

KONTAKT

Nr 46 (1564)

14 listopada 2010

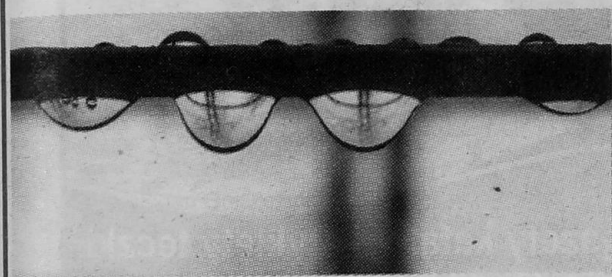
cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Obyczaje

Zdrada i cud

zastała męża z... matką!



Interwencje

Buntownicy

uciekają z Mlekpola



Plebiscyt

Mała Miss & Mały Mis er



Największa na świecie! Kosmiczny wypas



ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Czytaj także:

Pytanie intymne
Horoskop
Bank kawałów

P. H. U.T. „Kulikowski” Sp. z o. o.
oferujemy:

- ON - sprzedaż hurtowa i detaliczna
 - ON grzewczy - paliwa z PKN Orlen
- Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu



Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Weśola 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

Wybory Samorządowe 2010

Ja pier...! Polityka nie musi tak wyglądać!

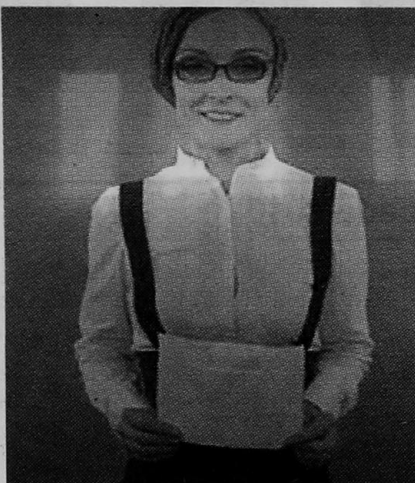
„ Zbuduję dziesięć mostów, poszerzę rzekę i zorganizuję ... olimpiadę w Białymstoku.

Ja pier...”

Tak zachwala w spocie wyborczym swój program hipotetyczna kandydatka, za którą przebrana jest Katarzyna Hanusz-Oleksy. Po chwili rzeczywista kandydatka SLD na radną Białegostoku Katarzyna Hanusz-Oleksy pojawia się w prawdziwym wcieleniu mówiąc: „Polityka nie musi tak wyglądać”.

Absurdem obietnic spot przywołuje w pamięci Krzysztofa Kononowicza, słynnego przed laty w całej Polsce kandydata na prezydenta Białegostoku. Zwrot „Ja pier...” nawiązuje do żenującego wystąpienia w telewizji kandydata PO z Jaworzna na początku tej kampanii. W sumie pomysł na kilkunastosekundowy filmik jest bardzo ciekawy w odróżnieniu do wielu sztamowych „zagłosuj na mnie to będzie fajnie”. Zobaczmy, jaki przyniesie efekt wyborczy.

Wybory przed wyborami mogą skończyć się natomiast dla innego



Klatka ze spotu
Katarzyny Hanusz-Oleksy

kandydata na radnego Rafała K. (znanego z działalności w organizacjach ekologicznych). Białostoccy strażnicy miejscy złapali go, jak malował napis „To oszust” (nie dookończył ostatniej litery) na banerze wyborczym kandydata na prezydenta miasta Tadeusza Truskolaskiego. Będzie miał z tego powodu poważniejsze kłopoty, ponieważ wartość zniszczonego mienia oszacowana została na 2 tysiące złotych.

Ogłoszenie w gazecie żyje dzień. Ogłoszenie w tygodniku „Kontakty” żyje tydzień!

Tygodnik „Kontakty” to wydatek na prasę raz w tygodniu i wiesz wszystko o regionie!

REKLAMA

Zakład Rolniczo – Przemysłowy „FARMUTIL H.S.” S.A.
w Śmiłowie k. Piły

poszukuje:

PRZEDSTAWICIELA HANDLOWEGO
Na teren województwa Podlaskiego

WYMAGANIA:

- wykształcenie minimum średnie (preferowane wyższe)
- doświadczenie na podobnym stanowisku
- pozyskiwanie Klienta surowca utylizacyjnego
- realizacja planu sprzedaży na terenie swojego obszaru pracy
- systematyczność i samodzielność

OFERUJEMY:

- atrakcyjne warunki zatrudnienia
- konkurencyjne wynagrodzenie zależne od warunków pracy
- możliwość nabywania nowych cennych doświadczeń

Osoby zainteresowane prosimy o nadsyłanie CV
wraz z listem motywacyjnym

na e-mail: nowemiasto@farmutil.pl

Nadsyłanych ofert nie zwracamy

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi tylko na wybrane oferty.

www.drukarniatop.pl

TOP DRUK



plakaty ulotki gazety katalogi etykiety teczki
książki wizytówki i wiele innych

18-402 Łomża ul. Woj. Polskiego 122
tel. 86 473 02 12 tel/fax 86 216 96 09

czy mogę sprawić,
że ona się uśmiechnie?

tak!



WESTERN UNION | yes!

W placówkach **SKOK** otrzymasz prezent aż do wyczerpania zapasów.



TOWARZYSTWO
FINANSOWE SKOK S.A.

• **SKOK im. Franciszka Stefczyka**
ul. Dworna 1/12, Łomża

KONTAKTY TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego,

Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-42-44, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. 696 429 231
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 608 069 197
Władysław Tocki (red. naczelny),
tel. (86) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:
Jan Oniszczyk, tel. 602 383-682

Oddział w Suwałkach:
Bożena Dunat, tel. 606 882-082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, Krystyna Michalczyk-
Kondratowicz,

Mikołaj Tocki, ks. Jan Żelazny

Rysunki: Zdzisław Romanowski

Felieton: Wiesław Wanderlich, Adam Dobroński
Zdjęcia: Gabor Lőrinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (86) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa)
tel. (86) 215-35-67
Zofia Olender, tel. (86) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:
Renata Duchnowska, al. Legionów 7,
18-400 Łomża
tel. 506-892-523, (86) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

Ostrów Mazowiecka: Biuro Reklam i Ogłoszeń
ul. Pocztowa 3 lok. 5 (na przeciwko Poczty),
tel. 29-642-80-34, 505-233-744
„BORAM” Aldona Mierzejewska,
ul. Broniewskiego 56a, tel. (29) 745-34-12
Zambrów: Agencja „Globtour”
al. Wojska Polskiego 22, tel. (86) 271 25-25

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,
sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

Skład: Maciej Ostasiewicz

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca i
zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.
Za treść ogłoszeń redakcja i Wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności.

„Nie faszerowałyśmy J. Kaczyńskiego żadnymi proszkami”, „Kluzik-Rostkowska zagraża PiS i Platformie”, „Oświadczenie ws. krzyża - obrońcy będą pikietować pałac”, „Kaczyński rezygnuje z RBN, bo >niszczone są dowody< ws. Tu-154”, „Niesiołowski pozwie posła PiS”. I tak dalej. To tytuły, nagłówki, zapowiedzi informacji, komentarzy w radiu, telewizjach, na portalach internetowych we wtorek, 9 października, około 14.24. Do wieczora dziennikarze i ich goście przeżuwać będą ostre riposty PiS na temat Kluzik i Jakubiak, przeciwników obrońców krzyża, posła PiS na pozew Niesiołowskiego, Pałacu Prezydenckiego o nierozumnym oskarżeniu Kaczyńskiego. Wieczorem Kluzik albo Jakubiak (przyłączy się zapewne Migalski) da odpór ostrym ripostom PiS, Kaczyński (ustami Błaszczaka) odszczeka Kancelarii Prezydenta, jakiś rzecznik obrońców krzyża zbeszta przeciwników obrońców... Około 22.00 wielogłos ten zostanie powtórzony w pigułkach. Telewizyjni i radiowi przeżuwacze (politycy i dziennikarze) podsumują, że minął kolejny gorący dzień na polskiej scenie politycznej. Co drugi, dla wywołania większego wrażenia na „ciemnym ludzie”, by się lepiej sprzedać, użyje wymiotnika „przełomowy”, a może nawet „historyczny”.

Tymczasem padła dziś naprawdę ważna agencyjna wiadomość, że większości szpitali w Polsce kończą się kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia. Fundusz twardo nie chce płacić za tzw. nadwykonania, więc szpitale staną przed dylematem: zadłużać się dalej, czy zostawić pacjentów na pastwę losu! Nie podjął jej żaden polityk ani dziennikarz! Dziennikarz nie musi. Polityk tak! I może wymusić, że ten właśnie ogólnospołeczny problem przebieje się przez jałowe polityczne obszczekiwanie. W prosty sposób. Proszony o komentarz do komentarza odpowie: nie zajmuję się bzdurami, gdy Polacy muszą czekać na błahy zabieg usunięcia zaćmy 8 miesięcy! Bo to medialnie nudne! Nie, durniu (że nawiążę do słynnego hasła wyborczego Clintona „Gospodarka, durniu”)! Nudne i żenujące jest wasze ujadanie! I niewielu, poza wami, to obchodzi! Wiedzą o tym zwłaszcza kandydujący ponownie na wójtów, burmistrzów i prezydentów małych miast. Przebijają się „nudnymi” tasiemcowymi wyliczankami zbudowanych dróg, boisk, remiz, klubów rolnika. Bo na to ludzie czekają. Bo to pcha Polskę do przodu.

Z nadzieją, że pytani po wyborach, nadal będą „nudzić” ilością ułożonej kostki chodnikowej w najmniejszej wsi gminy, deklaruje się piewą nudy. A żeby było „historycznie”: bo tu jest Polska! Mądry lud to kupi...

WŁADYSŁAW TOCKI

Starosta Łomżyński

podaje do publicznej wiadomości, że w jego siedzibie
w Łomży przy ul: Szosa Zambrowska 1/27
na tablicy ogłoszeń wywieszony jest
wykaz nieruchomości przeznaczonych sprzedaży

OBWIESZCZENIE STAROSTY ZAMBROWSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. Z 2008r. Nr 193, poz. 1194 z późn. zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 - Kodeks postępowania administracyjnego (t. j. Dz. U. z 2000r. Nr 98, poz. 1071 z późn. zm.)

zawiadamiam, że na wniosek inwestora

Zarządu Powiatu Zambrowskiego, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów - zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla przedsięwzięcia pn. **Rozbudowa i przebudowa drogi powiatowej Nr 2018B na odcinku od drogi krajowej Nr 66 do miejscowości Krajewo Białe, gm. Zambrów.**

Wnioskowana inwestycja będzie realizowana na działkach o numerach ewidencyjnych: 177/1 (177/3, 177/4), 178 (178/1, 178/2), 148/1 (148/3, 148/4), 150 (150/1, 150/2), 151 (151/1, 151/2), 149 (149/1, 149/2) oraz 242, 243, 246, 241, 244, 245 w obrębie ewidencyjnym Krajewo Białe, w jednostce ewidencyjnej gmina Zambrów (oznaczenia: przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie numery działek po podziale, tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycję).

Informuję, iż w terminie 7 dni od daty opublikowania niniejszego obwieszczenia, strony mogą zapoznać się z wyżej wymienionym wnioskiem i załączonymi do niego materiałami oraz składać ewentualne uwagi w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Zambrowie, ul. Fabryczna 3, pokój 123, w dniach pracy urzędu w godzinach 730 -1530.



Od redaktora



ZA TYDZIEŃ:

poradnik prezentowy

■ Kończą się kontrakty, które na ten rok zawarły szpitale w Podlaskiem z Narodowym Funduszem Zdrowia. Lekarze niektórych specjalności odsyłają pacjentów już na przyszły rok. Do hematologa w Szpitalu Klinicznym w Białymstoku można się będzie dostać w połowie 2011 roku, a na operację zaćmy w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży poczekać trzeba ponad 8 miesięcy.

■ Próbną maturę z matematyki pisało ponad 12,5 tysiąca maturzystów w województwie. Będą drugim rocznikiem, zdającym egzamin z tego przedmiotu po jego przywróceniu do zestawu obowiązkowych. Wyniki mają być znane do połowy grudnia. Pod koniec listopada odbędą się także w wielu szkołach próbne egzaminy z polskiego, matematyki, angielskiego i najpopularniejszych wśród maturzystów przedmiotów do wyboru.

■ Najlepiej rozwijają się gminy Suwałki, Nowe Piekuty i Turośń Kościelna. Najsprawniej pozyskują fundusze unijne Jedwabne,

Hajnówka i Tykocin. To niektóre z konkluzji raportu, przygotowanego przez Fundację BFKK na podstawie pięcioletnich badań sytuacji w 120 gminach województwa podlaskiego, warmińsko – mazurskiego, lubelskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego.

■ Prawie 400 tysięcy złotych będzie kosztowała rozbiórka niektórych elementów obwodnicy Augustowa, która miała przebiegać przez dolinę Rospudy. Część zostanie wykorzystana dla poprawy warunków komunikacyjnych w rejonie miasta. Prace rozbiórkowe już się rozpoczęły. Taki jest koszt politycznych decyzji rządu PiS, nie liczącego się z ostrzeżeniami Unii Europejskiej, by stosować się do norm ochrony środowiska naturalnego.

■ Supraski System Wodny pozostanie w rejestrze zabytków, zdecydował minister kultury i dziedzictwa narodowego. O kanał, staw, groblę i urządzenia spiętrzające, które według historycznych archiwów działały już w pierwszej połowie XVII wieku, batalia trwała kilka lat.

Wojewódzki konserwator zabytków umieścił służące zakonnikom unikalne obiekty inżynierii wodnej, starsze niż Kanał Augustowski, w rejestrze zabytków. Decyzję zaskarżyły władze Supraśla i sprawa długo nie mogła znaleźć rozstrzygnięcia.

■ Tytuł „Radosnej szkoły” chce zdobyć ponad 50 szkół w województwie, które zgłosiły się do udziału w trzeciej edycji ministerialnego programu. Podstawówki ubiegają się o dofinansowanie z budżetu na stworzenie placów zabaw oraz zakupy pomocy naukowych. Program ma przede wszystkim ułatwić wchodzenie w szkolny świat sześciolatków, które nie rozpoczynają nauki w przedszkolach. W poprzednich edycjach z rządowych funduszy skorzystało w regionie 350 szkół.

■ Kolejne zabiegi przechodzi w szpitalu w Gdyni dziesięcioletnia Karina ze wsi Rzepiski koło Augustowa, która na początku października kilka dni błakała się po lesie. Lekarze systematycznie usuwają z jej odmrożonych stóp martwe fragmenty tkanek, ale nadal twierdzą, że nie ma potrzeby amputacji. Za miesiąc powinno być możliwe przewiezienie dziecka bliżej domu i dalsze leczenie oraz rehabilitacja.

■ Na prowadzeniu w piłkarskiej ekstraklasie pozostała Jagiellonia Białystok mimo porażki w Warszawie z Legią 0:2

ZNAKI CZASU

■ Polskie służby są europejskimi liderami w inwigilacji obywateli. W zeszłym roku ponad milion razy sięgnęły po billingi obywateli; mogą z nich korzystać bez jakichkolwiek ograniczeń.

■ Dwie posłanki Elżbieta Jakubiak i Joanna Kluzik-Rostkowska zostały wyrzucone z PiS; wcześniej z partią pożegnał się eurodeputowany Marek Migalski.

■ Młodzi polscy lekarze dostają korzystne oferty pracy z niemieckich szpitali, gdzie występuje dramatyczny brak chirurgów, kardiologów, neurologów, psychiatrów i internistów.

■ Spośród ok. 90 tys. policjantów każdego dnia do pracy nie przychodzi 6 tys. Za zwolnienia lekarskie (mundurowi dostają pełne uposażenie) miesięcznie biorą w sumie 192 tys.

■ Prototyp pierwszego po II wojnie światowej polskiego czołgu (dzieło inżynierów z Gliwic) w październiku „zadebiutował” na poligonie, przeszedł testy.

■ Jak najszybsze zaprzyjaźnienie się z taksówkarzami, pracownikami kiosków, fryzjerami, pielęgniarkami, to sposób na wyborczy sukces wójta gminy Rusiec (woj. łódzkie) Dariusza Woźniaka, który wydał poradnik dla kandydatów na wójtów, burmistrzów i prezydentów miast (kosztuje 1 200 zł, ma 70 stron).



Sady jak za dawnych lat

W 40 przydomowych sadach w Suwalskim Parku Krajobrazowym znów będą owocować kosztele, sztetynki, papierówki, złote i szare renety. Staraniem Parku, chętni otrzymają sadzonki ze starymi odmianami jabłoni i gruszy. Takie sztetynki, jak na zdjęciu, można już tylko oglądać na ... zdjęciu!

REKLAMA

Kredyt gotówkowy

Cenię sobie serwis na wysokim poziomie. Ale oprocentowanie kredytu na niskim. Wiemy o tym doskonale, dlatego teraz serwujemy Ci kredyt z oprocentowaniem niższym o 2%.

Inwestujemy w relacje



Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH
Łomża, Al. Legionów 27
18-400 Łomża
tel. 86-218-11-00
kom. 600-389-006

www.bph.pl

Finansowanie na podstawie danych raportowanych kredytów bez opłat i ubezpieczenia kredytu na dzień 27.09.2010 r. dla Służby Kredytów w Warszawie. Liczba klientów w 2010 r. wyniosła 10 500, do 27.09.2010 r. Promocja trwa do 31.10.2010 r. lub do wyczerpania.





Zderzenie i eksplozja

Zderzyły się pociągi przewożące gaz i olej napędowy w poniedziałek rano w rejonie wiaduktu przy ul. Hetmańskiej w Białymstoku. Zapaliła się i eksplodowała najpierw jedna cysterna z olejem, potem druga, a także pobliski kolejowy budynek techniczny. Na szczęście, niegroźnie ucierpiały tylko dwie osoby. W akcji ratowniczej wzięło udział kilkadziesiąt oddziałów straży pożarnej. Trwa przywracanie połączeń kolejowych ze stacji Białystok.

Internet za 250 000 000 zł

Rozpoczyna się realizacja projektu Sieć Szerokopasmowa Polski Wschodniej. Za ponad 250 milionów złotych (większość z unijnego programu rozwoju Polski Wschodniej) za kilka lat wszystkie instytucje i firmy w regionie oraz 90 procent mieszkańców będzie miało dostęp do szerokopasmowego internetu. Przygotowania dokumentacyjne odbywały się dotąd w Ministerstwie Rozwoju Regionalnego.

Wielkie otwarcie

Pierwszy raz w Łomży mecz piłkarski w świetle jupiterów! W środę (10 listopada) o godz. 18.30 na stadionie przy ul. Zjazd rozbrzysną nowe jupitery i rozpocznie się towarzyski mecz piłkarski ŁKS 1926 z grającą w Młodej Ekstraklasie drużyną Legii Warszawa! Bilety na trybunę krytą można kupić tylko w przedsprzedaży, podając imię i nazwisko oraz numer pesel, informuje Zarząd ŁKS. Predsprzedaż jest prowadzona w nowym sklepiku klubowym w hali targowej (Stary Rynek) oraz w siedzibie Klubu przy stadionie w godz. 8.00 - 16.00. Uwaga! Wejście na mecz wyłącznie za okazaniem biletu i dowodu osobistego (więcej informacji w biurze ŁKS 1926, tel. 86 - 216 - 30 - 65. (ANN)

PIOTR GRABANI

Kandydat na Prezydenta Łomży

KWW Prawicowe Porozumienie
Samorządowo-Ludowe
Wspólnota Samorządowa

Popierany przez PSL

Doświadczony społecznie
i zawodowo samorządowiec.

Obecnie dyrektor Biura
Łomżyńskiej Rady NOT.



„Człowiek – najlepsza inwestycja”

Nr 3

Adwokat „Generała” przed sądem!

Adwokat Katarzyna R. z Białegostoku stanęła przed łomżyńskim sądem. Prokuratura w Lublinie oskarżyła ją o utrudnianie śledztwa i złamanie zasad tajemnicy adwokackiej. Podstawą stały się zeznania kilku osób, związanych ze sprawą przestępczej grupy Sławo-

mira W. „Generała”. Katarzyna W. była przed kilku laty jego obrońcą i w tej roli uzyskała dostęp do różnych dokumentów. Śledczy uważają, że ujawniła je zagrożonym zatrzymaniem (jeden z nich nadal się ukrywa). Mecenas nie przyznaje się do zarzucanych czynów.

— REKLAMA —

CENTRUM
CYFRA + HD

Otwórz oczy!

PAKIETY CYFRA+ JUŻ OD
10 ZŁ/MIES.
przez 10 MIESIĘCY

Centrum Cyfra +
ul. Stary Rynek 4
tel. (86) 2 150 400

7 kanałów Polsatu dostępne w **CYFRA + HD**

Zaprosili nas

■ Prezes Oddziału TPZŁ – na spotkanie z prof. Adamem Dobrońskim, poświęcone Z. Glogerowi (16 listopada, godz. 13.00, ZSEiO, ul. Kopernika 16, Łomża).

■ Rektor i Zarząd WSZiP im. B. Jańskiego – na sympozjum naukowe, poświęcone wyzwaniom współczesnej pedagogiki (12 listopada, godz. 14.00, WSZiP im. B. Jańskiego, ul. Krzywe Koło 9, Łomża).

■ Przewodniczący Rady Powiatu w Wysokim Mazowieckim – na XXXVII sesję Rady Powiatu (10 listopada, godz. 9.00, Starostwo Powiatowe, ul. Ludowa 15 A, Wysokie Mazowieckie).

■ Burmistrz Kolna – na uroczystości 92. rocznicy odzyskania niepodległości (11 listopada, godz. 11.00, kościół pw. Św. Anny i plac przy Pomniku Niepodległości, Kolno).

■ Wójt Gminy Czyżew – na obchody Narodowego Święta Niepodległości (11 listopada, godz. 11.00, kościół parafialny pw. Św. Piotra i Pawła, Czyżew).

■ Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego – na obchody 92. rocznicy odzyskania niepodległości (11 listopada, godz. 9.30, plac przy pomniku „Huzara” i kościół pw. Św. Jana Chrzciciela, Wysokie Mazowieckie).

■ Rzecznik prasowy marszałka województwa podlaskiego Jan Kwasowski – na uroczystą galę stypendialną (10 listopada, godz. 10.00, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki, ul. Elektryczna 12, Białystok).

■ Biuro Prasowe Konferencji Episkopatu Polski – na konferencję prasową z udziałem abp. Louisa Sako z Iraku (10 listopada, godz. 11.30, KEP, skw. kard. S. Wyszyńskiego 6, Warszawa).

■ Instytut Spraw Publicznych i Biuro Informacyjne Parlamentu Europejskiego w Polsce – na debatę „Co nam przyniósł Traktat z Lizbony?” (15 listopada, godz. 10.00, Biuro Informacyjne PE w Polsce, ul. Jasna 14/16a, Warszawa).

■ Rada Pedagogiczna i uczniowie Szkoły Podstawowej w Wygodzie – na Wieczornicę z okazji 11 Listopada (10 listopada, godz. 17.00, SP, Wygoda).

■ Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Rehabilitacji w Łomży i Ośrodek Rehabilitacji Konnej w Kisielnicy – na Dzień św. Huberta (13 listopada, godz. 11.00, Ośrodek Rehabilitacji Konnej, Kisielnica).

Dziękujemy



Nowe budynki zmieniły upiększyły wygląd siedziby WORD na ul. Zjazd

Najlepszy... i najładniejszy

15,5 mln zł kosztowały, oddane uroczystość w poniedziałek (8 listopada) do użytku, nowe budynki Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży przy ul. Zjazd. Są w nich sale dydaktyczne, komfortowa poczekalnia dla zdających egzaminy na prawo jazdy z kawiarnią, bezpłatnym Internetem i sklepem z materiałami dydaktycznym, a także nowoczesna tzw. hamownia do obsługi samochodów z napędem na cztery koła, myjnia i stacja diagnostyczna. „Dzięki temu Ośrodek będzie miał nowe źródło dochodów”, powiedział dyrektor Mirosław

Oliferuk. Budowa, za pieniądze WORD, trwała dwa lata. „To jest najlepiej funkcjonujący Ośrodek w województwie podlaskim”, pochwalił szefostwo wicemarszałek Jacek Piorunek. Oprócz Łomży samorząd Podlaskiego sprawuje nadzór nad Ośrodkami w Białymstoku i Suwałkach. Obecna na uroczystości Katarzyna Turska, dyrektor Sekretariatu Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w Warszawie, przekazała dyrektorowi Mirosławowi Oliferukowi list gratulacyjny od wiceministra infrastruktury. (ANN)

Prawda o ...prawdzie

Kościuszkę, ikonę polskiego patriotyzmu, człowiek święty, to postać sztuczna. W rzeczywistości miał wady i zalety, jak każdy człowiek z krwi i kości, udawał antropolog kultury prof. Włodzimierz Pawluczek. Telewizyjne seriale karmią ludzi zakłamaniami, ich świat nie ma nic wspólnego z rzeczywistością, dowodził socjolog prof. Ludwik Malinowski. Co jest prawdą, a co fałszem w historii i życiu społecznym? Na to pytanie próbowali odpowiedzieć naukowcy ze wszystkich dziedzin humanistyki, zgromadzeni w piątek (5 listopada) w auli im. Hanki Bielickiej II LO w Łomży na XXI Sesji Glogerowskiej Społecznego Stowarzyszenia Prasoznawczego „Stopka”.

Sesja promowała najnowszą książkę „Stopki” w serii glogerowskiej pt. „Prawda i fałsz. O polskiej chwale i wstydzie”, na którą składają się szkice, artykuły i eseje najwybitniejszych przedstawicieli polskiej humanistyki. Co to jest prawda, a co fałsz, do końca nie wiadomo, gdyż każdy definiuje te pojęcia według własnego doświadczenia, przemyśleń, poglądów. Ostatnio w Polsce coraz bardziej dochodzi do głosu tzw. prawda ideologiczna, czyli głoszona przez kogoś, kto uważa, że ma monopol na prawdę. I to jest niepokojące. Dlatego obowiązkiem naukowców jest usilne stawianie rzetelnych pytań i formułowanie prób odpowiedzi, niekoniecznie z przeświadczeniem, że są nosicielami prawdy, podsumował debatę politolog prof. Stanisław Mocek z PAN. (MK)

„Straszni policjanci”

Policjanci z grupy do walki z przestępczością narkotykową zatrzymali dwie osoby w związku z handlem środkami odurzającymi w Łomży. Zatrzymani to mieszkańcy Łomży (lat 23 i 30). W miejscu ich zamieszkania było 2 000 porcji narkotyków. Grozi im do 10 lat pozbawienia wolności. Po akcji policji, do redakcji „Kontaktów” przyszedł ojciec jednego z zatrzymanych, żeby poskarżyć się na brutalność funkcjonariuszy podczas zatrzymania syna. Jak mówił, po wtargnięciu do domu policjanci przewrócili jego niepełnosprawną żonę, która doznała obrażeń i

znalazła się w szpitalu. Trzęsąc się z oburzenia mówił, że działali bezprawnie, bo bez pozwolenia weszli do jego domu. „Wpadli za nim, ledwie pokazał się w mieszkaniu. Mogli go aresztować na ulicy, dlaczego za nim szli aż do domu? Po co rzucali granaty hukowe, żeby nas przestraszyć?”

Przyznał jednak, że w mieszkaniu były narkotyki, „ale nie tyle, jak mówią”. Zapytany, dlaczego ma pretensję do policji, a nie do swojego syna, który zajmując się nielegalnymi narkotykami w domu rodziców, naraża ich na przykre przeżycia, zirytował się i... wyszedł. (MK)

Święto Niepodległości w Łomży

Na łomżyńskie obchody Narodowego Święta Niepodległości zapraszają prezydent Łomży, starosta łomżyński i dowódca Garnizonu Łomża. W czwartek, 11 listopada, o godz. 9.00 rozpocznie się uroczysta odprawa pocztów sztandarowych i apel poległych przed tablicą pamiątkową Leona Kaliwody przy ul. Sienkiewicza 10. Stamtąd pochód wyruszy do katedry, gdzie o godz. 10.00 rozpocznie się Msza św. w intencji Ojczyzny. O godz. 14.00 w Muzeum Przyrody w Drozdowie rozpocznie się uroczyste składanie kwiatów pod tablicą pamiątkową Romana Dmowskiego, a po nim koncert muzyki polskiej. O godz. 18.00 w salonie dworskim Muzeum Przyrody wieczór pieśni patriotycznych. Filharmonia Kameralna im. W. Lutosławskiego w Łomży przygotowała świąteczny koncert pt. „Perły muzyki polskiej”, który rozpocznie się o godz. 18.30 (sala koncertowa, ul. Nowa 2).

Pamięci ofiar katastrofy smoleńskiej

Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński i proboszcz ks. Jerzy Abramowicz zapraszają w środę, 10 listopada, na odsłonięcie i poświęcenie pomnika ofiar katastrofy smoleńskiej przy kościele Miłosierdzia Bożego (ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego). Uroczystość rozpocznie się godz. 8.30 w formie ceremoniału wojskowego. Po odczytaniu listy ofiar katastrofy, nastąpi odsłonięcie i poświęcenie pomnika.

Kaukaz i capoeira

Fundacja Ocalenie zaprasza łomżan 10 listopada (środa) na spotkanie integracyjne, którego okazją jest przyjazd mistrza capoeira z Brazylii (godz. 17.00, sala prób zespołu tanecznego „Kaukaz” i capoeiry, al. Legionów 40, II piętro). W programie wykład mentorek z Fundacji Ocalenie, pokaz tańców kaukaskich, pokaz capoeiry, poczęstunek.

„Raduje się serce”

To tytuł galowego koncertu Łomżyńskiej Orkiestry Dętej, który odbędzie się w auli im. H. Bielickiej II LO, pl. Kościuszki 3 w piątek, 12 listopada (godz. 18.30). Repertuar patriotyczny i marszowy zagra Łomżyńska Orkiestra Dęta (na zdjęciu) pod dyrekcją Waldemara Borsiewicza. Grają w niej uczniowie łomżyńskich szkół, a maszerują mażoretki z II LO im. M. Konopnickiej.





Krystian Rudzki, lat 5, Mazewo (gm. Szczuczyn)



Paweł Gołaszewski, lat 5,5, Stare Wykno (gm. Kulesze Kościelne)

Kochani rodzice, siostry, bracia, babcie, dziadkowie, ciocie i wujkowie. Tygodnik „Kontakty” ogłasza Plebiscyt Czytelników Mała Miss, Mały Mister.

Czekamy na zdjęcie Waszych pociech i zapraszamy do wspólnej zabawy, która zakończy się w styczniu finałem z atrakcjami. Do tytułu Małej Miss i Małego Mistera można zgłaszać dzieci od 3 do 6 lat. Aby dziecko mogło wziąć udział w konkursie, należy przesłać do redakcji zdjęcia (mail:

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub pocztą tradycyjną „Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7) do 22 listopada 2010 r. z oryginalnym, wyciętym z „Kontaktów” kuponem zgłoszeniowym.

