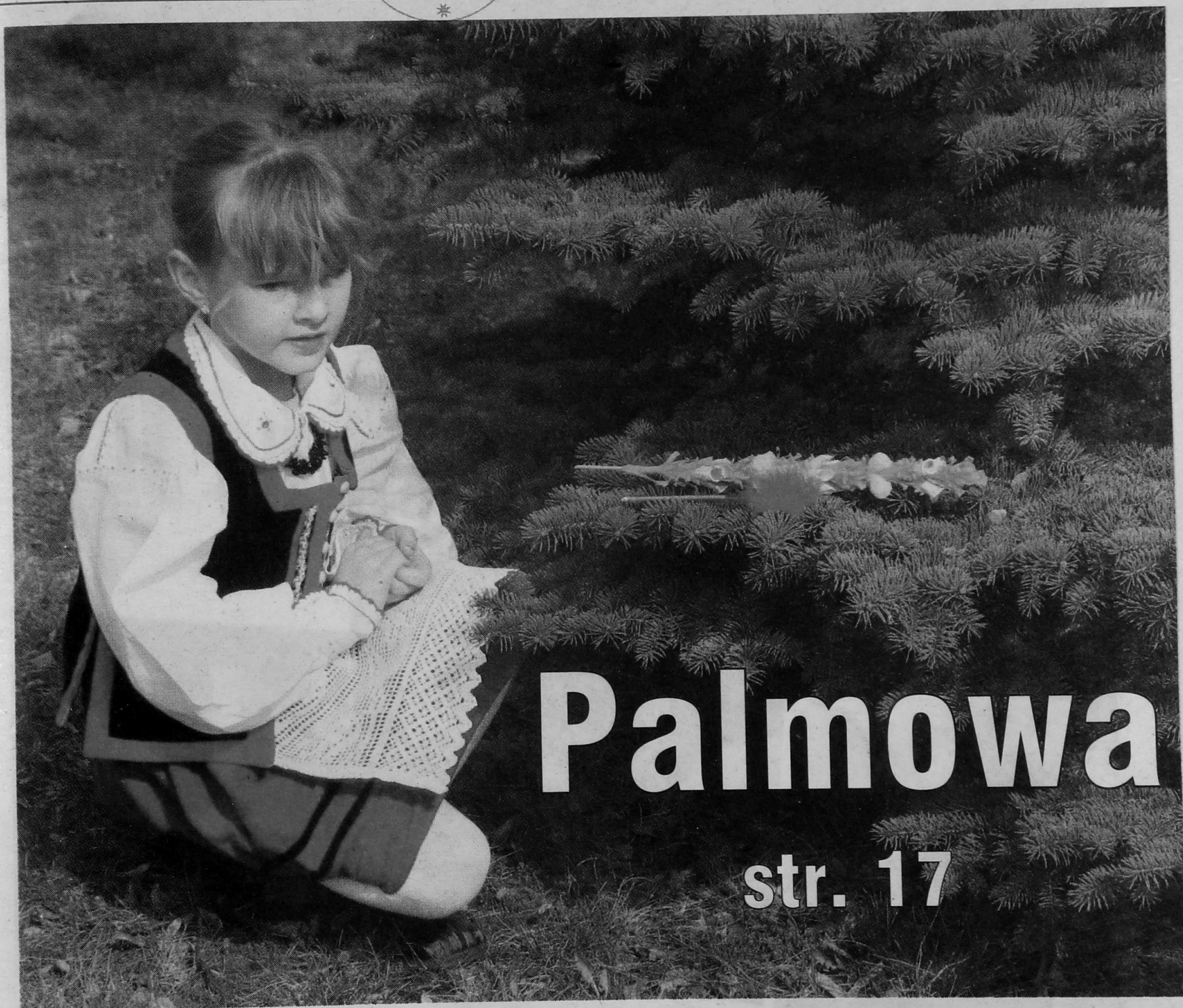


KONTAKTY

Nr 11 (1427)

16 marca 2008

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Palmowa

str. 17

Fot. Gabriela Szczegna

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



MARGO

- AUTO SERWIS BOSCH
- POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
- STACJA PALIW SHELL

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

f-502

Stomatologia z tradycjami

leczymy od 1933 r.

Implanty

już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodencji i profilaktyki



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

f-503



Dzisiaj

PROMOCJA



mt development group

Kryształowa Aleja osiedle

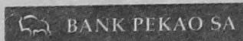
Marzenia...
spełniamy najtaniej

Niniejsza publikacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego.



segmenty od 106 do 134m²
każdy z własnym ogródkiem

finansowane przez:



Radzymin, ul. Słowackiego

od 4170 PLN brutto / 1m²

22 579 17 17

www.mtdevelopment.eu

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. (086) 216-33-29;
Alicja Niedzwiecka; Gabriela Szczesna,
tel. (086) 215-35-69; Maria Tocka,
tel. (086) 215-35-70; Władysław Tocki
(red. naczelny), tel. (086) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

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

Oddział w Suwałkach:

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

Stale współpracują:

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
tel. (086) 215-35-66
Kierownik sekretariatu: Alina Budrik,
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Kierownik Działu Reklamy: Marek Władysławski,
Al. Legionów 7, 18-400 Łomża,
tel. (086) 215-35-71, 697-505-600.
Przedstawiciel: Katarzyna Sienkiewicz,
tel. (086) 215-35-71, 667-335-647.

Biura Ogłoszeń:

Ostrołęka: MW-REKLAMA, tel. (029) 764-33-99,
697-505-600, mw-reklama@neostrada.pl,
Agencja „INFORMEDIA”, ul. 11 Listopada 5 a,
tel./fax (029) 760-91-92; **Ostrów Mazowiecka:**
„BORAM” Aldona Mierzejewska, ul. Broniewskiego
56 a, tel. (029) 745-34-12; **Suwałki:** „LOCUM” s.c.,
ul. Utrata 2 b, tel. (087) 566-35-12; **Zambrów:**
Agencja „Globtour”, al. Wojska Polskiego 22,
tel. (086) 271-25-25.

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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

Strajk pielęgniarek, protest pracowników Pogotowia Ratunkowego, zapowiedź „legalnych i nielegalnych” metod walki kierowców PKS w Łomży, publiczne niezadowolenie urzędników skarbowych i policjantów w kraju, mogłoby skłaniać do posępnej myśli, że dzieje się w Polsce coś nie tak. Może to dziwne, ale nie tylko z przypływu wiosennego optymizmu, od smętności jestem wyjątkowo daleko. Powiem więcej. Dla mnie są to sygnały, że dzieje się dobrze! Ludzie wyrażają swoje niezadowolenie, bo przestali się bać! Poczuli wolność. Doszli do przekonania, że mogą bez obaw wyrażać swoje zdanie w różnych formach.

Poczucie wolności jest tak wielką wartością, że przechyła szalę wszelkich innych niedostatków. Choćby dlatego, że można o nich publicznie bez strachu mówić, przeciwstawiać się im, zmuszać rządzących różnymi metodami do zmiany postępowania. Poza tym, optymizm jest dla duszy tym, czym tlen dla ciała.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



Tygodnik KONTAKTY,
jedyne w Podlaskiem regionalne pismo
społeczne, wydawane przez polskiego wydawcę.

POŻYCZKI



0 512 080 500

0 801 080 500

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

SZYBKO - gotówka od ręki!

ŁATWO - bez zaświadczeń,
tylko dowód!

WYGODNIE - zadzwoń, oddzwonimy!

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

fak.409

ZA TYDZIEŃ:

nieprzeciętni

■ Specjalny zespół do pomocy samorządom, ubiegającym się o unijne fundusze z programu Infrastruktura i Środowisko, powołał wojewoda Maciej Żywno. Będą mogli liczyć na doradztwo i fachową wiedzę pracowników Wydziału Zarządzania Funduszami Europejskimi PUW o przygotowaniu wniosków. Wsparcie samorządów zadeklarował także marszałek województwa Jarosław Dworżański.

■ Ponad 870 właścicieli gospodarstw w Podlaskiem zamierza skorzystać z funduszy z unijnego programu „Ułatwianie startu młodym rolnikom”. Przeciętne dofinansowanie to 50 tys. złotych.

■ Z pomocą niewidomym i niedowidzącym oraz głuchoniemym, w wypełnianiu zeznań podatkowych przyszedł Urząd Skarbowy w Łomży. Pracownicy US bezpłatnie wypełnili „pity” kilkudziesięciu osobom.

■ Dwie i pół butelki wódki albo ponad 20 piw wypija miesięcznie statystyczny mieszkaniec Łomży. Z danych Urzędu Miejskiego wynika, że wydatki każdego łomżanina (bez względu na wiek) na alkohol wyniosły w 2007 roku 625 złotych. To sporo mniej, niż rok wcześniej. Ulubionym „płynem z procentami” jest w Łomży piwo i inne napoje o niewielkiej zawartości alkoholu. Wino ma zdecydowanie najmniej zwolenników.

■ Pomysł na lotnisko regionalne: Urząd Marszałkowski i Urząd Miasta w Białymstoku powołają spółkę, spółka wynajmie specjalistów, specjaliści powiedzą, gdzie budować. Porozumienie, zawarte przez marszałka Jarosława Dworżańskiego oraz prezydenta Tadeusza Truskolaskiego, przewiduje także wspólne finansowanie.

■ Światowy sukces odnieśli lekarze białostockiego PSK, a jeszcze większy Anna Ekstowicz z Łomży i jej maleńka córeczka Zosia. Ponad połowę ciąży mama dziewczynki musiała być odżywiana

pozajelitowo i był to jeden z nielicznych, szczęśliwie zakończonych przypadków na świecie. Zosia przyszła na świat z wagą 2400 gramów zupełnie zdrowa, a jej mama po porodzie mogła wrócić do normalnego odżywiania.

■ Prawie 40 milionów złotych otrzymał dodatkowo podlaski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia, który zamierza przeznaczyć je na zwiększenie kontraktów dla szpitali w regionie przez podniesienie wycen za tzw. punkt (służy do opisywania poszczególnych zabiegów).

■ Konkurencję dla PKP chce wprowadzić w regionie Sejmik Województwa Podlaskiego. W przetargu na kolejowe przewozy osobowe będą mogły startować wszystkie podmioty, mające odpowiednią licencję.

■ Pamięci Druha Szarego, czyli ks. Kazimierza Lutosławskiego, poświęcony był ogólnopolski zlot harcerski, zorganizowany po raz 15. Harcerze odwiedzili Muzeum Przyrody w Drozdowie, dawną siedzibę rodu Lutosławskich, złożyli kwiaty i zapalili znicze na grobie pioniera polskiego skautingu i twórcy Krzyża Harcerskiego, zwiedzali Łomżę i brali udział w towarzyszących zlotowi warsztatach Pocht Harcerskich.

■ Nowego rektora ma Politechnika Białostocka. Elektorzy, reprezentujący wszystkie uczelniane środowiska uznali, że najlepszym kandydatem jest prof. Tadeusz Citko, który w wyborach pokonał dotychczasowego rektora, prof. Joanicjusza Nazarkę.

■ Rok Bluesa zainaugurowany został uroczystością w Białymstoku koncertem solistów i zespołów

blusowych. Z Białegostoku pochodził legendarny wirtuoz harmonijki ustnej Ryszard Skibiński, grający z zespołem Kasa Chorych.

■ Nie z głupoty, ale według przygotowanego planu i w zorganizowanej grupie malowali latem ubiegłego roku na ścianach bloków i na cmentarzach swastyki i inne symbole, faszystowskie i antysemickie hasła. Sześcioro młodych mieszkańców Białegostoku, tworzących grupę „Czwarta Edycja”, stanie przed sądem za propagowanie faszyzmu i nawoływanie do nienawiści na tle rasowym. Kilkoro nieletnich związanych z tą grupą odpowie przed sądem rodzinnym.

■ Makabryczna zbrodnia w Białymstoku. Feter na klatce schodowej jednego z bloków przy ul. Duboisza zaalarmował lokatorów. Gdy policjanci pojawili się pod drzwiami wskazanego mieszkania, otwo-



Człowiek sukcesu 2007

Gala nieprzeciętnych

„Kontakty” oraz Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży, serdecznie zapraszają w czwartek (13 marca, godz. 17.00, Aula WSA w Łomży, ul. Wojska Polskiego 161) na uroczystą Galę Plebiscytu-Człowiek Sukcesu 2007. Znakomita okazja osobistego poznania ludzi naprawdę nieprzeciętnych z naszego regionu.

ryzył im Damian S. (18 lat) Okazało się, że tydzień przebywał ze zwłokami matki (39 lat), którą prawdopodobnie udusił. Prokuratura przedstawiła mu zarzut zabójstwa i wyjaśnia okoliczności tragedii.

■ Gruntownej wymiany Rady Nadzorczej Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska dokonali radni Sejmiku. Na miejsce dotychczasowej przewodniczącej Joanny Szczepańskiej, powołali wskazanego przez ministra środowiska Mikołaja Budzanowskiego, dyrektora jednego z ministerialnych departamentów. Zmienił się także skład Rady.

ZNAKI CZASU

■ W wieku 85 lat, w 40. rocznicę Marca'68, zmarł Gustaw Holoubek. W 1968 r. grał rolę Konrada w „Dziadach” Kazimierza Dejmka. Zakaz wystawiania sztuki wywołał protesty studentów, brutalnie stłumionych przez władze, w obronie wolności. Bunt był pretekstem do akcji antysemickiej, w wyniku której ponad 20 000 Polaków pochodzenia żydowskiego musiało opuścić kraj.

■ Minister pracy Jolanta Fedak przygotowała projekt ustawy, w myśl której pracodawcy mają być zwolnieni z płacenia za pracowników w wieku 50+ składek na Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych, w przypadku choroby pracodawca będzie płacił pensję za 14 dni. W Polsce tylko 28 proc. ludzi pracuje po 50. roku życia.

■ Ponad 430 tys. zł może dostać od Telewizji Polskiej zdymisjonowana dyrektorka TVP 1 Małgorzata Raczyńska, zatrudniona w telewizji publicznej na polecenie Jarosława Kaczyńskiego.

■ W polskim konsulacie w Londynie na dwie zamiany pracują 33 osoby i nie radzą sobie ze sprawną obsługą prawie miliona Polaków z Anglii i Walii. Emigranci stoją po kilka godzin w kolejkach, bo zgodnie z polskim prawem, wiele spraw związanych z dokumentami można załatwić na obczyźnie tylko osobiście.

■ W Bieszczadach niedźwiedź brunatny zaatakował kobietę, która z mężem spacerowała po lesie. Odniosła powierzchowne rany. W Bieszczadach żyje ponad 100 niedźwiedzi brunatnych.

■ Zapaliło się krocze mężczyźni, jadącemu na rowerze w Koroszczynie (woj. lubelskie). Policjanci wyjaśniają, iż ogień mógł powstać na skutek tarcia materiału spodni o elementy roweru.

■ Pod względem długości członków Polacy zajmują jedno z ostatnich miejsc w Europie, wynika z pierwszego na ten temat raportu Unii Europejskiej. Z przyczyn humanitarnych, polscy seksuolodzy nie podają średniej dla naszego kraju.



Rząd ze Związkiem Polaków

Andżelika Borys, szefowa Związku Polaków na Białorusi z trzydziestką działaczy organizacji, spotkała się w Białymstoku z przedstawicielami Ministerstwa Spraw Zagranicznych, parlamentarzystami, działaczami stowarzyszenia Wspólnota Pol-

ska. Goście z Białorusi uzyskali zapewnienie, że polityka polskiego rządu i parlamentu wobec ich organizacji i Białorusi nie zmieniła się. Obawiali się tego po niedawnym incydencie, gdy do Polski nie został wpuszczony wiceprezes ZPB Józef Porzecki.

Ferie w święta?

Połączenie przerwy bożonarodzeniowej z feriami zimowymi i odpoczynek od 20 grudnia do 14 stycznia, proponuje ministerstwo edukacji szkołom, w których przynajmniej 30 procent stanowią uczniowie prawosławni. Konkretnie decyzje miałyby zależeć od dyrekcji i rad rodziców.

ZAPROSILI NAS

■ **Biblioteka Narodowa w Warszawie** – na II Debatę Herbertowską pt. „Czy poeta może być filozofem?”.

■ **Instytut Spraw Publicznych w Warszawie** – na konferencję pt. „Rozwój lokalny i przedsiębiorczość społeczna w XXI wieku”.

■ **Izba Wydawców Prasy w Warszawie** – na konferencję cyfrową w Oslo.

■ **Redakcja miesięcznika „Forbes” w Warszawie** – na spotkanie z cyklu Forbes Executive Forum.

■ **Spółka „Ekoton” w Białymstoku** – na konferencję pt. „Ekoturystyka – drzemający potencjał regionu”.

■ **Rzecznik prasowy wojewody podlaskiego w Białymstoku** – na posiedzenie Konwentu Powiatów Województwa Podlaskiego i konferencję prasową.

■ **Doradca marszałka województwa podlaskiego w Białymstoku** – na konferencję prasową, dotyczącą nowego podziału kompetencji członków zarządu województwa oraz nowemu schematowi organizacyjnemu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

■ **Dyrektor Departamentu Informacji i współpracy z Zagranicą Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku** – na otwarcie wystawy malarstwa „Litwa i kraje wschodnie”.

■ **Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi w Drozdowie** – na etap wojewódzki VII Ogólnopolskiego Konkursu „Poznajemy parki krajobrazowe Polski”.

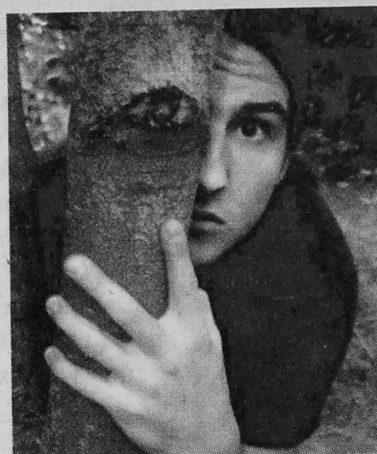
■ **Wójt i Gminny Ośrodek Kultury w Zbójnej oraz Fundacja „Kraina Mlekiem Płynąca”** – na „Niedzielę różnaitości wielkanocnych”.

■ **Klub Garnizonowy i Teatrzyk Żywego Słowa „Logos” w Łomży** – na biesiadę poetycką pt. „Złamana lira”.

Szkolni redaktorzy na start!

Gazetki na konkurs

Trwa VII Edycja Konkursu na Gazetkę Szkolną, organizowanego przez Tygodnik Podlaski „Kontakty” oraz Centrum Doskonalenia Nauczycieli Towarzystwo Wiedzy Powszechnej Oddziału Regionalnego w Łomży. Do Konkursu mogą przystąpić zespoły redakcyjne szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Warunkiem udziału jest przesłanie na adres redakcji („Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, z dopiskiem: „Konkurs”) do 25 czerwca 2007 r. trzech numerów gazetki wydanej w roku szkolnym 2006/2007. Do przesyłki należy dołączyć informację, zawierającą



nazwę szkoły, adres, tytuł gazetki oraz skład zespołu redakcyjnego i nazwisko opiekuna. Rozstrzygnięcie nastąpi w piątek, 19 września 2008 r. Zwycięskie zespoły redakcyjne otrzymają pamiątkowe statuetki w każdej kategorii, dyplomy i nagrody rzeczowe.

Regulamin Konkursu na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl



Zbigniew Kamiński (PSL) z Turośli (pow. kolneński) wygrał konkurs na dyrektora Podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży (o stanowisko ubiegało się 6 kandydatów). Zastąpił Grzegorza Jakucia (PiS), który odwołał go ze stanowiska kierownika Biura Powiatowego Agencji w Kolnie. Ostatnio Zbigniew Kamiński kierował Referatem Autoryzacji Płatności w Departamencie Rolnictwa, Mienia i Geodezji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku.

Komunikat

Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 11 marca 2008 roku do 1 kwietnia 2008 roku) wykaz nieruchomości stanowiących działki gruntów nr 588/13, 589/10, 402/1, 1908/1, 1908/2, 2740, 1271, 2167/1, 512, 1892/4, 874/3 położone w Zambrowie przeznaczone do dzierżawy.

Wójt Gminy Nowe Piekuty

informuje, iż na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, dotyczy nieruchomości zabudowanej Nr 66/2 o pow. 7262 m² położonej we wsi Stokowisko (budynek po byłej szkole).

Szczegółowe informacje pod nr tel. (086) 476-15-20 oraz na stronie www.ugpiekuty.bip.podlaskie.pl



Maria Konopka z dyrektorem Regionu Banku BPH Arkadiuszem Landerem

Bankier Roku

„Dyrektor Łomżyńskiego Oddziału Banku BPH Maria Konopka zdobyła tytuł „Bankiera Roku 2007”, poinformował dyrektor Regionu Północno – Wschodniego Banku BPH Arkadiusz Lander w czasie koncertu dedykowanego klientom i sympatykom Banku. Maria Konopka od początku kieruje „pełnoletnim” (powstał 18 lat temu) Oddziałem Banku BPH w Łomży.

„Można zdobywać laury, jeśli się ma wspańiałych współpracowników, z którymi doskonale się rozumiemy. Można osiągać sukcesy, jeśli się ma wspańiałych klientów. Najważniejsze są dla mnie wierność i zaufanie pracowników i klientów”, powiedziała „Kontaktom” dyrektor Maria Konopka.

Dyrektor Regionu Arkadiusz Lander zdradził, że energicznie prowadzony łomżyński Oddział Banku w 2007 roku miał największe zyski w kraju i najwyższe wyniki w „segmencie klienta biznesowego”.

„Bankowym” prezentem dla wiernych klientów i sympatyków była „Biesiada za trzy grosze” w wykonaniu zespołu z Zamościa oraz nastrojowy recital Joanny Zawłockiej z Łomży. Warto podkreślić, że Bank BPH w Łomży od lat wspiera młode talenty.

Nielegalny ale słuszny

Strajk w oddziałach PPKS Łomża w Łomży, Kolnie i Grajewie 22 listopada 2007 roku został przeprowadzony z naruszeniem prawa, ale przestępstwa nie było ze względu na znikomą szkodliwość społeczną czynu, stwierdziła Prokuratura Rejonowa w Łomży umarzając dochodzenie.

Według asesora Małgorzaty Kosiorek Sołoń, strajk był „spontaniczną reakcją” pracowników na zwolnienie zarządcy Adama Wykowskiego. Akcja strajkowa polegała na wzięciu urlopów bezpłatnych przez większość kierowców. Tego samego dnia doszło do porozumienia, zarządca został przywrócony na stanowisko. Strony nie wnoszą wobec siebie żadnych roszczeń. PPKS nie poniósł żadnych strat finansowych. Podpisując ugodę, wojewoda potwierdził słuszność protestu.

Związkowcy z KZ NSZZ „Solidarność” w PKS Łomża w zażaleniu wykazują, że strajk nie był spontaniczny, lecz miał swoich organizatorów, którzy w porozumieniu z odwołanym zarządcą zawładnęli firmą i nie dopuścili do pracy części załogi. Urlopy bezpłatne strajkujący wzięli po fakcie, żeby złagodzić sytuację. Firma musiała zapłacić tym pracownikom, którzy chcieli pracować. Poniosła też straty z powodu zawieszenia linii autobusowych, zamknięcia warsztatu, badań technicznych, legalizacji tachografów, zamknięcia stacji paliw (w sumie około 50 tys. zł). Zakład poniósł również starty moralne, jak utrata zaufania i wiarygodności u podróżnych i kontrahentów, spadek wartości na rynku przewoźników, nasilenie podziałów w załodze, zły wizerunek firmy.

