zabieg całkowicie bezpieczny i niebolesny. Kiedy biżuteria się znudzi, można ją wymienić, przyklejając inny wzór lub usunąć i wypolerować miejsce przyklejenia. Nie przeszkadza ona w jedzeniu, mówieniu, utrzymaniu higieny.

Za to może przyczyniać się do częstszego uśmiechu i dobrego samopoczucia.



## Dla każdego coś dobrego

Wybór wzorów jest bardzo duży. Biżuteria wykonywana jest z żółtego lub białego złota. Może być zdobiona kamieniami szlachetnymi: diamentami, szafirami rubinami.

## Cena biżuterii

Biżuteria na zęba nie jest zarezerwowana tylko dla bogatych. Koszt, w zależności od wzoru, wynosi od 200 do 600 PLN. Jeżeli szukamy bardziej ekstrawaganckich wzorów, cena odpowiednio rośnie. Jednak jedynym warunkiem do jej założenia są wyleczone zęby i utrzymanie prawidłowej higieny.

autor: dr n.med. Agnieszka A. Pawlik, specjalista parodontolog, [www.agnieszkapawlik.pl](http://www.agnieszkapawlik.pl)



# Święta na słodko

Jeżeli chcesz się podzielić przepisem na swoje ulubione danie, przyslij go nam, dołącz wycięty kupon, zdjęcie swoje i potrawy. Twój pomysł ma szansę być wydrukowany. Czekamy na listy z Waszymi ulubionymi potrawami!

*„Przesyłam przepis na moje ulubione ciasto cytrynowe. Pozdrawiam i życzę smacznego!”*

Przepis przysłała Agata B. z Niemcejk



## Cytrynowiec

### ciasto

- 4 jajka
- 3/4 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

### masa I

- 1 szklanka wody
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- łyżka masła
- sok z 2 cytryn
- 1 szklanka cukru

### masa II

- 500 ml śmietany 36 proc.
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 galaretka cytrynowa

**1.** Upiecz biszkopt: żółtka utrzyj z cukrem, dodaj pianę z białek i przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Piecz w temperaturze 170°C w średniej blasze. **2.** Przygotuj I masę: 3/4 szklanki wody, cukier i masło zagotuj w garnku. 1/4 szklanki wody, sok z cytryny, jajko i mąkę zagotuj w drugim garnku. Do zagotowanej masy cytrynowej dodaj zagotowaną masę z cukru, masła i wody. Całość wymieszaj aż zgęstnieje i wylej na biszkopt. **3.** Przygotuj II masę: śmietanę ubij z cukrem pudrem, dodaj opakowanie galaretki. Ubitą śmietanę wylóż na masę cytrynową. **4.** Ciasto posyp startą czekoladą. Włóż do lodówki do schłodzenia.

*„Ten przepis jest prosty w wykonaniu, a sernik wychodzi bardzo smaczny.”*

Przepis przysłała Aleksandra G. z Siedlec



## Sernik z pianką

### ciasto

- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 150 g margaryny
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

### masa

- 1 kg sera śmietankowego
- 6 jajek
- 1/2 szklanki oleju
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mleka
- 2 budynie śmietankowe
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1/2 szklanki cukru pudru
- łyżka octu

**1.** Zagnieć ciasto i wylej do formy – powinno mieć 2 centymetry wysokości. **2.** Zmiksuj ser, 4 żółtka i 2 jajka. Miksując dodawaj na przemian, partiami: olej, cukier, mleko, budyń i aromat. **3.** Masę wylej na ciasto i piecz 50 minut. **4.** Z 4 białek ubij pianę, dodaj cukier puder i ocet. Rozsmaruj na serniku i piecz jeszcze 15 minut. **5.** Upieczony sernik wystudź i włóż do lodówki do schłodzenia.

## 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: .....

teraz  
zdrowie

Wigilijne pierogi  
Horoskop tęczowy  
Bank kawałów  
Psychotest  
upominkowy

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

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





# Napisz! Nasz ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert odpowie, co powinnaś zrobić. Pamiętaj jednak, że żadna z prezentowanych na naszych łamach porad nie zastąpi wizyty lekarskiej. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi” pod adresem: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa lub [terazzdrowie@terazzdrowie.com](mailto:terazzdrowie@terazzdrowie.com).

## Jęczmień na powiece

*Na powiece pojawił mi się jęczmień. Co powinnam zrobić?*

Joanna K., Nowy Targ

Jęczmień najczęściej wywołuje gronkowiec. Gdy gruczoł łojowy albo torebka włosowa są zatkane łojem, infekcja ma dodatkowo sprzyjające warunki do rozwoju. Na brzegu powieki pojawia się zaczerwienienie, obrzęk, często wypełniony ropą oraz silna bolesność. Zwykle goi się on sam w ciągu dwóch tygodni. Jeżeli jednak nie znika, należy udać się do lekarza okulisty. Istnieje bowiem ryzyko rozsiewu zakażenia i powstania jęczmieni mnogich, ropowicy powiek czy nawet zakrzepowego zapalenia zatoki jamistej. Przy nawracającym jęczmieniu lekarz może zalecić kurację antybiotykową (maści, krople lub tabletki). Jeśli jęczmień się mnoży i mają tendencję do nawrotów to mogą niekiedy być związane z nie-

## Na listy Czytelników odpowiada

lek.med.