Wykonajcie (lub wybierzcie z wcześniejszych) zdjęcia, zwracając uwagę na ich jakość: dobre oświetlenie, ostrość, ujęcie. Każdy może przysłać maksymalnie 5 zdjęć.

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

Aby wziąć udział w konkursie, należy wypełnić kupon zgłoszeniowy: podać wymagane informacje oraz dane osobowe.

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

Głosowanie odbywać się bę-

dzie na kuponach zamieszczanych w „Kontaktach” i SMS po zamknięciu listy zgłoszeń. Przed głosowaniem podamy zasady.

Pełny regulamin na www.kontakty-tygodnik.com.pl. Tam także więcej zdjęć Kandydatek i Kandydatów.

Zgłoszenie do Konkursu

Mała Miss, Mały Mister

KONTAKTY

Zgłaszający:

imię i nazwisko.....

adres:....., tel.

Zgłasza: imię i nazwisko

....., lat, pokrewieństwo

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

Czytelny, własnoręczny podpis:

.....

REKLAMA

RELAKS ON BOARD

CLIO OD 33 900 zł

MEGANE GENERATION OD 45 900 zł

THALIA OD 30 100 zł

PAKIET RENAULT RELAKS | 4 LATA GWARANCJI

UBEZPIECZENIE KOMUNIKACYJNE 2%
KREDYT 2%

www.renault.pl



Sprawdź Pakiet Renault Relaks na www.renault.pl



Podane ceny dotyczą wersji podstawowej prezentowanych modeli. Na zdjęciu modele w wyższej wersji wyposażenia. Dla Kredytu Relaks oferowanego przez RCI Bank Polska S.A., na Renault Mégane Génération 1.6 16V 110 w cenie 45 900 zł, o nominalnej stopie oprocentowania w skali rocznej 2%, na okres 24 miesięcy, przy wpłacie własnej 40%, z finansowanymi: ubezpieczeniem kredytobiorcy, prowizją bankową 5% oraz dodatkową gwarancją na 2 lata z limitem 80 tys. km, w cenie 1750 zł – Formula Non Stop (2 pierwsze lata w ramach gwarancji producenta), RRSO wynosi 16,83%. Kredyt połączony jest z rocznym pakietem ubezpieczeniowym płatnym gotówką, w cenie 2% wartości auta. Pakiet specjalny Renault-Allianz obejmuje: AC/OC/NNW/Zielona Karta/Car Assistance/Mini Car Assistance. Stan na dzień 5.11.2010 r. Liczba samochodów w ofercie ograniczona. Szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault.

AUTO ZAWADZKI SP. Z O.O.

UL. HANDLOWA 9

18-400 ŁOMŻA

TEL. (86) 218 27 20, FAX. (86) 216 45 94

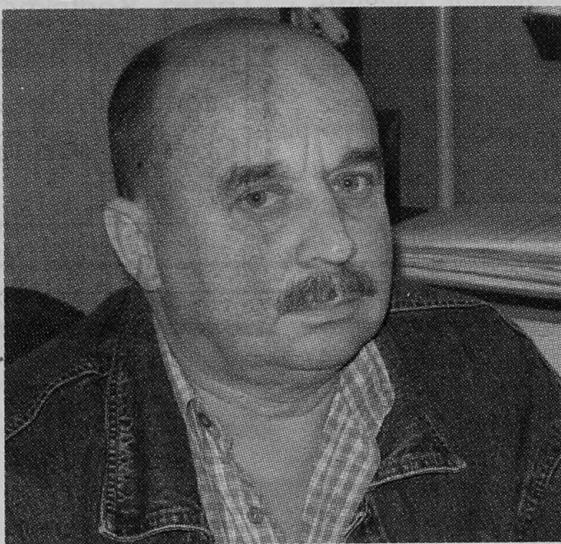


Kandydaci na radnych powiatowych Powiatowej Wspólnoty Samorządowej (na zdjęciu) na konwencji wyborczej podkreślili, że ich program jest programem kontynuacji tego, co robiono w minionej kadencji: budowy dróg, modernizacji ośrodków zdrowia, integracji niepełnosprawnych ze społeczeństwem oraz umiejętnego korzystania z dotacji europejskich. Lider Powiatowej Wspólnoty Samorządowej starosta Krzysztof Kozicki (w środku w pierwszym rzędzie) zaapelował, by w kampanii spierać się na argumenty, bez uciekania się do niewybrednych ataków i rozbijania samorządowej jedności. (MK)

Wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu łomżyńskiego

„Pierwszy raz byłem radnym w drugiej kadencji samorządów, a drugi raz jestem po 12 latach przerwy. 12 lat temu radnemu było łatwiej. Życie się skomplikowało i zadania radnego też. Obecnie wszystko obwarowane jest przepisami. Na początku samorządów tego nie było. Przepisów pojawia się coraz więcej, nie zawsze ze sobą spójnych”, mówi Jacek Bieńczyk, radny gminy Piątnica.

Przez cztery lata z wieloma sprawami się nie zgadzał i głośno o tym mówił. Jak twierdzi, po cichu rację przyznawało mu kilku radnych, ale we wszystkich problematycznych, jego zdaniem głosowaniach, tylko on głosował na „nie”. Jego krytyczne dociekania zawsze dotyczyły wydawania pieniędzy, zwłaszcza na inwestycje.



Jacek Bieńczyk

Samotny opozycjonista

„Generalnie w inwestycjach trzeba się trzymać planu. U nas było tak, że pewne zaplanowane inwestycje nieoczekiwanie spadały na koniec listy, a wchodziły zupełnie nowe. Dotyczyło to zwłaszcza dróg. W wielu przypadkach nie usłyszałem przekonywującego wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje, dlatego podnosiłem to jako zarzut”.

W połowie kadencji dowiedział się, że gmina zapłaciła, z nakazu sądowego, podywykonawcy na budowie hali sportowej za roboty, za których wykonanie wcześniej pobrał pieniądze główny wykonawca. „Wójt odstąpił od zasady publicznego przetargu potwierdzając swoim podpisem, że zapłaci podywykonawcy, jeśli nie zapłaci mu generalny wykonawca. Gdy do tego doszło, nie chciał zapłacić, ale podywykonawca poszedł do sądu i wygrał. Według mnie, doszło do przekroczenia uprawnień. Podniosłem problem na sesji Rady Gminy. Przekonywałem, żeby Rada podjęła działania w kierunku wyjaśnienia sprawy. Radni wysłuchali, ale nie zrobili nic. <Może sam

pan iść do prokuratury, ma pan dużo czasu>, powiedział przewodniczący. Przeprowadziłem prywatne dochodzenie, a potem zawiadomiłem organy ścigania”.

Jego wątpliwości podzieliły RIO i prokuratura. Wójt w pierwszej instancji został uniewinniony, ale sprawa do dziś jest w sądzie. „Nie jestem przeciwnikiem wójta. Nie doniosłem, żeby mu dopieć. Wójt tłumaczy, że chciał skończyć budowę, dlatego działał tak, a nie inaczej. I skończył. To jest okoliczność łagodząca, ale nad naruszeniem prawa nie można przejść do porządku dziennego. Cel nie uświęca środków”, uważa.

„Na początku cała Rada na wiarę przyjmowała to, co mówili urzędnicy. Ale był jeden Bieńczyk, który myślał inaczej. Jako opozycjonista, spełniłem zadanie. Dziś to już nie ci sami ludzie. Pod koniec kadencji głosowali, jak głosowali, ale już patrzyli szerzej, bardziej krytycznie. Mam satysfakcję, że to dzięki mnie. Opozycja nie jest złem, jest dobrem demokracji”, uważa. (MK)

Koncert dla powodzian

2 100 zł dla czteroosobowej rodziny powodzian z gminy Janowiec (Lubelskie) zebrała podczas koncertu charytatywnego kl. II z nauczycielami LO w Jedwabnem. Wcześniej nauczyli się organizować akcje charytatywne na warsztatach w Opartowie (gm. Rajgród). Koncert rozpoczął się od występów artystycznych. Pieniądze uzyskali z licytacji prac malarskich, sprzedaży cegiełek i upominków, ofiarowanych przez uczniów i nauczycieli oraz wpłat sponsorów.

Jak nowa

Zakończył się remont z przebudową „klubokawiarni” w Mątownicy (gm. Nowogród) z unijnym dofinansowaniem 450 000 zł. W praktycznie nowym budynku ma siedzibę biblioteka, jest duża sala ze sceną, a oprócz tego sale do zajęć dla dzieci i młodzieży oraz aneks kuchenny dla Koła Gospodyń Wiejskich.

Wieczór patriotyczny

Do wspólnego śpiewu i recytacji pieśni i poezji patriotycznej zaprasza mieszkańców gminy i powiatu łomżyńskiego Gminny Ośrodek Kultury w Miastkowie (niedziela, 14 listopada, godz. 16.30; szczegóły, tel. 86 – 217 – 44 – 99).

Z solą ziemi...

„Jako Powiatowy Urząd Pracy otwieramy się na pracodawców z naszego regionu, bo oni są solą tej ziemi”, powiedział dyrektor łomżyńskiego PUP Mieczysław Bieniek podczas piątkowej (5 listopada) konferencji w Łomży pt. „Partnerstwo z Urzędem Pracy na dobre i na złe” z udziałem ponad 100 pracodawców, przedstawicieli władz samorządowych i dyrektorów urzędów pracy.

Koniec na drzewie

W Zawadach Przedmieściu jadący Szosą do Mężenina opel astra wypadł z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. Ranny kierowca (lat 22) został zakleszczony z rozbitym aucie. Wydobyli go strażacy. Leży w szpitalu. Według policji, przyczyną wypadku była nadmierna prędkość.

Chcieli uratować zrujnowaną kamienicę w Łomży, grożą im 3 lata odsiadki!

Ławą na naiwnych!

Adrian i Aneta Barańscy kupili w grudniu 2007 roku zrujnowaną przedwojenną kamienicę w tzw. trójkącie bermudzkim (ul. Wojska Polskiego 23). Chcieli szybko przystąpić do remontu, ale po trzech latach nie ruszyli z miejsca. Ruszyli natomiast przeciwko nim... inspektor nadzoru budowlanego i prokurator!

Pozostająca kilkadziesiąt lat w zarządzie miasta, okazała się ruiną, grożącą zawaleniem. Barańscy dowiedzieli się o tym prawie rok po kupnie, gdy biegły wykonał ekspertyzę budowlaną. „Budynek nie nadaje się do zamieszkania, zagraża bezpieczeństwu ludzi i mienia”, to konkluzja ekspertyzy. W tym momencie mieszkało 11 lokatorów. Dwóch z II piętra wezwało nadzór budowlany. Inspektorzy obejrżeli dwa mieszkania i nakazali natychmiast zabrać z nich lokatorów oraz podstemplować stropy!

„Zwróciłem się do Urzędu Miejskiego o przydział lokali zamiennych. W świetle przepisów, to obowiązek miasta. Niestety usłyszałem, że jak kupiłem budynek z lokatorami, to powinienem im zapewnić mieszkania”, relacjonuje Adrian Barański. Według niego, nakaz inspektora nadzoru, dotyczący tylko dwóch mieszkań, był dziwny. „Zabezpieczyć budynek można tylko w całości, stemple należy stawiać na każdej kondygnacji, idąc od dołu do góry. Stemplowanie byłoby możliwe tylko przy wysiedleniu całego budynku”, tłumaczy.

Ukarać!

Po kilku miesiącach, inspektor ukarał go grzywną po 5000 zł za każde mieszkanie (w sumie 10 000 zł) za niewykonanie podstemplowania. Barański nie chciał zapłacić, miasto nie dało mieszkań zamiennych. Wojewódzki Inspektor Nadzoru Budowlanego w Białymstoku tłumaczenia nie uwzględnił. Karę uchylił jednak Wojewódzki Sąd Administracyjny potwierdzając, iż zapewnienie mieszkań zamiennych to obowiązek miasta!

Zanim zapadł wyrok w WSA, Prokuratura Rejonowa w Łomży



Kamienica, ul. Wojska Polskiego 23, łomżyński popeerelowski „trójkąt bermudzki”

za zaniechanie stemplowania oskarżyła oboje Barańskich o narażenie na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia wszystkich lokatorów! Grożą za to 3 lata! Po długim procesie, zostali uniewinnieni przez Sąd Rejonowy w Łomży, który stwierdził, że zły stan kamienicy to efekt zaniechania przez co najmniej 30 lat remontów przez miejskiego zarządcę. W sytuacji, gdy miasto nie zapewniło lokali zamiennych, decyzja inspektora nadzoru budowlanego o wykwaterowaniu lokatorów i przeprowadzeniu stemplowania była niewykonalna, orzekł sąd. Prokuratura od tego wyroku wniosła apelację, domagając się ponownego rozpatrzenia sprawy w I instancji i ukaranie Barańskich. Miał ją rozpatrzyć 10 listopada Sąd Okręgowy w Łomży.

Za dużo chce!

„Pan Barański kupił kamienicę z lokatorami i stawia nas pod ścianą. Nie tędy droga. Powinien sam bardziej przyłożyć się do

rozwiązania problemu lokatorów. Inni przedsiębiorcy, którzy chcą szybko remontować zrujnowane kamienice, na własny koszt wynajmują lokatorom mieszkania zamienne”, mówi Włodzimierz Stanisławski z Urzędu Miejskiego. Według niego, miasto daje mieszkania zamienne tylko na decyzję inspektora nadzoru lub sądową eksmisję. Ale nie od ręki. Trzeba czekać, nie ma mieszkań.

To dlaczego dopiero po wyroku WSA znalazły się mieszkania zamienne z nakazu inspektora nadzoru? Wcześniej urzędnicy nie respektowali decyzji Powiatowego Inspektora Nadzoru w Łomży o zagrożeniu katastrofą budowlaną!

Bezpiecznie między czadem a gazem!

Obecnie w kamienicy Barańskich mieszkają jeszcze cztery rodziny (w tym jedna mieszka gdzie indziej, lecz Urząd Miejski

odmówił wymeldowania). Decyzją straży pożarnej, nie wolno im palić w piecach (są dziurawe, grożą zacczadzeniem) oraz używać kuchenek gazowych (brak wentylacji). „Palimy w piecu i używamy kuchenki gazowej. A co, mamy tu zamarznąć?”, pyta Zygmunt Bajkowski, lokator od 1945 roku.

Co ciekawe, na skargę Bajkowskich, ich mieszkanie na I piętrze także odwiedził inspektor nadzoru budowlanego, lecz stwierdził, że... nie ma zagrożenia zdrowia i życia ludzi! Co jeszcze bardziej ciekawe, gdy w Sądzie Rejonowym toczył się proces karny przeciwko Barańskim, policja w Łomży z polecenia Prokuratury Rejonowej wszczęła kolejne śledztwo w sprawie narażenia lokatorów na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia. Tym razem, po przesłuchaniu Adriana Barańskiego i wszystkich lokatorów „nie stwierdzono znamion przestępstwa”!

Obraz nędzy i rozpacz!

Podłogi uginają się pod nogami, więźba dachowa łada moment runie. Nie ma wody w kranach domowych i w kanalizacji, a jedynie w kranie w piwnicy. Barańscy, ze względu na katastrofalny stan budynku, nie podpisali z żadnym z lokatorów nowych umów najmu mieszkań. Nie pobierają czynszu.

Na remont zamierzają wziąć kredyt hipoteczny. Planują zrekonstruować budynek według wytycznych konserwatorskich, zrobić z niego perełkę architektoniczną. Uważają, że za ich przykładem mogliby pójść inni inwestorzy i cały <trójkąt bermudzki> mógłby zmienić wreszcie wygląd. Ale nie w sytuacji, gdy nabywcy ruiny wystawia się rachunek za cały peerel. I to wbrew prawu! Kamienice rozpadają się, chocholi taniec trwa.

„W obecnym stanie żaden fachowiec nie podejmie się stemplowania. Trzeba rozebrać wszystko do gołych ścian zewnętrznych i zacząć rekonstrukcję”, mówi Adrian Barański i pisze kolejne wnioski do Inspektora Nadzoru Budowlanego o stwierdzenie, że w całym budynku można stracić życie i zdrowie...

MARIA KACZYŃSKA



Wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu grajewskiego

„Gdy byłem studentem historii, prof. Stefan Meller mawiał, że historyk to taki człowiek, który patrzy obojgiem oczu i słucha obojgiem uszu. W przeciwieństwie do polityka, który patrzy jednym okiem, a słucha jednym uchem, czyli widzi i słyszy tylko to, co może mu pomóc zdobyć władzę. Wziąłem sobie tę naukę do serca jako nauczyciel historii w liceum w Grajewie i jako samorządowy polityk. Patrzę i słucham obojgiem oczu i uszu”, mówi Krzysztof Waszkiewicz, burmistrz Grajewa.

Dzięki temu, uważa, w grajewskim samorządzie rządzi zgoda i trwa spokojna praca dla dobra wspólnego. W Radzie Miejskiej zasiadają radni o różnych poglądach i życiorysach.



Burmistrz Krzysztof Waszkiewicz

Obojgiem oczu i uszu

Cztery ostatnie lata obok radnych Grajewskiej Wspólnoty Samorządowej byli radni z PiS i PO, związani z SLD i zupełnie odlegli od jakiegokolwiek partyjności. Każdy ma swoje poglądy, swój punkt widzenia na sprawy miejskie. „Rozumiałem to i od początku starałem się budować jedność. I myślę, że mi się udawało. Najbardziej drażliwe sprawy u nas przebiegały spokojniej, niż gdzie indziej, bo zawsze towarzyszył im dialog, wspólne ustalanie hierarchii wartości”.

Gdy przed wyborami w wielu samorządach radni zaczęli wyborczo rozgrywać sprawy, w Grajewie do końca głosowania na sesjach nad sprawami miejskimi były praktycznie jednomyślne. Wspólne stanowiska „ucierano” w długich i ostrych debatach w komisjach. Na sesjach każdy był przekonany do słuszności wypracowanego wcześniej porozumienia. To burmistrz ceni sobie najbardziej: „Wierzę w możliwość dogadania się na każdy temat i zawsze staram się doprowadzać do kompromisów. Wiele zależy od sposobu prowadzenia dialogu, od tego, że się nikogo nie lekceważy i słucha właśnie obojgiem uszu!”

Jego najcenniejszy majątek to wielka biblioteka, złożona głównie z dzieł historycznych, teologicznych i biografii. Takie lektury dają dystans do codziennych polskich swarów, uważa. „Miałem w życiorysie moment, gdy zająłem się handlem książkami. Poczułem się jak łasuch w fabryce czekolady. Zrezygnowałem jednak z tej działalności, bo zwyciężyło przekonanie, że powinienem więcej dawać z siebie innym, a nie brać dla siebie. I nie żałuję”. (MK)

Jego najcenniejszy majątek to wielka biblioteka, złożona głównie z dzieł historycznych, teologicznych i biografii. Takie lektury dają dystans do codziennych polskich swarów, uważa. „Miałem w życiorysie moment, gdy zająłem się handlem książkami. Poczułem się jak łasuch w fabryce czekolady. Zrezygnowałem jednak z tej działalności, bo zwyciężyło przekonanie, że powinienem więcej dawać z siebie innym, a nie brać dla siebie. I nie żałuję”. (MK)

Opisanie powiatu

Powiat grajewski ma monografię historyczną pt. „Dzieje powiatu grajewskiego”. Jej autorami są Tomasz Dudziński i Krzysztof Sychowicz. Pracowali nad nią ponad dwa lata, zbierając materiały w siedmiu placówkach archiwalnych. Opisują dzieje ziem, stanowiących dzisiejszy powiat grajewski od średniowiecza po współczesność. W średniowieczu były to tereny pograniczne, kresowe i wielokulturowe, bowiem spotykały się tu wpływy polskie, pruskie i litewskie. Autorzy skupiają się jednak przede wszystkim na wieku XX, co wiąże się z ich osobistymi zainteresowaniami naukowymi. Obszernie jest opisany stacjonujący w Grajewie w okresie międzywojennym 9 Pułk Strzelców Konnych im. gen. Kazimierza Pułaskiego. Sporo miejsca poświęcają okupacji sowieckiej 1939 – 41, a z dziejów najnowszych działalności NSZZ „Solidarność”. Jak zauważa recenzent książki dr Wojciech Śleszyński z Uniwersytetu w Białymstoku, zebrany przez autorów materiał jest tak bogaty, że pozwala nawet zorientować się w nastrojach społecznych i politycznych mieszkańców w opisywanych okresach.



Zamieszczone na końcu książki liczne aneksy podnoszą walory poznawcze publikacji. Zawierają wiele różnorodnych materiałów źródłowych, od aktu lokacyjnego Wąsosz z 1436 r. poczynając, a kończąc na składzie Rady Powiatu Grajewskiego w kadencji 2006 - 2010. Spółka autorska Dudziński – Sychowicz wydała już w 2005 roku książkę pt. „Grajewo w XX wieku”. Tomasz Dudziński jest pasjonatem lokalnej historii, twórcą i dyrektorem Grajewskiej Izby Historycznej, a Krzysztof Sychowicz pracownikiem białostockiego Oddziału IPN (mieszka w Łomży). (ANN)

Święto Niepodległości w Grajewie

W Narodowe Święto Niepodległości (11 listopada) przy Miejskim Domu Kultury (ul. Wojska Polskiego 20) zbiorą się poczty sztandarowe, które o 10.15 wyruszą do pobliskiego kościoła Trójcy Przenajświętszej na Mszę św. w intencji Ojczyzny (godz. 10.30). Po nabożeństwie, delegacje złożą kwiaty pod krzyżem „Solidarności” oraz pod Pomnikiem Niepodległości. O 14.00 w Grajewskiej Izbie Historycznej odbędzie się uroczyste złożenie przyrzeczenia przez członków Związku Strzeleckiego „Strzelec”. O 17.00 w Miejskim Domu Kultury wystąpi zespół pieśni i tańca „Wołyńskie Słowiki” z Łucka (Ukraina).

Urząd z Certyfikatem

Certyfikat systemu zarządzania jakością ISO 9001:2009 uzyskał Urząd Miasta Grajewa w ramach unijnego projektu, prowadzonego przez Euroregion Niemen (od kwietnia 2009 roku).

Pasza z Danowa dla Szczucina

Rolnicy z Danowa (gm. Szczuczyn) podarowali transport sianokiszonki dotkniętym powodzią rolnikom z gminy Szczucin (Małopolskie). Zbiórka darów dla powodzian z południa Polski w postaci pasz dla zwierząt, zboża i ziemniaków, a także pieniędzy trwa w całej gminie Szczuczyn.

Przedszkole w Słuczu

Uroczyste otwarto ośrodek przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Słuczu (gm. Radziłów). Remont i przysposobienie pomieszczeń kosztowały 333 000 zł, w tym unijna dotacja 279 000 zł. Przedszkolaki zaprezentowały się w popisach artystycznych. W gminie Radziłów są też przedszkola przy szkołach w Radziłowie i Kramarzewie.

Bliżej historii

Grajewska Izba Historyczna zaprasza na inaugurację cyklu pt. „Grajewskie spotkania z historią”, połączone z podsumowaniem pierwszego roku działalności (sobota, 13 listopada, godz. 11.00, ul. Łécka 30). W programie spotkanie z autorami monografii „Dzieje powiatu grajewskiego” Tomaszem Dudzińskim i Krzysztofem Sychowiczem (czytaj też obok tekst pt. „Opisanie powiatu”). W cyklu „Grajewskie spotkania z historią” odbywać się będą spotkania dyskusyjne na tematy historyczne.

Centrum Bezpieczeństwa w Białaszewie

Gminne Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego otwarte zostało w Szkole Podstawowej w Białaszewie (gm. Grajewo). Składa się z pracowni, w której uczniowie z gminy Grajewo uczyć się będą teorii bezpiecznego korzystania z dróg publicznych oraz sprzętu (rowery i skuter, także elementy miasteczka ruchu drogowego) do zajęć praktycznych. Centrum sfinansowały Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łomży i gmina Grajewo.

Zobaczyła swoją matkę w łóżku ze swoim ... mężem!

Zdrada i cud

1

„Boże, ocal Bogusię, a do końca życia będę się opiekować potrzebującymi pomocy”, modliła się Katarzyna spod Ostrołęki w klasztornej kaplicy w Warszawie 11 lat temu, gdy w szpitalu na Marszałkowskiej trwała operacja serca jej siedmioletniej córeczki. Bogusia miała dziurę w zastawce, trzeba było wstawić w nią sprężynkę. Lekarze dawali 10 proc. szans na powodzenie zabiegu. Katarzyna siedziała w kaplicy wiele godzin, błagając Boga bez słów o cud. I stał się cud! Bogusia wyzdrowiała.

2

Katarzyna (lat 48) miała 16 lat, gdy matka kazała jej wyjść za mąż za Bogdana. Na wsi wszyscy byli przekonani, że zaszła z Bogdanem w ciążę. Ale Kasia przed ślubem nawet się z Bogdanem nie pocałowała. Matka miała kuzynkę w sądzie, która załatwiła pozwolenie na ślub nieletniej. Kasia nie kochała Bogdana, a on jej. Poniział ją, prześladował, gwałcił. Za to lubił jej matkę, a ona jego. Często przesiadywał u teściów. Katarzyna urodziła pięcioro dzieci. Gdy u najmłodszej Bogusi ujawniła się wada serca, nie chciał słyszeć o jeżdżeniu z dzieckiem do specjalistów.

W dziewiętnastym roku ich małżeństwa wcześniej rano przyszedł sąsiad i poprosił, żeby Bogdan odwiózł za niego kolejką mleko do zlewni. Kasia obszukała dom i obejście, ale nie znalazła Bogdana. „Pewnie jest u matki”, pomyślała. Poszła do domu rodziców (w tej samej wsi). Zobaczyła matkę i

Bogdana w łóżku...

Gdy doszła do siebie, wniosła sprawę o rozwód. Bogdan wpadł we wściekłość, więził ją w domu, podcinał linki hamulców w maluchu. „Bóg mnie ocalił, bo miał wobec mnie plan”, uważa Katarzyna. Po rozwodzie, zaczęła jeździć z Bogusią do specjalistów. Był to ostatni dzwonek, miała już 7 lat. Widać było, jak uchodzi z niej życie.

3

Po szczęśliwej operacji Bogusi, Katarzyna zaczęła pomagać samotnym, starym ludziom we wsi. Jeździ po hurtowniach, robi im taniej zakupy. Podwozi do lekarza. A przede wszystkim, tłumaczy swoim dzieciom, żeby byli dobrzy dla siebie i innych. Przemogła wstyd, opowiedziała otwarcie, jak skrzywdziła ją matka, wydając za mąż za swojego kochanka. „Babcia jest taka, bo wychowywali ją obcy ludzie. Nie powiedzieli jej, czego pragnie od nas Bóg. Bóg pragnie dobra, on wszystko widzi i nas rozliczy. Wszystko, co nam daje na tym świecie, to tylko boża dzierżawa”, tłumaczyła. Nauka nie szła w las, dzieci dorastały szczęśliwie. Najstarsze założyły już rodziny, Katarzyna ma wnuki. Ale ciągle czuła, że do końca nie spełniła złożonej przed Bogiem przysięgi w czasie operacji Bogusi.

Dwa lata temu odwiedziła koleżankę w Łomży, która prowadzi bar. Była już 11 lat rozwódką. Nawet nie myślała o zamążpójściu. W barze był jakiś człowiek, chodził nerwowo, głośno krzyczał. „To mój kuzyn Jarek. Żona go rzuci-

ła, wyrzucili go z pracy. Załamął się”, powiedziała koleżanka. Kasia poczuła, jak coś popycha ją w kierunku Jarka. Zaczęli rozmawiać. Potem przyjeżdżała do Łomży na spotkanie z Jarkiem. Jest młodszy dwa lata. Opowiedział jej o swoim życiu. Z żoną Wandą poznali się w pociągu. Mieszkała pod Wrocławiem. Pisywali do siebie, a potem Wanda przyjechała do niego do Łomży i ... została. Pobrali się. Mieszkał wtedy z rodzicami. Był zakochany. On pracował, Wanda uczyła się, skończyła studia. Ale była wiecznie niezadowolona. Kazała mu wyjechać za granicę, zarobić na budowę domu. Gdy kończył budowę, wystąpiła o rozwód. Zgodził się na jej warunki, bo wierzył, że do niego wróci. Oddał jej trzy czwarte pieniędzy za sprzedany dom. W zamian Wanda miała odstąpić od żądania alimentów na ich synka Piotrką. Ale już tydzień po rozwodzie wystąpiła o alimenty! A potem co pół roku robiła sprawę o ich podwyższenie. Nastawiła Piotrką przeciwko ojcu. Śledziła go, wmawiała, że ukrywa dochody. Zrobiła z niego pośmiewisko w zakładzie pracy. W końcu Jarek załamął się. Wyrzucili go z pracy. Gdy Kasia go poznała w barze u koleżanki, był pobudzony, bo sąd kolejny raz orzekł wyższe alimenty...

4

Pod jej wpływem, Jarek zaczął się leczyć. Pomogła mu załatwić rentę inwalidzką. Pobrali się. Mieszkają na wsi pod Ostrołęką z trójką jej młodszych dzieci. „Moje

dzieci początkowo odradzały mi to małżeństwo. Co ty robisz, mówiły, to człowiek chory psychicznie, może być niebezpieczny dla nas wszystkich. A ja na to, że jest chory i potrzebuje pomocy. Dlatego chcę za niego wyjść, żeby pomagać i wypełnić przysięgę. Dzieci w końcu zrozumiały i polubiły Jarka. Pomagają mu, jak ja”, mówi. Jarek dał jej pełnomocnictwo na sprawę o alimenty, wnoszone do sądu przez Wandę. Po ostatniej Kasia wyszła z sądu wzburzona. Sąd nakazał mu płacić prawie 600 zł, choć jego renta inwalidzka wynosi niecałe 750. Ale sąd wziął pod uwagę także jej dochody. Kasia zarabia 1 400 zł. Ma też alimenty 850 zł na troje swoich dzieci. „Razem na pięć osób, w tym jedna chora, mamy mniej, niż Wanda. Ale sąd uznał jej żądanie. <Może też pani wniesć sprawę o wyższe alimenty od byłego męża>”, powiedziała sędzia”, opowiada rozżalona. O takiej niesprawiedliwości, według niej, trzeba głośno krzyzczeć. „Jeśli płacący alimenty z rent opowiedzą o zasądzonych krzywdzących kwotach, przekażę ich relacje do Ministerstwa Sprawiedliwości. Wtedy Ministerstwo zareaguje”, ma nadzieję. Z taką myślą przyszła do redakcji. „Ogłoście apel, niech ludzie piszą o alimentach”, przekonuje.

5

Prosimy Czytelników, którym bliski jest opisany wyżej problem, o listy. Przekażemy je Ministerstwu Sprawiedliwości. Dane osobowe tylko do wiadomości redakcji.

ANNA DYLEWSKA



Wyrzuceni



Renata Kołakowska przy lampie naftowej

„Od pięciu dni mieszkamy gorzej jak psy w schronisku. Właściciel najpierw wyłączył światło, a potem wyjął okna. Z dnia na dzień nigdzie nie znajdę stancji”, mówi Renata Kołakowska z Krukówki.