„Te same związki zawodowe i te same osoby straszą pracowników i podróżnych możliwością ponownego strajku w związku z rozważaniem zmian personalnych na stanowisku zarządcy Przedsiębiorstwa (...) Dlatego z całą stanowczością domagamy się sankcjonowania obowiązującego w Polsce prawa”, podkreślają działacze „Solidarności” w zażaleniu do Sądu Rejonowego w Łomży.

(O sytuacji w PKS także na str. 16 – 17)



„Kaziuki”

W sobotę (8 marca) na łomżyńskim rynku pod ratuszem rozgościły się „Kaziuki”, czyli kultywujące tradycje przedwojennej Wileńszczyzny zespoły folklorystyczne, które przyjechały na zaproszenie Stowarzyszenia Wspólnota Polska. Przywieźli palmy wielkanocne (na zdjęciu), chleb i litewskie pyzy, zwane kibinami. Pieniądze z ich sprzedaży przeznaczone zostaną na wsparcie polskich zespołów folklorystycznych i polskich szkół w rejonie wileńskim. Wieczorem w auli II LO wystąpiły zespoły „Zgoda” i „Cicha Nowinka” z Wileńszczyzny.

Mniej bezrobotnych

W lutym o 3 proc. zmniejszyło się bezrobocie w Łomży, wynika z danych Powiatowego Urzędu Pracy. Na koniec lutego stopa bezrobocia wyniosła w mieście 13,6 proc., w powiecie ziemskim 11 proc.

Perspektywa płaci

SM Perspektywa zapłaci za lokatorów za nowe skrzynki pocztowe w blokach, poinformował prezes Zbigniew Lipski. Do wymiany skrzynek do 24 sierpnia administratorów mieszkań zobowiązują nowe przepisy. Właścicielem starych skrzynek jest Poczta Polska. Po wymianie skrzynek będą dostosowane do norm unijnych, a ich właścicielami będą lokatorzy (w ŁSM każdy płaci za skrzynkę 43 zł).

Płaćcie sąsiedzi!

Łomżyński ratusz domaga się od władz gmin Łomża, Nowogród, Piątница, Mały Płock, Śniadowo i Zbójna refundacji utrzymania w przedszkolach miejskich dzieci z tych gmin. Do przedszkoli w mieście uczęszcza 81 dzieci spoza Łomży, najwięcej z gminy wiejskiej Łomża. Według ratusza, w 2008 roku miesięczne utrzymanie tych przedszkolaków kosztuje około 30 tys. zł.

Czasu coraz mniej

Książeczkowe dowody osobiste tracą ważność 1 kwietnia i wtedy ci, co nie dopełnili obowiązku ich wymiany, będą mieli kłopoty przy policyjnej kontroli, w bankach i urzędach. W Łomży dowodów osobistych nie wymieniło jeszcze około 2500 osób. (MK)

Krew z Chrystusem

Pod hasłem „Oddaj krew z Chrystusem” w parafii Krzyża św. w Łomży akcją krwiodawstwa zorganizowali w niedzielę (9 marca) ks. proboszcz Andrzej Godlewski i Tadeusz Babel. W punkcie pobierania krwi w Centrum Katolickim im. Jana Pawła II (na zdjęciu) prawie 19 litrów krwi oddało kilkudziesięciu honorowych dawców.

„To symbol wdzięczności za krew Chrystusa, przelaną za ludzi. Jestem szczęśliwy. Następne pobieranie krwi zorganizujemy 8 czerwca, w rocznicę powstania naszej parafii, w czasie parafialnego festynu!”, powiedział ks. Andrzej Godlewski. (MK)



Z JERZYM BRZEZIŃSKIM, prezydentem Łomży
o „pykaniu”, lataniu, kajakach, ŁKS,
rozmawia Maria Tocka

Prezydent z rakietą

– XXV Turniej Tenisa Stołowego o Puchar „Kontaktów” pod Pańskim patronatem. Czy mały Jurek grał w tenisa?

– Naturalnie, grałem. Ale pierwsze kontakty z rakietażką zaliczyłem dopiero w Technikum Budowlano-Elektrycznym im. Powstańców Śląskich w Augustowie. Rakiety mieliśmy szkolne, w internacie stały rozstawione stoły i kiedy tylko był czas, „pykało” się w ping ponga. Podobnie na studiach. Nie pamiętam głównych wygranych, raczej miałem silniejszych przeciwników. Ale rakietażkę do tenisa mam dziś, choć jest już mniej okazji do gry.

– Pod Pańskim patronatem Parolotniowe Mistrzostwa Europy w Łomży. Widział Pan miasto z góry?

– Łomży z góry jeszcze nie widziałem. Ale oglądałem miasto na zdjęciach, wykonanych z lotu ptaka. Na studiach, a studiowałem geodezję, latałem samolotem, gdyż na zajęciach z fotogrametrii wykonywaliśmy zdjęcia lotnicze do celów geodezyjnych i potem je analizowaliśmy. Na parolotniach i innych „dziwadłach” nie latałem. Żeby polecieć, musiałbym przełamać strach. Podziwiam odwagę tych pilotów. Już coroczne mistrzostwa Podlaskiego są dużą promocją Łomży i jej mieszkańców. W tym roku będziemy mieli Mistrzostwa Europy. Cieszę się, bo miasto jest piękne, niech je wszyscy zobaczą i rozślawiają.

– Które z dyscyplin sportowych chciałby Pan przede wszystkim rozwinąć w Łomży?

– Stawiam na sport masowy, który mogą uprawiać mali i du-

zi, młodzi i starsi. Myślę o biegach, marszach, zawodach rowerowych. Poza tym, w Łomży, leżącej nad brzegiem Narwi, będzie stacja wodna i... kajaki. Spokojna Narew, a przede wszystkim miasto od strony rzeki jest przepiękne. By mogli to zobaczyć inni, będą bulwary. Podpisaliśmy już umowę z Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego na wykonanie projektu. Zapewniam, że projekt będzie w tym roku, a realizacja w przyszłym. Marzy mi się też zalew w Łomży. Ale najpierw kajaki, na których będą mogły także pływać dziewczęta.

– Kibicuje Pan Łomżyńskiemu Klubowi Sportowemu?

– Oczywiście. Kiedyś grałem w piłkę nożną, ręczną i siatkową. Miasto, na ile jest w stanie, pomaga ŁKS. W tym roku zaplanowaliśmy dla ŁKS w budżecie 450 tys. zł. Ważne, że nasze trzy projekty na inwestycje: budowa pły-



Prezydent Jerzy Brzeziński z „lotnym” trofeum za wspieranie sportów lotniczych w Łomży

walni miejskiej, usprawnienie drogowych połączeń regionalnych w granicach Łomży oraz modernizacja stadionu miejskiego, są na liście indykatywnej projektów kluczowych. Mamy zatem nadzieję na otrzymanie unijnego

dofinansowania na rozbudowę stadionu. Ale proszę pamiętać, że ŁKS, jak inne kluby piłkarskie, jest klubem komercyjnym i jego kondycja będzie w dużej mierze zależała od Zarządu Klubu.

– Dziękuję za rozmowę.

Za mundurem

Jedyna w Podlaskiem klasa wojskowa powstaje w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Jedwabnem.

Będą zajęcia z walk obronnych, strzelania, obozy sprawnościowe, więcej lekcji wychowania fizycznego, języka angielskiego i matematyki. Poprowadzą je m.in. zawodowi wojskowi i strażacy oraz policjanci. Z takimi umiejętnościami o wiele łatwiej będzie dostać się do uczelni wojskowych oraz kształcących służby mundurowe (policja, straż pożarna, straż graniczna, służba celna).

Od roku 2010 Polska będzie miała armię zawodową. „Kto zdecyduje się wiązać dorosłe życie

z wojskiem, na pewno się nie zawiedzie”, zapewnia ppłk Janusz Teterycz, szef WKU w Łomży, absolwent Wydziału Elektromechanicznego Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie. Sam od dziecka chciał być żołnierzem, nie tylko ze względu na tradycje rodzinne. Po prawie 30 latach służby w mundurze twierdzi, że nie wyobraża sobie innej pracy. Wojsko wybrał także jego syn Michał, student Wydziału Cybernetyki Technicznej WAT. Starosta Krzysztof Kozicki uważa, że to jedna z najciekawszych propozycji dla absolwentów gimnazjów.

Szczegółowe informacje o Szkole, tel. 086 217 20 30, 086 217 29 98.



Fachowcy

Efekty pracy fachowców, po których zaginął wszelki ślad

Mirosława Piaśnik z Nowogrodu chciała zrobić remont mieszkania, ocieplić ściany i zmienić elewację. Fachowców z Łomży (dwóch rodzonych braci) znalazła w ogłoszeniu. Zrobili na niej dobre wrażenie, więc postanowiła nie spisywać umowy.

Do pracy zabrali się we wrześniu 2007 roku. Wszystko szło gładko. Cieszyła się z mężem, że ich oczekiwane dziecko powitają w odnowionych czterech ścianach.

Za remont zapłaciła 3800 złotych (nie licząc kosztów materiałów). Minął miesiąc. Elewacja zaczęła odpadać całymi płatami. Mirosława Piaśnik zadzwoniła do szefa firmy. Nie poczuł się do winy. Zapowiedziała, że powiadomi policję. Zjawił się tego samego dnia, około dwudziestej drugiej z jakimś mężczyzną. Nie otworzyła, bo była w domu sama. Usłyszała: „Jeśli jeszcze raz postraszy go policją, zrobi z nią porządek, a teraz ma szczęście, że jest w ciąży”. Następnego dnia zadzwoniła do niego na telefon komórkowy. Nie odebrał i nie odbiera do dzisiaj! Zadzwoniła do jego brata. Mat-

ka odpowiedziała, że nie ma go w domu. Przy kolejnej próbie kontaktu, słyszała w słuchawce „pomyłka”. Z czasem telefon w ogóle zamilkł. Traf chciał, że przed Bożym Narodzeniem spotkała jednego z fachowców na rynku w Nowogrodzie. Na jej widok bardzo się zmieszał, ale nie zamierzał się tłumaczyć i natychmiast odszedł.

– Straciłam pieniądze i jestem bezradna – rozpacz. – Dostałam lekcję od życia.

Jako poszkodowana, może złożyć pozew sądowy o odszkodowanie lub naprawienie szkody, a o groźbie fachowca powinna powiadomić policję. Ma na to świadków.

Pod numerem wskazanym w ogłoszeniu, odezwała się żona jednego z fachowców. Powiedziała „Kontaktom”, że firma męża już nie istnieje, on przebywa za granicą, a o sprawie z Nowogrodu nic nie wie.



Mirosława Piaśnik dała się zwieść „wrażeniom” i nie podpisała umowy

Finał z biedronką

VII Ogólnopolskiego Konkursu „Poznajemy parki krajobrazowe Polski”. Gospodarzem turnieju był Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi w Drozdowie (gm. Piątnica). Zwyciężyła drużyna z Piątnicy w składzie Paulina Pyttel, bracia Marcin i Piotr Włodkowscy oraz Natalia Wysk. Do konkursu przygotowywali się pod kierunkiem nauczycielki biologii Agaty Sasak. Będą reprezentować Podlaskie w finale krajowym 20 maja w Załęczu Wielkim (woj. łódzkie), siedzibie Załęczańskiego Parku Krajobrazowego.

Zawodnicy, rywalizujący w Drozdowie otrzymali nagrody w postaci fotograficznych aparatów cyfrowych, sprzętu turystycznego i książek o tematyce przyrodniczej, ufundowanych przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku oraz publikacje i gadzety Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi.

Szkoła dla 7 uczniów

Rada Miejska Jedwabnego podjęła uchwałę o tzw. zamiarze likwidacji Szkół Podstawowych w Karwowie i Konopkach Chudych. W klasach łączonych w Karwowie uczy się zaledwie 7 dzieci, w Konopkach 14, co oznacza dla gminy ogromne koszty. Najdroższa jest Szkoła w Konopkach: jeden uczeń kosztuje aż 1886 złotych miesięcznie (w Jedwabnem 522 złote). Gmina musi dopłacać do każdego dziecka 1400 złotych z własnego budżetu. Ostatecznie o likwidacji obu szkół zdecyduje podlaski kurator oświaty.

Posterunek w internacie

Z zabytkowego dworku do byłego internatu wkrótce przeprowadzi się Posterunek Policji w Jedwabnem. Posterunek będzie większy, a tym samym wygodniejszy dla funkcjonariuszy i interesantów. W miejscu Posterunku powstanie Klub Przedszkolaka.

Strażacka Piątnica

W powiecie łomżyńskim jest 78 ochotniczych straży pożarnych. Najwięcej (20) w gminie Piątnica. Do Krajowego Systemu Ratowniczo – Gaśniczego należy 15 jednostek.

Wiosenny zlot

Wiosenny Zlot Harcerzy „Przed Niedzielą Palmową” odbędzie się w sobotę, 15 marca w Muzeum Przyrody w Drozdowie. Drużna Jadwiga Solińska, znana twórczyni ludowa z Wąsosz (pow. grajewski) pokaże, jak zrobić wielkanocną palmę. Harcerze poznają inne zanikające rzemiosła: kowalstwo artystyczne, garncarstwo i rzeźbiarstwo.

Jubileusz na kurpiowską nutę

Do jubileuszu 40-lecia Zespołu Śpiewaczego (26 kwietnia) przygotowuje się Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury w Nowogrodzie. Zespół założyła Czesława Matejkowska, ówczesna pracownica Ośrodka. Dzisiaj seniorki opracowują repertuar pod kierunkiem Teresy Pardo z Łomży, rodowitej Kurpianki, wybitnej znawczyny tradycji i kultury kurpiowskiej.

Imionnik „polski”

Mieszkańcy gminy Piątnica z upodobaniem nadają obce imiona swoim dzieciom, urodzonym za granicą. Chiara, Noemi, Giovanni mieszkają we Włoszech, Olivia Ava, Philip Jason, Paul, Kevin, David w Stanach Zjednoczonych, Alan, Navin w Wielkiej Brytanii. Potwierdzeniem, że nie ma reguły bez wyjątku są Jakub, Kacper i Piotr, właśnie urodzeni w Grecji.



Zwycięska drużyna gimnazjalistów z Piątnicy z nauczycielką Agatą Sasak (od lewej): Piotr Włodkowski, Natalia Wysk, Paulina Pyttel i Marcin Włodkowski.

Odczytywanie prognozy pogody z mapy meteorologicznej, rozpoznawanie gatunków roślin i zwierząt (biedronka biedronce nierówna), znajomość historii i kultury regionu to zadania, które czekały na gimnazjalistów z Piątnicy, Przzerośli (pow. suwalski) i Supraśla (pow. białostocki) w wojewódzkim etapie

Pity w KONTAKTACH

Na pytania Czytelników „Kontaktów”, związane z rozliczeniem podatkowym, w czasie redakcyjnego dyżuru odpowiadały kierownik Działu Podatku Dochodowego Urzędu Skarbowego w Łomży Urszula Taraszkiewicz i starszy komisarz skarbowy Hanna Bączek. Dziś pierwsza część wyjaśnień ekspertów.

Darowizna

- Czy mogę odpisać od podatku darowiznę, przekazaną na budowę kościoła i obdarować 1 proc. łomżyńskie Hospicjum?
- Można odliczyć od dochodu (a nie od podatku) darowiznę na budowę kościoła, jeśli darujący posiada dowód wpłaty, dokonanej na rachunek bankowy obdarowanej parafii. Przy darowiznie innej niż pieniężna, trzeba posiadać dokument, z którego wynika wartość darowizny oraz oświadczenie obdarowanego o jej przyjęciu. Darowizna na ten cel, podlegająca odliczeniu, nie może przekroczyć 6 proc. dochodu darczyńcy. Jednocześnie można w składanym zeznaniu podatkowym wskazać łomżyńskie Hospicjum jako organizację pożytku publicznego, której chce się przekazać 1 proc. podatku należnego.

Wdowi PIT

- Mąż zmarł w sierpniu ubiegłego roku, czy przy rozliczaniu się z podatku, mogę moje dochody rozliczyć z dochodami męża?
- Tak, jeżeli między małżonkami istniała wspólność majątkowa i żadne nie uzyskiwało przychodów opodatkowanych podatkiem liniowym 19 proc., ryczałtem ewidencjonowanym (z wyjątkiem wynajmujących prywatnie, nie w ramach działalności gospodarczej, którzy zachowują prawo do wspólnego rozliczenia), kartą

podatkową, podatkiem tonazowym.

Z łącznego opodatkowania może skorzystać żona (mąż), która pozostawała w związku małżeńskim przez cały ubiegły rok, a której małżonek (żona) zmarł w tym roku, nie złożony zeznania rocznego. Należy

jedną organizację pożytku publicznego, którą chce się wspomóc, przekazując 1 proc. podatku należnego.

Odpis na leki

- Czy mogę odpisać wydatki na leki, jeśli mam rachunki?
- By skorzystać z tego uprawnienia, trzeba posiadać jeden z trzech



Kierownik Działu Podatku Dochodowego US Urszula Taraszkiewicz



Starszy komisarz skarbowy Hanna Bączek

wypełnić formularz PIT-36 albo PIT-37.

Procent na organizację

- Czy procentem podatku można obdarować tylko jedną organizację, czy kilka?
- W zeznaniu podatkowym za 2007 rok można wskazać tylko

stopni niepełnosprawności oraz udokumentowane fakturami wydatki na zakup leków, zleconych przez lekarza specjalistę. Odliczyć można nadwyżkę między faktycznie poniesionymi wydatkami w danym miesiącu, a kwotą 100 zł.

Uprawnienie to przysługuje również osobom mającym na utrzymaniu niepełnosprawnych, których dochód (tj. osób będących na utrzymaniu) w 2007 roku nie przekraczał 9 120 zł.

Za internet

- Czy nadal istnieją odliczenia za internet?
- Od dochodu za 2007 rok można odliczyć wydatki za korzystanie z internetu w swoim mieszkaniu (domu) w wysokości nie przekraczającej w roku podatkowym 760 zł. Odliczenie

musi być udokumentowane fakturami.

Ulga na dzieci

- Jakże trzeba spełniać warunki, by skorzystać z odliczenia ulgi na dzieci?

– Rodzic ma prawo odliczyć od podatku za 2007 rok 1145,08 zł na każde dziecko własne lub przysposobione (adopcja pełna i niepełna), które wychowywał w roku podatkowym (lub jego części). Do ulgi nie mają prawa rodziny zastępcze.

Ulga dotyczy dzieci małoletnich, dzieci bez względu na ich wiek, które zgodnie z odrębnymi przepisami otrzymywały zasiłek pielęgnacyjny, dzieci uczące się do ukończenia 25 lat (jeżeli w roku podatkowym nie uzyskały dochodów większych od 3 013,37 zł).

(Oprac. M. T.)

OGŁOSZENIE



RADA NADZORCZA „ONA” sp. z o.o.

ogłasza konkurs na stanowisko

PREZESA ZARZĄDU

Od kandydatów wymagamy:

- wyższego wykształcenia
- minimum 5-letniego doświadczenia na stanowiskach kierowniczych
- umiejętności zarządzania zespołem ludzkim

Oferty zawierające list motywacyjny i CV, prosimy składać do dnia 11 kwietnia 2008 roku w sekretariacie Spółki przy ul. Żabiej 2 w Łomży.



Od Szczuki do Kina

Okolo 300 lat ma kamienica przy rynku w Szczuczynie (na zdjęciu). Wybudowana została w czasach założyciela miasta, podkancelerzego litewskiego Stanisława Antoniego Szczuki (1654 – 1710).

Na początku XX w. stała się własnością rzeźmiśniczej rodziny Maliszewskich. Po II wojnie światowej Genowefa Maliszewska wniosła ją w posagu małżonkowi Stanisławowi Kinowi. W „peerelu” Kinowie nie dali sobie odebrać kamienicy. Stanisław Kin należał do najbardziej szacownych obywateli Szczuczyna, był prezesem GS, działał w straży pożarnej i Klubie Sportowym Wissa. Mimo objęcia kamienicy tzw. szczególnym trybem najmu, nie

dopuścił do jej dewastacji, przeznaczając na remonty własne pieniądze. Po jego śmierci kilka lat temu, zarząd kamienicą przejęli członkowie rodziny z Warszawy. Genowefa Kin (86 lat) nadal zajmuje mieszkanie na piętrze od strony rynku.

– Pamiętam Gienię sprzed wojny, byłam koleżanką jej młodszej siostry Halinki. Często bawiłyśmy się w ogrodzie na tyłach kamienicy. Kto by pomyślał, że tutaj będę razem z nią dożywać swoich dni – mówi Jadwiga Konopka

(83 lata) z podszczuczynskich Świdrów Awissa, która od 7 lat jest lokatorką kamienicy.

Przeprowadziła się do Szczuczyna, gdy opustoszał jej dom w Świdrach (brat zmarł, jego dzieci usamodzielnili się). Zamieszkała w kamienicy Kinów dzięki rekomendacjom wspólnych znajomych. Kinowie zawsze w ten sposób przyjmowali lokatorów pod swój dach. W jej mieszkaniu nie ma centralnego ogrzewania, ale Jadwiga Konopka nie zamieniłaby go na żadne luksusy. Bardziej od luksusu, ceni życzliwość Gieni i lokatorów, którzy pomagają sobie nawzajem, jak prawdziwa rodzina. (MK)

„W Grajewie jest jak w niebie...”

... w Szczuczynie jak w rodzinie!”. Tak młodzież grajewska zachęca rówieśników z Diecezji Łomżyńskiej do przybycia na diecezjalne obchody XXIII Światowych Dni Młodzieży (w sobotę i niedzielę, 15 – 16 marca). Wspierają ich grajewskie i szczuczynskie parafie oraz burmistrzowie obu miast. Oczekiwane jest przybycie kilku tysięcy młodych ludzi, którzy znajdą gościnę i nocleg w domach mieszkańców Grajewa i Szczuczyna.

(Nie) zadowoleni

Tylko 41 proc. grajewian jest zadowolonych z życia w swoim mieście, wynika z ankiety, przeprowadzonej przez autorów „Strategii rozwoju miasta Grajewa na lata 2007 – 2015”. Co czwarty z około 500 badanych nie lubi miasta, choć dostrzega jego walory. Zadowoleni z życia w Grajewie częściej są mężczyźni, niż kobiety. Do głównych problemów Grajewa zaliczają: brak miejsc pracy, zły stan infrastruktury technicznej oraz brak oferty kulturalno-rozrywkowej. Zaskakująco dobrze oceniają ochronę zdrowia i pomoc społeczną, a najlepiej oświatę! (MK)



Dyrektor Diecezjalnego Biura Światowych Dni Młodzieży ks. Jacek Czaplicki z Łomży (stoi), burmistrz Szczuczyna Waldemar Szczesny i młodzież na spotkaniu organizacyjnym w Urzędzie Miasta w Grajewie

W sobotę, 15 marca (o godz. 17.45) goście i mieszkańcy Grajewa wyruszą pod przewodnictwem ks. bpa Tadeusza Bronakowskiego w Drogę Krzyżową ulicami miasta. Około godz. 19.30 w kościele Matki Boskiej Nieustającej Pomocy rozpocznie się wspólna adoracja Krzyża. W niedzielę, 16 marca, w hali MOSiR od rana odbywać się będą modlitwy, spektakle teatralne, koncerty. O godz. 14.00 z hali wyruszy uroczysta procesja palmowa do kościoła MBNP, gdzie nabożeństwo Niedzieli Palmowej odprawi ordynariusz łomżyński, ks. bp Stanisław Stefanek. (MK)



Pudełko książek

Karolina Żochowska, Dawid i Damian Dąbrowscy, Ola Jankowska, Klaudia Zawistowska i Angelika Jambrzycka zdobyli nagrody i wyróżnienia w konkursie „Zaczarowane Pudełko”, zorganizowanym przez Bibliotekę Gminy Grajewo w Rudzie (na zdjęciu). Najmłodsi czytelnicy pochwalili się wiadomościami z wiedzy ogólnej. W nagrodę otrzymali książki.