**Olga Stępień-Wyrobiec,**  
lekarz rodzinny ze  
Szpitala Geriatrycznego  
im. J.Pawła II  
w Katowicach

rozpoznaną cukrzycą, dlatego należy wykonać badania przesiewowe w kierunku cukrzycy. Aby ułatwić gojenie jęczmienia stosuje się ciepłe okłady - 3-4 razy dziennie przez 5 minut. Aby zapobiec pojawieniu się jęczmienia nie można dotykać oczu brudnymi rękami. Domowe sposoby polegające na pocieranie powieki złotem raczej nie pomagają.

## Nadmierne owłosienie

*Moja córka ma 15 lat i cierpi na nadmierne owłosienie. Do jakiego specjalisty powinnam się z nią udać?*

Agata D. z Białegostoku

Nadmierne owłosienie może pojawiać się z różnych przyczyn i czasem bardzo trudno jest postawić diagnozę. Najczęstszą przyczyną jest nadmiar androgenów pochodzenia jajnikowego jak i nadnerczowego.

Androgeny to męskie hormony, które w niewielkich ilościach wytwarza także zdrowy kobiecy organizm. Inne to: niedoczynność tarczycy, podniesiona wrażliwość mieszków na działanie androgenów lub akromegalia (nadmierne wydzielanie hormonu wzrostu u osób dorosłych). Przyczyny polekowe nadmiernego owłosienia to: niektóre leki przeciwbólowe (np. fenytoina), spironolakton, likokortykosterydy. Najważniejsze jest więc postawienie prawidłowej diagnozy. Dlatego proponuję oprócz konsultacji endokrynologicznej, również konsultację ginekologiczną.

# Zostań rodzicem

Problemy z płodnością dotyczą co szóstą parę na świecie. O niepłodności mówi się wówczas, gdy po 6 miesiącach regularnego współżycia, bez stosowania środków antykoncepcyjnych, kobieta nie zaszła w ciążę.

Książka ta napisana jest z myślą o wszystkich, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji życiowej. W poradniku autorka zaprasza do swoistej podróży, której celem jest przyjscie na świat potomka. Mówi więc m.in. o najlepszym czasie na współżycie, kalendarzu menstruacyjnym, pomiarach temperatury ciała, badaniu śluzu, zestawach testowych, itp.

Autorka omawia również przyczyny i sposoby leczenia zaburzonej płodności

u mężczyzn. I tak np. zaleca się mężczyznom unikanie nazbyt obcisłej bielizny i odzieży zbyt mocno opinającej okolicę jąder, gorących kąpiel, długotrwałej jazdy na rowerze.

Wszystkie te bowiem czynniki mogą mieć negatywny wpływ na wytwarzanie plemników. Omówione są tu nie tylko przyczyny niepłodności, ale i sposoby jej diagnozowania oraz leczenia farmakologicznego, chirurgicznego, czy z zastosowaniem metod relaksacji.

Książka jest przeznaczona dla wszystkich, u których występują problemy z płodnością i pragnących się z nimi uporać.

recenzowała: Bożena Rytel

# WARTO CZYTAĆ

Philippa Kaye

„Płodność, niepłodność, bezpłodność”

tłum. Sławomir Janeczek

Wydawnictwo

Lekarskie PZWL,

cena: 39 zł

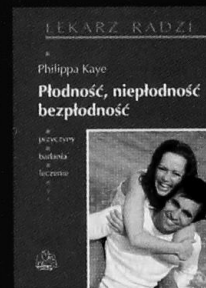
tel. do księgarni

wysyłkowej:

(22) 695 44 80

[www.pzwl.pl](http://www.pzwl.pl)

[www.forumzdrowia.pl](http://www.forumzdrowia.pl)



CEGLA  
KLINK  
RÖBEN

OKNA I  
SOKÓŁKA

15 %

WĘGNIKOWE  
CENTURION

105 zł  
Cena brutto

DELTA  
Z PRZESZKLENIEM

Serdecznie zapraszamy

**PPB PREFBET**

Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)



# KONKURS – PZWL

Kupon PZWL NR 12/2009

rozrywka

Wśród osób, które do 15 stycznia 2010 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią i zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, **rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „Płodność, niepłodność, bezpłodność”**. Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL, [www.pzwl.pl](http://www.pzwl.pl), [www.forumzdrowia.pl](http://www.forumzdrowia.pl).