Od września 2008 roku wynajmowała dwa pomieszczenia mieszkalne w chlewie Kowalewskich. Mieszkała w nich z dwoma synami (lat 6 i 3) i konkubentem. Za wynajem płaciła 200 złotych oraz za energię. Umowa wynajmu była spisana na rok „z możliwością skrócenia lub wydłużenia”.

„Płaciłam regularnie. Właściciele zapowiedzieli, żebyśmy do kwietnia przyszłego roku opuścili mieszkanie. I z tym się liczyłam, a dzień przed Świętem Zmarłych wyłączyli nam świat-

ło. Dzień po Święcie, wyjęli okna”, opowiada.

„Padliśmy ofiarą wyłudzenia. Trzymałam ich tylko ze względu na dzieci. Powiedzieli, że wyprowadzą się we wrześniu, a tego nie zrobili. Nie płacili regularnie. Rozrzucali śmieci po podwórzu. Okupują mi mieszkanie”, tłumaczy powody nagłego wyrzucenia lokatorów Małgorzata Kowalewska.

Renata Kołakowska zapewnia, że płaciła. W oknach powiesiła koce, zawiozła dzieci do rodziców i... szuka mieszkania.

Odcinanie energii elektrycznej i wyjmowanie okien zwłaszcza o tej porze roku, by pozbyć się lokatora, jest nie tylko niehumanitarne, ale niezgodne z prawem. Prosimy Prokuraturę Rejonową w Kolnie o zajęcie się sprawą.

Radny Rady Miejskiej Stawiski Jerzy Bielawski, wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu kolneńskiego

„Moje życiowe motto, to być zawsze sobą. A to znaczy kierować się w życiu własnymi poglądami i mieć odwagę je prezentować nawet, gdy nie wszystkim się to podoba lub jest się w mniejszości”, mówi Jerzy Bielawski, wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu kolneńskiego.

Jest ponad 30 lat w administracji, w tym w samorządzie od dwudziestu lat. Był sekretarzem gminy, a od 15 sierpnia 1991 do października 1998 roku burmistrzem Stawisk. Od 1999 roku pracuje w starostwie kolneńskim, a w kadencji 2006 – 2010 jest radnym Rady Miejskiej Stawiski.

Uważa, że mijająca kadencja dla miasta i gminy Stawiski była trudna i nie można jej jednoznacznie ocenić. Cieszą go zbudowane drogi i inne inwestycje, ale niepokoi zadłużenie sięgające ponad 10 mln zł.

„Za mało pozyskaliśmy pieniędzy z zewnątrz, z UE. Nigdy nie zgadzałem się ze sposobem finansowania całości inwestycji z kredytów komercyjnych. Kredyty oddaje się z odsetkami, a ja uważam, że trzeba szczególnie dbać o pieniądze mieszkańców i przyszłość gminy”, mówi radny Bielawski. Cieszy go kompleks boisk „Orlika”.

Być sobą

Ale... młodzież i dorośli mogą z niego korzystać, gdy są odpowiednie warunki atmosferyczne. Klimatu nikt nie zmieni, a uczni-



wie nadal nie mają hali sportowej. Nie ma jej także miasto. „Hala była w planach i uważam, że należało skuteczniej szukać źródeł finansowania i budować. Zamiast hali ma powstać mała sala gimnastyczna przy Gimnazjum i aula przy Szkole Podstawowej. Nie spełniające żadnych norm, nie ma więc szans na żadne dofinansowanie z zewnątrz”, uważa Bielawski.

Zadowolony jest z wyróżnienia w Plebiscycie. Oddane na niego głosy, za które serdecznie dziękuje, odbiera jako dowód, iż jego konsekwencje i troskę o finanse Gminy dostrzegli mieszkańcy Stawisk.

Święto Niepodległości w Kolnie

Kolneńskim Biegiem Niepodległości rozpoczyna się w Kolnie 11 listopada (godz. 9.00) obchody 92. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę. O 11.00 (kościół pw. św. Anny) msza święta w intencji Ojczyzny. Po nabożeństwie w Parku Miejskim przy Pomniku Niepodległości przemówienie okolicznościowe burmistrza Kolna, montaż słowno-muzyczny w wykonaniu uczniów Technikum Publicznego ZDZ, apel poległych i złożenie kwiatów. Kwiaty zostaną złożone także przy krzyżu pod Dębem Wolności, Pomniku Solidarności, tablicy Wincentego Witosa i przy grobie poległych pod Lemnem. Gminne obchody Święta Niepodległości rozpoczyna się mszą świętą (godz. 13.00) w Szkole Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Czerwonym.

Wystartowała sala

Wystartowała budowa sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1 w Kolnie. W ten sposób „Jedynka” dorówna pozostałym szkołom w mieście (w obecnej kadencji efektywnie odnowionych i wyremontowanych). Budowa sali zostanie sfinansowana po jednej trzeciej przez Totalizator Sportowy, ministerstwo i miasto.

Odnawiana kultura w Koźle

Kończy się rozbudowa Ośrodka Kultury w Koźle (gm. Kolno) i wybory odbędą się już w odnowionym budynku. Przed Ośrodkiem powstaną nowe parkingi i chodniki. Rozbudowa i wyposażenie (komputery, odtwarzacz DVD, telewizor, stoły, krzesła, bilard) kosztować będzie 554 tys. zł (połowa z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich).

Mistrzowie ortografii

Albert Przytuła (SP nr 1 w Kolnie) wygrał konkurs „Powiatowy Mistrz Ortografii”, w którym uczestniczyli uczniowie 18 szkół podstawowych. Drugie miejsce zajął Marcin Skrodzki (Grabowo), a trzecie Karolina Nawrocka (Grabowo) i Patrycja Zach (Mały Płock).

Piąte urodziny

Programem kabaretowym „O wychowaniu dzieci za czasów Augusta III” oraz śpiewem i muzyką piąte urodziny w sobotę, 6 listopada, świętował i bawił publiczność zespół „Grabowanie”, działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Grabowie.

Drugi kandydat

Jan Waldemar Szumski (KW Stronnictwo „Piast”) jest drugim (oprócz obecnego burmistrza) kandydatem na burmistrza Stawisk. Listę zarejestrowanych kandydatów Miejska Komisja Wyborcza w Stawiskach podała 3 listopada, gdy tygodnik „Kontakty” (nr 45) już się drukował i podaliśmy niepełną informację.

Nie z tej Ziemi

Czapka



Szczególnie ozdobne były ongiś czapki wojskowe. Na zdjęciu czako z XVIII w.

Z opisu dawnych obyczajów w Polsce wynika, że czapka oprócz charakteru czysto użytkowego miała też znaczenie symboliczne. Na przykład, po chrzcie kapłan wkładał niemowlęciu białą czapeczkę. Rodzice chrzestni także dawali czepeczek przyozdobiony koronką.

Poświęcone czapki przysyłałi monarchom papież. Taki dar papieski był prawdziwym dziełem sztuki kuśnierskiej, złotniczej i hafciarskiej. Wykonana z karmazynowego aksamitu, podbita gronostajami, okolona złotym galonem, stanowiła jakby kosztowną ramę dla wizerunku Ducha Świętego, który pod postacią gołębia wyhaftowany był na samym środku denka. Czapki takie z polskich królów

od papieży otrzymali Kazimierz Jagiellończyk (1448), Zygmunt Stary (1525), Zygmunt August (1540), Stefan Batory (1580), Jan Sobieski (1683).

Czapka służyła także do wyrażenia szacunku, okazania elegancji i delikatności manier.

Pana poznać można było nie tylko po cholewach, zgodnie z przysłowiem, ale i po czapce. Chłop i niezamożny mieszczanin kładł na głowę tanie nakrycie. Wyrabiano je z wełny i bawełny. Biedniejszy szlach-

cic fundował sobie baranicę. Bogatsi nosili czapki z francuskiego sukna z listwą sobolową, bobrową i lisią.

W czasach Księstwa Warszawskiego, kiedy stosowano francuskie tytuły arystokratyczne, czapka była bardzo ściśle z nimi powiązana. Kawaler – czapka z zielonym podbiciem i pojedynczą kitą z pióra pawiego; baron – z podbiciem z futra łasicy z trzema piórami strusimi; hrabia – z podbiciem gronostajowym i pięcioma piórami strusimi.

Polacy lubili chodzić w czapkach. Zdejmowali je niechętnie, ale przy jedzeniu zawsze odkrywali głowy.

Opracował:

ks. dr JAN ŻELAZNY

Opowieści kapliczne



Krzyż w krzaku bzu w Starych Kupiskach postawiony 30 lat temu w miejscu dziewiętnastowiecznego, który spróchniał i przewrócił się

Odnowiony za ... pół litra!

„To najstarszy krzyż we wsi. Stał ponad 100 lat. Kilka razy przewracał się. Ludzie go podnosili, ucinali sprchochniałą część i wkopywali w to samo miejsce. Robił się coraz niższy. W końcu przewrócił się i nie było już co ucinać. Około 30 lat temu postanowiliśmy z sołtysem, że w miejsce starego, postawimy nowy”, opowiada Henryk Tyborowski ze Starych Kupisk dzieje drewnianego krzyża, malowniczo otulonego wielkim krzakiem bzu przy drodze do Łomży.

Trzeba było zdobyć odpowiednie drewno. Henryk pojechał do Lasu Jednaczewskiego rozejrzeć się. Od razu rzucił mu się w oczy strzelisty dąb. Rósł pod Szablakiem przy samej drodze, można go było łatwo załadować na ciągnik i wywieźć z lasu. Ale najpierw trzeba było zdobyć pozwolenie leśników na wycięcie drzewa. Sołtys wziął to na siebie. Po pewnym czasie powiadomił Henryka, że sprawę pomyślnie załatwił. Pojechali po dębcazaka we dwóch ciągnikiem Henryka. Przy dębce już czekali ludzie z piłami. Szybko go powalili. Wtedy sołtys wyciągnął pół litra. Pilarze usiedli na dębce i rozpili flaszkę. Potem pomogli załadować go na przyczepę.

Henryk przywiózł kłoc na podwórze. Jego teść Antoni, który znał się na ciesiołce, miał go ocisnąć i zrobić krzyż. Opowiedział mu, jak za pół litra sołtys zdobył dąb. Teść, który pochodził z Małego Płocka i był bardzo pobożny, aż się zatrzęsł

z oburzenia! „Jak byłem młody, u nas we wsi chłopcy drzewo na krzyż na własnych plecach kawał drogi z lasu niosły. Kto to słyszał siadać na pniu i wódkę pić! To świętokradstwo!”. Minęło kilka dni zanim się uspokoił i ocisnął kłoc, a potem zrobił nowy krzyż. Ze starego wziął misternie kutą metalowy krzyżyk i umieścił go na samym szczycie pionowej belki. Pasyjka nie nadawała się już do przeniesienia, bo odłamała się ręka Pana Jezusa. Antoni przybił nową, którą ofiarowała jedna z sąsiadek. Nowy krzyż stanął w krzaku bzu przy drodze, w miejscu starego. Przez trzydzieści lat bez tak się rozrósł, że jest już prawie tak wysoki jak krzyż.

W Starych Kupiskach jest kilka pięknych, przydrożnych krzyży, misternie wykutych przez dziewiętnastowiecznych kowali. Ale rodowici kupiszczanie, jak Tyborowsky, którzy siedzą we wsi co najmniej od czterech pokoleń, największy sentyment mają do drewnianego krzyża w krzaku bzu. Jak głosi wiejski przekaz, został postawiony w miejscu, w którym pochowano dziesiątki mieszkańców Łomży, gdy miasto opłomżała zaraza. Zmarłych wywożono za rogatkę i grzebano w zbiorowej mogile. Była to jedna z ostatnich epidemii w XIX wieku, której ofiary upamiętnia też tablica na murze łomżyńskiej katedry. Jeszcze pięćdziesiąt lat temu oracze wyorywali w pobliżu ludzkie czaszki i piszczele... (MK)



NFZ gnębi szpital!

(Stanowisko Rady Powiatu Grajewskiego w sprawie postępowania Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku)

Rada Powiatu Grajewskiego popiera apel Związków Zawodowych, reprezentujących pracowników Szpitala Ogólnego im. dr Witolda Gineła w Grajewie i stanowisko Dyrekcji Szpitala w spra-

wie postępowania Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Białymstoku. Stanowczo protestujemy przeciwko działaniom Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Białymstoku, który przez wielokrotne, tendencyjne kontrole, niepłacenie nadwykonań i nakładanie horrendalnych kar doprowadzi do zapaści finansowej Szpitala. Apelujemy do Parlamentarzystów i przedstawicieli Rządu o pomoc w zabezpieczeniu usług zdrowotnych w zakresie leczenia szpitalnego i diagnostyki ambulatoryjnej mieszkańców powiatu grajewskiego.

Stanisław Kossakowski

Przewodniczący

Rady Powiatu Grajewskiego



Zuzia Cimaszewska z mamą i skarbnikiem Stowarzyszenia „Bliżej Ciebie” Darią Sapińską (z lewej).

Uratowany świat Zuzi

Ósmy raz 14 listopada poleci z rodzicami na specjalistyczne badania oczu do niemieckiej kliniki Zuzia Cimaszewska ze wsi Jeńki (gm. Sokoły), która choruje na siatkówczaka (nowotwór oczu). Była leczona w Centrum Zdrowia Dziecka. W wyniku błędnej diagnozy ma usunięte lewe oko.

„Lekarze w Polsce sugerowali, że trzeba usunąć także drugie oko. Od innych matek z chorymi dziećmi dowiedziałam się o klinice w Niemczech. Zaczęliśmy szukać kontaktu i walczyć o oko Zuzi”, mówi mama Zuzi Sylwia Cimaszewska.

Nie mieli pieniędzy, żeby jechać na konsultacje do Niemiec. Stowarzyszenie „Bliżej Ciebie” z Wysokiego Mazowieckiego nie tylko użyczyło konta bankowego, także pomogło finansowo. Anonimowy darczyńca wpłacił 60 000 zł! Po pierwszym badaniu w niemieckiej klinice okazało się, że lewe oko nie musiało być usunięte i nie musi być usunięte prawe.

„Zuzia jest pod stałą opieką, profesor prowadzący twierdzi, że guz w oku jest nieaktywny. Za wszystko dziękuję Bogu i ludziom”, mówi mama Zuzi.

Wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński, wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu wysokomazowieckiego

Bezkonkurencyjny

„Trzeba postępować w ten sposób, żeby zawsze można było każdemu spojrzeć w oczy. I choć sytuacje i problemy są bardzo różne, nigdy nie można przekroczyć granicy uczciwości. To moja dewiza”, mówi wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński.

Jest wójtem 16 lat! Jedną kadencję był równocześnie posłem. „Moje pierwsze inwestycje, to drogi”, mówi wójt Kaczyński i przypomina stan z 1994 roku. Były tylko dwa kilometry asfaltu z Nowych Piekut do Hodyszewa. Dziś jest prawie 80 km. We wsi był jeden telefon, który najczęściej nie działał. W urzędzie do jednego numeru były podłączone dwa trzeczające aparaty. Ktoś się łączył i za chwilę się rozłączył. Na następne połączenie trzeba było czekać godzinę. W odnowionych remizach stoją nowe samochody (Nowe Piekuty, Tłoczewo, Jabłoń Dąbrowa; dla OSP Jabłoń Kościelna jest w drodze). Przy odnowionych szkołach, dwa kompleksy „Orlików” (w Jabłoni Kościelnej i Nowych Piekutach), w październiku powstały pierwsze w historii gminy dwa przedszkola.

„16 lat temu w gminie było 3 proc. miesz-



Wójt Marek Kaczyński

kańców z wyższym wykształceniem. Dziś jest ponad 30 proc. Rosną oczekiwania... Za głosy w Plebiscycie dziękuję. Są miłą oceną i dodatkową mobilizacją do pracy”, powiedział wójt Marek Kaczyński.

Po 16 latach wybory już ma ... wygrane, gdyż nikt nie odważył się stanąć z nim w wyborcze szranki.

Hala i wspólny Orlik

Halę sportową (w ramach RPO WP) i kompleks boisk „Orlik” mają od środy, 10 listopada, uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem. Budowa „Orlika” (z bieżnią, skocznią w dal i rzutnią do kuli) jest efektem dobrej współpracy starostwa i miasta, które po wybudowaniu pływalni przy Gimnazjum nie miało miejsca na własne boiska. „Orlik” jest współfinansowany przez oba samorządy oraz budżet państwa i urząd marszałkowski.

Rehabilitacja w Czyżewie

Mieszkańcy Czyżewa nie muszą już jeździć na zabiegi rehabilitacyjne do Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem. Mają swoją nową Poradnię Rehabilitacyjną w wyremontowanym Ośrodku Zdrowia. We wtorek, 9 listopada, odbyło się uroczyste otwarcie wyremontowanego budynku Ośrodka i otwarcie Poradni Rehabilitacyjnej.

Drogi, woda, oczyszczalnia

W gminie Wysokie Mazowieckie wójt Henryk Wyszyński zakończył budowy dróg w Święcku Wielkim, Mazurach, Gołaszach Puszczy, Michałkach i Święcku Nowinach. Skończona jest budowa hydroforni we wsi Kalinowo Czosnowo, prace trwają w Jabłonce Kościelnej, a wkrótce zaczną się w Mazurach. Z nowej oczyszczalni ścieków korzysta już Zespół Szkół w Jabłonce Kościelnej.

Rondo Solidarności

Rondo u zbiegu ulic Ludowej i 1 Maja w Wysokiem Mazowieckiem dla uczczenia 30. rocznicy powstania Solidarności zostało nazwane „Rondem im. NSZZ Solidarność”.

Dochodowy internat

W internacie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu mieszka 51 wychowanków i dziennie wydawanych jest około 400 obiadów (także dla uczniów innych szkół w mieście, nauczycieli, osób prywatnych). Zagrożony w 2002 roku likwidacją internat (z powodu niżu demograficznego) po reorganizacji pracy przynosi rocznie około 250 000 zł zysku.

Stodoła w skansenie

Drewniana stodoła z połowy XIX wieku z unikalnym czterospadowym dachem krytym strzechą z Sobiata (gm. Milejczyce) jest nowym nabytkiem skansenu Muzeum Rolnictwa im. Ks. K. Kluka w Ciechanowcu. Ponad sto lat stodoła nie była gruntownie modernizowana. Jej właściciel Dariusz Ziniewicz zdobył drugą nagrodę w tegorocznym Konkursie na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim.

Ponad 100 rolników, wśród nich wielcy dostawcy, odchodzi z Mlekpolu!

Buntownicy

„Jesteśmy traktowani jak buntownicy, a buntowników się surowo karze”, mówi Marek Pupik ze wsi Budziski (gm. Stawiski), jeden z największych dostawców Mlekpolu z rejonu Kolna. Jest jednym z ponad 100 członków Mlekpolu, którzy rozstają się ze Spółdzielnią. Przechodzą do Piątnicy, Moniek, Hajnówki, Siemiatycz.

„Umowę można rozwiązać raz w roku, z końcem grudnia z trzymiesięcznym wypowiedzeniem. Jeśli nie dotrzyma się terminu wypowiedzenia, spółdzielnia nie zapłaci za mleko za ostatnie trzy miesiące. Dlatego tak nam zależało, żeby złożyć wypowiedzenia w terminie. Od pierwszych osób pisma przyjęto, potem przestano przyjmować. Ja swoje wypowiedzenie zostawiłem na biurku sekretarki w biurze w Grajewie w obecności dwóch świadków. Nie chciała przyjąć, bo zakazał jej prezes. Sam mi to potwierdził, że to jest jego osobista decyzja. Inni wysłali wypowiedzenia pocztą”, opowiada Tadeusz Olszewski z Glinek (gm. Radziłów), największy dostawca Mlekpolu w powiecie grajewskim, czwarty pod względem wielkości sprzedaży dostawca w całym holdingu.

Andrzej Karwowski z Kubrzan (gm. Jedwabne) już kilka lat temu postanowił, że odejdzie z Mlekpolu. Czekał na okazję. Gdy się nadarzyła, złożył wypowiedzenie. „Nie chodzi o cenę mleka. W poprzednich latach była niższa, niż w sąsiednich spółdzielniach, teraz się wyrównuje. Cena mi odpowiada, ale nie odpowiadają mi stosunki, panujące w Mlekpolu. To, jak się traktuje rolnika, właściciela spółdzielni, jak podkreśla zawsze prezes Borawski”.

Kilka dni po upływie terminu składania wypowiedzeń umów kontraktacyjnych, Zarząd Mlekpolu uchwałą nr 563/2010 z 6 października 2010 wprowadził wstecznie od 1 października nowy cennik za mleko. W punkcie 4 pojawił się nowy składnik ceny, czyli dodatkowa dopłata 38 gr do każdego litra za umowę na kontraktację mleka, która nie przysługuje w okresie wypowiedzenia. Aby ją wprowadzić, zmniejszono dopłaty za klasę extra i tzw. ilościową. Ogólnie cena litra pozostała taka sama.

„W ten sposób ukarano buntowników. Ci, którzy odchodzą, otrzymają zaledwie 95 groszy za litr, poniżej kosztów produkcji”, mówi Marek Pupik.

„Zmieniono cennik, aby uderzyć finansowo w tych, którzy chcą odejść, jakby z Mlekpolu odejść nie było wolno. To wbrew prawu spółdzielczemu, które mówi, że spółdzielnia to dobrowolne zrzeszenie członków”, dodaje Andrzej Karwowski.

Bogusław Struczewski ze wsi Białousy (gm. Janów) jest w Mlekpolu trzy lata, po wchłonięciu przez Grajewo spółdzielni w Sokółce. Złożył wypowiedzenie, chce przejść do Moniek. „W Mońkach dostanę mniejszą cenę, niż mam w Mlekpolu, ale dłużej nie chcę być w Mlekpolu. Za kilka lat będę przekazywał gospodarstwo synowi. Nie chcę, żeby męczył się w Mlekpolu. Do Moniek należą moja córka i zięć, tam człowiek czuje, że jest szanowany. W tej chwili dawni członkowie spółdzielni w Sokółce, nawet ci, co namawiali do połączenia z Mlekpołem, są niezadowoleni. Chcieliby odejść, ale boją się skutków finansowych”, mówi.

Oprócz „kary” w postaci obniżenia ceny mleka od ręki wprowadzoną „dodatkową dopłatą za kontraktację”, odchodzący z Mlekpolu muszą zostawić pełne udziały spółdzielcze (kto nie ma uzupełnionych, musi uzupełnić). To poważne kwoty, od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy. Spółdzielnia będzie nimi obracać pięć lat. Zgodnie ze statutem, zwróci je byłym członkom po tym czasie bez odsetek.

„Buntownicy” wnieśli do Rady Nadzorczej skargę na uchwałę Zarządu, wprowadzającą nowy cennik. Czekają na odpowiedź. W niedzielę (7 października) spotkali się w świetlicy w Glinkach. Zaprosili na spotkanie Zarząd i Radę Nadzorczą Mlekpolu. „Chcieliśmy porozmawiać, w każdej sprawie można się dogadywać”, mówi Marek Pupik. Ale na spotkanie nikt z Zarządu ani Rady Nadzorczej nie przyjechał.

MARIA KACZYŃSKA

(W sprawie poruszanej w reportażu, autorka wysłała pytania do prezesa Mlekpolu Edmunda Borawskiego z prośbą o odpowiedź. Opublikujemy ją natychmiast po otrzymaniu).



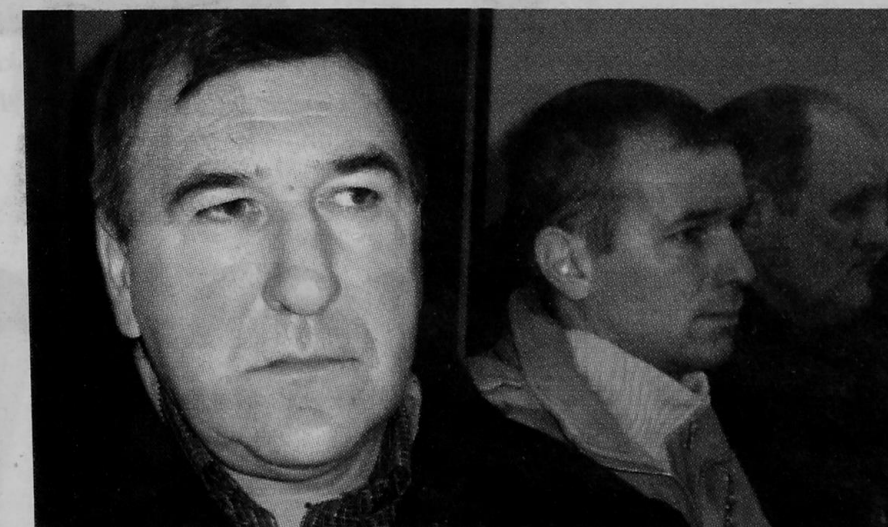
Tadeusz Olszewski: - Wypowiedzenie położyłem na biurku przy dwóch świadkach, bo prezes zakazał przyjmować



Marek Pupik: - Karze się nas jak buntowników



Andrzej Karwowski: - Nie chodzi mi o cenę mleka, ale sposób traktowania ludzi w Mlekpolu



Bogusław Struczewski: - W Mońkach dostanę niższą cenę, niż mam w Mlekpolu, ale dłużej nie chcę być w Mlekpolu. W Mońkach człowiek czuje, że jest szanowany

Największą na świecie Fabrykę Konfekcjonowania Sera wybudował i otworzył w sobotę, 6 listopada, w Wysokim Mazowieckim prezes SM Mlekovita Dariusz Sapiński



Cyrograf

„Więcej pod krowy do dojenia schylać się nie będę”, zapowiedział Tadeusz Dmochowski ze wsi Brulino-Piwki, gdy dwaj synowie Piotr i młodszy od niego o rok Karol koń-

czyli szkołę podstawową.

Tadeusz Dmochowski przejął po rodzicach gospodarstwo (23 ha), które nazywa małe zoo, bo był w nim różny inwentarz. Na sześcioposobową rodzinę (oprócz synów,

ma dwie córki), dorabiał w Centrali Nasiennej. Gospodarstwo ukierunkował na produkcję roślinną. Po prywatyzacji Centrali stracił pracę. Synowie już uczyli się w Technikum Rolniczym w Marianowie.

W domu opowiadali o kolegach spod Łomży i ich mlecznych gospodarstwach. Dmochowski nie chciał słuchać. „To była cotygodniowa perswazja synów. W końcu powiedziałem, jak podpiszecie cyrograf, że będziecie pracować, mogą być krowy. A oni chętnie i od razu się zgodzili”, opowiada Dmochowski. Doku-
pował ziemię, synowie pracowali i uczyli się. Piotr skończył SGGW w Warszawie i na wieś ściągnął żonę Katarzynę z Białegostoku. Karol skończył Wyższą Szkołę Agrobiznesu w

Łomży i przyprowadził na wieś żonę Annę spod Łomży. Dziś trzy rodziny Dmochowskich mają 150 krów w nowoczesnej oborze, obrabiają z dzierżawami 160 ha. W gospodarstwie jeden syn zajmuje się rozrodem i karmieniem, drugi mechanizacją i remontami. A pod krowy do dojenia schyla się... Tadeusz Dmochowski z żoną Danutą! Ale też od ośmiu lat jest największym dostawcą mleka do Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Wysokim Mazowieckim. W ubiegłym roku sprzedał ponad milion litrów mleka (tak jest już od czterech lat). W tym roku do 4 października 793 225!

„Mamy zakłady w różnych regionach Polski, ale tutaj są najbardziej pracowici, oddani i związani ze Spółdzielnią ludzie”, zawsze podkreśla prezes Grupy Kapitałowej Mlekovita Dariusz Sapiński.

Dmochowskim depcze po piętach Bogdan Zakrzewski ze wsi Liza Nowa. Rok temu był na trzecim miejscu. Dziś jest na drugim.



W nowej Fabryce prezes Dariusz Sapiński z ks. bp. Tadeuszem Bronakowskim. „Tu spełnia się najlepiej troska o ludzi i polską gospodarkę”, uważa biskup

Kosmiczn

W tym roku sprzedał już Mlekovicie 701 627 l mleka! Ma 135 krów, 160 ha. „Na takie wyniki pracuje latami cała rodzina”, mówi.

W rankingu największych dostawców na kolejnych miejscach są Tomasz Kraszewski (Dąbrowa Łazy, 695 697 l), Waldemar Kosiński (Popławy, 659 049 l), Grzegorz Kraszewski (Łuniewo Małe, 607 629 l), Daniel Samulski (Wojny Szuby Włosciańskie, 586 275 l), Tadeusz Kraszewski (Zaręby Góry Leśne, 530, 938 l).

„Spółdzielnia daje pracę i życie wielu rodzinom. Jest dla nas wszystkim, żyjemy z niej. Wyплаты za mleko są zawsze w terminie”, mówi Wojciech Puchaczewski z Gródka, który ma 28 krów i 25 ha, drugą kadencję pracuje w Radzie Nadzorczej.

„Nie wiem, co stałoby się z nami, gdyby zabrakło Mlekovity. Boję się nawet sobie to wyobrazić. Nie byłoby z czego utrzymać rodziny”, uważa Krzysztof Pacholek z Pełchu, ojciec dwóch córek, hodowca 20 krów.

Lokomotywa

„Strach pomyśleć, co by było, gdyby nie było Mlekovity. Tu spełnia się najlepiej troska o ludzi i polską gospodarkę”, spuentował obecny na otwarciu Fabryki ks. bp. Tadeusz Bronakowski.

Prezes Dariusz Sapiński cieszy się z każdej nowej obory, bo oznacza to i wzrost produkcji mleka, i wzrost skupu, i że jeszcze jedna wiejska rodzina żegna się z niedostatkiem. Ważna jest jednak nie tylko dla rolników. W Mlekovicie pracuje półtora tysiąca ludzi z miasta i okolicznych wsi. Już nie są dowożeni organizowanym przez zakład transportem. Dojeżdżają własnymi autami!

„Mlekovita była, jest i będzie naszą perełką”, mówi burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko. Z nieukrywaną

dumą wypowiada się o Spółdzielni starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński. „Mlekovita dla wszystkich jest wszystkim. Gdyby jej nie było, w Wysokiem Mazowieckiem powtórzyłaby się sytuacja z Łap, gdzie ludzie nie mają pracy”, dobitnie porównuje wójt gminy Wysokie Mazowieckie Henryk Wyszynski, który Mlekovicie, zbudowanej na 26 hektarach, przekazał ostatnio hektar gruntów, bo już przekroczyła granice miasta.

„Pracujemy na jeden wielki wynik. Trzeba nie tylko nadążyć, ale wyprzedzać konkurencję, a rynek jest trudny”, uważa prezes Sapiński.

Wyprzedza! Ostatnim dowodem największa na świecie Fabryka Konfekcjonowania Sera z siedmioma niemieckimi, włoskimi i polskimi liniami produkcyjnymi (5 do sera w plastrach i 2 do sera w kawałkach), nowoczesnymi dojrzewalniami i magazynami. 150 pracowników konfekcjonuje na dobę 120 ton sera, a możliwości Fabryki to 240 ton na dobę.