Finaliści z SP nr 2

Paweł Popko i Przemysław Sulewski, uczniowie SP nr 2 w Grajewie, dotarli do finałów szkolnych konkursów przedmiotowych w Podlaskiem. Przemek znalazł się w gronie najlepszych matematyków w województwie, Paweł wystąpił w finale konkursów z języka polskiego i angielskiego.

Warmia liczy na kasę

Wniosek o dotację 80 tys. zł złożył do burmistrza Grajewa trzeciroligowy Klub Piłkarski Warmia. Przyznanie dotacji jest prawie pewne, dowiedzieliśmy się nieoficjalnie od radnych Rady Miejskiej.

Kółko plastyczne

Kółko plastyczne dla dzieci i młodzieży ruszyło w Miejskim Domu Kultury w Grajewie. Zajęcia z instruktorem plastyki odbywają się we wtorki i czwartki w godzinach 16.00 – 18.00 (tel. 282 – 29 – 91).

Świetlica Puchatka w Danówku

Po gruntownym remoncie, w Danówku (gm. Grajewo) otworzyła podwoje dla dzieci Świetlica Kubusia Puchatka. Ciekawe zajęcia i zabawy, organizowane przez zatrudnianą przez gminę świetliczanek, przyciągają dzieci z Danówka, Szyman, Koszarówki i okolic.

Drożej

w przedszkolach

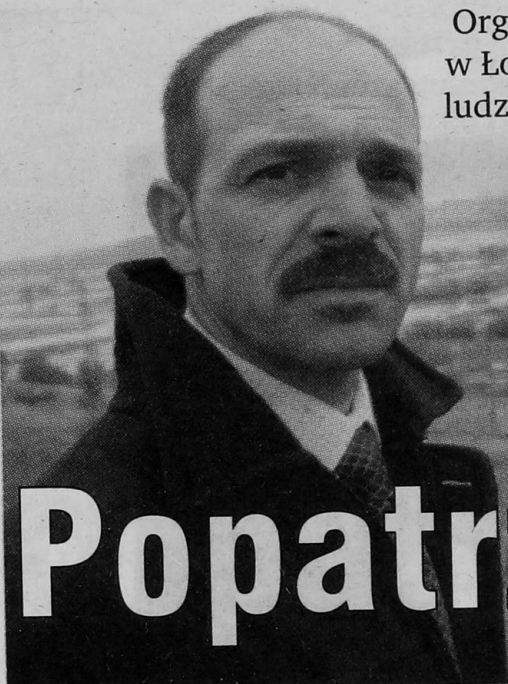
Z 4 do 5 zł wzrasta od 1 maja dzienna stawka żywieniowa w przedszkolach miejskich w Grajewie. Tzw. opłata stała na razie bez zmian (80 zł za dziecko miesięcznie). (MK)



Góra Bony, czyli najwyższy wyniesiony punkt tzw. przełomowej doliny Narwi, sąsiadująca ze średniowiecznym grodziskiem i wzgórzem Wawrzyńca ze szczątkami najstarszych kościołów, czyli kolebka Łomży, przez wieki była odsłonięta. Bydło i owce, wypasane przez rolników, nie pozwalały krzakom odrastać od ziemi. Już co najmniej od 15 lat krowy nie chodzą po „Bonie”. Jej wygląd zmienia się. „Królowa dziczeje”, mówią mieszkańcy Starej Łomży. Nie tylko z powodu zarastających zbocza samosiejek. Także przez niedzielnych turystów z Łomży, którzy biwakują w samochodach u jej podnóża, a odjeżdżając zostawiają stopy śmieci. A nierzadko także pękate plastikowe worki, które przywożą z miasta!

Ale oto wtorek, 11 marca. Na stokach góry królowej Bony wre praca. Pod piłami motorowymi w rękach strażaków ochotników z Jenaczewa, Kupisk, Pniewa, Milewa i wielu innych wsi gminy Łomża, padają samosiejki. Skazani z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze społecznie porządkują teren.

– Wizja tego, co ma się dziać na Królowej Bonie w czasie Paralotniowych Mistrzostw Europy, po prostu nas porwała. Nie sposób nie pomóc. Przyjadą ludzie z całej Europy, więc warto się postarać, by zobaczyli miejsce, w którym żyjemy, w pełnej krasie. Przy okazji zrewaloryzujemy najpiękniejszy fragment Parku Krajobrazowego Doliny Narwi. I posprzątamy śmieci. To miejsce powinno być ładne zawsze – mó-



Wójt Jacek Nowakowski: – To miejsce nie może stracić odwiecznego, naturalnego wyglądu

wi wójt gminy Łomża Jacek Nowakowski.

– Był piękny wyciąg narciarski, który został zdewastowany. Nikomu się nie chciało o niego zadbać. Nikomu się nie opłacało – strażak ochotnik Marek Sitkowski z Kupisk pokazuje resztki wyciągu, czyli sterczące na sąsiednim wzgórzu betonowe słupy.

– Żeby było pięknie, trzeba zbudować drogi, parkingi, postawić śmietniki i toalety. Może wtedy ludzie będą się zachowywać bardziej kulturalnie – dodaje strażak Henryk Wnorowski z Milewa, który przyjechał karczować „Bonę” ciągnikiem z synkiem Tomkiem.

Mijają godziny ciężkiej pracy. Ręce wielu ochotników są pokaleczone przez kolce dzikiej róży, która rozpanoszyła się na stoku.

Organizację Paralotniowych Mistrzostw Europy w Łomży przez „Kontakty”, wspiera coraz więcej ludzi. Bezinteresownie, dla dobra Łomży, dla dobra ziemi łomżyńskiej!

Popatrz Europo!

– Z pomocą dobrych ludzi z Łomży i okolic wszystkie plany się powiodą! Łomżanie będą dumni, gdy przyjadą goście: „Popatrz Europo, na co nas stać!” – wierzy wójt Jacek Nowakowski.

Dziękujemy za pracę, wiarę i entuzjazm! Na uwolnionej

z chaszczy, posprzątanej Górze i u jej podnóża, „Kontakty” planują wielkie widowisko plenerowe o tematyce lotniczej, które będzie stanowić oprawę otwarcia Parolotniowych Mistrzostw Europy Łomża 2008. Do zobaczenia na początku sierpnia! (MK)





Zabiele w sieci

„Zabiele w sieci – zachowanie dziedzictwa kulturowego wsi” to tytuł projektu, realizowanego przez Bibliotekę Publiczną Gminy Kolno w Czerwonym. Polega na opracowaniu strony internetowej, poświęconej kulturze, tradycji i historii Zabiela. Wspólne dzieło gimnazjalistów i uczniów szkół ponagimnazjalnych powstaje w filii biblioteki w Zabieli.

Młodzież wyruszyła w teren. Zapisuje i fotografuje wszystko, co składa się na dziedzictwo materialne i duchowe rodzinnej miejscowości. Mieszkańcom Zabiela pomysł bardzo się podoba: nie tylko ocali historię i tradycję wsi, ale pokaże ją całemu światu! Pomagają bibliotekarze, nauczyciele, rodzice, Ochotni-

cza Straż Pożarna, wolontariusze Fundacji „Kraina Mlekiem Płynąca” w Małym Płocku, do której należy gmina Kolno.

– Dzięki projektowi młodzież zdobędzie dziennikarskie umiejętności, nauczy się zakładania strony internetowej, rozwinie zainteresowania i pożytecznie spędzi wolny czas – cieszy się Teresa Zajk, kierownik Biblioteki Publicznej Gminy Kolno.

Młodzi badacze przeszłości Zabiela bardzo się zaangażowali. Widać, że wspólne dzieło integruje wszystkich mieszkańców.

Tworzenie „Zabiela w sieci” finansują po połowie gmina Kolno i Polsko – Amerykańska Fundacja Wolności. Strona ma być gotowa do końca czerwca 2008 roku.

Odwołanie Danuty Sutkowskiej z funkcji dyrektora Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kolnie jest nieważne, orzekł WSA

Odwołanie odwołane

W maju 2007 roku Zarząd Powiatu Kolneńskiego postanowił odwołać Danutę Sutkowską z funkcji dyrektora Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Kolnie. Powodem były wyniki kontroli Komisji Rewizyjnej Rady Powiatu. Komisja stwierdziła, że „nie budzi zastrzeżeń organizacja pracy w jednostce, wykonywanie zadań z zakresu oświaty”, ale dopatrzyła się kilku nieprawidłowości. Zarząd Powiatu poinformował ówczesnego podlaskiego kuratora oświaty Jadwigę Szczypiń o głównych powodach zamiaru odwołania Danuty Sutkowskiej: samowolnych zmianach w zatrudnianiu i przydzielaniu zadań; nadmiernym ruchu kadrowym; zatrudnieniu męża, pracującego 51 godzin tygodniowo w 3 placówkach (10,5 godziny dziennie, nie licząc czasu na zmianę miejsca pracy); wydawaniu orzeczeń o konieczności indywidualnych zajęć z niepełnosprawnymi dziećmi, które potem prowadziła m.in. Danuta Sutkowska oraz „brak możliwości dalszej współpracy pomiędzy Starostą a Panią Dyrektorem”. W jej obronie stanęli rodzice niepełnosprawnych dzieci. Listy z podpisami wysyłali do podlaskiego kuratora oświaty w Białymstoku, Oddziału Kuratorium w Łomży, starosty kolneńskiego Henryka Dudy.

Kurator Jadwiga Szczypiń na pismo Zarządu Powiatu nie odpowiedziała. Zarząd uznał więc, że to akceptacja jego decyzji i 22 czerwca 2007 roku odwołał Danutę Sutkowską z funkcji dyrektora Poradni.

Danuta Sutkowska wniosła sprawę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Białymstoku. Sąd stwierdził, że Zarząd może odwołać nauczyciela ze stanowiska kierowniczego podczas roku szkolnego tylko wtedy, gdy zachodzą „przypadki szczególnie uzasadnione”, a kurator zgodzi



Danuta Sutkowska

się z wnioskiem o odwołanie. W ocenie Sądu, przyczyny odwołania Danuty Sutkowskiej nie mieszczą się w tym pojęciu. Nadmierny ruch kadrowy, samowolne zmiany w zatrudnianiu pracowników w tym męża pedagoga, pracującego jednocześnie w innych placówkach, negowanie przez Danutę Sutkowską uwag, dotyczących jej pracy to „okoliczności niewystarczające do stwierdzenia, że dopuściła się wyjątkowo ciężkich uchybień w sprawowaniu obowiązków kierowniczych. Zdaniem sądu, otrzymanie pozytywnej opinii kuratora oświaty to bezwzględny wymóg do odwołania nauczyciela z kierowniczego stanowiska. Brak opinii kuratora nie może być interpretowany jako milcząca zgoda na odwołanie. W uzasadnieniu Sąd wytknął też brak w kolejnych pismach do Danuty Sutkowskiej pouczenia o sposobie odwołania się od decyzji Zarządu Powiatu.

Starosta kolneński Henryk Duda nie chciał komentować wyroku WSA w Białymstoku. „O ewentualnym odwołaniu do Naczelnego Sądu Administracyjnego zdecyduje Zarząd Powiatu na najbliższym posiedzeniu”, powiedział „Kontaktom”.

Kolno z zastępcą

Burmistrz Kolna Andrzej Duda powołał zastępcę. Został nim Grzegorz Jakuc, były dyrektor Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży.

Jarmark na Wielkanoc

Na I Kolneński Jarmark Wielkanocny zapraszają w sobotę, 15 marca (godz. 10.00 – 16.00) Urząd Miasta i Kolneński Dom Kultury. Twórcy ludowi z Kurpiowszczyzny (m. in. z Baby, Łysych i Myszyńca) przyjadą z palmami, pisanekami, papierowymi kwiatami oraz innymi świątecznymi ozdobami dawnej kurpiowskiej chaty. Będzie można także kupić tradycyjne ciasteczka, zwane fafernuchami. W programie dla dzieci zaprezentują się goście ze Śląska, a wszystkim, w specjalnym repertuarze Zespołu „Słoneczko” z Małego Płocka oraz „Dzierzbieniacy” z Dzierzbi (gm. Stawiski). Jarmark zaplanowany został na placu przy Kolneńskim Domu Kultury. W przypadku złej pogody, odbędzie się w budynku KDK.

Pomnik do zmiany

Pomnik na pl. Wolności w Kolnie, krytykowany za „wdzięczność utrwalaczom władzy ludowej”, zostanie w tym roku przebudowany. Podjął się tego autor projektu, artysta rzeźbiarz Stanisław Wakuliński z Białegostoku. Kontrowersyjny napis zastąpi „hołd tym, którzy oddali życie za wolną Ojczyznę”. Wszystko ma być gotowe przed uroczystością 11 Listopada. Miasto chce również zmienić wygląd pl. Wolności, wpisanego do rejestru zabytków, jako część układu urbanistycznego Kolna. Pod nadzorem konserwatora zabytków zrobi to dopiero po przebudowie ul. Wojska Polskiego (część krajowej drogi nr 63), z którą plac sąsiaduje. Przebudowę ulicy Oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Białymstoku zapowiada w roku 2009.

Warsztaty wielkanocne

Twórczynie ludowe Renata Domian i Czesława Lewandowska z Ostrołęki uczyły dzieci, młodzież i nauczycieli z Grabowa wykonywania pisanek, palm, stroików wielkanocnych na warsztatach, zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury. „Powszechnie mieszkańcy naszej gminy kupują świąteczne ozdoby. Chcemy zachęcić ich do powrotu do tradycji samodzielnego ich wykonywania. Nadzieja w dzieciach i młodzieży”, powiedział „Kontaktom” dyrektor GOK w Grabowie Dariusz Piekarski.

Galina pierwszy raz przyjechała do Polski, aby zaopiekować się chorym ojcem Józefa Załuski. Kilka godzin później ojciec zmarł w szpitalu. Galina została i... życie Józefa ma inny smak

„Ja dobrze wiem o tym, że miłość nie zna granic. I życzliwość nie zna”, śmieje się Józef Załuska ze wsi Załuski Lipniewo i patrzy na Galinę.

Galinę przywiózł znajomy ze świata. Józef nie szukał kobiety. Zamyślał się nad kłopotami i szukał rozwiązań. W oborze bydło głodne i konie. Na polu rośnie i zbierać trzeba. W domu suche jedzenie i zimno.

Mama Józefa nie żyła już dwadzieścia lat. Żona z dwojgiem dzieci odeszła dziesięć lat temu. Roboty pełno i trudno było z czasem nadążyć. Józef pamiętał, jak ojciec powtarzał, że najważniejsze jest zdrowie. Powtarzał za nim, kiedy ojciec zachorował. Było jeszcze trudniej.

Ojciec trafił do szpitala w Ostrowi Mazowieckiej. Józef zajmował się gospodarstwem i jeździł do niego. Była zima, wracał do zimnego i pustego domu. Ojciec w szpitalu leżał ponad miesiąc. W lutym doktor powiedział, żeby zabrał ojca.

Józef nie wiedział, co robić. Skontaktował się z bratem, który ma dom, żonę, mieszka z rodziną i prosił, żeby on zabrał ojca do siebie.

– Brat powiedział, że nie ma warunków. I wtedy kolega odpowiedział, że przywiezie kobietę z Białorusi, która zaopiekuje się ojcem. Zgodziłem się, bo co było robić? – opowiada Józef.

Galina pierwszy raz w życiu przyjechała do Polski wieczorem 23 lutego 2001 roku. Następnego dnia Józef miał odebrać ojca ze szpitala.

Następnego dnia ojciec zmarł w szpitalu! Miał 87 lat.

Galina mieszkała w mieście Mosty (wielkości Zambrowa) za Grodnem. Miała i ma własne mieszkanie. Nie miała dzieci, ani męża. Była starszym kucharzem w restauracji. Akurat wtedy na Białorusi obniżyły się zarobki i chętnie skorzystała z propozycji znajomego. Przyjechała do Polski.

Kiedy zmarł ojciec Józefa, chciała wracać. Ale po pogrzebie dom był jeszcze bardziej pusty i zimny. Józef poprosił, żeby trochę została, bo... „co on teraz sam będzie robił?” Została

brym człowiekiem. Jest dobrym – opowiada Galina.

Józef ma 60 lat, jest starszy od Galiny. Prowadzą gospodarstwo, mają pięć krów. Galina nie boi się wsi, mówi o sobie, że

trochę po białorusku. Józefowi smakują placki ziemniaczane z mięsem w środku i pilminy, czyli ciasto faszerowane mięsem. On wszystko je, co ugutuje – cieszy się Galina.

Miłość bez granic



Smak zupy

na dwa miesiące. Gotowała, sprzątała. Józef w smutku miał z kim porozmawiać. Uśmiechał się, jak Galina przekreślała polskie słowa. Kiedy wyjeżdżała na Białoruś, poprosił, żeby jeszcze wróciła. I tak było trzy lata. Przy wyjazdach z Białorusi do Polski trzeba ubiegać się o wizę, a potem na czas wracać. Żeby skończyć z dojazdami, po trzech latach, w styczniu 2004 roku, wzięli ślub w Andrzejewie.

– Nie, nie było żadnych oświadczeń, ani gościn. Teraz jestem tu legalnie. Nie muszę ciągle starać się o wizę. Rodzice dowiedzieli się o ślubie po ślubie. Zdziwili się, ale co mieli mówić, jak ja dorosła. Powiedzieli tylko, żeby Józef był do-

„jest w kołchozie wychowana i zna robotę”. Jej mama, choć ma 70 lat, do tej pory pracuje w kołchozie i hoduje 50 cieląt.

– Podoba mi się Polska. Tu dobrzy ludzie. A nam razem łatwiej. Gotuje trochę po polsku,

– Nie szukałem kobiety. Bez niej też chłop położy się do łóżka – żartuje i dodaje – Teraz jest inaczej. Samemu nie chciało się gotować. Dziś jest inny smak zupy. Inny smak życia...

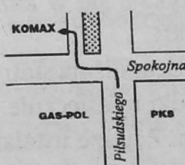
MARIA TOCKA

REKLAMA

ŚWIAT GLAZURY

Łomża, ul. Spokojna 190 a

tel. 086-218-03-78, 0-503-044-277



Zanim kupisz – sprawdź!

Najniższe ceny w regionie

Fachowe doradztwo

RATY – DOWÓZ

• glazury, terakoty • grasy, płytki elewacyjne • kleje, fugi • ceramika sanitarna • kabiny prysznicowe • tanie płytki do dojowni mleka

f-505



Stragany i śmieci

Blokada

Budowa budynku komunalnego w Wysokiem Mazowieckiem zablokowana! Od jesieni stoją zalane fundamenty, wielka nadzieja na normalne życie wielodzietnych rodziny, w których dzieci śpią na rozkładanych na podłodze materacach. Budynek jest wznoszony na obrzeżu działki miasta, którą do 2010 roku dzierżawi Marek Górecki (pisał o tym „Kontakty” nr 49/07 i 1/08). Prowadzi na niej targowisko miejskie. W każdą środę na targowisku tysiące ludzi. W ostatnią (5 marca) ponad dwieście straganów, choć dookoła brud i błoto, a klienci szukają wysepki i kamieni, żeby przejść suchą nogą. Skrawek pod budynek nie ogranicza jego działalności.

Grudniowy wyrok Sądu Rejonowego w Wysokiem Mazowieckiem, wyłączający z całości dzierżawionej działki przez Góreckiego 1/10 część, na której rozpoczęła się budowa budynku komunalnego, był nadzieją na kontynuowanie inwestycji. Ale dzierżawca złożył apelację. Sąd Okręgowy w Łomży uchylił decyzję Sądu Rejonowego, bo „umowa na czas określony nie można rozwiązać”.

„To była zmiana warunków umowy, a nie rozwiązanie. Poczekam na uzasadnienie i zobaczę, co robić dalej. W najgorszym wypadku jeszcze dwa lata, dopóki nie skończy się umowa dzierżawy, ludzie będą mieszkać w tragicznych warunkach”, mówi burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko.

Wstrzymanie budowy oburzyło wielu mieszkańców. W barakach przy targowisku mieszkają w najgorszych warunkach. Niektórzy z nich może otrzymaliby mieszkanie w nowym bloku. Do tej pory w targowe środy zmieniały się ich podwórka i drogi dojazdowe w parkingi. W ostatnią środę, na znak protestu, mieszkańcy baraków nie wpuścili samochodów na podwórza.

„Zryli nam podwórza i drogi, bo wjeżdżali na targowisko. Mam czworo małych dzieci i mieszkanie 39 m kw.. Niech dzierżawca zadba o parking, jak tak zna prawo i wszystkim przeszkadza w budowie”, mówi Agnieszka Ponichtera.

„Samochody zawracają tyłem i przodem. Niebezpiecznie dla dzieci i dorosłych”, dodaje Małgorzata Gregorczyk.

„Burmistrz rękę podał dzierżawcy, czynsz mu obniżył. Co on ma do ludzi, że tak im utrudnia? Jak to jest, żeby jeden wszystkimi rządził i budowę wstrzymał?”, zastanawia się Anna Musiałowska.

Handel kwitnie, złość pączkuje. Ludzie tracą. Straci także dzierżawca. Bo chyba miasto umowy z nim więcej nie zawrze. (m)



Na drodze Agnieszka Ponichtera (pierwsza z prawej)

Słodcy panowie

Tort makowy i ciasto truskawkowe z okazji Dnia Kobiet przygotowali dla koleżanek Marcin Burakowski, Mariusz Świątek i Tomek Winecki z pierwszej klasy Technikum Organizacji Usług Gastronomicznych w Czyżewie. W klasie uczy się 7 chłopców i 24 dziewczynki.

Z „Jagiellończyka” do Brukseli

Drużyna LO im. Króla Kazimierza Jagiellończyka w Wysokiem Mazowieckiem, Katarzyna Szepietowska, Anna Ziełniewska i Krzysztof Żochowski, zwyciężyła w Podlaskim Konkursie Wiedzy o Unii Europejskiej i wygrała wyjazd do Parlamentu Europejskiego w Brukseli. Senatorowi Włodzimierzowi Cimoszewiczowi (członek komisji) podobały się szczególnie wypowiedzi licealistów z Jagiellończyka w debacie „Rospuda – obrona wspólnego dobra czy konflikt interesów wspólnotowych i krajowych”, którzy bronili alternatywnego wariantu obwodnicy i odpierali ataki kolegów z IV LO w Białymstoku i z LO w Mońkach. I wygrali. Przygotowywali się pod kierunkiem Agnieszki Roszkowskiej-Boguckiej i Małgorzaty Kamińskiej-Pliszki. Gratulujemy!