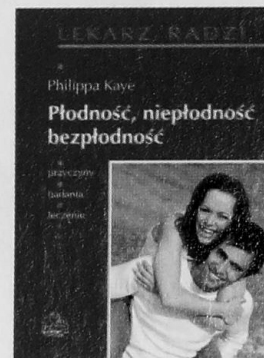
**W którym roku przyszło na świat pierwsze dziecko urodzone dzięki metodzie *in vitro*?**

Odpowiedź: **A.** 1950 **B.** 1978 **C.** 1988

Imię i nazwisko: ..... Tel: .....

Adres: ..... Wiek: .....

Poprawna odpowiedź: ..... Podpis: .....



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

## ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 10 (160) PAŹDZIERNIK 2009

**KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź:** Odpowiednikiem menopauzy u mężczyzn jest andropauza.

**Nagrody wylosowali:** Stanisława Flisek z Gońcyc, Krystyna Pachucka z Tułowic, Renata Michniewicz z Gaju Oławskiego.

**KONKURS – ORTODENT Poprawna odpowiedź:** TAK. **Nagrody wylosowali:** Natalia Krauze z Wambierzyc, Magdalena Goluch z Warszawy, Agnieszka Gawlik z Krakowa.

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



|                                 |                            |                             |                        |                |               |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------|---------------|
| Koszyczek na truskawki          | Pożar na dużej przestrzeni | Mienie                      | Lasek                  | 6              |               |
|                                 | 17                         |                             | 1                      |                |               |
| Ład                             | 3                          | Miejsce kłęski Hannibala    | Żona dozorczy domowego | Farba emaliowa | 18            |
|                                 |                            |                             | 25                     | 12             | 11            |
| Podpuszczkowy twarde ser włoski | 20                         | Z jądrem<br>Roślina na olej |                        |                | Gaz do reklam |
|                                 |                            |                             | 16                     |                |               |
| Stały wiatr morski              | Meander                    |                             |                        |                | 5             |

|                                  |                   |                     |    |                                 |                                             |                         |                  |
|----------------------------------|-------------------|---------------------|----|---------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------|
| Zielone warzywo                  | Gdańska lub Pucka | Utwór literacki Łan | 13 | 19                              | Gatunek kawy brazylijskiej<br>Brat Mojżesza | 7                       | 24               |
|                                  | 22                |                     |    | Zarządzenie zapraniające czegoś | Waćpan<br>„Szata” drzewa                    |                         |                  |
| Rzadkie imię męskie              | Upał              | Pokład statku       | 14 | Niewolnik                       |                                             | Mimowolny skórcz mięśni | On i ... do pary |
|                                  | 9                 |                     | 4  | 21                              | Łożysko rzeki lub potoku                    |                         |                  |
| Pojazd króla<br>Szopa na budowie |                   |                     |    |                                 | Lennik japoński                             |                         | 10               |
| 23                               |                   | 8                   |    | Nauka o roślinach               |                                             | 2                       | 15               |

## KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 stycznia 2010r. na adres redakcji:

**TERAZ ZDROWIE**

ul. Dostępna 56  
01-490 Warszawa

**Do wygrania:**

3 zestawy składające się z: depilatora i słoiczka miodu Manuka +30MGO.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze nr 10 (160) 2009 brzmi:

**„Mała isierka wielki pożar wznici”**

**Nagrody wylosowali:**

Bogusława Sipa z Piły, Leszek Torbus z Siedlec, Katarzyna Piechowiak z Wągrowca

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom.

Nagrody prześlemy pocztą lub kurierem.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

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

Imię i nazwisko: .....

Adres: .....

Telefon kontaktowy: .....

Wiek: .....

Podpis: .....



**Wigilijne pierogi**  
**Horoskop tęczowy**  
**Bank kawałów**  
**Psychotest**  
**upominkowy**

**Implanty**  
**już od 1700 zł**

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

lek. stom. Ś. Dąbrowski  
Sokołów Podlaski  
ul. Wolności 9  
tel. 025 781 24 55  
[www.dabrowski.sokp.pl](http://www.dabrowski.sokp.pl)

**DACHY**  
BLACHODACHOWKA  
[www.traffic-blachy.pl](http://www.traffic-blachy.pl)  
Łomża ul. Aleja Legionów 52  
tel. (086) 212 53 57  
Grajewo ul. Wojska Polskiego 90  
tel. (086) 272 28 87  
Ostrołęka ul. Gorbatowa 41  
tel. (029) 760 77 22  
Suwałki ul. Wojska Polskiego 112h  
tel. (087) 566 31 99



# odporność na grype i inne infekcje ecomer

w okresie podwyższonej  
zachorowalności  
na grype i inne infekcje

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



Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksygliceroli. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu. Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma. Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01 - 793 Warszawa, [www.krotex.pl](http://www.krotex.pl)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

OKNA I  
SOKÓŁKA

15 %

WŁEWNĘTRZNE  
CENTURION

105 zł  
Cena brutto

DELIA  
Z PRZESZKLENIEM

Serdecznie zapraszamy

**PPB PREFBET**

Śniadowo, ul. Kolejowa 17, tel. 086 217 62 95, fax 086 217 61 29 [www.prefbet.pl](http://www.prefbet.pl)