Firma badawcza Euromonitor International szacuje, że w 2011 roku wydatki Polaków na sery wzrosną do 4,3 mld zł. Mlekovita już jest przygotowana na ten wzrost. Prezes Sapiński podkreśla, że Fabryka za 50 mln zł za własne pieniądze jest potrzebna nie tylko Mlekovicie, ale regionowi:

„Zwiększając zdolności produkcyjne firmy, zwiększamy produkcję mleka, a to oznacza wzrost dochodów naszych rolników”. Pamięta, że 20 lat temu sery sprzedawane były w blokach 5, 7, 12 kg. Dziś blok mógłby sprzedać tylko jako półprodukt. Przewiduje, że za rok powstaną inne fabryki konfekcjonowania sera. „My w tym czasie zarobimy tyle, żeby znów wyprzedzić. Bo w Mlekovicie jedna fabryka zarabia na następną”, zdradza strategię prezes Sapiński.

„Postęp przepiękny. To kosmos. Marzyłem o rozwoju Spółdzielni, ale nie potrafiłem wyobrazić sobie takich rozmiarów. Mlekovita jest rozpędzoną lokomotywą. Pracowałem z obecnym prezesem Sapińskim. Uczeń przerósł mistrza”, powiedział z dumą poprzednik Sapińskiego, były prezes Edward Szafrankowski (w Spółdzielni pracował 53 lat, kierował nią prawie 30 lat).

„Rozwijamy się dzięki wspólnej mądrości i pracowitości. Także dzięki wierności klientów, która jest cenniejsza od umów i kontraktów”, mówi prezes Dariusz Sapiński.

MARIA
TOCKA



Tadeusz Dmochowski zapowiedział, że „pod krowy do dojenia schylać się nie będzie” i ... schyla się nad dojarką!



Były prezes Edward Szafrankowski: „To kosmos!”



Sery na taśmie nowoczesnej Fabryki

ny wypas!



Ruszyli po władzę!

Wybory samorządowe 2010

Zambrów ma trzech kandydatów na burmistrza. W szranki z rządzającym miastem od dwóch kadencji Kazimierzem Dąbrowskim (lat 62, wykształcenie wyższe, PO) stanęli Sławomir Baran (lat 37, wykształcenie wyższe, PSL, KW PSL) i Stanisław Rykaczewski (lat 44, wykształcenie wyższe, PiS, KW PiS).

Gmina Kołaki Kościelne. O fotel wójta ubiegają się obecna wójt Barbara Wasiulewska (lat 53, wykształcenie wyższe, bezpartyjna, KW PiS), Tadeusz Jan Długoborski (lat 53, wykształcenie wyższe, bezpartyjny, KWW Praworządna i Gospodarna Gmina), Józef Fiertek (lat 58, wykształcenie średnie, bezpartyjny, KW Nasz Dom Polska - Samoobrona Andrzeja Leppera) i Ryszard Teodor Żabiński (lat 62, wykształcenie wyższe, bezpartyjny, KWW Ryszarda Żabińskiego).

Gmina Zambrów. Z popularnym i szanowa-

nym wójtem od czterech kadencji Kazimierzem Dmochowskim (lat 61, wykształcenie wyższe, PSL, KW PSL) powalczą o wójtowski stołek Roman Lesław Gołaszewski (lat 40, wykształcenie wyższe, bezpartyjny, KW SLD) i Jarosław Kos (lat 46, wykształcenie wyższe, PO).

Gmina Szumowo. Obecny wójt Zdzisław Lutostański (lat 56, wykształcenie wyższe, bezpartyjny, KWW Praworządność) ma tylko jednego kontrkandydata Wacława Tadeusza Krajewskiego (lat 71, wykształcenie wyższe, bezpartyjny, KWW Razem).

Gmina Rutki. Wójta Tadeusza Zelerowicza (lat 57, wykształcenie średnie, bezpartyjny, KWW Samorząd 2010 - 2014) chce zastąpić jego stały oponent, radny Dariusz Sławomir Modzelewski (lat 46 średnie, PO, KWW Czas na Zmiany).

Wójt gminy Kołaki Kościelne Barbara Wasiulewska, wyróżniona w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 - 2010 powiatu zambrowskiego

Bez polityki!

„Urodziłam się w tej gminie, wychowałam, tu mieszkam i mam zaszczyt pracować”, mówi wójt gminy Kołaki Kościelne Barbara Wasiulewska, wyróżniona w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec kadencji 2006 - 2010 powiatu zambrowskiego.

Wójtem jest dwie kadencje. Uważa, że w gminie nie może być polityki, która dzieli ludzi i rodzi konflikty. „Trzeba sobie wyznaczać konkretne zadania, wokół nich się skupiać i wspólnie pracować. Wtedy będą efekty”, mówi. Tak właśnie pracuje z radnymi, rolnikami, sołtysami, nauczycielami, księżmi. I są efekty: rozbudowana szkoła z salą gimnastyczną w Kołakach Kościelnych, garaże dla OSP i świetlica, chodniki, parking przy cmentarzu. Za unijne dofinansowanie przebudowane zostało centrum gminy ze skwerem nad stawem i parkingami przed kościołem. Za pieniądze z budżetu państwa i powiatu, „schetynówka” połączyła Wiśniówek Wertyce - Cholewy Kołomyja oraz Cholewy Kołomyja - Kołaki (stacja). Przejęła wodociągi,



Barbara Wasiulewska

dzięki czemu mieszkańcy mają tanią wodę. W Kołakach Kościelnych i Wróblach Arciszewie odnowione zostały mogiły z 1920 roku oraz z czasów drugiej wojny światowej w Czarnowie Undach i Gosiach Dużych.

Gmina zarządzana przez wójt Barbarę Wasiulewską w ubiegłym roku została wyróżniona w rankingu „Europejska Gmina, Europejskie Miasto” oraz „Gmina dbająca o finanse mieszkańców”. W tym roku mieszkańcy gminy i powiatu zambrowskiego głosowaniem w Plebiscycie wyróżnili wójt Barbarę Wasiulewską. „To cieszy, dziękuję”, mówi.

Inauguracja z honorami

„Piękno należy wspierać, bo tworzą je nie-liczni, a potrzebuje wielu”. To „przykazanie” J. W. Goethego przywołała dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie Marta Konopka, która na inauguracji nowego sezonu kulturalnego dziękowała ubiegłorocznym mecenasom kultury statuetkami Pegaza.

Perłowym Pegazem „za zorganizowanie Zambrowskiego Festiwalu Organowego” uhonorowany został Robert Kulesza (pochodzący z Zambrowa absolwent Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego, wykładowca Studium Organistowskiego Diecezji Bydgoskiej)

oraz Grzegorz Zawistowski (twórca i właściciel pierwszego w mieście Zambrowskiego Portalu Internetowego, który poświęca dużo uwagi kulturze).

Tytułem „Przyjaciela Kultury” zostali nagrodzeni: Zenona Zalewska (BS w Zambrowie), Grażyna i Bogdan Kaczyńscy (Polmozybt Gumpol), Andrzej Gołaszewski (Golchem), Mieczysław Kaczyński (PGK), Stefan Piszczatowski (ZCiW), Ewa i Marek Piotrowscy (Centrum Medyczne Damiana) oraz Irena i Kazimierz Rupiński (Zakłady Produkcji Kruszyw w Szumowie).

Święto Niepodległości

„Polacy chcą niepodległości, lecz pragnęliby, aby ta niepodległość kosztowała dwa grosze i dwie krople krwi – a niepodległość jest dobrem nie tylko cennym, ale i bardzo kosztownym”. Te słowa Józefa Piłsudskiego są mottem obchodów Święta Niepodległości przez powiat zambrowski. Uroczystość połączona została z odsłonięciem w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie tablicy upamiętniającej prezydenta Lecha Kaczyńskiego (był jedynym prezydentem, który dwukrotnie odwiedził Zambrów).

Milion na ratowanie

łak

Milion złotych z rezerwy na czyszczenie rowów i przepustów melioracyjnych na łąkach popeegerowskich w gminach Rutki, Zambrów, Wizna i Łomża, przekazało MSWiA. To efekt starań wiceprzewodniczącego Rady Gminy Rutki Dariusza Modzelewskiego i radnej sejmiku województwa podlaskiego Darii Sapińskiej.

Pożar w fabryce okien

W niedzielę (7 listopada) rano wybuchł pożar w fabryce okien w Laskowcu (gm. Zambrów), jednej z największych tego typu w regionie. Przez trzy godziny walczyło z nim 69 strażaków w siedmiu wozach gaśniczych Państwowej Straży Pożarnej oraz sześciu jednostek ochotniczych. Ogień pojawił się części biurowej w hali produkcyjnej o powierzchni 4 000 mkw. Na szczęście, nikogo w niej nie było. Spłonęły komputery i wyposażenie biura. Konstrukcja budynku nie została naruszona, ale spłonęła izolacja ścian. Na razie nie wiadomo, co było przyczyną pożaru. Według wstępnego szacunku, starty wynoszą ok. 100 tys. zł. Nie jest znana przyczyna pożaru.

50 000 na kościół

50 000 zł Rada Miasta Zambrów przekazała na prace konserwatorskie (wymiana starej betonowej posadzki na granitową) w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie. Kościół jest wpisany do rejestru zabytków, na wymianę posadzki wyraził zgodę Wojewódzki Konserwator Zabytków.

Nowy zastępca w

Czerwonym Borze

Kpt. Adam Koziół jest nowym zastępcą dyrektora Zakładu Karnego w Czerwonym Borze. Nominację dyrektorską odebrał z rąk dyrektora Okręgowego Służby Więziennej ppłk Mirosława Dudara w czasie seminarium na temat „zagrożeń jednostek organizacyjnych Służby Więziennej oraz zarządzaniu w sytuacjach kryzysowych”, które odbyło się w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze. W seminarium uczestniczyli eksperci policyjni z Komendy Głównej Policji Biura Operacji Antyterrorystycznych, Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku oraz Institute for Security and Development Policy ze Sztokholmu.

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy,
furtki, przęsła, słupki, akcesoria.
Łomża, Nowogrodzka 236,
(86)216-22-27, 608-332-905
(fak.1457-o-i)

Siatka ogrodzeniowa – pro-
ducent. Tanie słupki, 697-88-
88-96
(fak.2044-o-i)

Wynajem rusztowań, 516-328-778
(fak.1292-o)

FINANSE

Atrakcyjne pożyczki! Przyjdź do
nas! Minimum formalności: bez za-
świadczeń, poręczycieli, BIK. Niskie
raty: 25 000 zł - 155,27 zł, odsetki
7,08%. Białystok, (85) 653-70-60,
Łomża tel. (86) 216-61-11
(fak.041-o-i)

Atrakcyjne pożyczki dla firm bez
zaświadczeń, uproszczone proce-
dury; 150 tys. rata 931,60. Infolinia:
608-921-608
(fak.2074-o-i)

KUPIĘ

Kupię las liściasty, 507-080-608
(fak.1355-o)

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,
(86) 218-88-98, 602-584-466.
(fak.026-o-i)

MOTORYZACJA

Żuk A 074 H (1994 r.), przebieg
33 000 km, stan dobry, okolice
Śniadowa, cena 2 700 zł, tel. 692-
844-587
(fak.sms)

NAUKA

Matematyka – korepetycje uczniom
i studentom. Przygotowanie do
matury, 603-84-74-63
(fak.1503-o)

KURS kat. B + lawety, doszkole-
nia – szybko, uczciwie, skutecznie,
502-729-020
(fak.1610-o)

PRACA

Zwrot podatku z pracy, rodzinne
– Niemcy, Anglia, Irlandia, Ho-
landia, Dania, Norwegia, Europa,
USA, (71)385-20-18
(fak.2069-o-i)

Zatrudnimy kierowców z kategorią
C+E na trasy międzynarodowe z
możliwością przyuczenia. Kontakt
505-006-254 (doświadczenie mile
widziane)
(fak.1105-o-i)

Zatrudnię na budowie w Warsza-
wie murarzy, cieśli, zbrojarzy i
brygady, 604-427-025
(fak.1580-o-i)

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy,
buhaje, jałowki. Atrakcyjne
ceny! Szybkie płatności! Od-
biór zwierząt z gospodarstwa!
PH KONRAD, tel. 606 989 887,
666 084 492, 86 215-11-15 wew.
24.
(fak.1455-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, 86 215-11-15 wew. 24
(fak.1455-o)

Skup jałowic hodowlanych,
cielne 2-8 miesięcy, szybkie
płatności, PH KONRAD, tel. 602
123 766, 606 289 298
(fak.1540-o)

Sprzedam słomę z transportem,
504-219-124
(fak.1579-o)

Sprzedam zbiornika do mleka
1550 l, Westfalia (2005 r.), stan
bardzo dobry, cena 12 000 zł,
602-616-676
(fak.sms)

Separator komórek somatycz-
nych, regeneracja, sprzedaż,
części zamienne, 602-506-487
(fak.sms)

Separator komórek somatycz-
nych na każdą kieszeń, 506-206-
100
(fak.sms)

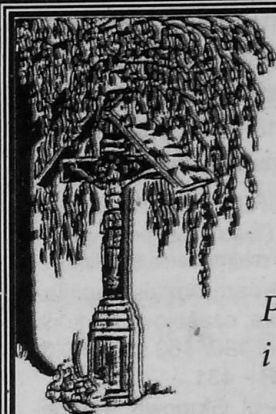
Sprzedam ciągniki C-360 3P
(1985 r.), Władimiriec T-25 A (1988
r.), opryskiwacz 300 l, 600-220-
338
(fak.sms)

Sprzedam kombajn zbożowy
Bizon Z050 Super (1983 r.), cena
22 000 zł, telefon: 505-801-828
(fak.sms)

Sprzedam wysoką przyczepę
wywrotkę 12 ton i gruber frost,
tel. 880-294-773
(fak.sms)

Sprzedam prasę kostkującą Sip-
ma Z-224/1, mało używana, cena
12 000 zł, 504-217-068
(fak.sms)

Sprzedam ruszt do obory, 80 x
100; 506-517-765
(fak.1603)



Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Halinie Krajewskiej
z powodu śmierci
TATY

Łączymy się w żalu z rodziną
Prokurator Okręgowy, prokuratorzy
i pracownicy Okręgu łomżyńskiego

Zetor 8011 + tur, rozrzutnik
obornika dwuosioowy resor, tel.
502-572-231
(fak.1596-o)

Zbiornik do mleka 2000l, samo-
myjący, cysterna (2001r.) 13000 zł
- sprzedam, tel. 694-693-707
(fak.sms)

Hala udojowa 2x3 zamontowana
nowa (2001 r.) sprzedam 10000 zł,
694-693-707
(fak.sms)

RÓŻNE

VIDEOPILMOWANIE Demo: YOU
TUBE: pawelas72, tel. 660-711-557
(fak.1467-oo)
Zgubiono legitymację nr 19072,
Tomasz Malinowski, (86)218-54-31
(fak.1599)

RTV – AGD

ANTENY
SATELITARNE. Łomża, Niepodle-
głości 9/1; 9B, (86)
215-04-02
(fak.1889-o-i)

CYFRA + anteny, sprzedaż i ser-
wis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów
39, (86) 216-22-44
(fak.678-o)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17,
(86)218-00-01
(fak.924-o-i)

Łomża,
Stary Rynek 4
(86) 215 04 00
Centrum zamówień
tel. 797 171 711
ZAPRASZAMY DO JEDYNEGO
LOKALNEGO BIURA OBSŁUGI
CYFRA +
Wejdź na
www.centrumcyfraplus.pl
i wybierz najlepszą promocję!
(fak.1295)

SPRZEDAM

Używane meble sklepowe, 603-
066-067, www.mebledosklepu.pl
(fak.1265-o-i)

BRYKIET TORFOWY – tanio, 888-
979-666
(fak.576-o-i)

Drewno opałowe z nadleśnictwa.
Dostawa do klienta, 608-412-919
(fak.1474-oo-i)

Brykiety dębowy, tel. 509-605-692
(fak.1488-oo)

Piec z podajnikiem 75 KW, 600-
896-436
(fak.1520-o)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia.
DVD, (85)73-94-179, 606-37-99-66
(fak.925-o-i)

USŁUGI

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

Garaże blaszane. Dowóz,
montaż gratis - cały kraj.
PRODUCENT, (29)761-50-20,
(85)733-52-11, (89)722-12-03,
0-512-245-075,
www.RobStal.pl,
Dogodne raty!
(fak.1446-o-i)

Wypożyczanie pochłaniaczy wilgo-
ci, 507-201-204
(fak.895-o-i)

Glazura, terakota, wykończenia,
513-276-051
(fak.1335-o)

Malowanie, szpachlowanie, 668-
141-137
(fak.1502-o)

Cyklinowanie, układanie, 603-342-
397
(fak.1511-o)

Usługi hydrauliczne, 501-806-546
(fak.1516-o)

Tapicer, 608-742-950
(fak.1515-o)

Schody: - dąb, - jesion, - wyrób,
montaż, 695-141-226
(fak.1521-o)

Podłogi: - układanie, - cyklinowanie,
- renowacje, - barwienie, 695-141-
226
(fak.1521-o)

Usługi transportowe. Przeprowadz-
ki. Autoholowanie, 514-805-123
(fak.1600-o)

Eco-groszek, węgiel z dowozem,
602-105-712
(fak.1597-o)

Wykopy ziemne - piasek, żwir, zie-
mia na ogródki, 604-446-462
(fak.1613-o-i)

ZWIERZĘTA

Podziel się miłością, zaadoptuj
przyjaciela do pilnowania i przytula-
nia. Schronisko w Ostrowi Mazo-
wieckiej, (29) 746-82-99, 600-617-
553 www.schroni.skobakowka.pl,
(fak.sms)

NIERUCHOMOŚCI

Szeregówka z usługami 300 m² k/ szpitala, Łomża, (86)214-15-63 (fak.1473-oo-i)

Sprzedam 5,45 ha ziemi w Przytu- łach Starych, 604-241-226 (fak.1504-o)

Sprzedam budynek 300 m², cena 450 000 zł, Łomża, 600-896-436 (fak.1520-o)

Działka - Łomża, 600-896-436 (fak.1520-o)

Sprzedam mieszkanie dwupokojo- we w centrum Łomży, 698-083-697 (fak.1578-oo)

Sprzedam działki 3500 m² i 1500 m² w Łomży, (85)653-49-56 (fak.1594)

Sprzedam mieszkanie 46m² II piętro, nowe budownictwo, 516-05-33-87 (fak.1606)

Sprzedam mieszkanie 38m² ul. Kazańska, 602-793-658 (fak.1605)

Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe, w centrum Łomży, 795-743-628 (fak.1608)

Sprzedam działkę budowlaną w Łomży 26 arów, 602-226-484 (fak.1612)

LOKALE

Do wynajęcia lokale handlowe, Łomża, 604-40-20-41 (fak.1576-o-i)

Wynajmę pokój dziewczynie, tel. 473-12-19 po godz. 15.00 (fak.1583-oo-i)

**Wydzierżawię lokal o po-
wierzchni 602 m² na działal-
ność handlowo-usługową w
Łomży przy ulicy Studenckiej
6. Kwota dzierżawy 6,50 zł/m²
(do negocjacji).Kontakt: 602-
554-926**

(fak.1611)

Wynajmę oficynę + garaże w Nowo-
grodzie, 662-251-284 (fak.1602)

Do wynajęcia M-4, częściowo
umeblowane, na długo, ul. Rycer-
ska, 512-824-981 (fak.1609)

Wynajmę lokale użytkowe przy ul.
3 Maja 12, pow. 72 m² (poprzednio
Solarium), tel. 602-736-904 (fak.1601-o)

**Chcesz zamieścić reklamę
w „Kontaktach”?**

Zadzwoń, nasi przedstawiciele pomogą,
doradzą:

Tel.(086)215-35-71, (086)215-35-68

Kom. 0-506-892-523

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez do-
datkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

MERITUM- NIERUCHOMOŚCI,

Łomża, Al. Legionów 7

poniedziałek-piątek 9.00-16.00

(086) 218-93-98, 0-604-07-26-94

www.nieruchomosci.hi.pl

TYLKO OFERTY NA WYŁĄCZNOŚĆ !!!
(Sprzedający pokrywa
wynagrodzenie dla biura)

■ **DOM** - centrum, ul. Raginisa, pół
bliźniaka, częściowo wykończo-
ny, pow. 180/ 460 m², 600.000
zł, **MER - 431**

■ **DOM** - ul. Głogowa, w zabu-
dowie szeregowej, pow. 160/
210 m², 369.000 zł, **MER - 458**
(NOWOŚĆ!)

■ **DOM** - Szumowo, piętrowy, dwu-
rodzinny pow. 200m²/594 m²,
stan do zamieszkania, 350.000
zł, **MER - 445**

■ **DOM** - Mazury, Kopijki (3 km jez.
Krzywe) z bala, wysoki standard,
pow. 130/3.000 m², 450.000 zł,
MER - 386

■ **DOM** - Bronowo, letniskowy,
ładnie wykończony z kominkiem,
pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł,
MER - 370

■ **SIEDLIŚKO** - Cieciorzy, pow.
6,46 ha, uroczło położone wśród
lasów, 1,5 km od rzeki Pisy,
340.000 zł, **MER - 403**

■ **DZIAŁKA** - ul. Piaski, idealna na
duży parterowy dom, media przy
działce, pow. 1343 m², 240.000
zł, **MER-417 (OBNIŻKA !)**

■ **DZIAŁKA** - ul. Kalinowa, media
przy działce, obok domów
jednorodzinnych, pow. 2.784 m²,
208.000 zł, **MER-422**

■ **DZIAŁKA** - ul. Kupiski Stare,
położona w sąsiedztwie domów
jednorodzinnych, pow. 897 m²,
92.000 zł, **MER-420**

■ **DZIAŁKA** - Konarzyce, blisko
media, pow. 1500 m², 3.000 m²,
55 zł/m², **MER- 421**
(OBNIŻKA !)

■ **DZIAŁKA** - Sławiec, siedlisko ze
stawem, przy asfalcie, pow. 2,55
ha, 117.000 zł, **MER-405**

■ **DZIAŁKA** - Sławiec, siedlisko,
obok zabudowania, asfalt, pow.
1,33 ha, 98.000 zł, **MER-406**

■ **DZIAŁKA** - Sulki, budowlana z
rozpoczętą budową, pow. 1500
m², 38.000 zł, **MER- 419**

■ **DZIAŁKI ROLNE** - Grądy, gm.
Nowogród, pow. 1,75 ha , 48.000
zł **MER- 407**

■ **NIERUCHOMOŚĆ** - Zambrów
ul. Fabryczna, 4 lokale użytkowe
w parterze, pow. 903/1410 m²,
1.000.000 zł, **MER-410**

■ **BUDYNEK** - Turośl, na magazyn,
plac utwardzony, pow. 126/ 955
m², cena 110.000 zł, **MER- 379**

■ **LOKALE** - ul. Sienkiewicza,
kamienica z windą, I p, II p, III p.
wynajem 20 zł/m², **MER - 240**

■ **LOKAL** - ul. Spokojna (róg W.
Polskiego) parter, pow. 180 m²,
możliwość podziału, wynajem
6.000 zł, **MER - 451**

■ **LOKAL** - ul. Dworcowa, biurowy,
III piętro, pow. 100 m², wynajem
1.500 zł, **MER - 437**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE
www.nieruchomosci.hi.pl

(fak.652)

KNC NIERUCHOMOŚCI

Łomża



mieszkanie 2-pokojowe
powierzchnia: 46 m²
cena: 142 000 zł
www.wsn.pl numer: 23763

Łomża



dom jednorodzinny
powierzchnia: 280 m²
cena: 1 250 000 zł
www.wsn.pl numer: 23744

Nowogród



dom jednorodzinny
powierzchnia: 124,6 m²
cena: 381 000 zł
www.wsn.pl numer: 20089

Stawiski



działka rekreacyjna (z domkiem)
powierzchnia działki: 5 ar
cena: 100 000 zł
www.wsn.pl numer: 23765

Laskowiec



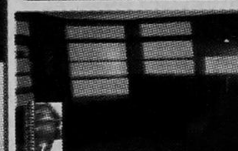
działka budowlana
powierzchnia działki: 15 ar
cena: 92 700 zł
www.wsn.pl numer: 23663

Stara Łomża



działka budowlana
powierzchnia działki: 6,92 ar
cena: 200 000 zł
www.wsn.pl numer:

Łomża



mieszkanie 2-pokojowe
powierzchnia: 50 m²
cena: 162 000 zł
www.wsn.pl numer: 23640

Giełczyn



działka budowlana
powierzchnia działki: 10,76 ar
cena: 134 700 zł
www.wsn.pl numer: 22668

Budy Czarnockie



działka budowlana
powierzchnia działki: 30 ar
cena: 92 700 zł
www.wsn.pl numer: 21189

Jurki



działka budowlana
powierzchnia działki: 38,73 ar
cena: 83 000 zł
www.wsn.pl numer: 21014

Łomża



mieszkanie 3-pokojowe
powierzchnia: 61 m²
cena: 175 000 zł
www.wsn.pl numer: 22336

Łomża



mieszkanie 3-pokojowe
powierzchnia: 60,5 m²
cena: 193 000 zł
www.wsn.pl numer: 23636

Czarnocin



działka budowlana
powierzchnia działki: 41 ar
cena: 222 000 zł
www.wsn.pl numer: 23807

Chłudnie



grunt rolny
powierzchnia gruntu: 2,86 ha
cena: 90 000 zł
www.wsn.pl numer: 23715

Gomulnik



działka budowlana
powierzchnia działki: 70 ar
cena: 164 000 zł
www.wsn.pl numer: 21835

**Nasi pracownicy
zapraszają
do zapoznania się
z pełną ofertą biura!**

**Skupujemy nieruchomości!
Płacimy gotówką!**

www.wsn.pl
Łomża, Długa 6 lp.
tel. (86) 21 50 142

KNC Nieruchomości
to 30 biur w Polsce
z siedzibą główną w Tarnowie

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

MIESZKANIA

NOWE MIESZKANIA I LOKALE W CENIE OD 2800 zł/m² !!!

- **Łomża, ul. Wiejska** – przestronne mieszkania i lokale położone w budynku posadowionym w centrum Łomży. W pobliżu znajduje się szkoła podstawowa, przedszkole, gimnazjum, licea, park, kino oraz liczne placówki handlowo – usługowe. W mieszkaniach istnieje możliwość dowolnej aranżacji wnętrza poprzez zmianę ustawienia ścianek działowych. tel. 604051082
- **Al. Legionów** – pow. 55,6 m², parter, kuchnia połączona z jadalnią, dwie sypialnie, garaż w cenie mieszkania – 150 000 zł, tel. 604227658
- **Centrum** – pow. 56,25 m², 3 pokoje – 135 000 zł, tel. 604051082
- **Centrum** – pow. 63,5 m², 3 pokoje, II piętro, rok. budowy 1991 – 210 000 zł, tel. 604051082
- **Centrum** – pow. 6,3 m², 4 pokoje, I piętro, nowe, wykończone, kominek – 299 000 zł, tel. 604051082

DOMY

- **OKAZJA !!! OBNIŻKA CENY!!!** Podgórze, ul. Łomżyńska – pow. działki 3853 m², parter-lokal usługowy, poddasze mieszkalne, rok budowy 2007 – 500 000 zł do negocjacji, tel. 604051082 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)
- **OKAZJA !!! OBNIŻKA CENY!!!** Łomża – pow. 189 m², pow. działki 245 m² – 320 000 zł tel. 604227658
- **Konarzyce gm. Łomża** – pow. 250 m², pow. działki 1295 m², parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony, działka zagospodarowana, rok budowy 2003 – 890 000 zł tel. 604227658
- **Gmina Zbójna** – pow. 5,5 ha, działka zabudowana budynkiem mieszkalnym i budynkami gospodarczymi – 250 000 zł tel. 604227658
- **Łomża ul. Kwadratowa** – pow. 110 m², pow. działki 361 m² – 320 000 zł tel. 604051082
- **Łomża ul. Zamiejska** – pow. 120 m², pow. działki 500 m², blisko centrum – 400 000 zł, tel. 604227658
- **Osobne gm. Śniadowo** – pow. 70 m², pow. działki 0,89 ha, zabudowania gospodarcze – 160 000 zł tel. 604051082
- **Łomża** – pow. 280 m², pow. działki 1234 m², wolnostojący, podpiwniczony, parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony – 650 000 zł, tel. 604227658 (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)

DZIAŁKI

- **Czarnocin gm. Piątnica** – pow. 1,43 ha, rolna klasa RIIIa; RIIIb; RIVa – 50 000 zł, tel. 604227658
- **Piātnica ul. Jedwabieńska** – 1211 m², położona w bezpośrednim sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej – 100 000 zł, tel. 604051082
- **Krzewo gm. Piātnica** – pow. 1015 m², przeznaczona pod zabudowę letniskową – 32 000 zł, tel. 604227658
- **Konarzyce gm. Łomża** – pow. 1162 m², decyzja o warunkach zabudowy budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym – 102 000 zł, tel. 604051082
- **Łomża ul. Nowogrodzka** – pow. 0,36 ha, przeznaczona pod zabudowę budynkiem mieszkalnym – 230 000 zł, tel. 604051082
- **Łomża, Szosa do Mężenina** – pow. 15 arów, decyzja o warunkach zabudowy budynkiem handlowo – usługowym z częścią mieszkalną – 220 000 zł, tel. 604227658

POSZUKUJEMY MIESZKAŃ NA SPRZEDAŻ
O POW. OD 35 m² DO 65 m².