Serca telegramy

Emilia Wojtkowska (Ciechanowiec), Natalia Porzezińska (Stare Radziszewo), Natalia Ziółkowska (Ciechanowiec) w grupie młodszej (klasy 0 – III) oraz Kamila Koc (Stare Radziszewo), Adrianna Janiszewska (Ciechanowiec) i Ewa Koc (Stare Radziszewo) w grupie starszej (klasy IV – IV), są laureatami II Konkursu Poezji Religijnej „Pogwarki z braćmi... serca telegramy”, zorganizowanego przez Szkołę Podstawową im. Mikołaja Kopernika w Ciechanowcu.

Z nutą seniora

Zebrali się w marcu ubiegłego roku. Nikt nikomu nie liczył lat. Przy herbacie słuchali, co inni opowiadają, żartowali, ktoś zanucił piosenkę sprzed lat... Za tydzień przyszła większa grupka. W kolejną środę jeszcze więcej. I wtedy pomyśleli, że w innych miejscowościach są kluby seniora. A w Czyżewie... właśnie w ten sposób go założyli.

Przygarnął ich Gminy Ośrodek Kultury. Tu spotykają się w każdą środę (godz. 16.00 – 21.00).

„Ustaliliśmy statut i budżet, wpłacamy 5 zł składki miesięcznie. Panie przychodzą z ciastem. Zawsze ustalamy, co chcemy robić i co zobaczyć. I tak zrodził się pomysł chóru i różnych wycieczek”, opowiada prezes Stanisław Skowroński.

Chór prowadzi emerytowany nauczyciel śpiewu Zdzisław Biernacki. Przychodzi z własnymi organami.

Byli na wycieczce w Białowieży, Grabarce, Bielsku Podlaskim, Komorowie, Ciechanowcu oraz u seniorów w sąsiednich gminach. Wiosną jadą do Teatru Wielkiego w Warszawie. Potem do Drozdowa, Nowogrodu, Łomży. Korzystają z życzliwości gminy, która udostępnia im autobusu z kierowcą. Składają się tylko na paliwo.

Klub Seniora w Czyżewie nie ma nazwy. Chcą, aby nazwę wybrały dla nich dzieci i ogłosili konkurs w szkole.

Na 23 marca, rocznicę Klubu, zaprosili Kluby seniorów z Klukowa, Szepietowa, Kulessz Kościelnych, Wysokiego Mazowieckiego i Ciechanowca. (m)

Laleczki w koronie

Do roku 2010 piwo z Łomży odzyska wiodącą pozycję na rynku regionalnym (dziś jest w pierwszej trójce). Postara się o to międzynarodowa firma Royal Unibrew A/S z siedzibą w Danii, która uznała markę Łomża za „perłę w koronie” marek regionalnych przejętych dotychczas w Polsce, na Litwie i Łotwie.

W tym roku „atak” Łomży pójdzie w kierunku Siedlec i Olsztyna oraz Mazur, zapowiadają dyrektor generalny RU Polska Maciej Rybicki i dyrektor marketingu Radosław Kasyk.

Duńska grupa piwna będzie wzmacniać rynkową pozycję marki Łomża przez inwestycje w łomżyńskim browarze (4 mln zł) oraz zbliżenie do klientów. Przed opracowaniem strategii marketingowej zostały przeprowadzone badania gustu klientów, z których wynika, że piwo z Łomży najbardziej smakuje mężczyznom po trzydziestce. To znajdzie odbicie w reklamie, której sztandarem staną się „laleczki” (tańcząca para w regionalnych strojach z etykietek), ale nie tylko. Pod męskie gusty przygotowane jest hasło reklamowe: „Kobieta tego nie zrozumie!”.



Dyrektor generalny Royal Unibrew Polska Maciej Rybicki (z lewej) i dyrektor ds. marketingu Radosław Kasyk

Royal Unibrew A/S z siedzibą w Faxe w Danii, posiada 13 browarów na świecie, w tym 3 w Polsce (Brok Koszalin, Strzelec Jędrzejów, Łomża) oraz 48 proc. udziałów w Browarze Perła Lublin. W 2007 roku dochód grupy wyniósł 4 mld koron duńskich (2 mld zł). W browarach Royal Unibrew zostało wyprodukowanych 7 mln hektolitrow piwa. Grupa zatrudnia 2600 pracowników (w Łomży 250).

– Być może narazimy się na niezadowolenie pań, ale tak wyszło z naszych badań. Świat piwnych emocji jest troszeczkę poza ich zrozumieniem – mówi Radosław Kasyk.

W tym roku przypada czterdziestolecie Browaru. Będzie z tej okazji dużo szumu, zwłaszcza latem. Odbędzie się „piwny festiwal”, czyli imprezy plenerowe, organizowane przez Browar.

– Do tej pory występowaliśmy jako partner organizatorów różnych imprez i to pozostanie. Nie wycofujemy się z żadnego przedsięwzięcia tego typu. Wkrótce przygotujemy zasady wspomagania także przedsięwzięć mniej komercyjnych – zapowiada Maciej Rybicki.

Najważniejszym sposobem „bycia bliżej regionu” będzie sponsorowanie Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Maciej Rybicki zdementował pogłoski, że Royal Unibrew ograniczył dotację na drugoligową drużynę ŁKS. W pierwszym półroczu Klub otrzyma więcej pieniędzy od roku 2002. Co w nowym sezonie, zdecyduje wynik sportowy, czyli to, czy drużyna utrzyma się w II lidze. (MK)

Partnerskie ostrzeżenie

„Przyszłam do <Kontaktów>, żeby ostrzec innych przed <Partnerem>, a dokładnie przed utratą nerwów, dobrego wizerunku i pieniędzy”, powiedziała Halina Galińska z Łomży.

Jest emerytką, z zasady w terminie reguluje wszystkie zobowiązania. 8 stycznia 2008 roku w kasie Usług płatniczych „Partner” w Łomży opłaciła rachunek za korzystanie z anteny kablowej Vectry. 21 lutego otrzymała z Vectry monit i wezwanie do opłacenia rachunku.

„Od razu zgłosiłam się w kasie <Partnera>. Pani odsyłała mnie do biura Vectry. Tam dowiedziałam się, że każdy klient ma indywidualne konto i pieniądze ode mnie za styczeń nie wpłynęły. Wróciłam do <Partnera> i złożyłam pisemną reklamację. Kasjerka przyjęła,

ale do tej pory moja opłata do Vectry nie wpłynęła. Kto przygarnął moje pieniądze?”, pyta Halina Galińska.

Kasjerka (kasa przy ul. Konstytucji 3 Maja) zapewnia, że pieniądze w 4 dni wpływają na wskazane przez klientów konta. Punkt 10 „Regulaminu”, wywieszonego w kasie „Partnera”, informuje, że „reklamacje przyjmowane są przez kasjera na podstawie dowodu wpłaty i rozpatrywane w terminie 14 dni roboczych od dnia następnego po złożeniu reklamacji przez Dział Reklamacji”.

Prezes „Partnera” Dariusz Stefanicki zapewnia, że reklamacje są rozpatrywane w terminie 7 dni.

Reklamacja Haliny Galińskiej przyjęta została 21 lutego 2008 r. Do 11 marca nie otrzymała żadnej odpowiedzi od „Partnera” i nadal



Halina Galińska

zalegała z opłatą. Prezes Dariusz Stefanicki, w środę 12 marca przebywał w podróży, ale zapewnił w rozmowie telefonicznej, że po powrocie zbada i wyjaśni sprawę Haliny Galińskiej, o czym powiadomimy Czytelników.

(Jeśli Czytelnicy mieli podobne problemy, prosimy o kontakt, tel. 086 215 35 70)



Protest pielęgniarek 28 września 2007 roku. Wtedy były „za” dyrektorem. Dzisiaj są przeciw

„Zmanipulowane”

Od środy (12 marca) strajkują pielęgniarki i położne w Szpitalu Wojewódzkim w Łomży.

– Z powodu strajku nie cierpią pacjenci – zapewnia przewodnicząca Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych Krystyna Wyszyńska. – Pracujemy normalnie, tylko po godzinach nie idziemy do domu, lecz zostajemy w szpitalu.

Szpital zatrudnia około 500 pielęgniarek i położnych. Od 2006 roku reprezentujący je Związek jest w sporze zbiorowym z dyrekcją. Domaga się podwyżki 800 zł brutto. Dyrektor Marian Jaszewski proponuje wszystkim pracownikom (Szpital zatrudnia około 1000 osób) po równo 200 zł brutto.

Gdy we wrześniu ubiegłego roku strajkowali lekarze, pielęgniarki kilka dni z rzędu wychodziły przed Szpital w „proteście przeciw protestowi”. Na transparentach wypisały poparcie dla dyrektora Mariana Jaszewskiego i oburzenie na lekarzy. „Jakby nie rozumiały, że lekarze chcąc wyższych zarobków dla siebie przez podnoszenie jakości leczenia oraz zwiększanie dochodów, chcą wyższych zarobków dla pielęgniarek. Lepsze zarządzania szpitalem przyniosłoby wszystkim więcej pieniędzy. Przy kompetentnej dyrekcji, spór zostałby szybko rozwiązany przy stole rokowań”, żalili się wówczas lekarze. „Jak im teraz nie wstyd?”, dziwią się teraz strajkującym pielęgniarkom.

– Nasz Związek nie autoryzował tamtego protestu. Koleżanki zostały zmanipulowane przez dyrekcję, która twierdziła, że

strajk lekarzy to likwidacja miejsc pracy – wyjaśnia Krystyna Wyszyńska.

Żołądki są równe

„Załoga karetki stanowi jedność. Tak samo ryzykują kierowca, ratownik medyczny, lekarz.

Strajk okupacyjny pielęgniarek w Szpitalu, spór zbiorowy w Pogotowiu Ratunkowym, wojna o zarządcę w „pekaesach”

Dziela i rz

Ale dyrekcja tego nie widzi. Dla nich lekarz to ktoś lepszy. Dlatego, że dyrektor jest lekarzem?”, pytają pracownicy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży.

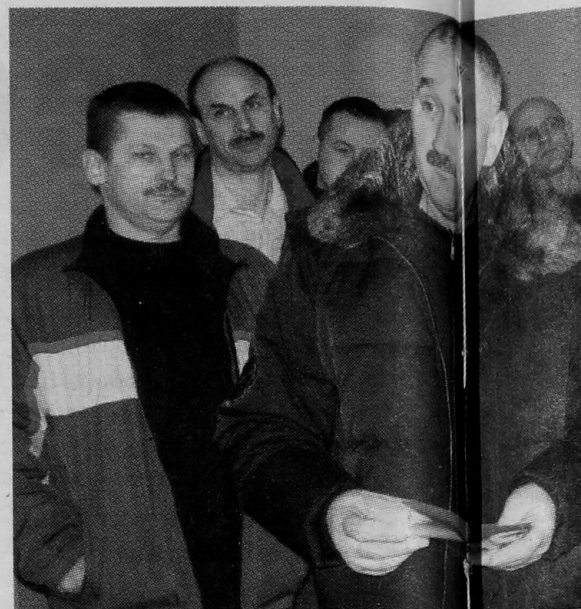
Komisja Zakładowa NSZZ „Solidarność” w Pogotowiu weszła w spór zbiorowy z dyrektorem Grzegorzem Wasilewskim. Według związkowców, dyrektor dał lekarzom 40 – 50 proc. podwyżki, dla pozostałych pracowników ma 5 – 10 proc.

Związkowcy domagają się podwyżki 40 – 50 proc. dla wszystkich. Odpowiedzialność jest równa i żołądki też. Jeśli żądanie nie zostanie spełnione, oflagują się, „a potem zobaczymy”.

– Odpowiedzialność nie jest równa. Odpowiedzialności leka-

rzy z innymi grupami zawodowymi nie da się porównać. Podobnie stawek godzinowych. Lekarze są na kontraktach, reszta pracowników na tzw. umowach kodeksowych. Lekarze w ramach kontraktów płacą ZUS, ubezpieczenie i podatek. Nie mają płatnych urlopów, funduszu socjalnego, nagród jubileuszowych. Porównywanie ich stawki godzinowej ze stawką „kodeksową” nie ma sensu. Pracownicy na umowach kodeksowych zarabiają godziwie i otrzymują podwyżkę taką, na jaką pozwala kontrakt z NFZ. Jesteśmy na początku negocjacji – zapewnia Jerzy Cwalina, zastępca dyrektora Pogotowia.

– Trzy lata temu głodowaliśmy w obronie dyrektora Grzegorza Wasilewskiego, który sprzeciwił się połączeniu naszej Stacji z Bia-



Przewodniczący NSZZ „Solidarność” w Pogotowiu pracowników w biurze posła Lecha Kaczyńskiego wszystkich niezadowolonych

jego poprzednik Bernard Aleksiejczuk, także z PiS (w latach 2005 – 2007 było dwóch wojewodów podlaskich z PiS i każdy powołał „swojego” zarządcę PKS Łomża). Trzeci miesiąc w Bia-

łymstokiem i za to chciał go wyrzucić Urząd Marszałkowski. Teraz ludzie wątpią, czy było to słuszne. Pracownicy w Pogotowiu w Białymstoku otrzymali już 20 proc. podwyżki – mówi Kazimierz Borkowski, przewodniczący Komisji Zakładowej NSZZ „Solidarność”.

Legalnie i nielegalnie

„Podejmiemy wszelkie kroki, legalne i nielegalne, by nie dopuścić do zmiany zarządcy”, zapowiadają działacze Związków Zawodowych Kierowców i „Solidarność 80” w łomżyńskim PKS.

Zarządca z nominacji PiS Adam Wykowski objął funkcję we wrześniu ubiegłego roku, gdy pod naciskiem wymienionych związków złożył rezygnację i został odwołany przez wojewodę

łymstoku jest wojewoda z PO, który przystąpił do kolejnej politycznej wymiany zarządcy. Następcą Wykowskiego miał być Maciej Głaz, działacz Platformy, radny Rady Miejskiej Łomży.

„To decyzja polityczna, szkoda firmie!”, grzmią związkowcy, jakby „ich” zarządca nie był z politycznej nominacji.

– Dla nich Wykowski jest dobry, bo dał podwyżki i premie po równo, wycofał sprawy z sądów, wniesione przeciwko niektórym ich ludziom przez zarządcę Aleksiejczuka. Wyrzucił dyrektora Wojciecha Zalewskiego, który współpracował z Aleksiejczukiem, dbał o interes firmy i nie dawał sobą manipulować. Wykowski tańczy tak, jak mu zagrają liderzy dwóch związków! – ocenia Roman Kazimirski z NSZZ



„Solidność” w Pogotowiu Kazimierz Borkowski i grupa Lecha Kaczyńskiego. Poseł PiS w opozycji popiera strajkujących zadowolonych

„Solidarność”, trzeciego związku zawodowego w PKS.

Po ataku dwóch związków na kandydata Macieja Głaza, wojewoda Maciej Żywno stwierdził, że skargi na Adama Wykowskiego

Adam Wykowski miał w Białymstoku rozmawiać o wynikach kontroli z wojewodą, ale nie dojechał. Poszedł do lekarza i otrzymał 8 dni zwolnienia. Wojewoda z decyzjami personalnymi musi poczekać.

– Nie może czekać – uważa Maciej Głaz, który zaprzecza, że jest zainteresowany stołkiem po Wykowskim, bo wykluczałoby to sprawowanie mandatu radnego ze względu na powiązanie PKS z majątkiem Łomży (przewoźnik dzierżawi od miasta dworzec autobusowy). – Firma pozostała bez kierownictwa. Po zwolnieniu dyrektora Zalewskiego, pod nieobecność Wykowskiego w przedsiębiorstwie jest tylko księgowa p. o.

– Zamkniemy bramę, będziemy strajkować! – odpowiadają obrońcy Wykowskiego, którzy w listopadzie jednodniowym dzikim strajkiem już raz obronili go przed odwołaniem. Ale rozwścieczyli pasażerów, którzy bez uprzedzenia zostali na lodzie, czyli na przystankach autobusowych.

Prz rządzą

trzeciego związku, czyli „Solidarności”, jakie od trzech miesięcy do niego docierają, wymagają „dogłębnej analizy”. Kontrolerzy z Wydziału Nadzoru i Kontroli PUV przeprowadzili szczegółową kontrolę w łomżyńskim PKS, którą zakończyli w czwartek (6 marca). W piątek zagrożony zarządca

„Podcinają gałąź, na której siedzą, niszczą wiarygodność firmy. Gdyby teraz rozpoczęli dziki strajk, byłby to koniec PKS i 240 miejsc pracy w Łomży. Dlatego się nie odważą”, uważa Maciej Głaz. Podobnego zdania są związkowcy z NSZZ „Solidarność”

MARIA KACZYŃSKA



Dziki strajk w PKS Łomża w listopadzie 2007 roku uszedł strajkującym bezkarnie, więc straszą powtórka...



Gdy usłyszeli, że Jezus przybywa do Jerozolimy, tłumnie przybyli z gałązkami palmowymi i biegli Mu naprzeciw. Wołali: „Hosanna! Błogosławiony, który przychodzi w imię Pańskie!”. Wkrótce odpowiedzieli Piłatowi: „Ukrzyżuj go! Ukrzyżuj!”...

Niedziela poprzedzająca Wielkanoc (w tym roku 16 marca), w liturgii Kościoła Katolickiego obchodzona jest na pamiątkę triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy. Nazywana Palmową, w tradycji ludowej jest także Kwietną lub Wierzbową. Właśnie gałązki wierzby, symbolizującej w Kościele zmartwychwstanie i nieśmiertelność duszy, obok rozkwitłych gałązek porzeczek, służą do wykonania tradycyjnej palmy.

W Polsce najbardziej znane są palmy kurpiowskie, zdobione kolorowymi kwiatami z bibuły i wstążkami. Niezwykle okazałe rozślawiły Łyse (pow. ostrołęcki), do których na Niedzielę Palmową przybywają tysiące ludzi z różnych stron kraju i zagranicy. Wielu gości zatrzymuje się również w Zbójnej (pow. łomżyński). Właśnie tutaj w uroczystej procesji wokół kościoła niesione są najpiękniejsze palmy, co roku przygotowywane na konkurs świątecznego rękodzieła, organizowany przez Gminny Ośrodek Kultury.

Z palmą wielkanocną łączą się ludowe wierzenia i obrzędy. Palmą gospodarz po raz pierwszy wypędza wiosną bydło na pastwisko, co ma wróżyć powodzenie w hodowli; bazie z palmy mieszane z ziarnem na siew zapewniają urodzaj, a połknięte „kotki” – zdrowie. Palmą trzeba też konieczne pokropić domowników, a potem zatknąć za świętym obrazem, aby chronić rodzinę i dobytek przed złem.

Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień, przygotowujący chrześcijan do największego święta, Zmartwychwstania Pańskiego.

Na zdjęciach: Niedziela Palmowa w Zbójnej, 2007 r.

Fot. Gabriela Szczęсна





Władze Zambrowa pokazują innym, jak ożywić gospodarczo miasto i ściągnąć zagranicznych inwestorów



Sean Coyle (z lewej) i burmistrz Kazimierz Dąbrowski podpisują list intencyjny

„Druga Irlandia” w Zambrowie

„Jesteśmy zainteresowani współpracą z Zambrowem, głównie z powodu burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego, który odważnie patrzy w przyszłość i umie przewidywać. Podejmowane przez Urząd Miasta zobowiązania są wykonywane. Mamy zaufanie do pana burmistrza i władz miejskich Zambrowa”, mówił po podpisaniu listu intencyjnego dyrektor spółki Pentonville Properties z Irlandii Północnej Sean Coyle.

Irlandczycy chcą kupić od miasta prawie 20 ha gruntów (dziś są to nieużytki na obrzeżach w sąsiedztwie ulic Sitarskiej, Strzelniczej i Targowej) z przeznaczeniem na działalność gospodarczą. Zamierzają zbudować fabryki, w których będzie pracować ok. 250 osób.

Miasto zobowiązało się do uzbrojenia terenu w infrastrukturę (kanalizacja, wodociągi, drogi z chodnikami i oświetleniem ulicznym) do końca 2009 roku. Następnie zorganizuje i przeprowadzi przetarg ofertowy na sprzedaż przygotowanych inwestycyjnie gruntów.

Irlandczycy w liście intencyjnym zobowiązali się do złożenia oferty na zakup nieruchomości, podanie w ofercie terminu rozpoczęcia i zakończenia inwestycji oraz przewidywaną wielkość nakładów. Z wstępnych szacunków Irlandczyków wynika, iż wartość budynków przyszłych zakładów i magazynów wyniesie ok. 110 mln zł.

Podpisanie listu intencyjnego przez Zambrow, który w uzbrojenie nieużytków zainwestuje 14 mln zł, to gwarancja, że przynajmniej jeden poważny inwestor przystąpi do przetargu i będzie chciał kupić nieruchomości pod inwestycje. Jednocześnie list intencyjny niczego nie przesądza i do przetargu będzie mógł przystąpić każdy zainteresowany.

Dyrektor Sean Coyle zapewnił, iż będzie reklamował Zambrow, aby przyciągnąć partnerów z Wielkiej Brytanii. Do Zambrowa na podpisanie listu intencyjnego przyjechał z przewodniczącym rady nadzorczej firmy Klarius Tony Wilsonem z Wielkiej Brytanii „na dowód, jak poważnie podchodzi do biznesu”. Firma Klarius produkuje tłumiki samochodowe i Tony Wilson poinformował, iż być może w przyszłości produkcję zacznie w przyjaznym biznesowi Zambrowie.

„Jestem zadowolony z podpisania listu intencyjnego. To dobra prognoza na przyszłość”, powiedział burmistrz Kazimierz Dąbrowski.

To nie będą pierwsze zagraniczne inwestycje w mieście. Irlandczycy już wcześniej odkryli przyjazny Zambrow i zainwestowali pieniądze w uruchomienie i prowadzenie fabryki okien Keylite. (m)

Patronat KONTAKTÓW Bezpieczniej na wsi z konkursami

W dawnym województwie łomżyńskim ilość wypadków w rolnictwie z każdym rokiem maleje. W ubiegłym roku KRUS w Zambrowie odnotował ich 278 mniej wypadków niż w roku 2006. Oddział KRUS w Zambrowie od lat uczy zasad higieny i bezpiecznej pracy najmłodszych i dorosłych mieszkańców wsi. Służą temu liczne konkursy, którym od patronuje tygodnik „Kontakty”.

W tym roku pod patronatem „Kontaktów” odbędą się: konkurs plastyczny i wiedzy o bhp dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów wiejskich; wiedzy o bhp dla uczniów

Badanie słuchu

W 19 szkołach podstawowych w powiecie zambrowskim w marcu przeprowadzone zostaną bezpłatne badania słuchu i głosu u dzieci w ramach ogólnopolskiego programu realizowanego przez KRUS i Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu. Badaniami w 7 województwach objętych zostanie około 120 tys. dzieci ze wsi i małych miast.

„Ojciec” żubra

Rzeźbiarz z Opola Wiktor Halupczok będzie twórcą pomnika żubra, który w tym roku stanie na skwerku przy nowym rondzie w Zambrowie. Żubr z brązu naturalnych rozmiarów (wysokość ok. 170 cm, długość 230 cm) za około 90 tys. zł będzie dodatkową atrakcją miasta.

Tysiące w Delfinie

121 326 wejść na pływalnię Miejską Delfin w Zambrowie było w ubiegłym roku. Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla 16 grup uczniów dofinansowało (50 tys. zł) Ministerstwo Sportu.

Ciechanowieckie plenery

Wystawę prac „Ciechanowieckie plenery” ze zbiorów Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu można oglądać w Galerii MOK w Zambrowie (ul. Wyszyńskiego 2) do końca marca.

Turniej w Szumowie

Do 16 marca można zgłaszać drużyny do III Turnieju zakładów pracy pod patronatem wójta gminy Szumowo. W turnieju (rozgrywki w piłkę nożną i siatkową) mogą brać udział drużyny z instytucji, szkół, firm prywatnych. Turniej odbędzie się 29 marca w sali gimnastycznej w Szumowie. Zgłoszenia przyjmuje dyrektor GOK (tel. 086 476 9294).

PEPEES[®] S.A.

Przedsiębiorstwo Przemysłu Spożywczego PEPEES S.A. w Łomży
notowane na Warszawskiej Gieldzie Papierów Wartościowych od 22.05.1997 r.
lider na polskim rynku w zakresie produkcji skrobi i jej pochodnych

poszukuje
**KIEROWNIKA SEKCJI
ELEKTRYKI I AUTOMATYKI**

Od kandydata na w/w stanowisko oczekujemy:

- wykształcenia wyższego kierunkowego
- uprawnień SEP grupy E i D do 15 kV
- doświadczenia na podobnym stanowisku

Oferujemy:

- atrakcyjne warunki wynagradzania
- podnoszenie kwalifikacji
- pracę w młodym i dynamicznym zespole

Oferty zawierające list motywacyjny oraz CV prosimy składać osobiście do Działu Personalnego (pokój nr 1) w głównym biurze firmy, przy ul. Poznańskiej 121 w Łomży lub przesłać na adres e-mail: asierzputowska@pepees.pl (w treści wiadomości: „Kierownik Sekcji Elektryki i Automatyki”) **do dnia 21.03.2008r.**

PGE Polska Grupa Energetyczna

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o.

informuje iż w związku z planowanymi pracami
na urządzeniach elektroenergetycznych nastąpią przerwy
w dostawach energii elektrycznej na terenie działania

Zakładu Sieci Łomża
(powiat: łomżyński, grajewski, kolneński, zambrowski)

**Od dnia 1 marca 2008 r. wszelkie informacje
o planowanych przerwach w dostawach energii
elektrycznej dostępne są na naszej stronie
internetowej**

www.dystrybucja.zeb.com.pl

Dodatkowych informacji udziela:
Centrum Dyspozytorskie Łomża tel. (086) 216 34 61 w. 6251, 6253
w godz. od 7:00 do 15:00 oraz 991 (całodobowo)

Dystrybutor obrabiarek do drewna **FELDER**
zatrudni w biurze w Ostrowi Maz.

SPRZEDAWCĘ - DORADCĘ TECHNICZNEGO

Wymagamy: wykształcenie średnie, wyższe techniczne.

Oferujemy: samochód, telefon, szkolenia, możliwość wysokich
zarobków

FELDER Group Polska Sp. z o.o.

al. Jana Pawła II 43, 44-240 Żory

Tel. 032 453 14 72, Fax. 032 453 14 73, www.felder.pl

f-450

PEPEES[®] S.A.

Przedsiębiorstwo Przemysłu Spożywczego PEPEES S.A. w Łomży
notowane na Warszawskiej Gieldzie Papierów Wartościowych od 22.05.1997 r.
lider na polskim rynku w zakresie produkcji skrobi i jej pochodnych

poszukuje
**KOORDYNATORA
SYSTEMÓW JAKOŚCI**

Od kandydata na w/w stanowisko oczekujemy:

- wykształcenia wyższego w kierunku Zarządzanie Jakością lub Technologia Żywności
- znajomość norm ISO 9001, ISO 22000 oraz prawa żywnościowego
- dobrej znajomość języka angielskiego w mowie i piśmie

Oferujemy:

- atrakcyjne warunki wynagradzania
- podnoszenie kwalifikacji
- pracę w młodym i dynamicznym zespole

Oferty zawierające list motywacyjny oraz CV prosimy składać osobiście do Działu Personalnego (pokój nr 1) w głównym biurze firmy, przy ul. Poznańskiej 121 w Łomży lub przesłać na adres e-mail: asierzputowska@pepees.pl (w treści wiadomości: „Koordynator Systemów Jakości”) **do dnia 21.03.2008r.**

f-495

Podlasiak

**DYWANY • WYKŁADZINY • PANELE
KARNISZE • PODŁOGI DREWNIANE
• TAPETY**

Na wybrane wzory paneli
rabat do 20%! **UNIFLOOR**
PANELE PODŁOGOWE

**Wyprzedaż dywanów
- taniej nawet o 50%!**

Zapraszamy na niedzielę handlową
16 marca w godz. 9.00 - 15.00

Łomża, ul. Wojska Polskiego 163B
(dawny Kaszmir), tel. 086 216-07-01

fak.508

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam ciągnik C-360 3P (1987r), stan idealny, cena 20000 zł oraz prasę kostkującą Class-50, stan dobry, cena 7000 zł, (086) 271-08-14

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą z drabiną Class M40, cena 5000zł oraz dąb w balu, cena do negocjacji, (086) 217-07-76

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonka 25 szt., cena 70 zł/szt., (086) 473-05-24

(k/b)

Plug 4-skibowy, obrotowy, zabezpieczenie śrubowe, gumowe koło, stan bardzo dobry, cena 4800 zł, 0-602-221-858

(k/b)

Sprzedam siano, słomę – dobrej jakości ze stodoły, od 30 do 40 zł za kwintal, 0-502-054-173

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą polską Z/224/1 Sipma, stan idealny, tel. 0-666-014-848

(k/b)

Sprzedam plugi KwerneLand obrotowe 10000,- czteroskibowe resorowe 6500,- wywrotkę HW8011 12500,-, 0-602-118-639, (086) 278-55-98

(k/b)

Sprzedam cyklop (1988r) 12100, MF-3060 z turem (1992r) 60000, stan bdb, rozrutnik jednoosiowy, stan bdb 71000, (086) 270-31-93

(k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika 2-osiowy, na resorach, stan idealny, cena 8000 zł, 0-607-379-766

(k/b)

Sprzedam Ursus C-330M, rok produkcji 1986r, stan bdb, cena 18000 zł, (029) 74-615-95

(k/b)

Oddam w dzierżawę 1,5 ha ziemi, Łomża, ul. Drodzowa, 500 zł, 0-667-354-869

(k/b)

Sprzedam silnik elektryczny 7KW z przewodem 50m, 800 zł, tel. 0-667-354-869

(k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Karlik” z przystawką 5000 zł, (086) 216-67-16

(k/b)

Sprzedam działkę, cena 35 zł/m2, 0-507-102-058

(k/b)

Sprzedam sianokiszonkę w belach, bardzo dobrej jakości, w cenie 70 zł za sztukę, 0-600-44-56-57

(k/b-o)

Sprzedam chłodziarkę do mleka 500 zł, ładę rolniczą – 500 zł, (086) 475-06-19

(k/b)

Sprzedam krowę mleczną, wycielenie III. 2008 r., cena 3000 zł, (086) 473-05-24

(k/b)

Sprzedam siewnik Amazone 7,3 m – 6700 zł, ścierniskowiec 3 m – 4200 zł, kultywator z wałem 3m – 3000 zł, tel. (086) 217-08-97

(k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 900, silnik po remoncie, sprowadzony, cena 20000, 0-512-938-646

(k/b)

Sprzedam obsypnik do ziemniaków traktorowy, wóz do traktora i można do konia, Motor 7,5 KW „Kabel”, cena do uzgodnienia, 0-667-354-869

(k/b)

Sprzedam belarkę Sipma Farma 279/1, cena 28500 zł, tel. 0-503-754-039

(k/b)

Sprzedam C-360 (1984r) I – właściciel, komplet zaczepów, obciążników, kabina, stan bdb, cena 17500zł, 0-604-720-732

(k/b)

Sprzedam 5 ha ziemi w jednym kawałku na terenie Zabiela k/Stawisk, 195 tys., (086) 4742-709

(k/b)

Sprzedam cyklop (1988r) – 16000, chwytnak – 1100 zł, Ursus 6360 (1979r) – 16500 zł, maszt – 2000 zł, 0-506-084-032

(k/b)

Sprzedam Ursus C-360 3P (1986r) – 18000 zł, przewracarkę 5,5 m – 2600 zł, grabarkę 3m – 2100 zł, (086) 212-61-11

(k/b)

Olej napędowy dla rolników, tel. 0-503-55-06-90

(k/b)

Sprzedam maty legowiskowe nowe pod bydło, trzodę – 50 sztuk, 90 zł/szt., 0-604-720-732

(k/b)

Sprzedam maszyny rolnicze, siewniki do zboża, rozrzutniki do obornika, kombajny do zboża, plugi obracane, zagonowe, ciągniki rolnicze i inne – cena do negocjacji, 0-510-520-400

(k/b)

Sprzedam klacz 2 lata, obustronne pochodzenie – ojciec Helikan, cena 4500 zł, tel. (086) 47-21-717

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-355 – 12500 zł, rozrutnik dwuosiowy – 7500 zł, prasę Z-224 – 11500 zł, podajnik do zboża – 2000 zł, (086) 473-83-44

(k/b)

Sprzedam przyczepę 6 ton – 6000, – przyczepkę dla jednego konia 1500, 0-692-29-72-73

(k/b)

Sprzedam prasę belującą Z-279/1 „Sipma”, stan dobry, cena 26000 zł, 0-608-819-033

(k/b)

Prasę Z-224/1 Sipma (1998r) z drabiną, stan dobry, 16800 zł, (086) 2157-527

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą, polską Sipma, stan dobry – 14000 zł, kosiarkę rotacyjną polską – 1500 zł, młynek zbożowy – 2500 zł, (086) 219-31-40

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-360 (1976 r), stan dobry, 11000 zł, sprzedam przyczepę 3-osiową, 16 ton pod plandeką, 12000 zł, (086) 476-44-56

(k/b)

Sprzedam MTZ-82, (1996r), stan bdb, pierwszy właściciel, 2000Mth, cena 28000 zł, 0-693-191-364

(k/b)

Sprzedam C-360, rok produkcji 1979 lub zamienię na C-330, cena 15000, (086) 4721-717

(k/b)

Sprzedam świniodziki, 3 zł/kg, 0-600-07-84-21

(k/b)

Rozrutnik obornika 7000 zł, obsypnik 5 – 500 zł, kosiarka czeska 1300 zł, sadzarka czeska 500 zł, (086) 47-390-03

(k/b)

Sprzedam prasę polską kostkującą, mieszankę zbożową, bele z siana, dożarkę dwukonwiiową, opryskiwacz, lej do nawozów, tel. 0-502-148-668

(k/b)

Sprzedam C-360 (1984r), I właściciel, stan dobry, 18 tys., (do uzgodnienia), 0-604-720-732

(k/b)

Sprzedam belarkę „Sipma”, stan bdb, pierwszy właściciel, cena 33000 złm (086) 278-60-28

(k/b)

Sprzedam 6,50 ha ziemi w Kobylinie, cena 170 tys., gmina Piątница, 0-504-013-666

(k/b)

Kupię taśmociąg do obornika na łańcuchy, dł. 7 – 8 m do 1500 zł, 0-600-261-216

(k/b)

Sprzedam plugi dwuskbowe, cena 500 zł, 0-694-354-951

(k/b)

Sprzedam MTZ 82, rok produkcji (1996r), cena 36500 zł, stan dobry, tel. (086) 278-63-05

(k/b)

Sprzedam Fendt 309 (1987r), stan techniczny dobry, cena 56000, tel. 0-692-200-774

(k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla rolników

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

CHCESZ ZLECIĆ

REKLAMĘ
ZADZWOŃ

(086) 216 42 43
0 697 505 600

Biuro
pisania podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

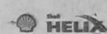
Łomża, ul. Polowa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84

NOWY SX4 SEDAN



Jeśli lubisz ponadczasową elegancję, nowy SX4 Sedan wzbudzi Twój zachwyt. Z pewnością docenisz klasyczną linię i przyjemność płynącą z jazdy. Z Twoim uznaniem spotka się także bogate wyposażenie samochodu i bagażnik o pojemności 515 l. W standardzie otrzymasz sześć poduszek powietrznych, klimatyzację oraz radio z odtwarzaczem CD. W opcji dostępna jest automatyczna skrzynia biegów. Poczuj prawdziwą przyjemność z jazdy. Albo Suzuki, albo nie.

■ Wasilewski i syn Sp. z o.o. 19-301 Elk 3, ul. Suwalska 1 tel. +48 87 621 41 31, tel./fax +48 87 621 41 10



Zużycie paliwa od 6,7 do 7,4 l/100km, emisja CO₂ od 159 do 175 g/km. Informacje o recyklingu: www.suzuki.pl

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Seat Cordoba Vario 1.6, rok prod. (1998/99), kupiony w salonie, w Polsce, tel. 0-602-30-11-99 (k/b)

Sprzedam VW Passat Sedan 1.8 (1995r), benzyna i gaz, hak, plus opony zimowe z kołami, cena 11000 zł (do uzgod.), tel. 0-692-079-834 (k/b)

Sprzedam Fiat Uno 1.4 (1995 rok) + gaz, cena 2000 zł, tel. 0-505-016-738 (k/b)

Sprzedam Renault Scenic 1.6 16V (2000r), klima, ABS, centralny zamek, elektryczne szyby, lusterka, cena 21000 zł, 0-604-05-10-82 (k/b)

Sprzedam VW Golf IV 1.9 SDI, 5-drzwi (1999r), sprowadzony, 19000 zł, 0-608-778-708 (k/b)

Sprzedam Mazdę 626 2.0 diesel 110 KM, klima, rok 2000, sprowadzony, cena 22300 zł, 0-608-778-768 (k/b)

Sprzedam Ford Focus 1.8 diesel 115 KM, klima, sprowadzony, (2002 r), cena 23500 zł, 0-608-778-708 (k/b)

BMW 320 Coupe (1993r), stan bdb, granat, wsp. elektr., alufelgi, ABS, gm. Mały Płock, 9000 zł, 0-504-931-750 (k/b)

Sprzedam silnik do Forda Scorpio (1994r) 2.0L DOHC + komputer – 600 zł, tel. 0-505-334-571 (k/b)

Sprzedam silnik po pasku od Vw Golf 1.9 tdi, 90 KM, przebieg 257 tys., cena 1000 zł (k/b)

Sprzedam Renault Scenic 1,6 16 V, (2000 r.), klima, ABS, centralny zamek, elektryczne szyby, lusterka. Cena 21000 zł, tel. 0-604-051-082 (k/b)

Sprzedam Fiat 126p (1996r), sprawny, w dobrym stanie, 600 zł, (086) 476-88-57 (k/b)

Sprzedam Skodę Fabia Sedan – 1.4 MPI (IX. 2002r), 40 tys. km, kolor – szarość skalista – metalizowany – 19 tys. zł, tel. 0-500-078-044 (k/b)

Sprzedam lub zamienię na sprzęt rolniczy Renault Espace 2.8B + gaz (1993r), automat, bogate wyposażenie, cena 6000 zł, 0-500-276-420 (k/b)

Lanos 1.5 – 16V (1999r), wiśnia – 8000 zł, 0-692-400-930 (k/b)

Sprzedam Renault Master (2000r) – 25 tys. brutto zł, 0-692-420-427 (k/b)

Sprzedam Ford Mondeo (1998 rok), 10 tys. zł, 0-692-420-427 (k/b)

Sprzedam Fiat CC VAN (1997r), I – właściciel, stan bdb, biały, cena 2500 zł, 0-602-689-310 (k/b)

Chrysler Voyager 2.5 B. + gaz (1991r), komplet opon zima-lato, rok w kraju, stan bdb, 5800 zł, 0-505-320-076 (k/b)

Toyota Rav-4 (2003 r.) U. S. A, 2.0 l, benzyna, 85000 km, cena 52000 zł, Łomża, tel. 0-608-050-153 (k/b)

Sprzedam Ford Focus sedan (2007 r.), przebieg 4 tys km, poj. 2.0, na benzynę, czarny, 35000 zł, tel. 0-501-764-517 (k/b)

Toyota Camry (2005r), automat, stan idealny, 65000 PLN, 0-662-14-99-77 (k/b)

Renault Master 2.8TDI (2000r), stan idealny, cena 25 tys. zł brutto, tel. 0-692-420-427, 0-692-420-427 (k/b)

Polonez Truck 1.6 (1994 rok), gaz, cena 1200 zł, stan dobry, tel. (086) 219-26-99 (k/b)

VW Golf II 1.3 + gaz (1990r), biały, trzydrzwiowy, cena 4200 zł, 0-665-293-141 (k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.

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

Czytelny podpis:.....

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

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

BUDOWNICTWO

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria, ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-27, 0-608-332-905 (fak. 501-o)

Glazura, płytki mrozooodporne Korzilius. „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Biedronce), (086) 218-01-81 (fak. 117-o-i)

Projekty architektoniczne – budowlane, wnętrza, 0-503-146-715 (fak. 186-o-i)

NOWY SKLEP: – glazury 13,90 zł, – terakoty i gresy 15,90 zł, – szklane kabiny 799 zł – WC kompakt 290 zł, – klej glaz., ter. 14,90 zł. Zapraszamy, Łomża Al. Legionów 60 (była Jednostka Wojskowa). Doradztwo, aranżacje, dowóz raty! (086) 473-02-37 (fak. 274-o-i)

FINANSE

Gotówka od ręki, 0-512-080-500 (fak.)

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

KUPIĘ

Kupię las, wykonam przecinki, 0-504-249-519 (fak. 351-o-i)

Żyto, 0-504-074-956 (fak. 538-o-i)

LOKALE

Pokoik wynajmę, 0-691-68-06-03 (fak. 554)

Wynajmę lokal 820 m2 z możliwością podziału na trzy różne działalności w Zambrowie, (086) 271-25-36 (fak. 357-o)

Stacja, 0-602-552-974 (fak. 474-oo-i)

Wynajmę magazyn 250m2, Piątnica, ul. Stawiskowska 51, (086) 2180-795 po 15.00 (fak. 520-i)

Lokale do wynajęcia (biuro, sklep, gabinet), 0-507-35-77-59 (fak. 531-i)

Wynajmę studentce mieszkanie w centrum Łomży, 0-606-631-537 (fak. 535-i)

Do wynajęcia lokal wolnostojący w centrum miasta Kolna na usługi lub handel, tel. (086) 278-23-83 (k/b)

MEDYCyna

Centrum Leczenia Niepłodności GAME-TA w Łodzi. Autoryzowany Gabinet Ginekologiczny w Łomży, Reymonta 1A. Specjalista Ginekolog – Położnik Zbigniew Nizik. Rejestracja: 0-602-156-882 (fak. 553-o-i)

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER – SPECJALISTA RADIOLOG, Łomża, Al. Legionów 94. Badania naczyniowe DOPPLER: tarczycy, brzucha, prostaty, piersi, narządów rodnych, biopsja, stawy kolanowe, (086) 218-88-98, 0602-584-466. (fak. 28-o)

Logopeda, 0-697-11-27-37 (fak. 379-o)

MOTORYZACJA

Naprawa skuterów, quadów i motocykli Yamaha, Honda, Suzuki, Kawasaki, Bombardier, części, 0-783-438-075, 0-887-517-300 (fak. 555-o-i)

Firma sprzedaje samochody ciężarowe, dostawcze, chłodnie, Volvo, Scania, przyczepy chłodnie, ciągniki siodłowe z naczepami, spycharkę Stalinię, koparko – ładowarkę MF-50, tel. 0-503-199-677 (fak. 467-o-i)

Wyjazdy do Holandii po samochody, 0-510-150-456 (fak. 472-o-i)

Renault Laguna 1.9DCI (2002r) Dynamic, 0-660-128-026 (fak. 515)

Skupuję samochodu na złom, 0-603-327-218 (fak. 518-i)

Skupuję Fiaty 126p na złom, 0-603-327-218 (fak. 518-i)

Punto, stan b. dobry (2004r), 0-606-76-66-19 (fak. 519-o-i)

Sprzedam Mercedesa C180 123KM (1995r), gaz, cena 13400, granatowy, 0-660-239-146 (fak. 524)

Sprzedam skuter, 0-600-127-834 (fak. 550)

Sprzedam Forda Fiastę 1.4 tdi (diesel) 2005 r, stan idealny tel. 0 606-44-53-19 (Fak. sms)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp., 0-603-847-463 (fak. 328-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe, IV piętro, Legionowo, tel. 0-886-202-877 (fak. 556-i)

Sprzedam działkę rolną w Śniadowie 5,3 ha w jednym kawałku, klasa 5 i 6, dojazd asfaltowy. Cena 220 000 zł, tel. 0-693-369-024 (fak. 201-o)

Garaże blaszane, bramy – różne wymiary. Producent! Gwarancja! Transport, montaż – gratis. Raty. (085) 652-47-85, tel. 0-500-585-111. www.garaze.az.pl (fak. 272-o)

Mieszkanie 60 m2 Kasztelańska – sprzedam, 0-694-732-135 (fak. 305-o-i)

Sprzedam działkę z dużym domem w Janowie, 0-604-092-320 (fak. 557-i)

Okazja! Sprzedam M-4, M-5, dom – ul. Sikorskiego. „Arkadia” – Nieruchomości, 0-603-847-463 (fak. 328-oo)

„Arkadia” – Nieruchomości, 0-603-847-463, (086) 218-77-79 (fak. 328-o-i)

Sprzedam M-4 w Łomży (nowa technologia), po 18.00, (086) 218-55-78 (fak. 336-oo-i)

Mieszkanie 60 m2, Kasztelańska – sprzedam, 0-694-732-135 (fak. 305-o-i)

Sprzedam mieszkanie 72m2, ul. Kołłątaja, 0-507-045-037 (fak. 381-oo-i)

Sprzedam apartamenty Bułgaria bezpośrednio nad Morzem Czarnym – Słoneczny Brzeg – 82 m2 lub 52 m2, 0-600-074-966 (fak. 440-o-i)

Łomża – sprzedam zdecydowanie szeregówkę mieszkalno – usługową (k/szpitala), 0-604-732-302 (fak. 465-o-i)

Sprzedam M-4, I p., Księcia Janusza, 0-502-513-887 (fak. 484-o-i)

Sprzedam dom mieszkalno – warsztatowy 350 m2, Łomża, 0-602-367-141 (fak. 492-o-i)

Wynajmę lokal handlowo – magazynowy 220m2 z parkingiem przy głównej trasie, 0-692-455-412, 0-862-187-271 (fak. 493-oo-i)

Sprzedam dom w zabudowie szeregowej, tel. 0-500-096-989 (fak. 500-i)

Sprzedam M-4, 61m2, Kazańska w Łomży, (086) 218-24-16, 0-503-069-911 (fak. 522)

Centrum – wynajmę działkę, 0-502-42-12-83, (086) 2186-286 (fak. 528-i)

Sprzedam M-3, ul. Prusa, 0-608-396-797 (fak. 526)

Sprzedam M-4 53,40m2 w centrum, II piętro, (086) 216-31-10, 0-691-63-68-71 (fak. 525)

Działkę 30 arów, okolice Konarzyc, 0-721-651-301 (fak. 529-i)

Sprzedam działkę 10 arów w Łomży, 0-721-65-13-01 (fak. 529-i)

Sprzedam M-4, 60 m2, Kazańska, 0-691-979-061 (fak. 537-i)