Zgłoszenia można przesyłać przez
www.lomza.nieruchomosci.pl

20 lat doświadczenia



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

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

Notowane na GPW

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



Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

2 - pokojowe

- **Nowogród** – 36,23 m², I piętro, cena 75 000 zł LOM-120
- **Rządowa** – 50 m², I piętro, cena 170 000 zł LOM-37
- **Poznańska** – 50,90 m², I piętro, cena 146 000 zł LOM-157 OBNIŻKA!
- **Rycerska** – 48,50 m², IV piętro, cena 169 500 zł LOM-243 OBNIŻKA!
- **Wojska Polskiego** – 45,60 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- **Żeromskiego** – 35,84 m², V piętro, cena 139 000 zł LOM-324

3 - pokojowe

- **Małachowskiego** – 60,75 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-61
- **Składowskiej** – 53,42 m², II piętro, cena 165 000 zł LOM-223
- **Przykoszarowa** – 72,30 m², I piętro, cena 308 000 zł LOM-220
- **Poznańska** – 65,60 m², IV piętro, cena 170 000 zł LOM-228 (+ garaż) OBNIŻKA!
- **Składowskiej** – 53 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-166 OBNIŻKA!
- **Bolesława Prusa** – 60,78 m², II piętro, cena 189 000 zł LOM-201
- **F. Chopina** – 60,78 m², III piętro, cena 183 000 zł LOM-208 OBNIŻKA!
- **Al. Legionów** – 63,52 m², II piętro, cena 246 000 zł LOM-211
- **Łomża** – 61,8 m², I piętro, cena 193 000 zł LOM-115
- **Kazańska** – 72,50 m², II piętro, cena 250 000 zł LOM-165 OBNIŻKA!
- **Ks. Anny** – 60,60 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-274
- **Wojska Polskiego** – 57,46 m², III piętro, cena 165 000 zł LOM-267 OBNIŻKA!
- **Łomża** – 56,52 m², I piętro, cena 160 000 zł LOM-286 OBNIŻKA!
- **Centrum** – 48,80 m², parter, cena 155 000 zł LOM-429

DOMY

- **Łomża u. Brzozowa** – p. domu 198 m², p. działki 291 m², cena 415 000 zł LOM-372 TYLKO U NAS!
- **Ptaki** – p. domu 104 m², p. działki 700 m², cena 170 000 zł LOM-315 TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- **Nowy Cydzyn** – p. domu 160 m², p. działki 5 800 m², cena 320 000 zł LOM-322 TYLKO U NAS!
- **Drożęcín – Lubiejewo** – p. domu 100 m², p. działki 8 100 m², cena 224 000 zł LOM-394 TYLKO U NAS!
- **Łomża, Projektowana** – dom 64 m², działka 274 m², cena 175 000 zł LOM-199, TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- **Łomża, 33 Pułku Piechoty** – dom 134 m², pow. działka 126 m², 465 000 zł LOM-229
- **Rogienice Wielkie** – pow. domu 100 m², pow. działki 4 600 m², cena 395 000 zł LOM-245 TYLKO U NAS!!!
- **Szczepankowo** – pow. domu 60 m², pow. działki 13 400 m², cena 295 000 zł LOM-275 TYLKO U NAS!!!
- **Dobry Las** – pow. domu 130 m², pow. działki 1 680 m², cena 230 000 zł LOM-40 TYLKO U NAS!! Duża obniżka ceny!!
- **Zambrów** – p. domu 160 m², p. działki 298 m², cena 570 000 zł LOM-382 TYLKO U NAS!
- **Łomża** – pow. domu 120 m², pow. działki 909 m², cena 340 000 zł LOM-50
- **Nowe Krzewo** – p. domu 250 m², p. działki 9 600 m², cena 290 000 zł LOM-202 TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- **Łomża, Lipowa** – pow. domu 140 m², pow. działki 257 m², cena 460 000 zł LOM-210
- **Łomża, Młodych** – pow. domu 177 m², pow. działki 500 m², cena 590 000 zł LOM-84
- **Łomża** – pow. domu 270 m², pow. działki 780 m², cena 460 000 zł LOM-393

Poszukujemy działek
i mieszkań na sprzedaż!
www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Landini 8880 - 37000 tys. pług, trójki overum - 4500 tys. zł, przyczepa HL 9t - 15500 tys. zł, 505-389-599

(k/b)

Tur do Fenda 8500 zł beczkowóz 6000l - 9000 zł, kosiarka czołowa 270 m - 11500 zł, przyczepa wywrotka 6500 zł, dmuchawa do zboża 5,5 KW - 2200 zł; tel. 501-262-318

(k/b)

Sprzedam pługi 2-skirowe, cena 400 zł, piła Stihl 025, stan b. dobry 750 zł; 667-246-306

(k/b)

Sprzedam sieczkarnię Mengele SF 6000 czterorzędową, silnik Mercedes 320 KM (1992 r.), stan bdb, cena 49000 zł; 504-297-481

(k/b)

Samochodowa przyczepka do bydła - 1 500 zł, agregat uprawowy - 1 800 zł, kraty do bydła - 150 zł/szt, siewnik nawozowy 600 l - 1 500 zł, beczkowóz 6 tys. l - 9 000 zł, 604-643-495

(k/b)

Mieszadło eklektyczne do szamba - 1 800 zł, siewnik zbożowy Amazon - 5 500 zł, dmuchawa do zboża - 1 500 zł, przyczepa wywrotka 5 700 - 6 000 zł, 604-643-495

(k/b)

Sprzedam marchew paszową. Cena: 0,30 zł/kg. Telefon: 519-133-723

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą MF, stan bardzo dobry. Cena: 3.200 zł do uzg. Telefon: 660-900-419, 889-264-996

(k/b)

Jałówki wysokocielne rasy Siemental czerwono-białe o wysokiej wydajności, przywiezione z Czech. Cena: 5.500 zł szt Telefon: 502-547-552, (86)476-43-14

(k/b)

Sprzedam kosiarkę bębnową Samasz 2,10 m z rozstrząsaczem pokosów, cena 5200 zł, tel. 513-54-66-54

(k/b)

Sprzedam sianokiszonkę koniczyną z trawą (bele 70 zł/szt.) 300 bel (Czerwone k/Kolna), 889-956-184

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy, stan dobry, cena 2500 zł, tel. 602-464-277

(k/b)

Sprzedam kozę mleczną (150 zł) i 2 kózki (po 80 zł), 510-410-441

(k/b)

Sprzedam jałóvkę wysoko cielna hodowlana, wycielenie 04.12.2010. Cena: 3.500 zł Telefon: 0885-494-905

(k/b)

Sprzedam jałówki wysokocielne rasy Siemental czerwono-białe o wysokiej wydajności, przywiezione z Czech. Cena: 5.500 zł szt. Telefon: 502-547-552 (86)476-43-14

(k/b)

Sprzedam sieczkarnię do kukurydzy Fortschritt + przystawki do koszenia zielonek + podbierak + dodatki, cena 9000 zł; 664-8160-003

(k/b)

Sprzedam prasę Class Trabant kostkującą, stan dobry, cena 3000 zł, tel. 503-080-372

(k/b)

Sprzedam heder do koszenia kukurydzy na ziarno do kombajnu Massey Ferguson 520 i pochodne, cena 1000 zł; tel. 664-816-003

(k/b)

Sprzedam Welger AP-41 wałek drabinka, zaczep przyczepy, cena 3500 zł, telefon 515-154-725

(k/b)

Krowa mleczna, 2 szt. Cena: 2.500 zł Telefon: (86)476-43-02

(k/b)

Bele sianokiszonki 70 zł/szt., (86)47-30-883

(k/b)

Sprzedam Ursus C-355, rok produkcji 1972, cena 9500 zł, sprawny, zarejestrowany, tel. 515-063-037

(k/b)

Ciągnik MF-255 (1988 r.) 23000 zł, przyczepa 1 tŁok z podw. Burty 7,5 tys. zł, gruber szer. 2,20 m 3800 zł, tel. 512-452-005

(k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka 1600l z myjką, stan bardzo dobry. Cena 8500 zł, tel. 667-798-851

(k/b)

Sprzedam siano. Cena: 300 zł t Telefon: (85)714-01-46

(k/b)

Sprzedam krowę mleczną po cielaku. Cena: 2.700 zł Telefon: 885-494-905

(k/b)

Sprzedam owijkę bel Sipma na szeroką i wąską folię, rok produkcji (2004 r.) cena 6500 zł, tel. 604-102-979; (86)217-45-23

(k/b)

Sprzedam ziemniaki jadalne cedron i bzura, 5 ton. Cena: 80 zł Telefon: 518-211-677

(k/b)

Sprzedam beczkowóz Meprozet „Kościar” ocynkowany 4500l, rok prod. 2004, cena 13500 zł, tel. 604-102-979, (86)217-45-23

(k/b)

Sprzedam jałowice cielne mleczne hodowlane 4000 - 5000 zł. Możliwość transportu, (52)562-76-37, 692-411-362

(k/b)

Ogłoszenie w ROLNICTWIE za 4 zł

Wyślij SMS na numer **74240** o treści:

KTN + treść ogłoszenia.

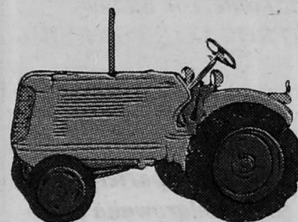
Koszt wysłania 1 SMS-a

to **4,00 zł netto**

(4,88 zł z VAT)

(koszt ogłoszenia

do 160 znaków)



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

Firma PPHU MAXBUD

Paweł Socik

zatrudni

mężczyzn z okolic Czyżewa:

- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),

- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).

tel. 601-322-973,

607-047-751, 0-86-277-43-78

Sprzedaż węgla

promocyjne ceny

TRANSPORT GRATIS

G. i Z. Truszkowscy

Grzymały 23 A

(5 km od Łomży

w kierunku na Ostrołękę)

Skupujemy także złom

Kom. 602-259-306,

dom. (86)217-07-09

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów”

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

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy 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



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

Pracowałeś(aś) lub pracujesz legalnie w: Holandii, Niemczech, Irlandii, Norwegii?

ODBIERZ SV

PODATEK!

ProspectFinance ul. Bogusławskiego 18 Ostrołęka 07-410
tel. fax 029 764 63 82, kom. 0 600 352 905 e-mail: r_gradzki@o2.pl

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam opony zimowe 14, 15, 16 bardzo niskie zużycie, młode roczniki, 80 zł/szt.; 506-219-951 (k/b)

Sprzedam VW Golf III, silnik 1.4 trzydrzwiowy, srebrny (1992 r.) cena 2600 zł; tel. 513-546-654 (k/b)

Sprzedam Lanos (1999 r.) 1.5B 16V gaz, zielony metalik. Cena: 5.900 zł Telefon: 609-905-950 (k/b)

VW Passat 1.9 td (1993r.), kombi, bordowy. Cena: 4.000 zł. Tel. 504-275-091 (k/b)

Sprzedam VW Vento 1.9td (1994) metalik, bogate wyposażenie. Telefon: 514-774-247 (k/b)

Trafik 2.5 (1996 r.). Cena: 6.900 zł. Tel. 692-356-006 (k/b)

Golf III 1.6 B + G (1995r.) 5-drzwi, czerwony, pełna elektryka, wspomaganie, c. zamek, alarm, pilot, poduszki pow. itp. Cena 5999 zł, brutto. Łomża, 508-479-725 (k/b)

Nissan Almera n16 (2000) 4 x poduszka, sprawna klimatyzacja. Cena: 9.900 zł szt. do uzg. Telefon: 519-528-196, (85)715-68-02 (k/b)

Cordoba 1.6i B (1997) 123 tys.km., alarm. Cena: 5.000 zł Telefon: 608-339-941, 662-209-671 (k/b)

Sprzedam Polonez Caro 1.6GLI, garażowany, ważne OC i badanie techniczne, pierwszy właściciel, stan dobry, cena 1300 zł; 669-191-786 (k/b)

Sprzedam Fiat Cinquecento 704, rok prod. 1997, stan db, cena 1900 zł, (86)278-88-41, 662-070-787 po 20.00 (k/b)

Sprzedam Opel Astra II (2000r.) 2.0DTI, 101 KM Elegance, 100% bezwypadkowy, stan idealny, klimatyzacja, tempomat, pełna elektryka, cena 16500 zł, 880-665-712 (k/b)

BMW E-46-320, rok 1998, poj. 2.0, moc 150 KM, gaz sekwencja, stan b. dobry, srebrny metalik, cena 19800 zł; tel. (86)217-44-14, kom. 512-915-921 (k/b)

BMW Coupe Alpina B3, rok 1993, moc 285KM, poj. 3.0, automat, stan idealny, cena 22500 zł, tel. (86)217-44-14, 512-915-921 (k/b)

Sprzedam Nissan Primera P11 2.0 TD bezwypadkowy w super stanie, cena 8200 zł, tel. 502-469-952 (k/b)

Land Rover Freelander Es, poj. 1.8, moc 120 KM, rok 2002, stan b. dobry, bogate wyposażenie, cena 20000 zł; tel. (86)217-44-14, 512-915-921 (k/b)

Sprzedam Thalia (2001 r.) cena 9500 zł, przebieg 150000 km, instalacja gazowa, hak, opony zimowe, stan dobry, tel. 515-063-037 (k/b)

Volkswagen Passat B6 (2006 r.), kombi 140KM, 2.0TDI, bogata wersja z telefonem, bezwypadkowy, serwisowany, cena 46000 zł, tel. 888-947-930 (k/b)

Skoda Fabia 1.4 Mpi + gaz (2001 r.) cena 10300 zł, tel. 500-560-403 (k/b)

Sprzedam Fiat Seicento 1.1 (2003 r.), benzyna, kolor czerwony, cena 6200 zł; 695-431-440 (k/b)

Toyota Corolla VVT-I Kombi (2003 r.) 1.6 16V, dodatkowe wyposażenie: ABS, el. szyby, el. lusterka, centralny zamek, autoalarm, poduszka powietrzna, radio / CD, wspomaganie kierownicy, immobiliser, komputer, cena 20 500 zł, tel. 502-748-103 (k/b)

VW T4 (1997 r.) 2.5 TDI, 5 osób Long, el. lusterka, el. szyby, welur 2002 tys. km, cena 19500 zł, tel. (86)219-64-12 (k/b)

VW PASSAT kombi, kolor czarny, silnik VR5 150 KM, pełna elektryka, immobiliser, klimatronik, centralny zamek, wspomaganie kierownicy. Auto zostało sprowadzone z Niemiec (10.08.2010) od pierwszego właściciela i jest opłacone przygotowane do rejestracji. Cena 14900 zł. Tel: 508-507-067 (k/b)

Sprzedam Peugeot 307 2.0 Hdi (2003 r.) wspomaganie, abs, c.zamek, el.szyby, el. lusterka, klimatyzacja, 5-drzwi. Cena 18900 zł do negocjacji, tel. 602-124-738 (k/b)

Audi a4 1.9 tdi (1998 r.) tanio. Cena: 11.900 zł. Tel. 510-944-301 (k/b)

Renault Traffic 2.5 (1996 r.). Cena: 6.900 zł. Tel. 692-356-006 (k/b)

Astra 1.4 (1994) gaz, biały, szyberdach. Cena: 3.700 zł. Tel. 698-215-599 (k/b)

Sprzedam Nissan Primera P11 2.0 TD bezwypadkowy w super stanie, granatowy metalic, klimatyzacja (sprawna), centralny zamek, poduszki powietrzne, wspomaganie kierownicy, immobiliser, welurowa tapicerka. Cena 8200 zł, tel. 502-469-952 (k/b)

Skoda Octavia 1.6 (1999 r.), 1 właściciel, stan bdb. Cena: 12.500 zł. Tel. 506-815-422 (k/b)

Fiat Palio 1.2B gaz (2001), niebieski, hak. Cena: 7.500 zł. Tel: 694-823-541 (k/b)

Sprzedam Audi a4 1.9 tdi (1998 r.) tanio, cena 11900 zł, tel. 510-944-301 (k/b)

WV Golf 3 1.8 benzyna cztero-drzwiowy (1996 r.), cena 7200 zł, tel. 602-671-683 (k/b)

Sprzedam Opel Corsa, silnik 1,6 V GSI benz., kolor srebrny, felgi, centr. zamek, radio szyberdach, elek. szyby, cena 5000 zł, tel. 506-899-415 (k/b)

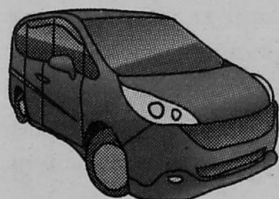
Sprzedam VW T4 przedłużony 2.4 diesel, (1997 rok) 9000 zł, tel. 501-262-318 (k/b)

**GARAŻE BLĄSZANE,
BRAMY GARAŻOWE,
TRANSPORT, MONTAŻ
GRATIS cały kraj - KATY**

85-66-72-108
89-741-38-75
503-073-111

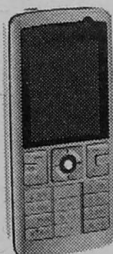
www.konstal-garaze.pl

MOTORYZACYJNE ogłoszenie za 4 zł



Wyślij SMS na numer **74240** o treści:

KTM + treść ogłoszenia.
Koszt wysłania 1 SMS-a to **4,00 zł netto** (4,88 zł z VAT) (koszt ogłoszenia do 160 znaków)



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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

.....

Adres:.....

.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

Gmina nie ma czasu na eksperymenty i naukę,

Z CEZARYM POLKOWSKIM,
wójtem gminy Śniadowo,
rozmawia Jerzy Socha

**- Z końcem lutego objął Pan funkcję wójta, w listopadzie wi-
dać, że nie był to czas stracony.**

Cezary Polkowski: - To nie były dla mnie łatwe miesiące. Zostałem gminą w trudnym czasie i w opłakanym stanie. Przez ostatnie trzy lata gmina była zaniedbywana. Powody były różne. Najistotniejszy, to brak elementarnej współpracy ówczesnego wójta z samorządem. Minione miesiące były ciężką pracą, okresem naprawczym i to praktycznie w każdym obszarze. Aby ten skomplikowany mechanizm zaczął sprawnie działać, musiałem wprowadzić nowy regulamin organizacyjny Urzędu Gminy. Stworzone zostały referaty, które zajmują się określonymi zadaniami. W tej chwili funkcjonuje to już sprawnie, na zasadzie naczyń połączonych, czyli wszyscy wiedzą, co robić i w razie potrzeb się uzupełniają.

- Ten okres obfitował w wiele innych zmian.

- Dokładnie. Zaniedbane dziedziny wymagały stworzenia nowych podstaw, pozwalających na sprawne funkcjonowanie. Stworzony został nowy, najważniejszy dokument dla gminy. Rada Gminy zatwierdziła Statut, jest to dobry dokument, który znalazł uznanie i został wprowadzony w życie. Nosi w swych zapisach wiele nowości, które czytelnie określają zasady działania samorządu, jednostek organizacyjnych i funkcjonowania gminy. Także pod moim kierunkiem powstała po raz pierwszy bardzo szczegółowa i jasno określająca działania na lata 2011 - 2018 „Strategia rozwiązywania problemów społecznych w gminie Śniadowo”. Wprowadziłem nowy regulamin pracy, który dostosował zadania do potrzeb. Powstał także mojego autorstwa dokument jasno

określający zasady dysponowania Funduszem Świadczeń Socjalnych. Również pod moim kierunkiem Referat Rozwoju Gospodarczego opracował nowy „Regulamin utrzymania porządku i czystości w gminie”, dostosowując zapisy do nowych wymagań ustawowych. Powstało wiele innych potrzebnych dokumentów, porządkujących wieloletnie zaniedbania.

- Z końcem października Urzędowi Gminy Śniadowo przyznany został Certyfikat Jakości ISO 9001.

- Było to możliwe dzięki wprowadzeniu wymienionych wcześniej zmian. Zespół z Gdyni, który oceniał jakość funkcjonowania naszego urzędu, bardzo wysoko zaopiniował regulamin organizacyjny przeze mnie opracowany i wprowadzony, co jest podstawowym czynnikiem do oceny i zakwalifikowania, aby taki certyfikat jakości w ogóle otrzymać. Oczywiście, na uznanie zasługują również pracownicy urzędu, odpowiedzialni za przygotowanie wymaganej dokumentacji w zakresie ostatecznej oceny.

- To działo się w „papierkach”? A co w życiu gminy?

- Jest to poważny problem. Wiele milionów złotych zostało zmarnowanych na sprawy zupełnie niepotrzebne w ostatnich latach. Nie wiadomo, z jakiego powodu bardzo mocno wzrosły wydatki administracyjne. A nie wzrosły w ogóle płace. Spraw, które trzeba załatwić w gminie Śniadowo jest wiele. Nie tylko w samym Śniadowie, ale i we wszystkich wioskach, położonych na terenie gminy. Są wśród nich i rzeczy drobne, i te strategiczne dla gminy. Wierzę, że uda się przyspieszyć ich realizację w nadchodzącej kadencji. Uważam, że kluczem do



tego jest umiejętność pozyskiwania pieniędzy z Unii Europejskiej i innych funduszy pomocowych. Bo sam budżet gminy nie udźwignie kosztów aż takich inwestycji. A przecież muszą być one pilnie zrealizowane. Potrzeby naszej gminy są duże, dlatego musimy nauczyć się dobrze przygotowywać wnioski. Toteż kiedy zostałem wójtem, powołałem w urzędzie specjalny zespół, który się właśnie tym zajmuje. Efekty już są widoczne. Dzięki temu mogliśmy zmodernizować rynek w centrum Śniadowa. Jeszcze w tym miesiącu zostanie podpisana umowa z Urzędem Marszałkowskim na dofinansowanie w wysokości 75% tej inwestycji. Podobnie jeszcze w tym miesiącu zostaną nam przyznane pieniądze na zakup profesjonalnego samochodu strażackiego, na który otrzymamy z zewnątrz ponad 700 tys. zł. Równocześnie staramy się w sposób racjonalny gospodarować własnymi funduszami. Na przykład, udało nam się, za znacznie mniejsze pieniądze niż planowano, zbudować wodociąg o długości 10 kilometrów na trasie Uśnik Kolonia - Dębowa Kolonia.

- Jakie są cele i priorytety na

najbliższe lata?

- Myślę, że w nadchodzącej kadencji priorytetem będzie jak najlepsze wykorzystanie na inwestycje dotacji zewnętrznych przede wszystkim na poprawę infrastruktury drogowej w gminie. Już teraz widać, ile się dzieje w tej kwestii. Podpisaliśmy porozumienie w sprawie remontu kapitalnego drogi Śniadowo - Szczepankowo. Zgłosiliśmy też wniosek na dofinansowanie 800 tys. złotych modernizacji dróg długości 3,5 km na odcinku Sierzputy Marki - Sierzputy Zagajne i Stare Jemielite - Jemielite Wypychy. Wniosek przeszedł pozytywnie ocenę merytoryczną i jeszcze w tym roku z rezerwy Wojewody Podlaskiego otrzymamy na jej wykonanie pieniądze. Te gwarancje pozwalają praktycznie jej budowę zacząć od zaraz. Dofinansowaliśmy też modernizowaną obecnie drogę Szczepankowo - Czaplice. Położyliśmy za własne pieniądze dywanik asfaltowy przez miejscowość Konopki Młode, zostanie zmodernizowany odcinek w Chomentowie i odcinek w Dębowie. Ponadto dokonaliśmy naprawy wielu dróg o nawierzchni żwirowej. Naszym głównym

potrzebny nam natychmiast

celem, priorytetem, jest modernizacja dróg powiatowych wspólnie ze starostwem powiatowym. Potrzebna jest też kompleksowa modernizacja dróg gminnych oraz dróg dojazdowych do pól. Myślę, że do priorytetów trzeba też zaliczyć poprawę stanu technicznego bazy oświatowej, w tym budowy hal gimnastycznych w Śniadowie i Szczepankowie. Musimy zadbać o to, by utrzymać wysoki poziom nauczania w naszych szkołach. Ponadto, wnioskujemy o dotacje na rewitalizację targowiska, a także modernizację biblioteki gminnej w Śniadowie i stworzenia przy niej placu zabaw oraz zagospodarowania placu przy świetlicy w Starym Ratowie. Pieniądze na ten cel zostaną nam przyznane prawdopodobnie z końcem tego lub na początku przyszłego roku. Można powiedzieć, że jest to podzielone na kilka różnych dziedzin naszego życia. I nie należą do niego tylko i wyłącznie inwestycje. Ważne jest wspieranie łagodzenia skutków bezrobocia, pomoc najuboższym mieszkańcom gminy, a także aktywna współpraca z policją i OSP dla poprawy bezpieczeństwa w gminie, dalsze doskonalenie pracy Urzędu Gminy i podległych jednostek, mające na celu świadczenie najwyższej jakości usług w przyjaznej atmosferze.

- Wszystko to może się powieść, gdy w gminie będą warunki rozwoju gospodarczego.

- To jest niezwykle istotne, dlatego zamierzam podejmować działania, które mogą zainteresować lokalnych przedsiębiorców i biznes z zewnątrz, a w efekcie doprowadzić do stworzenia nowych miejsc pracy. Chciałbym jak najlepiej wykorzystać sprzyjającą temu koniunkturę. Bardzo liczę na współpracę w tym zakresie z miejscowymi przedsiębiorcami, wykorzystując możliwości, jakie stwarza partnerstwo publiczno-prawne. Duże znaczenie ma infrastruktura drogowa, czyni ona ofertę inwestycyjną bardziej atrakcyjną dla biznesu.

- Infrastruktura jest bardzo ważna, ale pojawiają się także inne problemy, chociażby miesz-

kania socjalne.

- Problem braku mieszkań socjalnych z pewnością będzie w najbliższych latach w gminie narastał. Takich lokali teraz nie mamy, bo nie budowano ich od wielu kadencji. A wszystko wskazuje na to, że mieszkania socjalne będą bardzo potrzebne. Taki obowiązek nakłada na gminy ustawa. I z tym problemem trzeba będzie się zmierzyć w najbliższej kadencji. Istnieje potrzeba wyremontowania starych zasobów, którymi gmina dysponuje. W ten sposób będziemy mogli pomóc też niepełnosprawnym i potrzebującym pomocy.

- Mówiliśmy dotąd o „materii”. Jest równie ważna sfera „ducha”, oświata i kultura.

- Przede wszystkim, przez zmiany personalne poprawiłem atmosferę pracy w Zespole Szkolno-Przedszkolnym. Nie ma śladu po konflikcie, jaki istniał tam długi czas. Idą znaczne kwoty na dofinansowanie placówek oświatowych. I chcę, by nadal tak było. Zamierzam ściśle współpracować ze środowiskiem oświatowym. Mamy do dyspozycji odpowiednią bazę oświatową i naprawdę można stworzyć dla naszej młodzieży znakomite warunki rozwoju i startu w dorosłe życie. Chcę też więcej uwagi zwrócić na rozwój kółek zainteresowań, zwiększyć nakłady na zajęcia pozalekcyjne, popularyzację różnych dyscyplin sportowych, czyli na intensyfikację zajęć pozalekcyjnych. W większym zakresie należy wspierać edukację dzieci i młodzieży. Opracowuję system nagród i stypendiów. Ale należy też dbać o lokalną, amatorską twórczość artystyczną oraz rozwój czytelnictwa. Trzeba promować tożsamość naszego regionu, wspierając działalność artystyczną dzieci i młodzieży. Niezbędne jest wybudowanie kilku placów zabaw dla dzieci. Zaczęliśmy też już rozwiązywać problem ograniczonej ilości miejsc w przedszkolach.

- Wymienił Pan sport, co z jego doinwestowaniem?

- Wymaga on popularyzacji, jak wspomniałem. Uważam, że KS Śniadowo został zaniedbany. Za-

kres możliwości, jaki jest ujęty w ustawie o wolontariacie i pożytku publicznego, pozwala na większe doinwestowanie takiego klubu. Zamierzam z tego skorzystać i umożliwić klubowi na sięgnięcie po znacznie większe pieniądze na jego funkcjonowanie. Piłka nożna jest sportem, cieszącym się dużym zainteresowaniem w naszej gminie, tym bardziej takiego wsparcia ze strony samorządu potrzebuje.

- Mieszkańcy gminy chcą czuć się bezpiecznie. Czy mogą liczyć na to, że gmina jeszcze bardziej zadba o ich bezpieczeństwo?

- Bezpieczeństwo to jeden z naszych priorytetów. Wszystkie instytucje, które mogą w tym zakresie coś zrobić, powinny działać wspólnie. Będziemy współpracować z dyrektorami szkół i placówek oświatowych, kłaść większy nacisk na zajęcia pozalekcyjne w szkołach, zajęcia sportowe w klubach i zorganizowane zajęcia kulturalne. Młodzież, która będzie miała własne zainteresowania, nie będzie szukała wrażeń na ulicy. Podejmiemy bardziej skuteczną współpracę z policją. O bezpieczeństwo mieszkańców dba również OSP, dlatego musi być wyposażona w odpowiedni, nowoczesny sprzęt. A do Śniadowa trafi nowoczesny wóz bojowy za prawie 850 tys. złotych. Przygotowaliśmy też wniosek o dofinansowanie dla OSP w Szczepankowie przeznaczone na zakup nowoczesnego samochodu za prawie 700 tys. złotych. Takie możliwości dają ogłoszone konkursy, z których korzystamy i będziemy korzystać.

- Biurokracja to odwieczny problem, na który narzekają Polacy. Czy zamierza Pan ograniczyć biurokrację, wprowadzić w Urzędzie Gminy w Śniadowie nową jakość?

- Stworzone zostały referaty, które zajmują się określonymi zadaniami. W tej chwili funkcjonuje to sprawnie. Oczywiście cały czas trzeba doskonalić prace poszczególnych struktur. Powinien być to proces ciągły, a nie rewolucja. Nie lubię rewolucji. Nie ma potrzeby uciekać się do radykalnych działań kadrowych. Doskonalenie pracy

urzędu powinno polegać przede wszystkim na dostosowaniu jego pracy do potrzeb i oczekiwań społeczeństwa, a ono oczekuje kompetentnej obsługi i sprawności decyzyjnej. Dlatego będziemy analizować funkcjonowanie poszczególnych komórek, sprawdzać czy są dostępne dla mieszkańców, czy pracownicy są kompetentni i jaki mają stosunek do interesantów. Natomiast dostępność, to odpowiednie godziny przyjmowania interesantów, możliwość zapewnienia dyskrecji w rozmowie z urzędnikiem, określony ustawą dostęp petenta do pełnej informacji.

- Czy nie są to zbyt ambitne plany?

- Przede wszystkim są realne. Nie serwuję obietnic, mówię o konkretnych rzeczach, które można wspólnie zrealizować. Tę wizję można nazwać precyzyjnym planem intensywnego rozwoju gminy. Zakłada on tworzenie nowoczesnego społeczeństwa bez społecznych wstrząsów, a wyłącznie w oparciu o wzajemny szacunek. Kierunki działania, jakie przyjąłem wskazują uczciwie, co będzie miało wpływ na życie każdego mieszkańca naszej gminy. Ja mieszkam w gminie Śniadowo od urodzenia i tak jak większości mieszkańców zależy mi na jej rozwoju. Proponowana przeze mnie wizja daje możliwość podzielenia priorytetowych inwestycji sprawiedliwie na wszystkie sołectwa, zaspakajanie potrzeb każdej wsi. Budżet gminy będzie dzielony sprawiedliwie i racjonalnie. Gwarantuję to proponowana przeze mnie partnerska współpraca z radnymi Rady Gminy. Rozumiem potrzeby każdego mieszkańca gminy i mam szacunek dla nich. Na współpracę ze mną mogą zresztą liczyć wszystkie środowiska, które chcą pracować dla rozwoju gminy. Sądzę, że jestem człowiekiem, który jest w stanie swoim doświadczeniem zapewnić gminie przyspieszenie w obszarze społeczno-ekonomicznym, bo gminy nie stać na kolejne eksperymenty i naukę. Potrzebny nam natychmiastowy skok do przodu.

Instalacyjny skok do przodu



Rozbita toyota po zderzeniu z łosiem pod Downarami; ranne zostały dwie osoby



Jedno z rozbitych aut po czołowiec pod Suchowolą, spowodowanej przez pijanego kierowcę; cztery osoby zostały ranne. Fot. Policja

Wypadki

■ Na ul. Wojska Polskiego w Grajewie jadący volkswagenem passatem grajewianin (lat 53) najechał na matkę i córkę (lat 57 i 27) na przejściu dla pieszych. Starsza z kobiet z obrażeniami ciała została przewieziona do szpitala. Córce nic się nie stało.