Sprzedam mieszkanie 60,5m2, Łomża, Niemcewicz, 0-507-132-457 (fa. 545-i)

Sprzedam dom, budynki gospodarcze z działką 40 arów, gmina Śniadowo, 0-784-748-938, (029) 76-76-029 (fak. 549-o-i)

ODDAM

Oddam ziemię, 0-608-819-033 (k/b)

PRACA

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

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych na trasy międzynarodowe, 0-501-326-777, 0-504-298-090 (fak. 153-o-i)

Zatrudnię operatora koparko-ładowarki i ładowarki, 0-604-173-082 (fak. 491-oo-i)

Szukam pracy, cieśla, dekarz, 0-515-914-564 (fak. 499)

Zatrudnię do pracy w zakładzie optycznym. CV + foto na: polanis@op.pl (fak. 517-o)

Firma zatrudni pracownika do prac remontowo-budowlanych, 0-606-934-938 (fak. 532-o-i)

Przyjmę stolarza, 0-603-688-769 (fak. 539-o-i)

Zatrudnię tynkarzy do tynków gipsowych z agregatu. Praca stała w Warszawie, tel. 0-500-444-544 lub 0-509-044-211 (fak. 542)

Sprzedawcę, 0-604-879-134 (fak. 548-i)

Przyjmę do pracy układanie kostki brukowej, 0-600-127-834 (fak. 550)

ROLNICTWO

Sprzedam ciągnik C-330 i International 624, 0-509-868-593 (fak. 320-oo-i)

Sprzedam ciągnik MTZ-80, (086) 217-63-07 (fak. 404-oo)

Sprzedam słomę, 0-504-219-124 (fak. 461-o)

Tanio! Opony traktorowe, osobowe, oleje, akumulatory. Hurtownia „Gumpol”, Zambrów. RATY, (086) 271-85-69, 0-603-894-206 (fak. 476-o)

Sprzedam ruszt żeliwne 1m x 80cm, beczkowóz 6000 litrów i traktor John Deere typ 16-40, rok 1985, z przednim napędem, stan bdb, 0-500-392-315 (fak. 516)

Sadzarka polska, plugi czwórki „Kobuz”, chwytak do bel „Rozmaryn”, (086) 473-81-33 (fak. 530-o-i)

TYTAN – NIERUCHOMOŚCI,
Polowa 45, 18 – 400 Łomża,
tel.(086) 216-62-26,
kom. 0-604-05-10-82,
www.lomza.nieruchomosci.pl

WYBRANE OFERTY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BIURZE NIERUCHOMOŚCI TYTAN

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Centrum – pow. od 42,66m², I piętro – 2800zł/m² + 7% VAT
- Centrum – pow. 69,91m², I piętro – 2800zł/m² + 7% VAT
- Centrum – pow. 29,5, II piętro – 2800zł/m² + 7% VAT
- Centrum – 38,02, II piętro – 2800 zł/m² + 7%VAT
- ul. Moniuszki – pow. 60,78m², I piętro 3 pokoje, do zamieszkania – 180.000zł
- ul. Nowogrodzka – pow. 53,75m², I piętro, 2 pokoje – 146.000zł
- ul. Moniuszki – pow. 61m², III piętro, 3 pokoje + garaż na ul. Reymonta – 210.000zł
- Poznańska – pow. 55,8m², II piętro, 3 pokoje, garaż – 165.000zł
- Kasztelańska – pow. 60,6m², III piętro, 3 pokoje – 170.000zł

OFERTA DOMÓW

- Łomża – pow. 220m², pow. działki 465m², do zamieszkania, – 520.000zł
- Murawy / Rogienice Wielkie – wolnostojący, parterowy, kamienne ogrodzenie, pow. domu 118,1 m², pow. działki 1030m² – 280.000zł
- Czachy gm. Radziłów – pow. działki 504m², pow. 95m² – 160.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Łomża – ul. Nowogrodzka 5000m², możliwość podziału – 100zł/m²
- Janowo k/ Łomży – pow. 6700m² – 50zł/m²
- Czaplice – działka siedliskowa, pow. 2000m² – 30.000zł
- Niksowizna – działka siedliskowa, pow. 12900m² – 64.500zł
- Stary Cydzyn gm. Piątnica – pow. 2000m² – 60.000zł
- Baliki gm. Nowogród – pow. 3600m² z dostępem do rzeki – 59.000zł

LOKALE NA SPRZEDAŻ

- Śródmieście – o pow. 50m², parter – 175.000zł
- Mazowiecka – pow. 31m², I piętro – 95.000zł

Tanio sprzedam przewracarkę do siana Fela 5,2m szerokość robocza, rozsiewacz nawozów 800L, tel. 0-889-77-38-53

(fak. 533-i)

Jałówkę na wycieleniu, ziemniaki jadalne, (086) 4738-843

(fak. 540)

Sprzedam siewniki dwukomorowe do zboża i nawozów 2,5m, 3m, (086) 218-50-31, (086) 472-07-40

(fak. 543)

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

- MIESZKANIE – ul. Dmowskiego, IV p. pow. 43,6 m², 2 pokoje, 120.000 zł, MER- 256
- MIESZKANIE – ul. Poznańska, IV p. pow. 46,5 m², 3 pokoje-idealne na wynajem, 123.000 zł, MER – 252
- DOM LETNISKOWY – Bronowo, wysoki standard, pow. 85/1,13 ha, 320.000 zł, MER – 253
- DOM – Laski gm. Zbójna, nowy, wykończony z klimatem dom i budynek pod sklep spożywczy, pow. 181/2480 m², 330.000 zł, MER – 254
- DOM – Łomża, centrum, idealne na działalność, pow. 140 m²/812 m², 480.000 zł, MER – 243
- DOM – Gietki, blisko rzeki Pisy, pow. 100 m²/ 5.000 m², 220.000 zł, MER- 247
- DOM – Wizna, idealny na działalność, pow. 280 m²/1,58 ha, 550.000 zł, MER- 225
- DOM – Srebrów Wiźnica, na agroturystykę, pow. 280 m²/3.000 m², 295.000 zł, MER-230
- SIEDLISKO – Kossaki (Jedwabne), urokliwy teren z lasem, pow. 3,23 ha, 160.000 zł, MER-255
- SIEDLISKO – Krzewo Nowe, dom i duże budynki gospodarcze, pow. 1,23 ha, 163.000 zł, MER- 241
- SIEDLISKO – Kąty, gm. Mały Płock, dom i 3 budynki murowane, pow. 1,45 ha, 220.000 zł, MER-231
- SIEDLISKO – Rogienice Wypychy, pow. 6 ha, uroczny teren w jednym kawałku na rekreację, 280.000 zł, MER-231
- DZIAŁKA – Gietczyn, możliwość zabudowy, pow. 2.719 m², 135.000 zł, MER – 214
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Marianowo, przy trasie E-61, powierzchnia do uzgodnienia, 60 zł/m², MER – 238
- LOKAL HANDLOWY – wynajem, centrum, parter, wysoki standard, pow. 108 m², 55zł/m², MER – 145
- LOKALE BIUROWE – wynajem, centrum, kamienica z windą, wysoki standard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m², MER – 148
- LOKAL UŻYTKOWY – wynajem, Stare Kupiski, bezpośrednio przy trasie E-61, pow. 320 m², 15 zł/ m², MER-250

RÓŻNE

Kurs samochodowo – ciągnikowy + lawety i doszkolenia, szybko, uczciwie. Wysokie Mazowieckie, 0-502-729-020

(fak. 427-o-i)

Miejsce na reklamę, 0-692-455-412, 0-862-187-271

(fak. 493-oo-i)

RTV – AGD

CYFRA+, POLSAT. Łomża, Niepodległości 9, (086) 216-34-38

(fak. 3303-o)

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

(fak. 497-o-i)

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

(fak. 536-o-i)

Pralki, lodówki, (086) 218-07-07

(fak. 554-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam agregat prądowłóczy Honda 6KW, cena 4300,- 0-694-361-532

(fak. 558)

Las sprzedam, 0-694-732-135

(fak. 305-o-i)

Sklep spożywczy w Łomży funkcjonujący lub wyposażenie, 0-508-08-57-46

(fak. 489-oo)

Sprzedam wersalkę + fotele, 0-664-257-950

(fak. 541-i)

Regały metalowe – sklepowe, 0-509-287-901

(fak. 551-o-i)

TRANSPORT

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

(fak. 39-o-i)

Belgia, Niemcy, Holandia (wtorek, sobota, poniedziałek), (085) 6635-624, 0-602-697-881

(fak. 219-o-i)

Bremen, 0-784-524-710, 0049-163-85-13-181

(fak. 523-o-i)

Busem, (086) 218-30-88, 0-608-576-544

(fak. 534-o)

USŁUGI

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137

(fak. 3287-oo-i)

R-BUD Łomża: – domki jednorodzinne, – obory pod klucz, tel. 0-606-588-337

fak. 356-oo-i

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-693

(fak. 361-o)

„Jakbud” – docieplanie budynków, remonty, 0-509-849-319

(fak. 406-o-i)

Tanio i solidnie tynki gipsowe, 0-517-020-792

(fak. 443-o-i)

Bezpyłowe cyklinowanie, układanie podłóg, 0-880-303-334

(fak. 464-o-i)

Meble na zamówienie, www.tartak-stolarnia.com, 0-603-68-87-69

(fak. 488-o-i)

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

(fak. 494-o-i)

Meble na zamówienie – szafy, kuchnie, zabudowy, itp. szybkie terminy realizacji, tel. 0-600-539-481

(fak. 521-o-i)

Remonty nagrobków + układanie kostki, 0-505-452-771

(fak. 546-i)

Toczenie, frezowanie, gwintowanie, dorabianie części, itp. Nowe Kupiski 63, 0-886-524-073

fak. 544

Tapicer, 0-608-742-950

(fak. 657-o)

Roboty wykończeniowe, glazura, terakota, ścianki działowe, szpachlowanie, adaptacja poddaszy, panele, granit, marmur, itp. remonty, 0-609-885-660

(fak. 552)

CENY FABRYCZNE!!!
NOWE TRAKTORY
MTZ 4x4
WSZYSTKIE TYPY
TURY I MASZYNY ROLN.
Firma LEMAR
Ciechanów, ul. Żeromskiego 7
tel. 23 – 673 64 70
tel./fax 23 – 672 21 66
Kom. 0 602 35 47 12

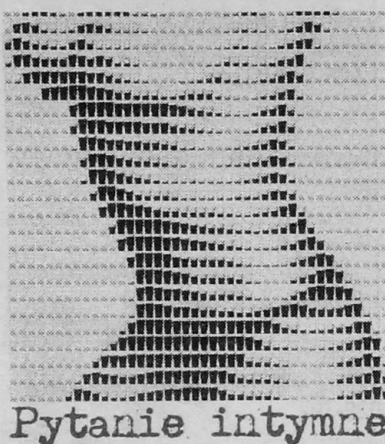
MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA ZŁOTÓWKĘ!



Wyślij SMS na numer 7135
o treści: kts + treść ogłoszenia
(maksymalnie 160 znaków).
Koszt wysłania 1 SMS - a to 1,00 zł netto
(1,22 zł z VAT)



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



Pytanie intymne

Mam 40 lat, a od 3 lat choruję na astmę oskrzelową. Wcześniej przeżyłem załamanie psychiczne. Od dłuższego czasu nie współżyłem, a teraz jestem z kobietą. I mam problem, bo nie mogę się kochać. Czy to przez chorobę?

Janek

To nie pocieszenie, ale ponda połowa mężczyzn po 40 roku życia cierpi na zaburzenia erekcji. Przyczyny męskich kłopotów są natury psychicznej i fizycznej. Najczęściej (w 80 proc.) związane są z cukrzycą, miażdżycą, nadciśnieniem, chorobą nerek, paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu, przyjmowaniem leków. Po 40 roku życia kłopoty z erekcją spowodowane są biologicznym starzeniem się organizmu i zaburzeniami hormonalnymi (obniża się poziom testosteronu we krwi i spada zainteresowanie seksem).

Przyczyną niedyspozycji może być wcześniejsze załamanie psychiczne, leki, długa przerwa we współżyciu. Należy skontaktować się z lekarzem, który stwierdzi, czy powodem zaburzeń nie są przyjmowane leki i rozważy możliwość zmiany leczenia. Dziś medycyna radzi sobie z męskimi kłopotami.



Lekarz domowy

Często moje piersi są nabrzmięte i mnie bolą. Sama sprawdzałam, czy nie ma guzków, ale to badanie też bolało. Uraża mnie nawet stanik. Nie byłam u lekarza, bo nie wiem,

co powiedzieć. Czy to może objaw raka?

Dorota

Z pewnością nie, ale piersi trzeba dokładnie zbadać, czy nie ma jakichś zgrubień. Wrażliwość piersi na dotyk może występować przed miesiączką i jest to zu-

pełnie normalne. Gdy piersi bolą i są nabrzmięte przez cały cykl, to znaczy, że istnieją zaburzenia hormonalne. Same nie miną, po co dłużej cierpieć. Trzeba zgłosić się do lekarza, który zaleci najpierw badanie poziomu hormonów, a potem leczenie.

Pod paragrafem

Mój syn (13 lat) otrzymał propozycję reklamy obuwia i sprzętu sportowego. Czy przepisy pozwalają na taką pracę dziecku?

Iwona

Na pracę dziecka poniżej 16 roku życia muszą przede wszystkim zgodzić się rodzice (lub jego

opiekunowie) oraz inspektor pracy w miejscu zamieszkania dziecka. Dzieci mogą pracować u prowadzącego działalność kulturalną, sportową, artystyczną i reklamową. Inspektor pracy wydaje stosowane zezwolenie na wniosek przyszłego pracodawcy. Nie wyda go, jeśli praca mogłaby zagrażać życiu i zdrowiu dziecka, jego rozwojowi psy-

choficznemu oraz przeszkadzać w wypełnianiu obowiązku szkolnego. Konieczne będzie także orzeczenie lekarza o braku przeciwwskazań do pracy dziecka.

Inspektor pracy może także cofnąć zgodę na pracę dziecka na wniosek rodziców, albo z urzędu jeśli stwierdzi nieprawidłowości.



Poznajmy się

Jestem szczupłym kawalerem (37/166) bez nałogów. Pracuję zawodowo. Poznam miłą Panią w celu matrymonialnym. Napisz, zadzwoń, tel. 504 865 246.

Sylwek

Witaj! To ja, Zbyszek (26/176/68), samotny. Mieszkam i pracuję w Łomży (mam własne M). Szukam dziewczyny (lat 18-25), która poważnie myśli o życiu. Dziecko nie stanowi przeszkody. Napisz, zadzwoń, przyślij sms, tel. 788 629 926.

Zbyszek

Jestem skromną, wrażliwą, zadbaną wdową. Cenię szacunek, uczciwość i wzajemne zrozumienie. Po-

znam miłego Pana (lat 50 - 60), najchętniej także wdowca, w miarę zadbanego, bez nałogów. Jeżeli masz dość samotności i tęsknisz za stałym związkiem, proszę o listy...

Hania

Mam pogodne usposobienie i wielką tęsknotę do życia we dwoje. Choć jestem po pięćdziiesiątce, wciąż czuję się młodo. Pragnę poznać sympatyczną Panią (do lat 45), która chciałaby mnie polubić, a może nawet i coś więcej... Jestem aktywny zawodowo. Mieszkam w okolicach Łomży. Miła Nieznajoma, zadzwoń, proszę, tel. 512 512 068.

Stanisław

Nieważne, czy masz wizy, czy dewizy. Pochodzisz ze wsi, czy z miasta, jakie masz wykształcenie. Ważne, czy potrafisz być ciepły, serdeczny, opiekuńczy, masz młode serce. O takim marzę przyjacielu, bez nałogów (lat 67-70). Jestem średniego wzrostu wdową, zadbaną, o miłym, zgodnym usposobieniu. Lubię dobrą książkę, dobrą kuchnię i podróż. Cenię wierność, prawdomówność, ciepło domowego ogniska. Napisz (podaj numer telefonu), każda chwila jest ważna.

Marta

Jestem kawalerem (25 lat) i dużo przeszedłem w swym ży-

ciu. Obecnie przebywam w ZK. Chciałbym poznać dziewczynę, kobietę (do lat 30, może być z dzieckiem), która mnie pokocha takim, jakim jestem, a nie takim, jakim byłem. Interesują mnie tylko poważne oferty. Zdjęcie i numer telefonu przyspieszy nasz kontakt. Czekam na Ciebie...

Samotny 25

Wysoki kawaler (25/180). Mieszkam i pracuję w Łomży. Pragnę poznać miłą dziewczynę z Łomży lub okolic, która ma poważny stosunek do życia i związku we dwoje. Zadzwoń, przyślij sms, tel. 692 625 351.

Andrzej

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

Patronat KONTAKTÓW

Koncert pasyjny

Średniowieczne pieśni pasyjne „Lamentacje żałobne a litościwe o umęczeniu Pana naszego troskliwemu sumieniu pocieszne” oraz „Stabat Mater” G. B. Pergolesiego wypełnią program koncertu Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej pod dyрекcją Jana Miłosza Zarzyckiego.

Solistami koncertu będą: Patrycja Krzeszowska (sopran), Bernadetta Grabias (mezzosopran) i Olgierd Łukaszewicz (recytacja).

Sponsorami koncertu, który odbędzie się w czwartek, 13 marca (godz. 18.30) w Sali Koncertowej ŁOK (Łomża, ul. Nowa 2), są: Komplex Gastronomiczno-Hotelowy Labirynt, Zakład Piekarniczo-Cukierniczy K. J. Śledziwscy, J. Kalinowski, Urząd Miasta, Kwaciarnia Ogrodnik Edwarda Przybyłaka, Hotel Baranowski, WSA, Biuro Usług Turystycznych Baltica-Travel, Drukarnia Kamil Borkowski i firma Purzeczeko.



Eliza Mieleżkiewicz (z lewej) w roli Balladyny i Beata Antoniuk jako Alina

„Balladyna” z Łomży

W sobotę, 15 marca, o godz. 18.00 w Teatrze Lalki i Aktora rozpocznie się premierowe przedstawienie „Balladyna” Juliusza Słowackiego w adaptacji i reżyserii Andrzeja Rozhina, ze scenografią czeskiego scenografa Pavla Hubiczki i muzyką Bogdana Szczepańskiego.

Jak powiedział dyrektor Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk, przygotowania do realizacji tego ważnego dla łomżyńskiego teatru spektaklu, przeznaczonego dla widzów dorosłych, trwały dwa lata: „To sztuka na wielki zespół i wielką scenę, a my dysponujemy bardzo skromną sceną i ośmiorgiem aktorów. Ale te ograniczenia niczego nie ujmują inscenizacji Andrzeja Rozhina, wręcz przeciwnie, czynią spektakl wyjątkowym”.

Ponadczasowość zbrodni i kary, żądzy władzy, brnięcia

„po trupach do celu”, reżyser umieścił we współczesnych realiach, podkreślonych przez kostiumy. (MK)

Gimnazjalista z Łomży wśród zwycięzców

Radość z Hanką

Uczeń Publicznego Gimnazjum nr 6 w Łomży Kamil Olszewski, uczennica I LO w Białymstoku Hanna Maciąg, a w kategorii piosenki kabaretowej Martyna Ciok z Ostrołki, zwyciężyli w Ogólnopolskim Konkursie Krasomówczym im. Hanki Bielickiej pod hasłem „Radość spod kapelusza”.

Zorganizowała go w sobotę (8 marca) po raz drugi parafia Krzyża Świętego w Łomży w hołdzie Hance Bielickiej, artystce teatralnej, filmowej i kabaretowej, naj-

Białystok:

Jerzy Maksymiuk i Janusz Olejniczak w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), piątek, 14 marca, godz. 19.00.

Dwaj wielcy mistrzowie razem. Jerzy Maksymiuk poprowadzi Orkiestrę Symfoniczną Filharmonii Podlaskiej, z którą Janusz Olejniczak wykona V Koncert fortepianowy Es – dur op. 73 i V Symfonię c – moll op. 67 Ludwika van Beethovena.

„Lot nad kukułczym gniazdem”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 – 741 – 59 – 90), sobota 15 – niedziela 16 marca, godz. 18.00.



Premierowe przedstawienie spektaklu według głośnej powieści Kena Kesleya, znanej ze znakomitej adaptacji filmowej Milosza Formana z roku 1975. Rzec o normach społecznych i buncie przeciwko nim. Reżyseria Julia Wernio, w jednej z głównych ról Maria Pakulnis (na zdjęciu).

Łomża

Umberto Eco w Dyskusyjnym Klubie Książki, Sala na Poddaszu w Miejskiej Bibliotece Publicznej (ul. Długa 13), czwartek, 13 marca, godz. 17.00.

Tematem spotkania będzie najnowsza książka wybitnego włoskiego badacza kultury i pisarza pt. „Tajemniczy płomień królowej Loany”. Podobnie jak wcześniejsze „Imię róży”, stała się wydarzeniem literackim na Zachodzie.

„60 lat za nami...”, Galeria Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, tel. 086 – 216 – 41 – 00), sobota, 15 marca, godz. 12.00.

Prezentacja dorobku Muzeum Północno – Mazowieckiego w Łomży, które w tym roku obchodzi 60 lat. Zostało założone przez wybitnego etnografa, znawcę Kurpiowszczyzny Adama Chętnika z Nowogrodu (na zdjęciu). Na wystawie swoje najcenniejsze zbiory prezentują wszystkie działy muzealne.

Suwałki

Wystawa Andrzeja Strumiły, Biblioteka Publiczna (ul. Emilii Plater 33 A), piątek, 14 marca, godz. 17.00.

Wybitny malarz, fotografik i rzeźbiarz, ukazuje oblicze kolekcjonera. O swojej pasji opowie na wernisażu. (MK)

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 14 – 15 marca (piątek – sobota) – Alvin i wiewiórki, godz. 16.15 – Mała wielka miłość, godz. 18.00, 20.00; 16 marca (niedziela) – Alvin i wiewiórki, godz. 14.30, 16.15 – Mała wielka miłość, godz. 18.00, 20.00; 17 – 20 marca (poniedziałek – czwartek) – Alvin i wiewiórki, godz. 16.15 – Mała wielka miłość, godz. 18.00, 20.00.

Kino „Relaks” w Grajewie: 14 – 16 marca (piątek – niedziela) – nieczynne.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 14 – 17 marca (piątek – poniedziałek) – Obcy kontra Predator, godz. 17.00.

Tragedia z kotkiem

Na podwórku w Leszczanach (gm. Suchwola, pow. sokólski) bawili się koledzy z sąsiedztwa. W pewnej chwili pobiegli za kotkiem. Aby skrócić sobie drogę, synek gospodarzy odsunął płotek, zabezpieczający szambo. Wpadł

do środka. Kolega zaalarmował matkę chłopca, która właśnie była na podwórku. Rzuciła się na ratunek. Jej krzyk usłyszał sąsiad. Przybiegł. Wyciągnął oboje, niestety, martwych... Chłopiec miał 9 lat, jego mama 47.

Przejechany przez córkę?

Z ciężkimi obrażeniami (uraz głowy i obrzęk mózgu, stłuczenia płuc i złamany obojczyk) trafił do szpitala mieszkaniec Kołodna (gm. Gródek, pow. białostocki) po lekcji jazdy quadem. Prawdopodobnie przejechany został przez dziewięcioletnią córkę, którą uczył kierowania pojazdem.

Śmierć na budowie

Na budowie galerii handlowej w Białymstoku zawalił się strop i runęła ściana długości 13 m. W rejonie katastrofy pracowało 8 osób, dwóch mężczyzn zostało zasypanych. Strażacy wydobyli spod gruzowiska jednego z poszkodowanych. Został odwieziony do szpitala. Po dwugodzinnym poszukiwaniu wydobyli drugiego, który już nie żył. Został przywalony warstwą cegieł i gruzu grubości 1,5 m. (MK)



■ W biały dzień włamywacz penetrował mieszkanie w Osiedlu Południe w Grajewie. Nic nie ukradł i przeniósł się do mieszkania sąsiedniego, którego gospodarze stwierdzili brak złotej biżuterii, kasy fiskalnej i pieniędzy. Straty 10 tysięcy złotych.

■ Cb radio przepadło z fiata seicento, zaparkowanego na al. Legionów w Łomży. Straty 600 złotych. Drugie zginęło z mercedesa, stojącego na ul. Polowej. Straty 1200 złotych. Nie mija moda na Cb, gdyż złodziej ukradł je też z forda, stojącego na ul. Nurskiej w Czyżewie.

■ Na 1 rok w zawieszeniu na 4 lata oraz 5 lat zakazu prowadzenia pojaz-

■ 4 kołpaki zginęły z mercedesa, zaparkowanego na ul. Wojska Polskiego w Kolnie. Straty 2000 złotych.

■ Przekaznik mocy przepadł z beczkowozu na podwórku w Osobnem (gm. Śniadowo, pow. łomżyński). Straty 2300 złotych.

■ Urazu głowy, wstrząśnienia mózgu i licznych obrażeń doznała rowerzystka, potrącona przez iveco na skrzyżowaniu ul. Czarnieckiego i Mickiewicza w Wiźnie (pow. łomżyński). Jechała przed samochodem i nagle skręciła w lewo.

■ W biały dzień dwóch bandytów ograbiło czternastolatka z „komórki” na ul. Sikorskiego w Łomży. Jednego (lat 15) zatrzymała policja. Telefon wrócił do właściciela.

■ 13 krzewów głogu i 5 lip wyciął nieznany sprawca z Parku im. Jana Pawła II w Łomży.

■ Złamaniem nogi i 3 żeber oraz ogólnymi potłuczeniami przyplącił pieszy (lat 78) potrącenie na „zebrze” przez opla na skrzyżowaniu ul. Sikorskiego i Wojska Polskiego w Łomży.

■ Dokumenty i 900 złotych ukradł włamywacz z domu w Jabłoni Zarzeckich (gm. Nowe Piekuty, pow. wysokomazowiecki).

■ Po 3 piwa włamał się nieznany sprawca do mieszkania w Ospiach Wandzinie (gm. Wysokie Mazowieckie). Straty 7,50 zł.

■ Wandal uszkodził karoserię fiata brava na ul. Legionowej w Zambrowie. Straty 500 złotych.

■ Na miejscu zginęli kierowca (lat 27) i pasażer (lat 26) osobowego mercedesa w Katrynce (gm. Wasilków, pow. białostocki). Na zakręcie samochód zjechał na lewą stronę i zderzył się z tirem, a po odbiciu od niego, uderzył bokiem w drugiego tira. Trzej pasażerowie mercedesa trafili do szpitala z poważnymi obrażeniami.

dów w Polsce skazał Sąd Rejonowy w Zambrowie Litwina, który pijany (3,55 promila alkoholu) kierował ciężarówką. Został zatrzymany na drodze krajowej nr 8 w Wyszomierzu (gm. Szumowo, pow. zambrowski).

■ Policjanci zatrzymali wandalę, który zbił szybę w sklepie przy ul. Piłsudskiego w Grajewie. Straty 1000 złotych.

■ Przewód elektryczny zginął z budynku gospodarczego w Zalesiu (gm. Mały Płock, pow. kolneński). Straty 500 złotych.

■ Kosiarka spalinowa przepadła z budynku gospodarczego w Kruży (gm. Turośl, pow. kolneński). Straty 2000 złotych.

■ 80 zużytych katalizatorów do samochodów ukradł złodziej z garażu przy ul. Okrzei w Kolnie. Straty 20 tysięcy złotych.

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Perspektywa” w Łomży

informuje, że w dniu 26.03.2008 r. o godz. 14.00 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Kazańskiej 1, odbędzie się **przetarg ustny na lokal mieszkalny kat. M-4 o pow. użytk. 60,53 m2 usytuowany na IV piętrze w budynku przy ul. Rycerskiej 10/80.**

Cena wywoławcza 2 092 zł/m2 pow. użyt.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10% wartości wywoławczej lokalu mieszkalnego w kasie Spółdzielni do dnia 26.03.2008 r. do godz. 9.00.

Pierwszeństwo w nabyciu lokalu mają członkowie oczekujący.

Bliższych informacji udziela Dział Mieszkaniowy SM „Perspektywa” pokój nr 10, tel. 218-24-91 lub 218-24-92 wew. 28

Wybierasz się do **NOWEGO JORKU** do pracy?

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

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

68 KLIENTÓW
— ODSZKODOWANIE
**PONAD MILION
DOLARÓW***

• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

Nie musisz mieć zielonej karty, by wygrać sprawę

Dzwoń po bezpłatną konsultację:

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

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

Bardzo łagodny wyrok: 2 lata i 4 miesiące więzienia za „nieumyślne spowodowanie śmierci” sąsiada, narażenie na niebezpieczeństwo utraty życia 8 ludzi i groźbę pozbawienia życia siostry zmarłego

To niesprawiedliwe! 28 miesięcy więzienia za życie mojego syna! Przecież zginął przez czyjąś złośliwość i głupotę!”, rozpaczła po ogłoszeniu wyroku Sądu Rejonowego w Łomży Lucyna Poznańska z Wizny (pow. łomżyński).

Tragedia zdarzyła się w niedzielne popołudnie, 15 lipca 2007 roku (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 30, w tekście pt. „Śmiertelna pułapka”). Zdzisław Poznański przyjechał do rodziców z siostrami i ich rodzinami na weekend. Wybrali się nad tzw. jezioro w pobliżu Narwi.

przyznał się do winy. „Odnosnie momentu włączenia wtyczki do gniazda elektrycznego, zakrył się niepamięcią”, brzmi fragment uzasadnienia z aktu oskarżenia.

Sąd Rejonowy uznał, że Bogdan M. może odpowiadać za zabójstwo i skierował sprawę do Sądu Okręgowego. Jednak ten nie podzielił tego stanowiska i sprawa wróciła do Sądu Rejonowego. Ostatecznie Bogdan M. odpowiadał za nieumyślne spowodowanie śmierci Zdzisława Poznańskiego, narażenie na niebezpieczeństwo 8 ludzi oraz groźbę pozbawienia ży-

Pułapka

Aby tam się dostać, musieli przejść kilkanaście metrów przez łąkę sąsiada Bogdana M., ogrodzoną elektrycznym pastuchem. Około czter-nastej matka poszła zawołać ich na obiad. Pod drutami przechodzili gęsiego. Najpierw ona, potem troje wnuków (4, 9 i 11 lat), 2 córki, chłopak jednej z nich, a na końcu Zdzisław. Nagle wszystkich poderwał straszny huk. Zdzisław leżał na ziemi, z nogą zaczepioną o elektrycznego pastucha. Chłopak jego siostry pierwszy rzucił się na ratunek. On także został porażony. Matka i siostra Zdzisława pognały do Bogdana M. Krzyczały, żeby wyłączył prąd. Wyszedł na próg z... nożem.

Zdzisław zmarł następnego dnia. Miał zaledwie 32 lata. Właśnie w pracy dostał podwyżkę, jesienią miał być jego ślub...

Prowadzący śledztwo ustalili, że przewód elektryczny, okalający łąkę Bogdana M., znajdował się pod napięciem 230 V. Biegł od jego domu, przez... drzewo (na którym był zarzucony), pod ziemią, a następnie podłączony został do ogrodzenia.

Bogdan M. (lat 59, wykształcenie podstawowe, ojciec trojga dzieci ze związku w konkubinacie) nie

cia siostry Zdzisława. Na rozprawie powiedział: „Nie przyznaję się i odmawiam wyjaśnień”. obrońca wnioskował o jego uniewinnienie. O to samo w ostatnim słowie prosił Bogdan M. Sąd skazał go na 2 lata i 4 miesiące więzienia. Krótko przed procesem został aresztowany za jazdę po pijanemu i znieważenie policjanta.

Biegły psychiatra stwierdził u Bogdana M. uzależnienie od alkoholu oraz zaburzenia osobowości i zachowania. Bez naukowych stwierdzeń, rodzice Zdzisława uważają, że Bogdan M. podłączył elektrycznego pastucha specjalnie. Z okna jego domu widać część łąki, którą tamtej lipcowej niedzieli przechodził Zdzisław z bliskimi. Zastawił na nich śmiertelną pułapkę.

Trudno im pogodzić się z sądowym wyrokiem. „Przecież prąd o tak wielkiej sile nie podłączył się sam i nie zrobił tego nikt obcy”, twierdzą.

Zdzisław spoczywa na cmentarzu parafialnym w Wiźnie. Ludzie komentują, że kiedyś spotka się tu z tym, przez którego stracił życie. Czy dopiero wtedy sprawca tragedii stanie przed sądem, który wyda sprawiedliwy wyrok.

GABRIELA SZCZĘSNA

Uśmiech KONTAKTÓW



Irma Kaliszczak, ekspedientka z Suwałk

Dobre maniery

Powrót po nalewce

Pojechałeś do babci na niedzielny obiad, a skończyło się na nalewce? Za przyjemność się płaci! Bo o wracaniu samochodem nie ma mowy, autobusy jeżdżą rzadko, pozostaje spacer lub taksówka. Działanie nie tylko babcię i nie tylko nalewki nie zwalnia z dobrych manier!

Zanim wsiądziesz do taksówki, upewnij się, że kierowca przyjechał.. po Ciebie. Nie ma nic gorszego, niż gapowicz, który „podbiera” komuś taksówkę.

Siadaj zawsze z tyłu, to jest miejsce dla pasażera. Wyjątek stanowią większe grupy, liczące więcej niż trzy osoby. Wówczas

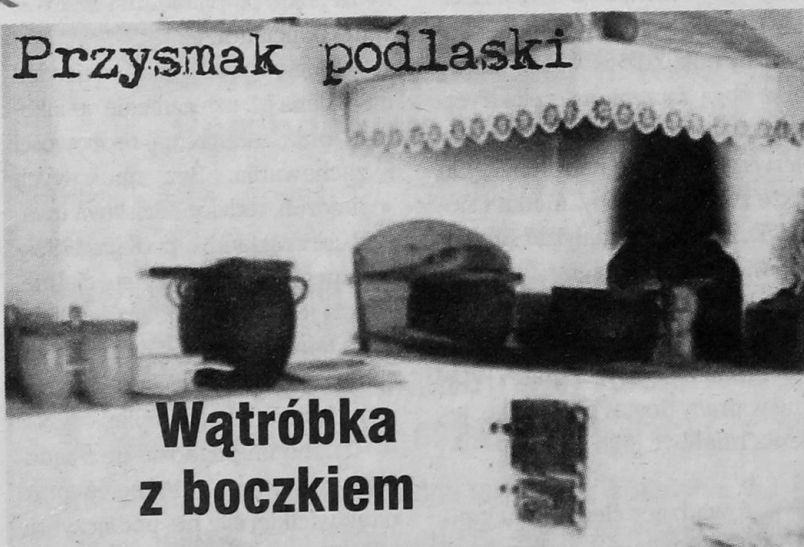
z przodu siada ta, która płaci za kurs.

Miej przygotowane drobne pieniądze. Wprawdzie wydanie reszty to obowiązek kierowcy, ale nie zmuszając go do biegania po sklepach w celu rozmienienia stułotówki, znacznie ułatwisz sprawę, a przecież o to chodzi, by sobie wzajemnie pomagać.

Rozmowa z kierowcą to miły, lecz nie wymagany gest. Jeżeli widzisz, że taksówkarz nie jest zbyt rozmowny, nie kontynuuj na silę tematu, bo być może rozmowa przeszkadza mu w koncentracji.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Wątróbka z boczkiem

Składniki:

- 3 gęsie wątróbki
- 9 plasterów boczku
- pół szklanki mleka
- sól i pieprz

Wątróbki zalewamy mlekiem i zostawiamy na noc. Po namoczeniu, każdą kroimy na trzy części. Uzyskane w ten sposób

dziewięć kawałków owijamy plasterkami boczku i przyprawiamy solą i pieprzem. By się trzymały, przebijamy je wykałaczkami. Tak przygotowane wstawiamy do piekarnika, podlewając wodą, aby się nie przypaliły. Pieczemy dwadzieścia minut.. Podajemy z ryżem.

KOLBIS

SUPER CENY !!!

DACHY

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

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 65
tel./fax (0...29) 760 84 48

- Pokrycia dachowe:
Blacha dachówkowa,
Blacha trapezowa
- Drzwi antywłamaniowe
- Systemy rynnowe
- Folie dachowe
- Okna - PCV, ALU
- Okna dachowe

f-429

PROMOCJA!



MS 170

699,-

Moc 1,8 KM

Prowadnica 35 cm

Promocja trwa do 29.03.2008 r. lub do wyczerpania zapasów.

Promocją objęte są także modele pilarek:
MS 230, MS 250, MS 260, MS 341, MS 361.

Szczegóły promocji u Dealerów:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 085 745 14 02; Kawaleryjska, paw. 1, tel. 085 742 24 49; Zwycięstwa 10, tel. 085 651 49 65; Brańsk - Witośa 20, tel. 085 737 56 35; Czyżew - Strażacka 6, tel. 086 275 57 55; Grajewo - Wojska Polskiego 53, tel. 086 272 33 44; Jedwabne - M. C. Skłodowskiej 2, tel. 086 217 26 11; Knyszyn - Tykocka 2, tel. 085 716 72 07; Kolno - Kolejowa 3, tel. 086 278 19 74; Łapy - Mostowa 4, tel. 085 715 48 34; Łomża - Kierzkowa 1, tel. 086 216 44 66; Mońki - Wyzwolenia 13A, tel. 085 716 24 76; Ostrołęka - Żeromskiego PKP, tel. 029 769 07 90; Inwalidów Wojennych 5, tel. 029 764 47 52; Ostrów Mazowiecka - Sikorskiego 28, tel. 029 745 25 64; Krótka 3, tel. 029 745 39 59; Rudka - Wola 3/1, tel. 085 739 40 99; Rutki - Rynek 1A, tel. 086 270 10 14; Suchowola - Pl. Kościuszki 18, tel. 085 712 51 22; Szczuczyn - Kilińskiego 49, tel. 086 272 58 12; Wysokie Maz. - 1000-lecia 4, tel. 086 275 23 16; Zambrów - Wilsona 10, tel. 086 271 69 07.

Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16,
62-080 Tarnowo Pdg., tel. 061 816 62 16

www.stihl.pl

Nr 1 na świecie **STIHL**

f-509

– Co studiujesz? – pyta ciocia.
– Budowę statków powietrznych
– odpowiada bratanek.
– O, to trudny kierunek. I jak ci idzie?
– Najgorsze było pierwsze pięć lat. Teraz, na drugim roku, jest już łatwiej.

– Prawdziwy Amerykanin jest dumny ze swojej ojczyzny – mówi w dyskusji o patriotyzmie amerykański student na spotkaniu z uczniami liceum w Łomży.
– Co jest szczególnym powodem do dumy? – docieka licealista.
– USA pokonały Hitlera w wojnie wietnamskiej w Czeczeni!

Porzucony przez parolotniarkę parolotniarz zamieszkał na kompletnym odludziu. Po miesiącach przerwy, postanowił polatać. Gdzieś jednak zapodział mu się karabińczyk. Przypomnił sobie, że niedawno w radiu mówili o młodej parolotniarce z miasteczka 50 km od niego. Pomyślał, że pojedzie i pożyczyc lub kupi karabińczyk. Dawno z nikim nie rozmawiał, więc zaczął się po drodze zastanawiać, co powie. „Powiem >>cześć<<. Ona zapyta, co mnie sprowadza. Powiem, że chcę pożyczyc lub kupić karabińczyk. Ona pewnie zapyta, po co mi karabińczyk. To powiem, że nie jej interes. No to ona powie, że karabińczyk może pożyczyc albo sprzedać lub nie. To ja powiem: co za ludzie!. Ona odpowie...”. Gdy wreszcie po godzinie dotarł do miasteczka i odszukał parolotniarkę, gotował się ze złości. Załomotał pięścią w drzwi.



Otworzyła młoda, uśmiechnięta, kobieta.
– Witam. Co sprowadza? – zapytała przyjaźnie
– Mam gdzieś twój karabińczyk!

W czasie egzaminu z aerodynamiki w Instytucie Lotnictwa, profesor miał kiepski dzień. Wchodzi pierwszy student. Profesor pyta:
– Jedzie pan autobusem. Jest bardzo gorąco. Co pan robi?
– Otworzę okno..
– Tak. To jak zmieni się aerodynamika tego autobusu?
Student nie potrafił odpowiedzieć.
– Nie zdał pan. Następny!
Weszło dziewięciu następnych. Dostali to samo pytanie. Efekt podobny. Na koniec weszła studentka.

– Jedzie pani autobusem. Jest bardzo gorąco. Co pani robi?
– Zdejmę bluzkę.
– Pani mnie nie zrozumiała. Jest naprawdę gorąco w autobusie.
– To zdejmę jeszcze spódnice.
Zaskoczony profesor dodaje: jest naprawdę bardzo, bardzo gorąco w autobusie.
– Pani profesorze, gdyby nawet miał mnie przelecieć cały autobus facetów, okna nie otworzę!

Sierżant wyjaśnia komandosom, co to jest grawitacja.
– Kamień zrzucony z samolotu spada na ziemię, zrozumiano!
– A co będzie, jeżeli spadnie do wody?
– Nie zadawajcie głupich pytań. Jesteście w desancie, a nie w marynarce!

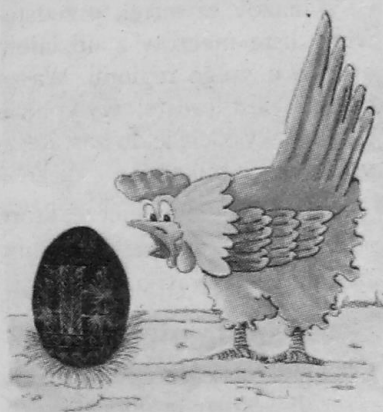
– Aaa! Panie doktorze! Co ze mną jest!? Ledwo oddycham i nic nie widzę!
– Ups... przepraszam, siadłem panu na twarzy...

– Czy po waszej kielbasie nie będzie mnie brzuch bolał?
– Nie zdąży...

– Niedługo założą nam kanalizację – mówi sąsiad.
– Skąd wiesz?
– No, przecież skończyli już kłaść asfalt.

Pisanki

Zdzisława Romanowskiego

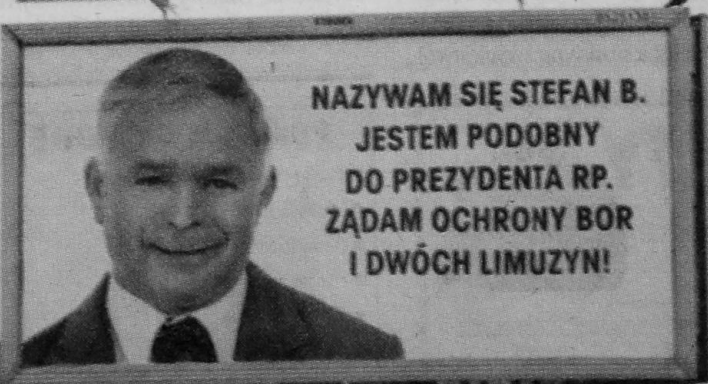


Mysł tygodnia

Chcesz być mocny?
Poznaj swoje słabe strony

Ilustrowana
księga przysłów

Co wolno wojewodzie, to nie tobie S...tefan!





Jesteś kibicem? Znasz się na piłce? Śledzisz wyniki drużyn z Podlaskiego? Zapraszamy do III edycji Ligi KONTAKTY!

W każdy czwartek przedstawimy listę meczów z udziałem drużyn naszego regionu. Wasze zadanie jest proste: wytypujcie wyniki i wyślijcie je do nas. Reszta w nogach piłkarzy.

Dzisiaj typujemy mecze, które odbędą się 22 marca. Na kupony czekamy do czwartku 20 marca!

Regulamin Ligi

1. Do Ligi może przystąpić każdy i w dowolnym momencie.
2. Kibic zaznacza swoje typy na kuponie zamieszczonym w „Kontaktach” i przesyła na adres redakcji do czwartku (włącznie) każdego kolejnego tygodnia (decyduje data stempla pocztowego).
3. Każdy może przysłać dowolną ilość kuponów. W rankingu uwzględnimy ten, który uzyska najwięcej punktów.

Na kuponie zaznaczamy odpowiednio: „liczbą „1” – zwycięstwo gospodarzy, „liczbą „2” – zwycięstwo gości, „literą „X” – remis

1. Na kuponie kibic zaznacza drużynę, której kibicuje.
2. Za każdy poprawnie wytypowany wynik meczu, gracz otrzymuje 10 punktów.
3. Za poprawne wytypowanie meczu „swojej” drużyny, otrzy-

muje dodatkowo 5 punktów, czyli w sumie 15 punktów.

4. Co tydzień wyłoniony zostanie Mistrz Kolejki (w przypadku równej ilości punktów decyduje: kto przysłał najwięcej kuponów; w drugiej kolejności, kto przysłał pierwszy swoje kupony).
5. Po ostatniej kolejce wyłoniony zostanie Mistrz Ligi KONTAKTY (w przypadku równej ilości punktów decyduje: kto przysłał najwięcej kuponów; w drugiej kolejności, kto więcej razy poprawnie wytypował wynik meczu z udziałem „swojej” drużyny)
6. Regulamin, pełne wyniki meczów i aktualny ranking Ligi będą dostępne na stronie internetowej tygodnika „Kontakty” (www.kontakty-tygodnik.com.pl).
7. Nagrody:

■ Mistrz kolejki – piłka nożna

■ Zwycięzcy całej Ligi:

I miejsce – rower turystyczny

II miejsce – ponton

III miejsce – namiot dwuosobowy

1. Adres redakcji: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża

Wyślij więcej kuponów!

Przypominamy, że można wysłać dowolną ilość kuponów! W klasyfikacji Ligi uwzględnimy ten, który zdobędzie najwięcej punktów. Im więcej kombinacji, tym większa szansa na zwycięstwo!

XXV Jubileuszowy Turniej Tenisa Stołowego o Puchar „Kontaktów” pod patronatem prezydenta Łomży. Zapraszamy finalistów 24 poprzednich finałów!

Gramy Wielki Finał!

W sobotę, 15 marca, w Hali im. Olimpijczyków Polskich przy ul. ks. Anny w Łomży o godz. 10.00 w grach finałowych spotykają się zwycięzcy półfinałów z Grajewa, Goniądza, Czyżewa i Piątnicy, czyli 160 najlepszych tenisistów stołowych z województwa podlaskiego! Na zwycięzców czekają puchary, medale i nagrody.

Na wszystkich kilka godzin sportowych emocji.