■ W pobliżu Downar (gm. Goniądz) mieszkaniec Białegostoku (lat 73) najechał toyotą na łosia. W wyniku zderzenia samochód zjechał do rowu. Kierowca i jego żona z obrażeniami głów trafili do szpitala. Łoś zginął na miejscu.

■ W Woli Zambrowskiej (gm. Zambrów) kierowca autobusu (lat 50) potrącił pieszego (lat 64) na pasach. Według wstępnych ustaleń policji, pieszy nagle wszedł na jezdnię wprost pod autobus. Z urazem głowy karetką został przewieziony do szpitala.

■ Na ul. Zambrowskiej w Kleosinie (gm. Juchnowiec Koscielny) kierowca poloneza nie zachował bezpiecznego odstępu od jadącego przed nim samochodu ciężarowego volvo i najechał na niego. Niefrasobliwość przypłacił obrażeniami ciała. Razem z nim do szpitala trafiło dwoje pasażerów poloneza.

Kradzieże

■ Łomżyńscy policjanci zatrzyma-

li złodzieja (lat 21), który w październiku i na początku listopada czterokrotnie okradał mieszkania w Łomży. Wchodził do mieszkań, wyważając skrzydła okienne. Raz dostał się przez uchylone okno balkonowe. Ukradł biżuterię w sumie za 20 000 zł. Przyznał się do winy. Grozi mu do 10 lat pozbawienia wolności.

■ W Rudzie (gm. Grajewo) złodzieje wyłamali drzwi budynku gospodarczego, skąd ukradli piłę spalinową. Złapali ich policjanci z Moniek. Jest ich pięciu, mają po 17 i 18 lat. Przyznali się, komu sprzedali łup. Paser (lat 27) również został zatrzymany, a piła odzyskana.

■ Wysokomazowieccy policjanci zatrzymali dwóch złodziei (lat 17 i 19), którzy kradli samochody lub je okradali. Policja namierzyła ich, gdy ukradli fiata 126 p z parkingu przy ul. Armii Krajowej w Wysokim Mazowieckiem. W miejscu zamieszkania policjanci znaleźli rozmontowanego na części innego „malucha”, który został skradziony kilka dni wcześniej. Z ustaleń policji wynika, że ukradli także motorower, głośnik i dwa radioodtwarzacze samochodowe. Dwa razy usiłowali włamać się do samochodów, lecz im się nie udało. Przyznali się do wszystkiego.

Bestialscy bracia na 25 lat

Zasługują na karę surową, ale nie na dożywotnie pozbawienie wolności. Tak w Sądzie Apelacyjnym w Białymstoku uzasadniony został wyrok dla braci Tomasza (24 lata) i Pawła S. (21 lat) z Augustowa. Obaj spędzą w więzieniu po 25 lat za zamordowanie w paździer-

niku 2008 roku kobiety. Najpierw ją brutalnie pobili, zgwałcili i obrabowali, a potem nieprzytomną wrzucili do Netty. Prokuratura domagała się dla obu dożywocia, obrona wnioskowała o powrót sprawy do sądu pierwszej instancji. Wyrok jest już prawomocny.

Zaginiony

W październiku zaginął Ryszarda Załęski (lat 47, na zdjęciu), pacjent szpitala w Chorążczy. Po raz ostatni był widziany 8 października około godz. 3.00 nad ranem w szpitalu. Rysopis: wzrost 168 cm, waga około 100 kg, krępa budowa ciała, ciemne krótkie włosy, twarz trójkątna, braki w uzębieniu, na czole widoczne rany. W dniu zaginięcia ubrany był w białoniebieską piżamę, jasny podkoszulek, na nogach nie miał butów. Może cierpieć na zaburzenia pamięci. Ktokolwiek wie coś o jego losie, proszony jest o kontakt z Komendą Miejską Policji w Bia-



łymstoku (tel. 85- 670 - 24 - 73 lub 85-745 - 59 - 97 i 85 - 670 - 24 - 88) lub najbliższą jednostką Policji (tel. 997 lub 112).

Mała obwodnica Grajewa

Kilometr przebudowanych ulic, tworzących tzw. małą obwodnicę Grajewa, oddany został w poniedziałek do użytku. Ul. Elewatorską sfinansowało starostwo, a Robotniczą w całości (4,3 mln zł) i Braci Świąckich w połowie (2,5 mln zł) miasto. Niewielkie

wsparcie (2,5 mln zł) otrzymało z budżetu państwa, skromnie również dołożyły się firmy, które będą korzystać z obwodnicy.

Dzięki konsekwencji starosty i burmistrza, część ciężkiego ruchu będzie można wyprowadzić ze śródmieścia.



Lekarz domowy

Kładę się zmęczona i od razu zasypiam, ale gdzieś po niecałej godzinie budzę się i długo nie mogę zasnąć. Męczę się pół nocy, a rano znów jestem padnięta, senna i rozdrażniona. Czy zażywać tabletki nasenne?

Danuta

Najpierw trzeba szukać przyczyn dolegliwości i je wyeliminować. A przyczyn kłopotów ze snem jest wiele. Najczęściej powodują je lęki, depresje, zdenerwowanie, problemy,

o których trudno przestać myśleć przed zaśnięciem. Także przemęczenie, ból, świąd, duszności i kaszel oraz częste parcie na pęcherz przerywają sen i utrudniają ponowne zaśnięcie. Senne problemy powoduje późno wypita kawa, alkohol, palenie papierosów, zbyt obfity wieczorny posiłek, duszność w sypialni. Warto pamiętać, że wiele leków (przeciwbólowych i przeciwgrypowych) zawiera kofeinę, która wytrąca sen z powiek.

Przed sięgnięciem po tabletki trzeba wyeliminować popołudnio-

wą kawę i mocną herbatę, alkohol i papierosy. Przed snem wietrzyć sypialnię. Trzeba zmienić rozkład dnia. Więcej wysiłku fizycznego, który powoduje rozluźnienie mięśni w dzień, a nie późnym wieczorem, bo aktywność fizyczna pobudza układ krążenia, co też może spowodować bezsenność. Bez obaw można sporadycznie stosować ziołowe środki nasenne. Gdy jednak kłopoty ze snem trwają bez przerwy dłużej niż tydzień lub gdy powtarzają się co pewien czas bez widocznej przyczyny, należy zwrócić się do lekarza.

Pytanie intymne

Poprzednia dziewczyna była jak kłoda. To ja prowokowałem wszystkie zabawy i pieszczoty. Chciałem, żeby było jej dobrze. Nigdy sama nie mówiła, co czuje ani nie pytała o moje odczucia. Jedynym wyrazem jej erotycznego zainteresowania były pocałunki. Może nie potrafiłem jej rozbudzić, nie wiem. Unikała rozmów na ten temat. W końcu zaprzestałem starań i rozstaliśmy się. Teraz jestem zakochany w innej dziewczynie. Chciałbym być ciągle przy niej. Pragnę jej, ale nadal nie wiem, co w łóżku najbardziej lubią dziewczyny?

Adam

Przede wszystkim pragną być kochane. Lubią wyznania, komplementy i pieszczoty. Między kochającą się i ufającą sobie parą może zdarzyć się wszystko, co tylko oboje zaakceptują i na co tylko będą mieć ochotę. Gra wstępna jest najważniejszym elementem dobrego seksu. Dobierajcie takie pieszczoty, aby wzniewały wzajemne pożądanie. Kobietę należy pieścić absolutnie we wszystkich miejscach pocałunkami, zmysłowym muskaniem, gładzeniem, ssaniem. Nie szczędzić czułych słów. To dodatkowo podnieca i budzi coraz większe pożądanie. Możecie pieszczotami doprowadzić siebie do orgazmu. Nie ma miejsc wyłączonych, ale szczególną delikatność należy zachować przy pieszczotach łechtaczki. Jest wyjątkowo wrażliwa (posiada kilka tysięcy włókien nerwowych). Kobiety nie lubią mocnych bezpośrednich pieszczot łechtaczki, bo odczucie jest zbyt intensywne, graniczące z bólem.



Pod paragrafem

Gdy nasza jedyna córka została wdową, wyjechała z kraju. Mieszka z nami jej syn i pomaga w gospodarstwie. Wnuczek w czerwcu skończy technikum rolnicze. Chemy przepisać mu gospodarstwo. Jak to zrobić, żeby nie popaść w kłopoty?

Wanda

Można gospodarstwo przekazać wnuczce jako darowiznę i wówczas konieczne jest sporządzenie

aktu notarialnego. Akt notarialny kosztuje w zależności od wartości przekazywanego gospodarstwa. Są określone stawki maksymalne i notariusz może wziąć stawkę najwyższą albo mniejszą. Lepiej zatem przed spotkaniem z notariuszem podpytać w kilku kancelariach o wysokość wynagrodzenia za konkretną usługę.

Z podatku od darowizny zwolniona jest najbliższa rodzina, dotyczy to także przekazania majątku przez dziadków wnukowi. Przy

sporządzaniu umowy można sobie zastrzec notarialnie pewne warunki, na przykład: utrzymanie, pielęgnowanie w chorobie, sprawienie pogrzebu zgodnie z miejscowymi zwyczajami. Przy darowiznie dokonanej w formie aktu notarialnego umowę do urzędu skarbowego zgłosi sam notariusz. Gdyby wnuczek w przyszłości nie wywiązywał się ze zobowiązań i dopuścił się „rażącej niewdzięczności” (art. 898 Kodeksu cywilnego), można darowiznę odwołać, występując do sądu.

REKLAMA

Czas przedstawić nowe korzyści

Teraz, kupując Hondę CR-V lub Hondę Accord, robisz niezły biznes! Wybierz sobie oszczędności.

Honda CR-V z silnikiem benzynowym to rabat 7000 PLN, opony zimowe i homologacja ciężarowa gratis oraz ubezpieczenie w promocyjnej cenie 1000 PLN.

Honda Accord Sedan z silnikiem benzynowym to rabat 5000 PLN lub leasing 105%, opony zimowe gratis i ubezpieczenie w cenie 2500 PLN.

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY
Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3
tel. (85) 651 61 12, fax (85) 651 82 79
www.multiauto-honda.pl
e-mail: sprzedaz@multiauto-honda.pl

* Leasing: okres finansowania 36 miesięcy, wpłata własna 20%. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Prezentowane modele mogą zawierać wyposażenie dodatkowe. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 7,3 do 8,4 l/km, emisja CO₂ od 168 do 193 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.honda.pl.

Uśmiech KONTAKTÓW



Katarzyna Sienkiewicz ze wsi Kowalewyszczyna Folwark,
uczenica kl.II Gimnazjum w Sokolach

Dobre maniery



Współcześnie zasady savoir-vivre na chodniku polegają raczej na bezkolizyjnych mijankach innych pieszych, czyli unikaniu potrażeń, uderzeń. Najważniejsze abyś trzymał się z dala od rogów budynków, aby uniknąć zderzeń z wychodzącymi zza zakrętu. W miarę możliwości utrzymuj odstęp trzech kroków za

Na chodniku

innymi przechodniami. Trzymaj łokcie przy sobie. Sprawdzaj, czy Twoja torba, plecak lub parasol nie zawadzają innych. Jeśli kogoś potrącisz, powiedz „przepraszam”.

Szczególnie ważne! Podczas oczekiwania na zielone światło odsuń się od krawężnika, gdyż skręcający w prawo samochód może zmusić Cię do gwałtownego cofnięcia się, a wtedy łatwo komuś boleśnie nadepnąć na nogę.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Polędwiczki w sosie pieprzowym

Składniki:

- 2 polędwiczki wieprzowe
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka maki
- 1 lampka białego wina
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżka ostrej musztardy
- 1 łyżka pieprzu czarnego
- odrobina pieprzu kolorowego
- olej do smażenia
- sól i pieprz do oprószenia mięsa

każdy lekko rozbij. Posyp z obydwu stron solą i pieprzem. Na rozgrzanym na patelni oleju podsmaż z obydwu stron i zdejmij z patelni. Rozpuść na niej masło i dodaj łyżkę maki. Zamieszaj całość lekko podgrzewając. Wlej wino i wodę. Do tego dodaj musztardę, pieprz czarny i kolorowy. Całość dokładnie wymieszaj. Do sosu wrzuć ponownie mięso i duś na niewielkim ogniu około 20 minut.

Psychotest



Czy chce

Przyjaźń, seks czy miłość? Pomyśl o osobie, która zwróciła na Ciebie uwagę, odpowiedz na pytania, a dowiesz się, czego od Ciebie oczekuje.

iść z Tobą do łóżka?

1. Czy zauważyłaś/eś, że czasami spogląda na Ciebie ukradkiem?

- a) nie - 1
- b) czasami - 3
- c) bardzo często - 5

2. Czy zwierza Ci się?

- a) tak - 1
- b) półśłówkami - 3
- c) nie - 5

3. Jeśli ubrudzisz twarz jedzeniem, długopisem itp., ale nie wiesz o tym, to:

- a) powie mi to - 1
- b) pokaże mi to gestem - 3
- c) nie powie - 5

4. Czy w Twojej obecności zachowuje się trochę nieracjonalnie?

- a) nie, całkiem normalnie - 1
- b) może trochę - 3
- c) raczej dziwnie - 5

5. Chce w Twoich oczach wyglądać na:

- a) zwykłego człowieka - 1
- b) światowca - 3
- c) grzeczną dziewczynkę/grzecznego chłopca - 5

6. Czy odczuwasz, że stara się osiągnąć nad Tobą przewagę?

- a) raczej równowagę - 1
- b) tak - 3
- c) nie - 5

7. Jeśli wyrządzisz jej/mu przykrość, to:

- a) irytuje się - 1
- b) stara się to bagatelizować - 3
- c) jakby tego nie zauważyła - 5

8. Czy zrobił/a Ci kiedyś jakąś niespodziankę?

- a) nie - 1
- b) raz - 3
- c) częściej niż raz - 5

9. Jeśli masz kłopoty, to:

- a) jest zawsze blisko mnie - 1
- b) nie interesuje się - 3
- c) interesuje się moimi kłopotami, ale jakby z daleka - 5

10. Jeśli uśmiechniesz się, to:

- a) uśmiechnie się do mnie - 1
- b) uśmiechnie się jeszcze bardziej - 3
- c) zmiesza się albo uda, że nie widzi uśmiechu - 5

Masz 10 - 22 punkty

Nie pójdzie z Tobą do łóżka, bo nie oczekuje od Ciebie seksu. Widzi w Tobie przede wszystkim przyjaciela. Pragnie Ci pomagać i liczyć na Ciebie, ale nie oczekuje jakiś wielkich poświęceń. Niewykluczone, że za Twoim przyzwoleniem przyjaźń zamieni się w miłość. Jednak tak zwany seks bez zobowiązań w Waszym przypadku nie wchodzi w rachubę.

Masz 23 - 37 punktów

Jesteś obiektem seksualnego pożądania. Myśląc o Tobie, myśli o seksie z Tobą. W zależności od Waszych wzajemnych relacji, może to być chęć „zaliczenia” lub erotycznym zauroczeniem, które może być przyczynkiem do rozpalenia wielkiej miłości. W tej chwili masz przewagę. Możesz rozkochać, odpowiednio podgrzewając pożądanie lub zaliczyć niezobowiązujący romans.

Masz 38 - 50 punktów

Płonie do Ciebie ogniem miłości. Krąży jak ćma wokół świecy, ale boi się wyznać swoje uczucia. Jeśli jesteś zainteresowana/y, musisz ośmielić. Jeżeli nie, powiedz otwarcie. Gdy uczynisz to w stanowczy acz dyplomatyczny sposób, miłość do Ciebie może zamienić się w żarliwą przyjaźń. Niezależnie od wszystkiego, pójdzie z Tobą do łóżka w każdej chwili. Zastanów się, gdyż po jednym erotycznym spotkaniu będziesz musiał/a oddać swoje łóżko na dłuższą, bo inaczej mogą być kłopoty.

Największy autoryzowany dystrybutor
w Łomży firmy



**market
budowlany**

ul. Wojska Polskiego 51, wejście od ul. Makowej

JESIENNE PROMOCJE!

STIHL

649,-*

MS 170-D

Moc: 1,6 KM



GRATIS!

od 1.339,-*

MS 230

Moc: 2,7 KM



GRATIS!

od 2.389,-*

MS 260

Moc: 3,5 KM



*sugerowana cena detaliczna

Białystok - I Armii Woj. Polskiego 8C, tel. 85/664 71 12, Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; **Brańsk** - Witosa 20, tel. 85/737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; **Kolno** - Wojska Polskiego 50, tel. 86/278 26 10; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; **Tykocin** - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; **Wizna** - Pl. Raginisa 37, tel. 86/219 66 66; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 86/275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 86/271 69 07

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



Na plebanii odbywa się wizytacja biskupa. Proboszcz pokazuje kuchnię, łazienkę, następnie sypialnię, w której łóżko przedzielone jest deską na pół. Zaciekawiony biskup pyta:

- Dlaczego to łóżko jest tak podzielone?

- Ze względu na małą ilość pomieszczeń, muszę spać tutaj z siostrą Konsoletą - odpowiada ksiądz.

- Oj, a co się dzieje, gdy się księdzu zechce?

- Wtedy idę na spacer.

- Hmm, a co, gdy się siostrze zechce?

- Wówczas ona idzie na spacer.

- A jak się zechce wam obojgu?

- Wtedy deska idzie na spacer.

- Dlaczego tylu ludzi było świad-

- Wczoraj poszedłem do psychologa.

- I co?

- Dwie godziny opowiadał mi jakie wredne są jego żona i teściowa. Od razu zrobiło mi się lżej...

Był zimny listopadowy poranek. Ręce zgrabiwały i ogólnie było mu już zimno. Nieduża renta skończyła się jakieś cztery dni temu, o czym przypominało mu doskwierające ssanie w żołądku. Zimny wiatr zmarszczył wodę niedaleko nieruchomego spławika wędkarskiego... „Chyba dzisiaj już raczej nic nie złapię”, pomyślał i już miał zwinąć żyłkę, gdy spławik zniknął pod wodą. Zaciął i po chwili miał na haczyku sporych rozmiarów złotą rybkę! „Ozdobna jakaś”, mruknął, gdy rybka odezwała się ludzkim głosem:

- Wypuść mnie, a spełnię twoje trzy życzenia!

Wieczorem w ubogiej kawalerce rozszedł się apetyczny zapach... Wędkarz z lubością wciągnął go w płuca. Zadziwiające, jak mu się wyostrzył węch, odkąd ogłuchł 10 lat temu.

- Skończyłaś 16 lat i musimy poważnie porozmawiać. Podobają ci się mężczyźni? - pyta córkę matka.



Myśl tygodnia:

Nie pytaj, co kandydat robi dla ciebie,
gdy wygra wybory.
Pytaj, jak temu zapobiec!

kami katastrofy prezydenckiego samolotu? - pyta dziennikarz przewodniczącego zespołu poselskiego do zbadania katastrofy smoleńskiej Antoniego Maciarenwicza.

- Przywiozło ich do lasu KGB na rozkaz Putina i Tuska, by w czasie lądowania dmuchali pod prawe skrzydło!

Mąż i żona oglądają program psychologiczny o skrajnych emocjach. W pewnym momencie odzywa się mąż:

- Kochanie, to wszystko stek bzdur. Założę się, że nie jesteś w stanie powiedzieć mi czegoś, co uczyni mnie szczęśliwym i smutnym w tym samym czasie.

- Masz największego penisa! Wśród twoich kumpli...

Rozmawiają dwaj przyjaciele:

- Szczerze, mamusi, to już nie to, co dawniej...

- Panie doktorze mój mąż ma problemy w łóżku. Mógłby pan coś zrobić, żeby znowu był jak byczek?

- Proszę się rozebrać

- Rozebrać?

- Tak, zaczniemy od rogów.

Parka w pościeli. Leżą już dość długo. W końcu kobieta mówi:

- Najwyższa pora, żeby któryś z was wstał...

- Mamo, nie wyobrażasz sobie, co się stało! Strasznie się pokłóciliśmy! Coś okropnego...

- Spokojnie, córeczko, nie denerwuj się. W każdej rodzinie od czasu do czasu zdarzają się konflikty.

- No, wiem. Ale co zrobić z trupem?

HOROSKOP

(11 – 17 listopada)

Baran (21 III – 20 IV): małe nieporozumienie rodzinne, w pracy miła niespodzianka. Powoli zaczyna się układać to, co niedawno zupełnie się rozsypało. Dobry czas na decyzje, dotyczące spraw uczuciowych. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Chwytaj dzień!”, Horacy. Twój dobry dzień: wtorek.

Byk (21 IV – 21 V): nieoczekiwane spotkanie z kimś dawno nie widzianym przysporzy Ci radości i... kłopotów. Może to być sprawa urzędowa, podróż lub wiadomość o czymś zapomnianym. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Słowa uczą, przykłady pociągają”, Seneka. Twój dobry dzień: sobota.

Bliznięta (22 V – 21 VI): czerwone światło dla wydatków, zielone dla oczekiwanej zmiany. Jednak jedno i drugie da się pięknie połączyć pod warunkiem, że jak najszybciej zerwiesz toksyczną znajomość. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Życie to znaczy myśleć”, Cyceon. Twój dobry dzień: piątek.

Rak (22 VI – 22 VII): na horyzoncie scysza z powodu sprawy, która ciągnie się za Tobą od dawna. Zawiniła czyjaś nieodpowiedzialność. Zachowuj się ostrożnie, bo wokół Ciebie dużo fałszu. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Lis sierać zmienia, ale nie obyczaje”, Swetoniusz. Twój dobry dzień: poniedziałek.

Lew (23 VII – 22 VIII): niewielkie pęknięcie w uczuciach, ale niebawem uda się wszystko skleić, chociaż pewien uraz pozostanie. Zrezygnuj z zamiaru wyjazdu i skup się na ważniejszej sprawie. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Gdzie jest słodycz, tam znajdziesz i gorycz”, Petroniusz. Twój dobry dzień: czwartek.

Panna (23 VIII – 22 IX): niedawna obietnica, która dała Ci nadzieję, okaże się niezbyt realna. Trzeba zaczynać wszystko od początku. Tym razem nie daj się zwieść kolejnym wizjom. Zachowaj dystans! Sentencja łacińska dla Ciebie: „Jedna jaskółka nie czyni wiosny”, Ezop. Twój dobry dzień: piątek.

Waga (23 IX – 22 X): dużo

planów, dużo pracy, zamieszanie w kontaktach towarzyskich. Możesz odczuć pewną nerwowość i zniechęcenie, ale nie trać zdrowego rozsądku! Wszystko się ułoży! Sentencja łacińska dla Ciebie: „Trzymaj się tematu, słowa przyjdą same”, Katon Starszy. Twój dobry dzień: sobota.

Skorpion (23 X – 21 XI): na pewien czas stracisz zapal do nauki, czy pracy. Do tego nieporozumienie w kontaktach towarzyskich. Ale gdy zachowasz spokój i opanowanie, wyjdiesz na prostą. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Często kolczaste ciernie rodzą miękkie róże”, Owidiusz. Twój dobry dzień: piątek.

Strzelec (22 XI – 21 XII): dobre dni w pracy, gorzej w kontaktach uczuciowych. Znosi się na prawdziwą rewolucję! Ktoś zechce pokrzyżować Ci plany, ale bezskutecznie! Sentencja łacińska dla Ciebie: „Czas jest tym krótszy, im bardziej szczęśliwy”, Pliniusz Młodszy. Twój dobry dzień: środa.

Koziorożec (22 XII – 20 I): ktoś będzie chciał wystawić na próbę Twoje zaufanie. Potrzebna ostrożność! Nie daj się ośmamić żadną propozycją finansową! W uczuciach dobry czas na konkretne plany. Sentencja łacińska dla Ciebie: „Przede wszystkim nie szkodzić”, Hipokrates. Twój dobry dzień: niedziela.

Wodnik (21 I – 19 II): wielki przypływ energii we wszystkich sferach! Oznacza to spięcia z powodu zazdrości, szczególnie ze strony tych, którzy od dawna widzą w Tobie zagrożenie. Ale to Ty będziesz górą! Sentencja łacińska dla Ciebie: „Broda nikogo nie czyni filozofem”, Plutarch. Twój dobry dzień: wtorek.

Ryby (20 II – 20 III): dobre wiadomości bliskich, nie całkiem dla Ciebie. Ktoś może poprosić Cię o pośrednictwo w ważnej sprawie i przypisać sobie całą zasługę. Przemilcz, skorzystasz! Sentencja łacińska dla Ciebie: „O swojej chwale ludzie chętnie głoszą”, Cezar. Twój dobry dzień: czwartek.

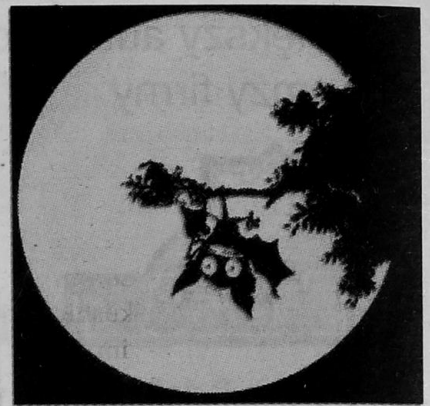
Sennik arabski

Fasola: gotowanie fasoli - problemy, z których ostatecznie wyciągniesz korzyści jeść - kłótnie i swary; zrywać, a następnie przyrządzać - szczęście w interesach; ujrzyć na krzaczku - nierealne plany.

Jezioro: widzieć - spotkasz człowieka, o którym można powiedzieć „cicha woda brzegi rwie”; kąpać się w nim albo żeglować po nim - szczęście; port nad jeziorem - Twoje życie upłynie w spokoju i zadowoleniu; sztorm na jeziorze - zmartwienia.

Księżyc: jasny i czysty - zmienne szczęście, zmienne korzyści; chowający się za chmurami - nadejdą ponure godziny; błędzący po nieboskłonach i spadający - znajdziesz się w niebezpieczeństwie; odbicie księżyca w wodzie gładkiej i spokojnej - piękna, owocna podróż; jeśli woda faluje - podróż własna albo kogoś bliskiego będzie niepomyślna, a nawet może przynieść nieszczęście.

Sznur: wiązać nim paczkę - przeżyjesz radosną niespodziankę; rozciąć lub rozerwać - gorzkie rozczarowanie; pięknie zwinięty - nudne przeżycie; poplątany - pogmatwane stosunki życiowe; rozsypać splątany węzeł - będzie trzeba robić dobrą minę do złej gry; ozdobny - spotka Cię miłość i szacunek.



Upadek: Twoje zamiary lub postępowanie w jakiejś sprawie zostaną nieoczekiwanie zahamowane; potknięcie się bez upadku - pokonasz jakąś przeszkodę; potknięcie i upadek - zrozumiesz coś ważnego; wpaść do rowu, wykopu - utrata poważania; upadek z dużej wysokości - nieszczęście; widok spadającego - pojawi się ktoś zawistny, z kim jednak poradzisz sobie.

„Kontakty” w prenumeracie

15 numerów za darmo! Zaprenumeruj na rok

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny, w każdy drugi tydzień miesiąca, kolorowy dodatek „Teraz Zdrowie”. Dla prenumeratorów 5 proc. rabatu na ogłoszenia drobne i ramkowe!

Cennik i promocje

1. Prenumerata miesięczna - 10 zł; (bez prenumeraty 10,80 zł)
2. Prenumerata kwartalna - 30 zł; (bez prenumeraty 35,10 zł)
3. Prenumerata półroczna - 55 zł; (bez prenumeraty 70,20 zł)
4. Prenumerata roczna - 100 zł; (bez prenumeraty 140,40 zł)

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez

www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich placówkach pocztowych, a także www.prenumerata.ruch.com.pl

oraz w oddziałach RUCH: BIAŁYSTOK - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (85) 747-97-26, (85) 747-97-29, fax (85) 747-97-03, email: prenumerata.bialystok@ruch.com.pl; EŁK - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Ełk, tel. (87) 621-77-86, fax (87) 621-77-82, email: prenumerata.elk@ruch.com.pl; OSTROŁĘKA - Dział Sprzedaży Prasy, ul. 11 Listopada 121, 07-400 Ostrołęka, tel. (29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email: prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

Prenumeratę zagraniczną, płatną w złotych: Ruch SA Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, ul. Jana Kazimierza 31/33, 01-248 Warszawa, tel. (22) 532-88-16, (22) 53-28-819. Płatna w dewizach, tel. (22) 532-88-23, fax (22) 53-28-734.

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Wszelkie informacje o prenumeracie w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Medale karate-ków...

Zawodniczka Łomżyńskiego Klubu Karate Karolina Chaberek wywalczyła brązowy medal w kategorii ciężkiej junierek podczas zakończonych w sobotę (6 listopada) V Mistrzostw Europy Juniorów w Karate Kyokushin w Gorzowie Wielkopolskim. W półfinale przegrała z Hiszpanką Beatriz Pradez Martinez, zwyciężczynią konkurencji. Jej klubowy kolega Maciej Tercjak, startujący w wadze lekkiej juniorów, odpadła w eliminacjach. Złoty medal w wadze do 80 kg zdobył zawodnik Augustowskiego Klubu Karate Kyokushin Dawid Łukawski.

... i taekwon-dzistów

W Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w Taekwondo Olimpijskim, rozegranych w Łomży, miejsca na podium wywalczyli zawodnicy Klubu Uczelnianego AZS PWSiP: Angelo Miller - II w kategorii wagowej M 2; Tomasz Wieczorek - II w kategorii wagowej M 3; Piotr Szczepański - III w kategorii wagowej M 3. Trenerami zawodników są Paweł Remiszewski, Marta Miller i Tomasz Myśliński.

Zwycięstwo tenisistek

Drużyna I ligi kobiet AZS PWSiP „Wąkuscy” Łomża pokonała na wyjeździe GKS Gorzovia Gorzów Wielkopolski 7:3. Punkty dla Łomży zdobyły Ren Bingran (2,5), Dominika Dąbrowska (2), Monika Narolewska (1,5) oraz Weronika Łuba i Edyta Szabłowska (po 0,5).

Turniej niepodległości



Z okazji Narodowego Święta Niepodległości, 11 listopada (czwartek) w Klubie Seniora (Łomża, ul. M. Skłodowskiej - Curie 2) rozegrany zostanie turniej szachowy, organizowany przez Klub Szachowy Maraton Łomża. Początek godz. 10.00. Zapisy od godz. 9.30 lub wcześniej telefonicznie (tel. 792 - 910 - 565 lub 218 - 88 - 06). Na zwycięzców czekają nagrody. Kierownikiem i sędzią turnieju jest Andrzej Zalewski.



Na nowym boisku mistrzyni powiatu w piłce nożnej dziewcząt, podopieczne Krzysztofa Jaworowskiego

Wielkim świętem dla całego miasta było poniedziałkowe (8 listopada) otwarcie kompleksu boisk Orlik 2012 przy Zespole Szkół w

Szczuczynie. To wspólny sukces powiatu grajewskiego, inwestora Orlika oraz samorządu Szczuczyna, który przeznaczył pieniądze na



(Wyniki drużyn z Łomżyńskiego) **II liga (grupa wschodnia):** Ruch Wysokie Mazowieckie - Znicz Pruszków 1:1 (bramka dla Ruchu - Arkadiusz Żaglewski, miejsce w tabeli - 14). **III liga:** Pogoń Łapy - Wissa

Szczuczyn 1:0 (miejsce Wissy w tabeli - 14); Warmia Grajewo - Promień Mońki 2:2 (miejsce Warmii w tabeli - 5); Olimpia Zambrów - MKS Korsze 5:1 (miejsce Olimpii w tabeli - 2).

IV liga: Orzeł Kolno - Piast Białystok 7:0 (miejsce Orła w tabeli - 2); ŁKS 1926 Łomża - LZS Narewka 3:0 (miejsce ŁKS w tabeli - 1); Cresovia Siemiatycze - Perspektywa Łomża 3:1 (miejsce Perspektywy w tabeli - 15).

Klasa okręgowa: Forty Piątek - Sparta 1951 Szepietowo 2:2 (miejsce Sparty w tabeli - 2, miejsce Fortow

remont zaplecza sąsiedniej miejskiej hali sportowej, by było także zaplecze Orlika.

„Ogromnie cieszymy się z takiego sąsiedztwa. To podnosi atrakcyjność naszej szkoły”, mówi Janusz Wróblewski, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół, szkole o dużych osiągnięciach (zajmuje IV miejsce w powiecie grajewskim w sportowym współzawodnictwie szkół) i jeszcze większych ambicjach sportowych.

Z Orlikiem wielkie nadzieje wiąże prezes Wissy Szczuczyn Janusz Marcinkiewicz. W Klubie, oprócz piłki nożnej w wydaniu męskim, działa sekcja futbolu damskiego, której drużyna zdobyła w tym roku mistrzostwo powiatu.

Podczas poniedziałkowego otwarcia Orlika wśród atrakcji były pokaz mistrzowskiego opanowania piłki nożnej przez zawodników pierwszego składu Jagiellonii Białystok. (MK)

- 12); Kolejarz Czeremcha - KS Sokoły 1:2 (miejsce KS Sokoły w tabeli - 13).

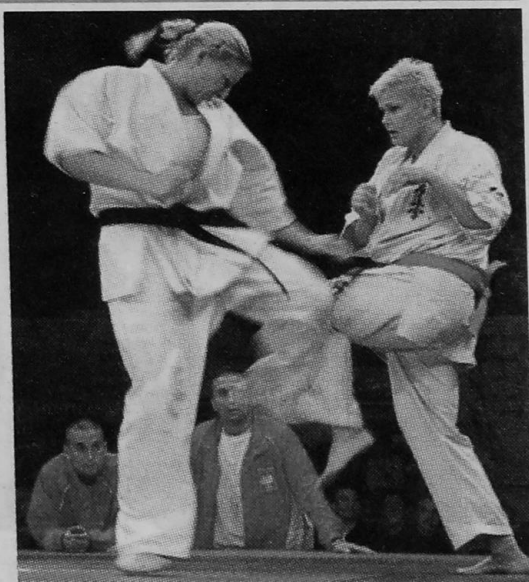
Klasa A: Skra Wizna - BKS Jagiellonia Białystok 1:3 (miejsce Skry - 11); Biebrza Goniądz - Victoria Jedwabne 4:0 (miejsce Biebrzy - 6, miejsce Victorii - 13); Iskra Narew - Orleńta Czyżew 0:2 (miejsce Orleń - 3); Krokus Dobrzyń - KS Miastkowo 3:3 (miejsce Miastkowa - 10); KS Śniadowo - UG Krynki - mecz odwołany z powodu złego stanu murawy (miejsce Śniadowa - 7).

Klasa B zakończyła rundę jesienną 24 października.

Mistrzostwo z owacją!

Anna Kaczyńska, wychowanka Łomżyńskiego Klubu Karate, reprezentująca Zambrowski Klub Karate Kyokushin, została mistrzynią Europy w kategorii open. Swój największy w karierze sukces wywalczyła w sobotę (6 listopada) w X Mistrzostwach Europy Open w Karate Kyokushin w Gorzowie Wielkopolskim. W półfinale stoczyła ciężki pojedynek z Hiszpanką Dianą Cantero. W finale wygrała z ubiegłoroczną Mistrzynią Europy Open z Paryża i tegoroczną Mistrzynią Świata z Tokio wagi ciężkiej Agnieszką Sypień. Tak walkę finałową relacjonuje Dariusz Syrnicki, prezes i trener Łomżyńskiego Klubu Karate: „Już od pierwszych sekund walki było widać, iż nie będzie to zwykły pojedynek. Obie panie przyjęły tak-

tykę totalnej wojny. Pierwsze trzy minuty to ciągła wymiana w półdystansie, bez uników, cios za cios. Kaczyńska skracając dystans i w zwarcu uderzała łokciami i kolanami, zmuszając przeciwniczkę do lekkiej defensywy. Ta taktyka przynosiła efekty, nie pozwalała rozwinąć skrzydeł Sypień, niwelując jej potężne proste i niskie kopnięcia na uda. W efekcie już po pierwszej rundzie Kaczyńska uzyskała niewielką przewagę, jednak decyzją sędziów, o rozstrzygnięciu miała zdecydować runda kolejna. Końcówka pojedynku robiła wrażenie, jakby panie walczyły o życie, stawiając wszystko na jedną kartę. Końcowy



Anna Kaczyńska (z lewej) w finałowym pojedynku

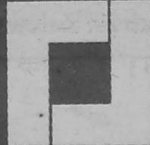
gong wywołał owację na stojąco. Sędziowie stosunkiem głosów 5:0 wskazali na zwycięstwo Anny Kaczyńskiej”. (ANN)

emka **MEBLE**

ŁOMŻA UL. ŻABIA 15
(dawny HERBAPOL)

OTWARCIE
13.XI

TYDZIEŃ
BEZ VAT
RATY 0%

salon firmowy
BLACK RED WHITE 

nr
list

GE

tytuł
no

ISSN 0208-6840

teraz zdrowie

**Sposób
na ból**

**Badaj
swoje serce**

**Przepisy
Czytelników**

sernik wiedeński
pizza

**Oczko mniej
oczko więcej**

rozmowa z Robertem Kudelskim

**Powikłana
grypa**

KONKURS

foto: Dreamstime

GTOS

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz glos

WIEŚCI
Wielkopolskie

WIEŚCI
Wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

7 DNI

Tygodnik
dekanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

nowy

tygodnik
SIEDLECKI

N/A
ŁOWICZANIN
TYGODNIK DZIEN ŁOWICKI

nowy
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

PRZEGŁĄD
Lochowski

tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
Z GŁÓWNA I STRYKOWA

fakty
MAŁECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

MAXBUD

Socik

dni

olic Czyżewa:



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25



- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78



na zdjęciu: artysta malarz 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
Larysa Jaromska
Magda Jarosz
Justyna Marszałkowska
Anna Patryn
Agata Piotrowska
Magdalena Próchnicka
Bożena Rytel

Adres Redakcji:
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

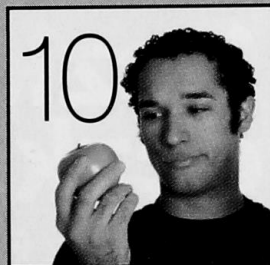
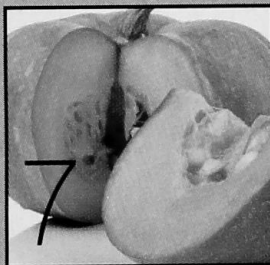
Kontakt z Czytelnikami:
tel.: (22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:
Marek Kwiatkowski

Reklama:
tel.: (22) 633 80 41 wew. 124
fax: (22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:
Nelker Sp. z o.o.
tel.: (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:

Aktualności

- Europa bez dymu
- gen migreny
- diagnoza z krwi
- gorzka czekolada dla serca
- rozpoznać raka

Badaj swoje serce

warto robić badania kontrolne

Warto wiedzieć

przygotowujemy nalewkę

Powikłana grypa

grypy nie należy lekceważyć

Sposób na ból

rozmowa z chirurgiem,
prof.dr.hab.n.med. Wiesławem Tarnowskim

Niezastąpione oleje

poznajemy mniej popularne oleje

Wybity ząb

jak zareagować natychmiast po zdarzeniu?

Śpij spokojnie!

kilka rad na dobry sen

Nie bój się kota

fakty o toksoplazmozie

Męska rzecz

o czym każdy mężczyzna wiedzieć powinien?

Oczko mniej, oczko więcej

rozmowa z Robertem Kudelskim, aktorem

Cera naczynkowa

jak dbać o taką cerę?

Warto wiedzieć

moda na kwas hialuronowy

Czytelnicy gotują

- pizza
- sernik wiedeński

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada ginekolog,
lek.med. Jarosław Kawka

Warto czytać

poznać Alzheimera

KONKURS – www.forumzdrowia.pl

Rozwiązanie konkursu z nr 9 (170)/2010

Krzyżówka z nagrodami



Europa bez dymu

Komisarz europejski ds. zdrowia i ochrony konsumentów w Komisji Europejskiej – John Dalli, na łamach niemieckiego dziennika „Die Welt” zapowiedział zaostrzenie walki z paleniem tytoniu. „Idealem jest Europa wolna od dymu tytoniowego” – powiedział. W Komisji Europejskiej trwają prace nad nową dyrektywą o wyrobach tytoniowych. Jej wprowadzenie ma sprawić, że palenie papierosów stanie się mniej atrakcyjne, ale też mniej szkodliwe dla zdrowia. Proponuje się ograniczenie w papierosach zawartości substancji trujących i tych powodujących uzależnienie (nikotyna). Na paczkach mają się pojawić ilustracje i ostrzeżenia uświadamiające zagrożenia związane z paleniem. Zabronione będzie także eksponowanie wyrobów tytoniowych na półkach sklepowych. Wzorem do naśladowania są Brytyjczycy, którzy od 2011 r. mają zabronić sprzedaży papierosów w supermarketach. Co roku 650 tysięcy mieszkańców UE umiera z powodu schorzeń, będących skutkiem palenia. Cierpi z tego powodu także gospodarka, bo palenie przyczynia się do wzrostu liczby pracowników na zwolnieniach oraz system ochrony zdrowia, który wydaje miliardy na leczenie skutków nałogu.

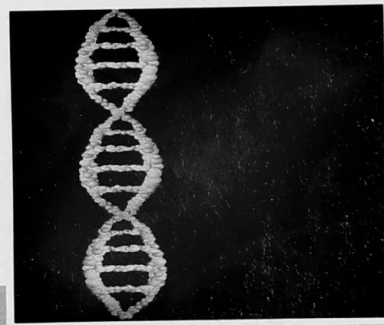
Diagnoza z krwi

W Polsce od 4 lat lekarz medycyny pracy nie ma obowiązku zlecenia badania morfologii krwi. A to proste badanie pozwala zdiagnozować wiele chorób, w tym także białaczkę szpikową. W naszym kraju zapada na nią od 350 do 400 osób rocznie, co stanowi 30% wszystkich zachorowań na białaczkę. W krajach, w których morfologia krwi jest obowiązkowym badaniem okresowym, 40% przypadków przewlekłej białaczki szpikowej wykrywa się jeszcze zanim wystąpią objawy. Przy tej chorobie, można być chorym nie wiedząc o tym, nawet przez kilka lat.



Gen migreny

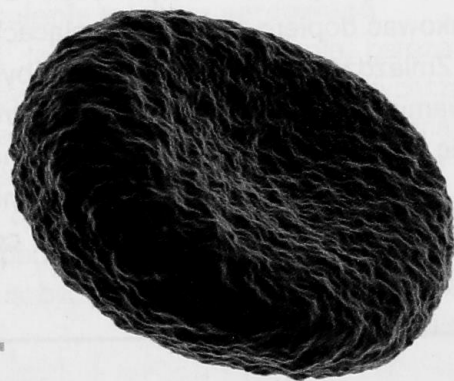
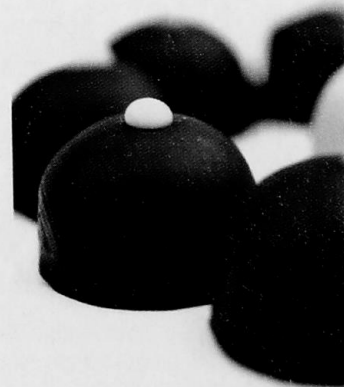
Według badań opublikowanych na łamach „Nature Medicine” migrena to choroba genetyczna. Międzynarodowy zespół ekspertów poddał badaniu próbki DNA członków rodzin, w których często występowały migreny. Wykazano, że gen o nazwie TRESK ma bezpośredni związek z występowaniem tej dolegliwości. Jego nieprawidłowe działanie sprawia, że ośrodki bólowe w mózgu łatwiej ulegają pobudzeniu, co wywołuje silny ból migrenowy. Od tego odkrycia już niedaleka droga do opracowania nowego, skutecznego leku na migrenę.



(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, MZ, PAP – Nauka w Polsce, foto: dreamstime

Gorzka czekolada dla serca

Według naukowców z Uniwersytetu Harvarda w Bostonie, gorzka czekolada jedzona w umiarkowanych ilościach zmniejsza o jedną trzecią ryzyko niewydolności serca, podało pismo „Circulation Heart Failure”. Naukowcy przez dziewięć lat obserwowali stan zdrowia 32 tys. szwedzkich kobiet w wieku od 48 do 83 lat. Zbierano dane na temat ich zdrowia, stylu życia oraz spożywanych pokarmów, w tym także czekolady. Okazało się, że u pań, które zjadały jedną lub dwie porcje (porcja to od 19 do 30 gram) gorzkiej czekolady (powyżej 50% kakao w masie) tygodniowo, występowało o 32% niższe ryzyko zgonu z powodu niewydolności serca w porównaniu z tymi paniami, które nie spożywały jej wcale. Jedna lub trzy porcje czekolady w miesiącu obniżały to ryzyko o 26%. Zależności tej nie obserwowano przy większych ilościach zjadanej czekolady.



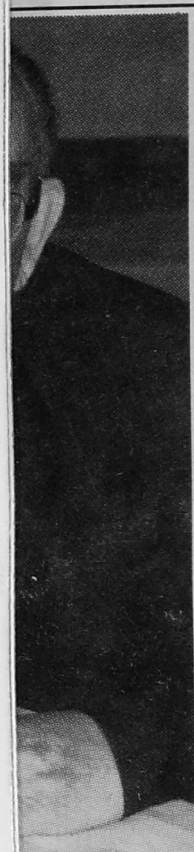
Rozpoznać raka

Brytyjscy naukowcy z Keele University opracowali zbiór podstawowych objawów, mogących świadczyć o rozwijającym się nowotworze, z prawdopodobieństwem wyższym niż 1:20. Są to: obecność krwi w moczu lub stolcu, anemia, odkrztuszanie krwi, nieprawidłowe zgrubienia, guzki w piersi, trudności z przetykaniem, krwawienia po menopauzie oraz nieprawidłowe wyniki badań prostaty. Ekspertki przypominają także, że ryzyko występowania nowotworów znacząco wzrasta wraz z wiekiem.

teraz
zdrowie

żają?

zł (z VAT 7%)



r

którzy

nerała

ej budy

patrzą

oga

MAXBUD

Socik

dni

olic Czyżewa:

3



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

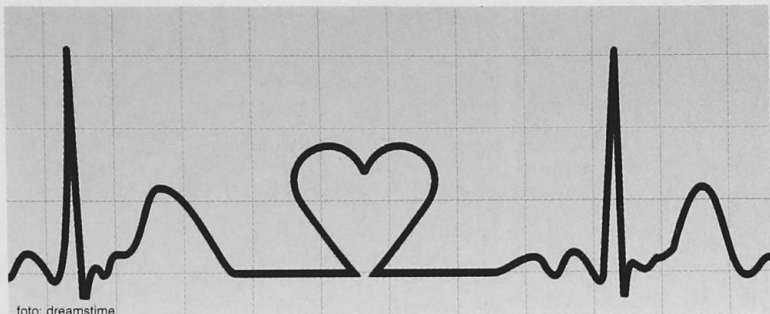
Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25



- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Badaj swoje serce



Po skończeniu 40 lat powinno się robić badania kontrolne. Ich celem jest wykrycie tych zmian w organizmie, które mogą być groźne dla serca

Badanie poziomu cholesterolu

Najlepiej wykonać oznaczenie poziomu poszczególnych frakcji cholesterolu, czyli stosunku LDL do HDL i trójglicerydów. LDL powoduje odkładanie się złogów w naczyniach krwionośnych, które ulegają stopniowemu zwężeniu. Natomiast HDL usuwa ze ścian naczyń tłuszcz, który trafia do wątroby, gdzie ulega likwidacji. Trójglicerydy mają duży wpływ na tworzenie się zakrzepów.

Badanie poziomu cukru

Powinno się je wykonywać przynajmniej raz w roku. Pomaga w wykryciu cukrzycy i jest bardzo pomocne w diagnozie zaawansowanej choroby wieńcowej.

Homocysteina

To ważne badanie, gdyż przekroczenie jej poziomu we krwi może wskazywać na podwyższenie ryzyka zawału serca i udaru mózgu z powodu tworzenia się zakrzepów. Homocysteina powstaje w organizmie na skutek nadmiernego spożywania produktów zwierzęcych.

Rentgen klatki piersiowej

RTG pozwala wykryć zwapnienia aorty bądź zastawek serca, a także sprawdzić czy w worku osierdziowym lub w dolnej części płuc nie gromadzi się płyn, którego obecność może wskazywać na niewydolność mięśnia sercowego. Badanie powinno być wykonane w dwóch pozycjach – z przodu i z boku.

EKG i EKG wysiłkowe

Elektrokardiogram (EKG) rejestruje czynności elektryczne serca niezbędne do tego, aby mogło się ono kurczyć w określonym rytmie. A więc wykrywa zaburzenia rytmu serca, jego obszary niedokrwienne, a także przerosty mięśnia sercowego. Ponieważ nie zawsze ujemny wynik EKG świadczy o dobrym zdrowiu serca, często lekarze zalecają wykonanie EKG wysiłkowego. Wykonywane jest podczas np. jazdy na rowerze treningowym lub chodzenia po ruchomej bieżni. Badanie jest dokładniejsze od EKG wykonywanego w stanie spoczynku.

Holter

Badanie – podobne do EKG – wykonuje się aparatem przypiętym do pasa chorego, rejestrującym przez 24 godziny pracę serca. Pacjent musi również notować, co robił w chwili wystąpienia bólu serca lub innych dolegliwości. Po upływie doby lekarz zdejmie aparat i dokonuje analizy danych zapisanych przez aparat i chorego.

tekst: Zofia Borowska

VENOFORTON® pomocny w niewydolności krążenia

Lek roślinny VENOFORTON stworzono z myślą o osobach cierpiących z powodu niewydolności układu krążenia. Preparat, w postaci płynu doustnego, jest polecany w przypadku niewydolności żylnej, krążenia obwodowego oraz krążenia mózgowego. Zawarte w nim substancje, takie jak: wyciąg z owoców kasztanowca, nalewka z miłorzębu, nalewka z kwiatostanu głogu, wyciąg z ziela jemioli oraz nalewka z ziela arniki, są od wieków cenione ze względu na swe dobroczynne dla układu krwionośnego działanie. Poprawiają krążenie, wzmacniają i uelastyczniają ściany naczyń krwionośnych, zapobiegają powstawaniu zakrzepów i zastojów.

VENOFORTON, firmy Lek Natury, dostępny jest bez recepty w aptekach i sklepach zielarskich.

Cena: ok. 14,5 zł (op. 125 g).



foto: mat. prasowe

Warto wiedzieć

Przygotowanie nalewki nie jest trudne i nie zajmuje wiele czasu. Wymaga jednak cierpliwości, bo możemy ją smakować dopiero po kilku miesiącach od wykonania. Zmiażdżone owoce (nie mogą być nadpsute) zalewamy spirytusem (ok. 70%). Miksturę można dosłodzić miodem lub cukrem. Odstawioną w zaciemnione miejsce, wstrząsamy co kilka dni. Zlaną z nad mieszanek nalewkę, serwujemy po co najmniej dwóch miesiącach.

Jesień to okres nasilających się infekcji, przeziębień i grypy. Zazwyczaj przebiega ona bez komplikacji, bywają jednak niebezpieczne powikłania

Aby ich uniknąć, trzeba przestrzegać zaleceń lekarza, a przede wszystkim leżeć w łóżku kilka dni (7-8). Należy zażywać leki obniżające gorączkę, jeść czosnek, pić sok malinowy, smarować klatkę piersiową i plecy oraz inne miejsca obolale środkami rozgrzewającymi. To powinno wystarczyć, zwłaszcza osobom młodym i ogólnie zdrowym. Natomiast ludzie starsi, osłabieni, przewlekle chorzy bądź ci, którzy nie stosują się do zaleceń lekarza i zbyt szybko chcą wyzdrowieć grożą powikłania, niekiedy bardzo poważne. A oto niektóre z nich:

Zapalenie płuc i oskrzeli

Wydaje się, że grypa się już skończyła, o czym świadczy spadek gorączki. Tymczasem po kilku dniach pozornego zdrowienia, nagle temperatura wzrasta, kaszel się nasila, występują duszności. Nie ma co zwlekać z zasięgnięciem porady lekarza. Może to być początek zapalenia płuc, którego domowymi sposobami nie wolno leczyć. Grypa jest

Powikłana grypa

chorobą wirusową, a zapalenie płuc ma najczęściej podłoże bakteryjne lub wirusowo-bakteryjne. Przy ciężkim przebiegu choroby pacjent często jest kierowany do szpitala. Częściej występującym powikłaniem zlekceważonej grypy jest zapalenie oskrzeli, wywołane przez bakterie, wirusy, a nawet alergeny. W oskrzelach zbiera się śluz, co powoduje kaszel. Towarzyszy mu ból gardła, skrócenie oddechu, dreszcze, poty, uczucie dużego zmęczenia, wysoka gorączka. Objawy te zwykle ustępują po 10 dniach pod warunkiem, że chory leczy się zgodnie z zaleceniami lekarza.

Zapalenie zatok obocznych nosa

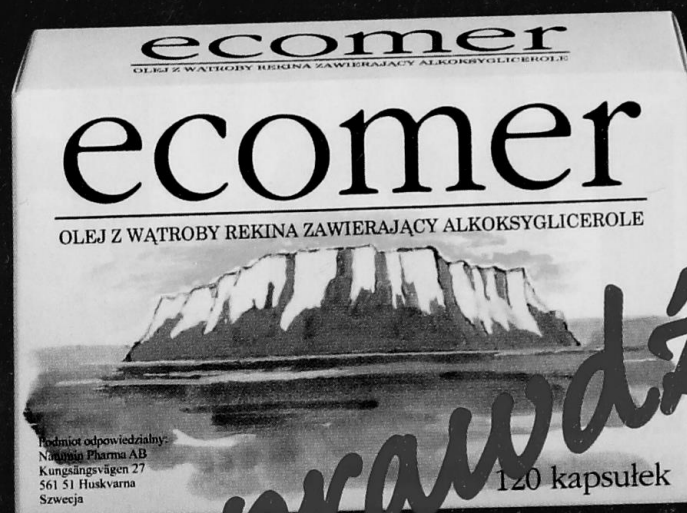
Jeżeli ktoś choruje na przewlekłe zapalenie zatok, objawy mogą się nasilić. Pojawiają się bóle głowy, gęsta wydzielina z nosa, który cały czas jest zatkany. Stan taki zazwyczaj leczy się antybiotykiem. W bardzo rzadkich przypadkach infekcja zatok może rozprzestrzenić się na oczy lub do mózgu, a są to już bardzo poważne komplikacje.

Zapalenie mięśnia sercowego

Jest to również rzadkie, ale bardzo groźne powikłanie grypy. Zazwyczaj chory, który dotychczas nie miał żadnych dolegliwości sercowych, nagle zaczyna odczuwać kołatanie i nierówne bicie serca, duszności, bóle za mostkiem, spada mu ciśnienie krwi, szybko się męczy. Diagnozę stawia się na podstawie specjalistycznych badań. Leczenie jest długie i musi być prowadzone pod kontrolą lekarza.

tekst: Magdalena Jarosz

ODPORNOŚĆ dla nieodpornych



twoja broń przeciw grypie i innym jesiennym infekcjom

•
pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej

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



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.



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25



MAXBUD Socik d n i

olic Czyżewa:
- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Sposób na ból

Wiele osób cierpi na przewlekłe bóle, które nie pozwalają im normalnie funkcjonować, nie mówiąc o wykonywaniu pracy. Niekiedy bóle te zmieniają życie w koszmar. Na ogół leczy się je farmakologicznie, głównie narkotykami. A w jaki sposób uczestniczą w tej terapii chirurdzy?

Obecnie można radykalnie usunąć nękający chorego ból metodą chirurgiczną. Stosuje się ją wówczas, gdy ogólny stan pacjenta jest na tyle dobry, że mógłby on względnie normalnie funkcjonować, gdyby go nie bolało. Zanim opracowano tę metodę, lekarze często stosowali tzw. neurolizę (blokadę) splotu trzewnego. Ból zanikał na kilka miesięcy. Jednak potem trzeba było zabieg powtarzać. Obecnie można zastosować operacyjną metodę usuwania bólu, zwaną splanchnectomią torakoskopową.

Czy tą metodą można usunąć każdy ból?

Niestety nie. Stosuje się ją tylko do usuwania bólu organów mieszczących się w górnej części jamy brzusznej. Jest ona skuteczna np. w takich poważnych schorzeniach, jak przewlekłe zapalenie trzustki, rak nieoperacyjny trzustki oraz żołądka, objawiające się bardzo silnymi bólami.

Dlaczego sposób ten dotyczy tylko górnych partii brzucha?

Dlatego, gdyż miejscem działania



chirurga jest splot trzewny, leżący w tzw. dołku. Nazywany on bywa mózgiem brzucha lub splotem słonecznym. Nerwy, które w tym miejscu się spotykają, przewodzą ból z górnej części jamy brzusznej do centralnego układu nerwowego. Po prawej i lewej stronie ciała człowieka znajdują się nerwy trzewne. Zadaniem chirurga jest odszukanie ich w klatce piersiowej oraz przecięcie. Natomiast dół brzucha jest inaczej unerwiony – nerwy wchodzą bezpośrednio do rdzenia kręgowego i nie wolno ich przecinać.

Czy operacja jest ciężka?

Nie – najczęściej trwa około 1 godziny. Wykonuje się ją w znieczuleniu ogólnym. Chorego układa się na brzuchu. Poniżej dolnego końca łopatki chirurg wykonuje małe (ok. 1 cm) nacię-

rozmowa

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

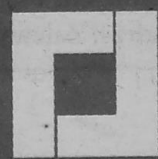
cie, przez które wprowadza toroskop. Jest to metalowa tuleja ze światłowodem w środku, zakończona miniaturową kamerą. Dzięki niej na ekranie monitora chirurg doskonale widzi powiększony obraz wnętrza klatki piersiowej. Kolejne małe nacięcia pozwala na wprowadzenie tzw. trokaru, wyposażonego w narzędzie, którym przecina się nerwy w splotie trzewnym. Zabieg wykonuje się najpierw po jednej, a potem po drugiej stronie pleców. Okres pobytu chorego w szpitalu po operacji trwa krótko – kilka dni.

Czy operacja ta leczy chorobę, która daje tak ciężki ból?

Nie można się łudzić, że zlikwiduje ona poważną chorobę. Ona jedynie eliminuje ból. Natomiast podstawowe schorzenie musi być nadal leczone przez specjalistów. Efekty splanchnectomii toroskopowej są bardzo pozytywnie oceniane zarówno przez chorych, jak i przez lekarzy. Operacji poddawani są najczęściej ci chorzy, którzy długo, ale w mało skuteczny sposób byli leczeni w poradniach przeciwbólowych.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

prof. Wiesław Tarnowski
przyjmuje pacjentów w Centrum
medycznym LIM w Warszawie
tel. (22) 458 70 00 oraz
w przychodni Polskiej Fundacji
Gastroenterologii w Warszawie
tel. (22) 825 62 99 i 825 70 97



Nie dość, że są smaczne to także zdrowe. Wszystkie zawierają niezbędne dla naszego organizmu kwasy tłuszczowe i tłuszcze nienasycone. Zobacz, dlaczego warto zasmakować także w tych mniej u nas popularnych, takich jak olej z nasion dyni czy nasion sezamu

Niezastąpione oleje

Z nasion dyni

Kiedyś używany jako środek o działaniu przeciwpasożytniczym. Dziś, ze względu na zawartą w nim dużą ilość fitosteroli i cynku, doceniany w profilaktyce i leczeniu przerostu prostaty oraz stanach zapalnych dróg moczowych. Wskazany przy miażdżycy (obniża poziom „złego” cholesterolu). Zawiera duże ilości witaminy E, która wpływa na spowolnienie procesów starzenia i wspomaga leczenie reumatyzmu. Zawarte w nim witaminy C, A, D oraz witaminy z grupy B regulują pracę układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego.

Z pestek winogron

Zawiera najwięcej z pośród wszystkich tłuszczów kwasu linolowego, który obniża poziom „złego” cholesterolu i uzupełnia zapasy „dobrego”. Olej z pestek winogron skutecznie chroni więc przed chorobami układu krążenia. Jest także niezwykle bogatym źródłem witaminy E, nazywanej „witaminą młodości” (znajdziemy ją w składzie wielu kosmetyków).

Z nasion sezamu

Olej ten pomaga obniżyć ciśnienie. Badania dowiodły, że spożycie dziennie 35 g oleju sezamowego przez dwa miesiące skutkuje spadkiem nadciśnienia. Olej z nasion sezamu posiada również dużą ilość witaminy E oraz witaminę K, która działa



foto: dreamstime

przeciwnowotworczo i uczestniczy w formowaniu tkanki kostnej. W kuchni stosuje się go w małych ilościach, bo zmienia smak potrawy.

Lniany

Olej ten ma bardzo korzystny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Zawarte w nim związki, tzw. lignany przeciwdziałają miażdżycy i chorobie nadciśnieniowej, a także łagodzą objawy menopauzy. Stosuje się go wspomagająco przy leczeniu choroby wrzodowej.

Z orzecha arachidowego

Systematycznie spożywany zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Duża ilość zawartych w nim fitosteroli pomaga walczyć z chorobą nowotworową. Szeroko stosowany w przemyśle kosmetycznym (olejki do ciała, kąpiele i masaże). Polecany przy egzemie i do skóry bardzo suchej.

(oprac. ap)

uretin żurawina

Suplement diety

teraz w blistrach!

Suplement diety **uretin żurawina**, kompozycja żurawiny amerykańskiej 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 opakowania: 30 kapsulek (ok. 21 zł), 60 kapsulek (ok. 28 zł).

Pytaj o nowy uretin żurawina w blistrach!



foto: mat. prasowe



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża, tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

MAXBUD
Socik
dni
Czyżewa:
do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Wybity zęb

Jednym z poważniejszych zagrożeń, które może spotkać naszą pociechę jest wybicie zęba. Najczęściej dotyczy ono górnych, stałych siekaczy. Szczególnie narażone są dzieci z wadami zgryzu. Warto więc wiedzieć, jak zareagować w przypadku urazu, by uratować ząb

Liczy się czas

Sukces, czyli to czy uda się uratować ząb, zależy od czasu, jaki upłynie od wybicia zęba do momentu zgłoszenia się do gabinetu stomatologicznego. Samo dotarcie do dentysty w najlepszym wypadku zajmuje zazwyczaj godzinę. Jak więc powinno się zareagować natychmiast po zdarzeniu? Jeżeli rodzice lub samo dziecko mają świadomość wagi problemu, i pewnego rodzaju odwagę, to najlepiej wybity ząb od razu włożyć do krwawiącego zębodołu. Wtedy szansa na uratowanie całego zęba jest największa.

Nie skrobać, nie czyścić

Tak zwana replantacja (czyli zabieg chirurgiczny, polegający na umieszczeniu zęba w wyrostku zębodołowym) w jak najkrótszym czasie od urazu (do 60 minut) ma ogromne znaczenie. W trakcie transportu do lekarza należy szczególnie uważać, by nie uszkodzić powierzchni korzenia. Najlepiej trzymać go za koronę i nie dotykać korzenia. Nie wolno też skrobać ani oczyszczać mechanicznie korzenia. Przygotowaniem zęba do replantacji zajmie się stomatolog.

Wilgotne środowisko

Wybity ząb przez cały czas transportu powinien znajdować się w wilgotnym środowisku. Jeśli nie w samym zębodole, to chociaż w jamie ustnej, np. pod językiem. Można go też umieścić w pojemniczku z solą fizjologiczną. Dopiero stomatolog podejmie decyzję o unieruchomieniu replantowanego zęba szyną nazębną, leczeniu kanałowym lub o innych zabiegach, które zwiększą szansę na powodzenie terapii. W trakcie jej trwania należy spożywać pokarmy papkowe oraz stosować płukanki ściągające i odkażające. Zazwyczaj lekarz przepisuje też profilaktycznie antybiotyki. Niestety, nikt nie może dać gwarancji na odzyskanie wybitego zęba. Np. ryzyko zaniku korzenia istnieje nawet po kilku latach od urazu.

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

1. Wybitego zęba nie wolno przechowywać w wodzie destylowanej, w środkach odkażających ani transportować na sucho. Tzw. transport na sucho doprowadza do obumarcia komórek na powierzchni korzenia, co może być przyczyną późniejszych powikłań.

2. W przypadku wybicia zębów mlecznych zwykle nie przeprowadza się żadnych zabiegów.

kilka rad Śpij spokojnie

Jak ważny jest sen dla zdrowia, równowagi i aktywności człowieka przekonujemy się, gdy zaczynamy mieć z nim problemy. A oto kilka rad na dobry sen

Gdy nie możesz zasnąć

Jeżeli położywszy się do łóżka przez 20 minut nie możesz zasnąć, wstań i zajmij się czymś nudnym, aż wróci senność. Leżenie i czekanie z otwartymi oczami tylko zwiększa lęk przed bezsennością.

Seks na dobry sen

Każdy człowiek rozkwita pod wpływem dotyku, a seks przynosi ciepło i bliskość, które potrafią na długo usunąć w cień wszelkie problemy. Są także dowody, że seks sam w sobie ma bezpośrednie działanie nasenne – dlatego też „po wszystkim” wygodnie się układamy i zasypiamy.

Pozbądź się niepokojów

Jeżeli boisz się, że zapomnisz o jakimś ważnym spotkaniu albo masz inne troski np. związane z pracą, trudno ci się od nich uwolnić wieczorem i w nocy. Jedną z metod rozładowania niepokojów jest sporządzenie listy wszystkich spraw, które leżą ci na sercu. Zrób to po powrocie z pracy lub zaraz po zakończeniu najważniejszych zajęć domowych. Powinien to być m.in. plan na dzień następny. Wszelkie problemy sformułowane na piśmie wydają się jakby mniejsze i łatwiejsze do pokonania.

Małe co nieco przed snem

Nie objadaj się wieczorem i nie pij drinków. Ostatni posiłek przed snem (2-3 godziny przed pójściem do łóżka) powinien być lekki. Zjedz coś, co cię uspokoi np. rybę, pierś kurczaka, ciemne pieczywo, makaron, jogurt, twarożek, banana. Zawierają one tryptofan, aminokwas, który podnosi poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

Pomaluj na nowo sypialnię

Jeśli masz na ścianach kolor czerwony, pomarańczowy czy ostry błękitny – postaraj się ich pozbyć. Wiadomo, że kolory oddziałują na człowieka, a także na jakość naszego snu. Do sypialni najlepsze są barwy delikatne. Ciepły róż, łagodna brzoskwinia, spokojny kremowy, blada zieleń, a nawet blade fiolet i lila to rozwiązania zapewniające spokojny wypoczynek.

tekst: Zofia Borowska

Nie bój się kota

foto: dreamstime

Kobieta w ciąży lub ciążę planująca i kot nie idą w parze. Chodzi o toksoplazmozę. Mówi się, że chorobę tą, szczególnie szkodliwą dla płodu, przenoszą koty. Czy takie myślenie to przejaw braku wiedzy czy też jest coś na rzeczy?

Podobna do grypy

Toksoplazmozę wywołuje pierwotniak *Toxoplasma gondii*. Jego oocysty (czyli tzw. jaja) powodują zakażenie ptaków i ssaków, w tym także ludzi. Zarówno u zwierząt, jak i u ludzi występuje ona bardzo często i ma zazwyczaj łagodny przebieg. 60-80% z nas przeszło tą chorobę. Objawy przypominają zakażenie grypowe, dlatego rzadko się ją rozpoznaje. Przebiega więc samoistnie, nie wymagając leczenia. Badanie krwi może wykazać, czy pacjent przeszedł inwazję toksoplazm.

Cysty mogą zostać

W przypadku ostrej postaci choroby, po wyleczeniu w organizmie pozostają formy przetrwalnikowe pierwotniaka – tzw. cysty. Lokują się one w mięśniach, ale także np. w jajach kurzych. Nie można ich już zniszczyć lekami. Jeśli z zarażonego mięsa lub jajek przygotujemy potrawę w niedostatecznie wysokiej temperaturze, to cysty zarażą jedzącego pod warunkiem, że nie przeszedł on jeszcze tej choroby i nie nabył na nią odporności.

Koci indywidualizm

Podobnie jak u innych ssaków, także u kotów toksoplazmoza przebiega bezobjawowo. Jednak w odróżnieniu od innych zwierząt, w kocim kale pojawiają się oocysty, pozostając w nim przez kilka tygodni. Z wyschniętego kału mogą one znaleźć się w kurzu i zostać przeniesione na duże odległości, bo są wyjątkowo odporne na wysuszenie i promieniowanie słoneczne.

Gdy jesteś w ciąży

Każda kobieta ciężarna, bez względu na to czy mieszka z kotem czy też nie, na początku ciąży powinna przeprowadzić badanie w kierunku toksoplazmozy. Jeżeli wynik będzie ujemny (nie przeszła choroby i nie jest zarażona) należy do czasu urodzenia dziecka bardzo wzmocnić higienę oraz oddać kota lub profilaktycznie zacząć podawać mu leki. Jeśli wynik okaże się wysoko dodatni, należy natychmiast podjąć leczenie.

Wpływ na płód

Nie jest prawdą, że toksoplazmoza wywołuje zniekształcenia płodu. Bardzo rzadko staje się też przyczyną poronienia. Może jednak wywołać trwałe uszkodzenie mózgu płodu i siatkówki oka. Skutki odroczone w czasie, pojawiają się po latach, pod postacią zaburzeń psychiczno-ruchowych lub zaburzeń wzroku.

tekst: Agata Piotrowska

Milton®

COMPLETE PROTECTION

Stop bakteriom i wirusom

Metoda Milтона od lat znana na świecie teraz w Polsce!



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

Komu możemy polecić produkty Milтона?

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



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

żą?

zł (z VAT 7%)

którzy
nerała
ej budy
patrzą
ga

MAXBUD

Socik

d ni

olic Czyżewa:

do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

Męska rzecz



Diety, kojarzą się przede wszystkim z wiecznie odchudzającymi się kobietami. Zapominamy, że złe nawyki żywieniowe wywierają niekorzystny wpływ na funkcjonowanie każdego organizmu, także męskiego. O czym więc każdy mężczyzna wiedzieć powinien?

Poza nabraniem masy mięśniowej oraz zachowaniem odpowiedniej sylwetki, prawidłowo skomponowana dieta doda energii, poprawi sprawność umysłową, zapobieganie tysienu, wyostri wzrok, a nawet poprawi jakość życia seksualnego. Aby to osiągnąć, wcale nie musisz przechodzić na restrykcyjną dietę, żywić się samymi warzywami czy rezygnować z ulubionych dań. Wystarczy dokonać pewnych zmian, które będą procentować przez całe życie.

Groźne tłuszcze

Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcego (obfituje w cholesterol). Jego nadmiar nieuchronnie prowadzi do chorób układu

krążenia i otyłości. Dlatego: zrezygnuj całkowicie ze smażenia pieczywa i smażonych potraw, zawsze zdejmuj skórę z drobiu, ser żółty spożywaj nie więcej niż 2 razy w tygodniu, unikaj dań typu fast-food. Staraj się jeść ryby zamiast schabowego. Do surówek i sałatek dodawaj łyżkę oliwy zamiast śmietany czy majonezu.

Zrezygnuj z dosalania

Zbyt wysoki poziom sodu w diecie, jako skutek zjadania nadmiernej ilości soli, przyczynia się m.in. do wzrostu ciśnienia i prowadzi do chorób układu krążenia. Zrezygnuj więc z dosalania potraw. Producenci żywności używają soli jako tzw. polepszacza smaku. Znajduje się ona w wielu produktach spożywczych, np. w kostkach rosółowych lub mieszankach przypraw. Jeśli jednak nie potrafisz obejść się bez słonego smaku, tradycyjną sól zastąp niskosodową lub morską i włącz do menu zioła: oregano, tymianek, bazylię, imbir. Zrezygnuj ze słonych przekąsek typu chipsy czy orzeszki.

Więcej mleka i jego przetworów

Mleko, biały ser, kefir i jogurt są nie tylko źródłem wapnia, ale dostarczają również wysokowartościowego białka oraz wielu witamin i minerałów. Wybieraj mleko o zawartości tłuszczu 1,5-2 %, jak najczęściej pij kefir i maślanek. Zrezygnuj z owocowych jogurtów i słodkich deserów mlecznych.

Polub warzywa i owoce

Są one źródłem cennych witamin, zwłaszcza wit. C i B-karotenu oraz wielu składników mineralnych i błonnika. Warzywa staraj się jeść na surowo lub gotowane na parze. Unikaj natomiast smażonych i rozgotowanych. Nie zapominaj o roślinach strączkowych (soja, soczewica, fasola).

Zdradliwy cukier

Nie dostarcza on żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii. Staraj się nie słodzić kawy i herbaty, wyeliminuj z diety gazowane napoje. Jeśli masz ochotę na słodką herbatę, cukier zastąp miodem.

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

Chitinin Extra – suplement diety

skutecznie wspomaga odchudzanie

Chitinin Extra zawiera chitosan, który wiąże tłuszcze w przewodzie pokarmowym, w znacznym stopniu utrudniając ich wchłanianie. Badania naukowe potwierdziły, że **Chitinin Extra** działa w sposób unikalny! Jedną jego część wchłania do 20 razy więcej tłuszczu niż sama waży. W ten sposób zapobiega jego przyswajaniu w przewodzie pokarmowym. Rozpuszczając się w kwaśnym środowisku żołądka tworzy żel-pułapkę dla cząsteczek tłuszczu. Te właściwości chitosanu rewelacyjnie wspomagają dietę, czyniąc każdą kurację odchudzającą naprawdę efektywną. **Chitinin Extra** działa także wspomagająco na obniżenie cholesterolu i trójglicerydów.

Dostępny w aptece bez recepty: 48 tabletek (ok. 52 zł).



Można pana zobaczyć w telewizji, ale też i w teatrze.

Co jest panu bliższe – film czy teatr?

Staram się nie identyfikować ani z jednym ani z drugim. Film i teatr to części składowe mojego zawodu, choć wymagają zupełnie innych środków wyrazu. Jan Machulski zwykł mawiać, że różnica między aktorstwem teatralnym i filmowym polega na tym, że w filmie gramy „o oczko” mniej niż w życiu, a w teatrze – „o oczko więcej”. Często bywa tak, że aktorzy filmowi nie sprawdzają się w teatrze. Brakuje im temperamentu, który na deskach jest konieczny. I na odwrót – aktorzy teatralni są nadekspresyjni. Ja na szczęście umiem tak, i tak.

rozmowa

z Robertem Kudelskim
– aktorem

Oczko mniej oczko więcej

I dlatego nie zrezygnował pan zupełnie z gry w teatrze?

Lubię teatr. Scena teatralna jest takim miejscem, że jeżeli choć raz się na niej stanie, to potem nie można już z niej zejść. Jest jak używka, uzależnia. Świadomość bycia aktorem teatralnym daje mi poczucie, że posiadam jakąś wyjątkową umiejętność.

Która z ról teatralnych jest panu szczególnie bliska?

Chyba mój debiut. I to nie wyłącznie poprzez pracę nad rolą (grałem wtedy Romea), ale przede wszystkim dzięki spotkaniu z Adamem Hanuszkiewiczem. Pan Adam ukształtował we mnie zupełnie nowego aktora, nauczył myślenia o roli. Była to dla mnie ciężka, katorżnicza praca, ale w ciągu trzech miesięcy nauczyłem się więcej niż przez cztery lata szkoły teatralnej.

Założył pan swój własny teatr. Skąd taki pomysł?

Pewnego dnia odkryłem, że brakuje u nas dobrego warsztatowo, obyczajowego teatru dla ludzi i o ludziach. Na polskich scenach możemy zobaczyć albo teatr przeintelektualizowany, którego się kompletnie nie rozumie, albo spektakle na poziomie serialowym. Chciałem wypełnić tę lukę, ale z drugiej strony nie chciałem zostać zepchnięty do roli administratora budynku. Ten los spotyka niestety wielu dyrektorów, którzy muszą skupiać się na rozwiązaniu problemów niezapłaconych rachunków za światło czy zapychanej toalety. Ja jestem artystą i chciałem zajmować się sztuką. Dlatego razem z siostrą postanowiliśmy założyć teatr bez własnej sceny. Samo wynajęcie miejsca do zagrania to

znak zodiaku: rak

ulubiony napój: wino

ulubiona pora roku: lato

ulubiony sposób spędzania wolnego czasu: podróże

gdybym nie był tym, kim jestem, to byłbym: podróżnikiem

Robert Kudelski (ur. w 1974 r. w Zgierzu). Studiował aktorstwo na Akademii Teatralnej w Warszawie i w Łódzkiej Szkole Filmowej. Sześć publiczności znany z serialu „Na Wspólnej”. Razem z siostrą założył w Warszawie własny teatr „bez sceny”. Miłośnik piosenki francuskiej, dobrej kuchni i Ameryki Łacińskiej. Szczególnym uczuciem darzy Argentynę.

przecież żadne ryzyko, jeżeli tylko ma się dobrych aktorów i ciekawy repertuar do zaproponowania.

A więc pomysł się sprawdził?

Jak najbardziej. Mamy świetny zespół i możemy grać w różnych miejscach Warszawy. W tym roku podpisaliśmy umowę z Teatrem Ochoty i wspólnie realizujemy projekt „Partnerstwo dla sztuki”. My prezentujemy repertuar a oni użyczają nam miejsca. Fantastycznie się uzupełniamy. Mój teatr nie otrzymuje żadnych dotacji. Sam zdobywa pieniądze na realizowane spektakle od prywatnych inwestorów – firm i stowarzyszeń, dla których jest to forma promocii.

Wraca pan wieczorem do domu i...

...przygotowuję kolację, bo bardzo lubię gotować. Czasem zapraszam przyjaciół. Nie jestem osobą, która przemieszcza się z imprezy na imprezę. Żyję na co dzień tak intensywnie i mam tak mnóstwo ludzi wokół siebie, że najczęściej po pracy potrzebuję wyciszenia i spokoju. Relaksuje mnie też dłuższy spacer z moim psem.

Często pan podróżuje. Te liczne podróże nie męczą?

Wręcz przeciwnie. Uwielbiam podróżować. Dzięki moim podróżom, jestem taki, jaki jestem. Kiedy wyjeżdżam, wszelkie problemy tracą na znaczeniu. Z perspektywy Buenos Aires – miasta, które kocham, i w którym narodziłem się jakiś czas temu na nowo – nie jest ważne to, czy aktor z mojego teatru nauczył się tekstu, czy też nie. Po powrocie szybciej też udaje mi się uporać z wieloma skomplikowanymi, jak mi się wcześniej wydawało, sprawami. Poza tym zawsze chciałem podróżować tak dużo, ile tylko się da, żeby kiedyś nie było mi żal stąd odchodzić, i żebym mógł sobie wtedy powiedzieć, że zobaczyłem kawał świata.

A jak aktor dba o zdrowie?

Zdrowo się odżywiam – to jest najważniejsza zasada. Staram się też raczej zapobiegać, nie leczyć. Co pół roku bardzo skrupulatnie przeprowadzam wszelkie badania. Dzięki temu uzyskuję wskazówki, nad czym powinienem pracować, aby mój organizm jak najdłużej mi służył. Zdarza mi się także tykać witaminy.

rozmawiała: Anna Patryn

foto: Krzysztof Kuczyński/FORUM



żają?

zł (z VAT 7%)

którzy

nerała

ej budy

patrzą

ga

MAXBUD

Socik

dni

olic Czyżewa:

- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),

- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).

tel. 601-322-973,

607-047-751, 0-86-277-43-78



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesola 2, 18-400 Łomża,

tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25



Pojawiające się, zwłaszcza na twarzy, pękające naczynka krwionośne to problem wielu kobiet. Często nasila się on jesienią i zimą. Jak dbać o taką cerę i czego szczególnie unikać?

Nie ma jednej, ustalonej przyczyny powstawania pękających naczynek. Skłonność ta może być zarówno wrodzona, jak i nabyta. Cera naczynekowa charakteryzuje się wyjątkowo płytkim unaczynieniem. Jest cienka i delikatna. Wystarczy, że mocniej naciśniemy skórę, a od razu pojawi się zaróżowione miejsce. Problem cery naczynekowej uwidacznia się szczególnie przy zmianie temperatury (z zimnego dworu wchodzimy do ogrzanego pomieszczenia, pijemy gorącą herbatę).

O czym należy pamiętać, jeżeli ma się skłonność do pękających naczynek?

- Zabezpieczaj skórę przed chłodem i zbyt dużym nasłonecznieniem (faktor 30 lub wyższy). Szczególnie

polecane są preparaty zawierające: wyciąg z kasztanowca (łagodzi podrażnienia skóry, zmniejsza zaczerwienienie), alfa-hydroksykwasy, retinaldehyd, witaminę C oraz E (wpływają na syntezę kolagenu w skórze i zmniejszenie reakcji zapalnej), panthenol (działa kojąco i nawilża)

- zrezygnuj z gorących kąpiei, sauny i solarium
- nie depiluj skóry woskiem
- unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego
- staraj się nie stresować
- przejrzyj półkę z kosmetykami. Niewskazane są te, które zawierają m.in.: alkohol, aceton, mentol, glikol propylenowy, kwasy AHA, kwas witaminy A, mocznik, nadtlenek benzolu
- staraj się unikać alkoholu, pikantnych i ciężkostrawnych potraw, białego pieczywa, słodczy
- wprowadź do menu: napój drożdżowy, pomarańcze, sok z czarnej porzeczki, otręby.

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

Napój drożdżowy

3 dkg żywych drożdży, 40 dkg cukru, 5 l przegotowanej, zimnej wody, sok z połowy cytryny, kilka rodzynek

Drożdże rozetrzyj w tyżce cukru i odstaw do wyrośnięcia. Cukier rozpuść w małej ilości gorącej wody i wlej do naczynia z przegotowaną, zimną wodą. Wyrośnięte drożdże, sok z cytryny i rodzynek dodaj do wystudzonej wody z cukrem. Wymieszaj. Zostaw na kilkanaście minut w temperaturze pokojowej. Napój przelej do butelek i przechowuj w lodówce.

Hialeye 0,4%

Skuteczna pomoc przy Zespole Suchego Oka

Hialeye 0,4% to nawilżające krople do oczu, polecane zwłaszcza przy ZSO (Zespół Suchego Oka).

Zawierają najwyższe na rynku stężenie kwasu hialuronowego – 0,4%.

Jest to substancja nawilżająca występująca we łzach.

Krople Hialeye 0,4%, firmy BLAU FARMA, są dostępne bez recepty.

Cena: 33 zł (10 ml).

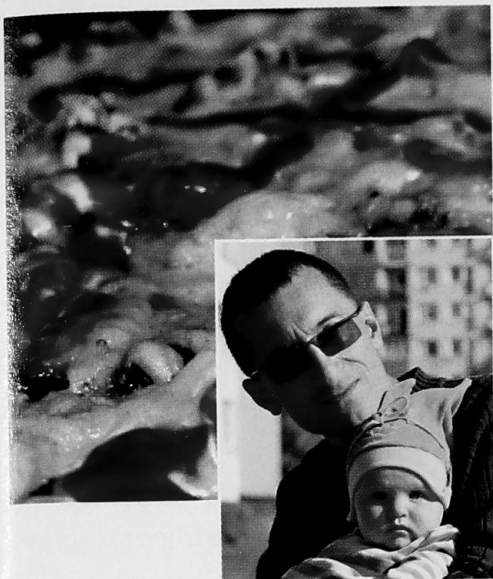


foto: mat. prasowe

Warto wiedzieć

Kwas hialuronowy (HA) wyizolowano 70 lat temu. Jego nazwa pochodzi od greckiego słowa *hyalos*, czyli szkło (bo jest on przezroczysty). Odpowiada on za nawilżenie skóry, a wraz z wiekiem jego ilość w skórze spada. Przyczynia się to do dezorganizacji włókien kolagenowych i powoduje starzenie skóry. Z tych właśnie względów kwas hialuronowy stał się tak popularny w kosmetyce.

Jest on też świetnym nośnikiem dla różnych substancji aktywnych, rozpuszczalnych w wodzie. Znajduje więc zastosowanie przy produkcji kremów, toników i balsamów. Warto pamiętać, że jest to tzw. substancja biozgodna (nie wywołuje podrażnień, alergii, zaczerwienienia, pieczenia).



„Bardzo lubię czytać przepisy kulinarne, które nieraz już stosowałem u siebie w kuchni. Tym razem postanowiłem zaproponować swój przepis na pizzę, którą piekę specjalnie dla swojej kochanej żony. Dołączam zdjęcie potrawy i siebie z moją, mam nadzieję, przyszłą kuchareczką – Julcią.”

Przepis przysłał Sławomir P. z Wrocławia

Pizza

ciasto:

- 1,5 szklanki mąki
- 4-5 łyżek oliwy z oliwek
- 0,5 szklanki mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 jajko

na pizzę:

- 20 plasterków salami
- 1 duża papryka czerwona
- 2 pomidory średnie
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 10 oliwek zielonych
- 40 dkg sera żółtego
- oregano, tymianek, sól, pieprz
- ketchup

1. Do miski przesiej mąkę. Dodaj proszek do pieczenia i sól. Wymieszaj.
2. Powoli wlej mleko, oliwę, i dodaj jajko.
3. Wyrób ciasto ręką lub mikserem na niskich obrotach, aż będzie jednolite. Jeżeli wyszło zbyt suche, dodaj trochę wody.
4. Gotowy placek wyłóż na blachę, rozwałkuj na cienki placek i posmaruj dwoma łyżkami ketchupu.
5. Ułóż salami, paprykę czerwoną pokrojoną w paski, oliwki zielone, posiekany czosnek, pomidory pokrojone w półplasterki i cebulkę w krążki.
6. Dodaj przyprawy do smaku. Całość posyp startym żółtym serem. Piecz ok. 15-20 minut w temp. 200°C. Smakujcie wyśmienicie.

Czytelnicy gotują

Jeżeli chcesz się podzielić przepisem na swoje ulubione danie, przyślij go nam, dołącz wypełniony i wycięty kupon, zdjęcie swoje i potrawy. Twój pomysł ma szansę być wydrukowany. Zachęcamy do nadsyłania przepisów na wigilijną kolację. Czekamy na listy i maile z Waszymi popisowymi potrawami!



„Chciałabym pochwalić się przepisem na sernik wiedeński, który moja mama robiła tylko na święta. A ja robię go, gdy tylko moja rodzina mnie o to poprosi. Wszyscy go uwielbiają, więc robię go często, przez co mam coraz większą wprawę. Zawsze się udaje!”

Przepis przysłała Janina P. z Oławy

Sernik wiedeński

- 1 kg sera białego, półtłustego
- 250 dkg masła
- 1 szklanka cukru
- 8-10 jajek
- 1 budyń śmietankowy
- rodzynki, skórka pomarańczowa
- pół buteleczki aromatu waniliowego
- herbatniki na spód
- 1 mleczna czekolada
- wiórki kokosowe

1. Ser zmiel dwa razy przez maszynkę.
2. Utrzyj masło z cukrem. Do masy dodawaj, ciągle ucierając: po jednym żółtku, ser, budyń, aromat.
3. Ubij pianę z białek i połącz delikatnie z masą serową.
4. Dodaj skórkę pomarańczową i rodzynki oprószone w mące. Tak przygotowaną masę wylej na tortownicę, wyłożoną herbatnikami.
5. Piecz około godziny w temp. 200°C.
6. Po wystudzeniu polej sernik roztopioną mleczną czekoladą i posyp wiórkami kokosowymi.

Przyślij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

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

Czytelnie wypełniony i podpisany kupon, zdjęcie swoje (na odwrocie napisz kogo przedstawia) i potrawy wyślij na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Możesz też wysłać przepis i zdjęcia (swoje i potrawy) mailem na adres: terazzdrowie@terazzdrowie.com.

Wysyłając zgłoszenie mailem pamiętaj, że aby wziąć udział w konkursie, czytelnie wypełniony i podpisany kupon konkursowy należy wysłać pocztą tradycyjną na adres redakcji.

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

..... Wiek:

Podpis:



MAXBUD
Socik
dni
olic Czyżewa:

- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78



w Łomży są inicjatorami projektu „Przedszkole Bliżej Rodziny”, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Stacja paliw czynna 24 h / 7 dni
w tygodniu

Zadzwoń * Sprawdź * Oszczędzaj

www.mobilx.pl, e-mail: biuro@mobilx.pl

Wygoda, ul. Wesoła 2, 18-400 Łomża,
tel. 86 219 30 00, 86 219 30 25

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.

Mam 45 lat. Odczuwam suchość przed stosunkiem. Czy jest to związane z moim wiekiem? Jak mogę sobie pomóc?

Joanna P. z Łowicza

Przyczyny takiego stanu mogą być różne, dlatego warto byłoby omówić tą sprawę ze swoim ginekologiem. Może to być związane ze zmniejszonym poziomem estrogenów w związku ze zbliżającą się menopauzą. W takiej sytuacji podawanie estrogenów dopochwowo może zmniejszyć dolegliwości, ale leki takie mogą być przepisane przez ginekologa po stwierdzeniu wskazań do leczenia i przy braku przeciwwskazań. Doraźną pomoc można uzyskać stosując dopochwowo preparaty zawierające kwas hialuronowy. U pacjentek stosujących antykoncepcję hormonalną może pomóc zmiana



**Na listy
Czytelników
odpowiada
lek.med**

Jarosław Kawka
– ginekolog

preparatu na inny. Wreszcie ginekolog może poradzić konsultację seksuologa, gdyż problem może być związany z niedostateczną stymulacją i grą wstępną. Pacjentki z suchością pochwy (niezależnie od przyczyny) skarżą się często na podrażnienia w okolicy pochwy i sromu, co jest związane z mechanicznymi obtarciami i podrażnieniami. Stosując preparaty

zawierające pałeczki kwasu mlekowego (np. Ecovag, dostępny bez recepty) można złagodzić te dolegliwości i zapobiec rozwojowi infekcji.

Często chodzę na basen. Czy mogę się jakoś zabezpieczyć przed infekcją intymną?

Katarzyna P. ze Szczecina

Zakażenia pochwy i sromu związane z pobytem w basenie są mało prawdopodobne. Tym niemniej część kobiet zgłasza dolegliwości (pieczenie, swędzenie) po kąpielach w basenie. W większości przypadków związane jest to z podrażnieniem tych okolic przez chlorowaną wodę lub obcisły kostium. Dlatego polecam swoim pacjentkom stosowanie dopochwowo preparatów z pałeczkami kwasu mlekowego w celu zapobiegania lub łagodzenia tego typu dolegliwości.

Poznać Alzheimera

Na chorobę tę cierpi w Polsce około 300 tys. osób. Ryzyko zachorowania wzrasta znacznie po 65 roku życia. Dane statystyczne pokazują jednak, że choroba ta ujawnia się coraz częściej także i u młodszych pacjentów. W poradniku opisane są najistotniejsze problemy związane z rozpoznaniem, leczeniem i opieką nad chorym na Alzheimera. Dowiemy się m.in. o tym, jakiej specjalności lekarze powinni zajmować się rozpoznawaniem tej choroby, jakie są jej kolejne etapy, jak może przebiegać leczenie farmakologiczne i niefarmakologiczne, mające na celu poprawienie funkcjonowania poznawczego chorego.

W książce znajdują się porady dotyczące

organizowania opieki nad pacjentem, ale też i rozwiązywania problemów małżeńskich, pojawiających się na skutek tej choroby. Sporo miejsca poświęcono także samym opiekunom. Osamotnienie i swojego rodzaju przymusowa alienacja opiekującego się chorym na Alzheimera przyczyniły się do powstania licznych organizacji zrzeszających opiekunów. W poradniku znajdziemy więc adresy i telefony placówek kompleksowo zajmujących się problemem Alzheimera, a także porady dotyczące uzyskania zasiłku pielęgnacyjnego oraz uregulowania spraw majątkowych.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

„Choroba Alzheimera”

pod red. Tadeusza Parnowskiego

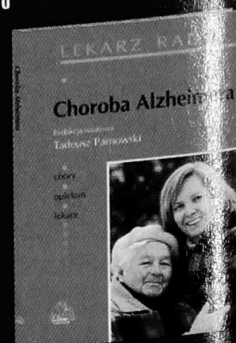
cena: 25 zł

tel. do księgarni wysyłkowej:

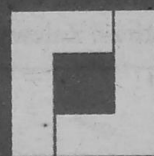
(22) 695 44 80

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

www.forumzdrowia.pl



BLACK RED WHITE



przy
antybiotyku

ZAWSZE trilac



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 substancje czynne 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

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.

BLACK RED WHITE