Zapraszamy na jubileuszowe spotkanie wszystkich finalistów poprzednich Turniejów o Puchar „Kontaktów”. Będzie chwila wspomnień, a dla chętnych możliwość startu w specjalnej kategorii finałowej. Na zwycięzców czekają puchary. Serdecznie zapraszamy! (MK)

Freskovita o awans

Wysokomazowiecka Freskovita do rundy wiosennej przystępuje z nielicznymi, ale bardzo silnymi wzmocnieniami. W drużynie Sławomira Adamusa grać będzie w obronie Krzysztof Zalewski, wychowanek Jagiellonii Białostok, który przeszedł z Odry Opole, odrzucając propozycję ŁKS Browar Łomża. W ataku kibice zobaczą najlepszego i najpopularniejszego do niedawna napastnika Jagiellonii Wojciecha Kobeszko, który podpisał z Freskovitą kontrakt na dwa lata,

również odrzucając ofertę ŁKS. Drużynę „mlecznych” wzmocnił ponadto powracający z wypożyczenia do Orła Kolno pomocnik Michał Popławski.

Freskovita to zwycięzca jesiennej rundy rozgrywek o mistrzostwo grupy pierwszej III ligi. Uważana jest za stuprocentowego kandydata do awansu. W niedzielę (16 marca) rozpoczyna na własnym boisku wiosenną rundę meczem z Wigrami Suwałki. Początek godz. 14.00. (MK)

Mistrzowie szachów LZS

W Mistrzostwach Powiatowego Zrzeszenia LZS w Piątnicy, wystartowało w sobotę 48 zawodników w 7 kategoriach wiekowych. Wśród kobiet zwyciężyła Anna Żebrowska, uczennica II LO w Łomży, wśród dziewcząt Malwina Tyl z Publicznego Gimnazjum nr 8 i Karolina Zająkowska ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży. Wśród mężczyzn najlepszy był Sahib Hasanow z Klubu Szachowego Maraton Łomża, wśród chłopców Miłosz Tyl z Publicznego Gimnazjum nr 8 i Wojciech Włodkowski ze Szkoły Podstawowej nr 9. Kategorię dziecięcą wygrał Bartosz Kotarski ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Łomży. (MK)

REKLAMA

Liga KONTAKTY



Imię i nazwisko.....
Adres.....
Telefon..... e-mail.....
Jestem kibicem drużyny.....

II kolejka (22 - 23 marca):

Korona Kielce - Jagiellonia Białystok (I)
ŁKS Łomża - Odra Opole (II)
Orzeł Kolno - Concordia Piotrków Trybunalski (III)
Sokół Aleksandrów Łódzki - Wigry Suwałki (III)

POKRYCIA DACHOWE

- dachówki ceramiczne i cementowe
 - blachodachówki od 24,00 brutto
 - blachy trapezowe od 17,25 brutto
 - orynnowania metalowe i plastikowe
 - akcesoria na dach
 - montaż więźb dachowych
 - usługi dekarские
- (pomiar, wycena. Transport - GRATIS)

KAMIEŃ OZDOBNY

KAMIEŃ NATURALNY

- elewacyjny i ogrodowy: piaskowiec, wapień, granit, marmur, kwarcyt, sercyt, andezyt, gnejs
- kostka granitowa, kostka z piaskowca

(katalog na: www.phudomus.e-biznes.org)

KAMIEŃ SZTUCZNY

- elewacyjny - 18 wzorów

Sprzedaż za gotówkę i na raty! PHU DOMUS Łomża, ul. Piłsudskiego 88 (biurowiec PKS), tel.(086) 212 52 10; kom. 501 624 019

f-510

ŁKS przegrał z Polonią Warszawa, ale kibice wyszli ze stadionu zadowoleni



Barwne widowisko szalikowców

ŁKS Browar przegrał w sobotę (8 marca) z Polonią Warszawa 1:3. Spotkanie zainauguowało wiosenną rundę rozgrywek piłkarskich o mistrzostwo II ligi. Łomżyńscy kibice zobaczyli po raz pierwszy drużynę, stworzoną w przerwie zimowej przez trenera Witolda Mroziewskiego.

ŁKS w pierwszej połowie meczu zagrał bojaźliwie, dał się zepchnąć do defensywy i stracił dwie bramki. Lśniącą od piłkarskich gwiazd drużyna Polonii (grali reprezentanci Polski Mariusz Liberda, Grzegorz Piechna,



Bramkarz ŁKS Słowak Pavol Pronaj w jednej z wielu akcji



Przy piłce napastnik ŁKS Tomek Bzdęga

ŁKS: będzie lepiej!

Radosław Gilewicz i Grzegorz Wędyński) była szybka i skuteczna. Obraz gry zmienił się po przerwie. ŁKS rzucił się do ataku i zaczął zagrażać bramce Polonii. Kilka razy na stuprocentowe pozycje strzeleckie wychodzili Tomasz Bzdęga, Sebastian Kęska i Georgi Biżew. Wreszcie gola strzelił Georgi Biżew i wypełniony po brzegi stadion oszalał z radości! Do końca meczu toczyła się ostra, wyrównana walka. W ostatniej minucie szczęście mieli goście, którym udało się zdobyć trzecią bramkę z rzutu wolnego przed polem karnym. W starciu pod bramką Pronaj obrońca ŁKS Mikołaj Skórnicki doznał kontuzji łuku brwiowego. Z twarzą zalaną

krwią, został odwieziony karetką pogotowia do szpitala.

„Drżeliśmy o wynik, gdy w drugiej połowie ŁKS rzucił się do ataku”, przyznał po meczu trener Polonii Dariusz Wdowczyk. „Drużyna pokazała duży

potencjał. Będziemy poprawiać skuteczność. Powinno być coraz lepiej”, powiedział trener Witold Mroziewski.

Świetnie zaprezentowali się szalikowcy ŁKS, przygotowując barwne widowisko na swojej try-

bunie (niestety, za efekty pirotechniczne Klub pewnie znów odpowie przed komisją dyscyplinarną PZPN) i gorąco dopingując drużynę. Oby taki poziom kibicowania zachowali przez całą rundę! (MK)

REKLAMA

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

- wybierając bezpłatny nr 0800-400-400
- przez telefon stacjonarny i komórkowy 96 21 oraz 086-218-10-26
- lub przez internet www.taxi.lomza.info
- wysyłając sms 695-566-151

RADIO TAXI
96 21
ŁOMŻA

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

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

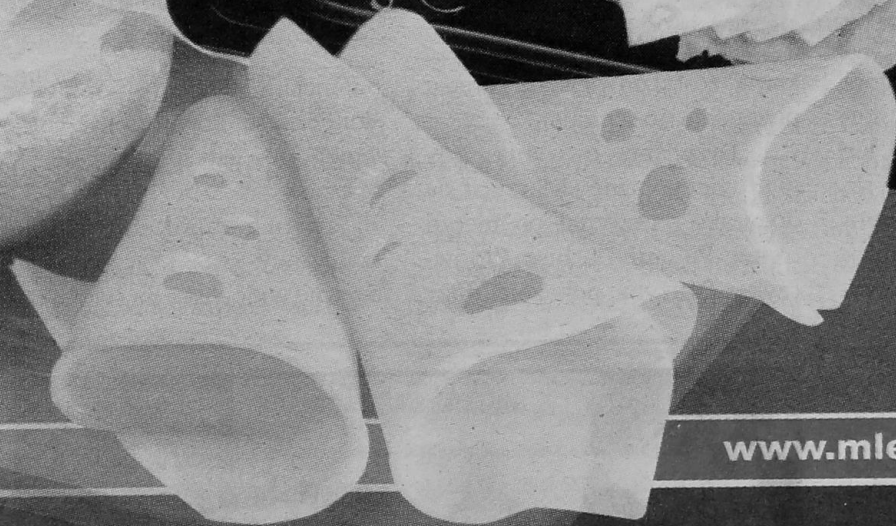
BIŁYSTOK, PODLEŚNA 16 lok. 2
tel. 085 732-77-35, codziennie 9.00-17.00

DYSKRECJA



NOWOŚĆ

Ser plastrowany
w wygodnym opakowaniu
„otwórz-zamknij”



www.mlekovita.com.pl



teraz. zdrowie

Misie ratują dzieci

rozmowa

z Tomaszem Kammelem

Plecy w łóżku

Wymodeluj sylwetkę

Wielkanocne przepisy

KONKURS

TYGODNIK
regionalny

powiatowa
www.tygodnik-powiatowa.pl

GWIEŚCI
WARSZAWA

GWIEŚCI
WARSZAWA

GAZETA
REGIONALNA
www.gazeta-regionalna.pl

Tygodnik
ostrowski

TYGODNIK
TARZOSZOWSKI

CZAS
OSTRZESZOWSKI

GŁOS
KRAKÓW

Tygodnik
SIEDLECKI

głos

Nowy
ŁOWICZANIN

Więści
Kielce

KONTAKTY
TYGODNIK POŁAŃSKI

WZROZNIK
Łódź

ami
d 1933 r.

ISSN 0208-6840



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502



implanty

już od 1500 zł

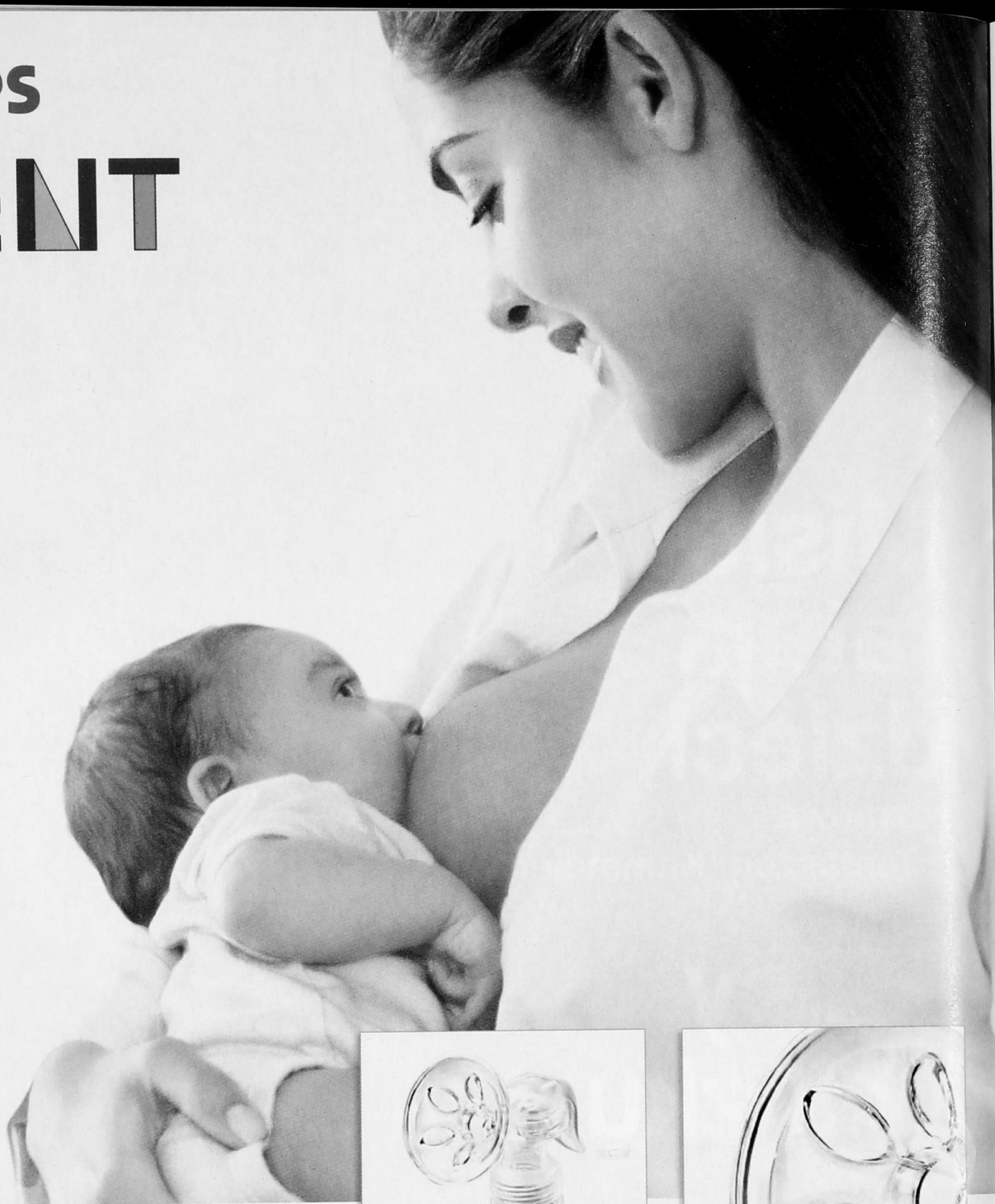
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki



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

1-503

PHILIPS AVENT



przedłuża czas naturalnego karmienia

Mleko matki to najcenniejszy pokarm dla Twojego dziecka.

Laktator Philips Avent ISIS pracuje szybko, delikatnie i cicho bez zasilania elektrycznego czy baterii. Sekretem jest połączenie unikatowej nakładki masującej z chronionymi patentem płatkami masującymi oraz silikonowej membrany, dzięki którym Laktator ISIS naśladuje naturalny proces ssania.

Możesz wybrać ręczny Laktator Philips Avent ISIS, lub elektroniczny ISIS IQ.

Infolinia: 0-801 35 37 37
Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8,
teren Instytutu Chemii Przemysłowej, czynne: pn.-pt. 9.00-17.00

Badania kliniczne potwierdzają
Laktator Philips Avent ISIS
jest tak efektywny jak używane
w szpitalach laktatory elektryczne
i akumulatorowe.

PHILIPS
sense and simplicity



OD REDAKCJI

Wiosna to dobry czas, aby pomyśleć o zaniedbanej po zimowych miesiącach sylwetce. Dzisiejsza chirurgia plastyczna oferuje szeroki wachlarz zabiegów poprawiających wygląd i samopoczucie. W tym numerze oprócz innych tematów, przybliżamy hit sezonu – zabieg Smart Lipo, modelujący ciało.

W odpowiedzi na liczne prośby Czytelników przedłużyliśmy termin nadsyłania rozwiązań konkursowych. Tak więc rozwiązania konkursu wydrukowanego w bieżącym numerze należy szukać w wydaniu majowym. Dzięki temu zyskają Państwo więcej czasu na wysłanie poprawnych odpowiedzi. Zachęcamy do brania udziału w konkursach drukowanych na naszych łamach.

Zdrowych, spokojnych, spędzonych w rodzinnym gronie Świąt Wielkanocnych życzą Wydawcy i Redakcja

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@terazzdowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A. Pawlik
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
Marianna Jaromska
Magda Jarosz
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Kontakt z Czytelnikami:

tel.: (0-22) 633 80 41
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: terazzdowie@terazzdowie.com

Projekt graficzny:

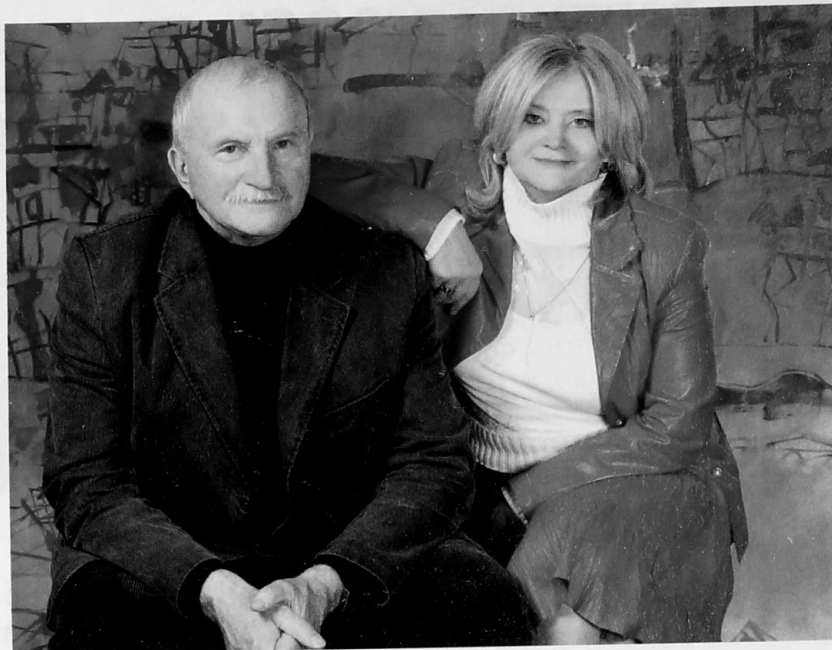
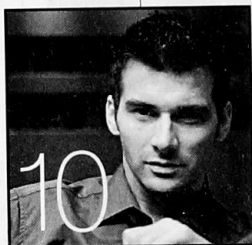
Marek Kwiatkowski

Reklama:

tel.: (0-22) 633 80 41
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdowie.com

Druk:

Nelker Sp. z o.o.
tel.: (0-61) 874 19 79



na zdjęciu: artyści-malarze, Wydawcy „Teraz Zdrowia” – Elżbieta i Marian Murawscy

SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Dla dziadków i wnuków – rower	4
Dieta w zaparciach	5
Higiena protez	6
Krew z nosa	6
Przyszłość medycyny	7
Plecy w łóżku	8
Oczu blask	9
Rozmowa z Tomaszem Kammelem	10
Modelowanie ciała	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Wielkanocne przepisy	13
KONKURS – PZWL	14
Rozwiązanie konkursów z nr 1/2008	14
Krzyżówka z nagrodami	14

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega prawo do zmian w zamówionych tekstach, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Przedruk materiałów bez zgody Wydawcy jest zabroniony. Bezumowna dystrybucja lub sprzedaż pisma 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.

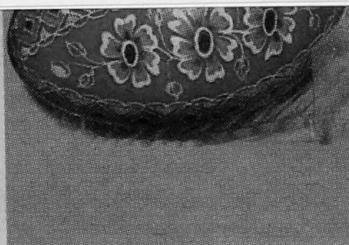


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502



implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontacji i profilaktyki



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

1-503

AKTUALNOŚCI

Dla dziadków i wnuków – ROWER

Dla farmaceutów

Sejm przyjął ustawę, która umożliwi wykonywanie w Polsce zawodu farmaceuty przez obywateli państw UE, Konfederacji Szwajcarskiej i państw członkowskich EFTA – Europejskiego Porozumienia o Wspólnym Handlu. Polacy i cudzoziemcy spoza granic UE będą mogli wykonywać zawód farmaceuty po uprzednim jego nadaniu przez Okręgową Radę Aptekarską. Natomiast wobec obywateli UE, decyzję w sprawie prawa wykonywania zawodu, podejmie Naczelna Rada Aptekarska.

Siedzenie postarza

Brytyjscy naukowcy z londyńskiego King's College dowiedli, że im więcej czasu poświęcamy aktywności fizycznej, tym młodziej wyglądamy. Siedzący tryb życia powoduje skracanie się ważnych fragmentów DNA, zwanych telomerami, a w konsekwencji – przedwcześnie postarza. Telomery skracają się wraz z wiekiem. Jest to naturalny proces. Badania pokazały natomiast, że u osób mniej aktywnych fizycznie, telomery były znacznie krótsze niż u badziej aktywnych. Badacze sugerują, że regularne ćwiczenia fizyczne obniżają także poziom stresu, uważany za jeden z czynników odpowiadających za szybsze starzenie się.

Polska łazienka

Jak wynika z raportu TNS OBOP, co trzecia kobieta w Polsce codziennie sprząta łazienkę. Najczęściej sprowadza się to do wyczyszczenia umywalki (52% badanych), wanny (37%) i muszli klozetowej (34%). Tylko 15% mężczyzn postrzega siebie jako osoby odpowiedzialne za porządek w łazience. Czysta łazienka, oprócz „wizytówki domu”, służy przede wszystkim kobietom do spędzania przyjemnych chwil, takich jak: kąpiel w nastrojowej atmosferze połączona z czytaniem książki lub słuchaniem muzyki.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Mogą jeździć na nim wszyscy – z niewielkimi wyjątkami

Jazdę na rowerze wykluczają niektóre utonności wrodzone, schorzenia psychiczne i neurologiczne, zaburzenia błędnika i stany po pewnych urazach. Przy innych schorzeniach – nawet serca – można, a nawet jest wskazana jazda na rowerze. Uruchamia ona wszystkie grupy mięśni, które harmonijnie ze sobą współpracują. Poprawia się metabolizm, następuje duża utrata energii, która jest warunkiem zrzucenia nadwagi.



Przyjemność i terapia

O tym, jak wysiłek fizyczny sprzyja powrotowi do zdrowia może świadczyć cukrzyca, szczególnie typu II, spotykana szczególnie u osób w średnim i starszym wieku. Obok leków i diety, aktywność fizyczna jest podstawą leczenia tej choroby. Regularny wysiłek fizyczny wzmacnia reakcje organizmu na insulinę i – w efekcie – powoduje obniżenie stężenia cukru we krwi. Decydując się na rower, trzeba pamiętać, iż czas i tempo jazdy należy dostosować do swoich indywidualnych możliwości. Powinno się zaczynać od spacerów



rowerowych kilkunastominutowych, aby po kilku dniach wydłużać czas jazdy i zwiększać jej tempo.

Kupujemy rower

Przed zakupem warto zapoznać się z różnymi modelami dostosowanymi do wieku użytkownika i celów, jakim ma on służyć. Osoby, które kupują go dla rekreacji, powinny zainteresować się tzw. rowerami miejskimi. Są one tak skonstruowane, że użytkownik jedzie w pozycji wyprostowanej, nie musi się nisko pochylać nad kierownicą, jak w rowerach wyczynowych. Siodełko jest duże, świetnie sprężynuje, dzięki czemu jazda daje poczucie wygody.

autor: Zofia Borowska



teraz
zdrowie



Dieta w zaparciach

rozmowa
z mgr inż. Urszulą Pierchałą
dietetykiem
z Gabinetu Medycznego
ZUSANLI w Warszawie



foto: archiwum prywatne

(z VAT 7%)

Co dziesiąty Polak cierpi na zaparcia. Zwykle sięga po środki przeczyszczające. Czy może sobie pomóc za pomocą odpowiedniej diety?

Zbyt częste zażywanie środków przeczyszczających jest niewskazane. Preparaty te nie leczą, a długo stosowane mogą zaszkodzić. Przykładem jest popularna sól gorzka, która może zaostrzyć choroby nerek i układu krążenia (wysokie ciśnienie) lub uszkodzić błonę śluzową jelit. Nawet leki ziołowe bywają niebezpieczne. I tak np. zawierające aloes, rzewień, kruszynę mogą bardzo zaszkodzić kobietom w okresie miesiączki lub w ciąży. Oprócz tego leki przeczyszczające uzależniają, czyli rozleniwiają jelita i trzeba przyjmować ich coraz większe dawki. Natomiast odpowiednia dieta jest skuteczna i bardzo bezpieczna. Dlatego jest jednym z ważniejszych elementów walki z zaparciami.

Czy przyczyny zaparć zawsze są takie same?

Nie. Mogą być zaparcia organiczne, wynikające z rozmaitych chorób i wtedy niezbędne jest leczenie schorzenia podstawowego. Jednak większość zaparć ma charakter atoniczny lub spastyczny i te można a nawet trzeba leczyć odpowiednią dietą.

Na czym polegają te zaparcia?

Atoniczne są skutkiem leniwego jelita grubego lub zbyt mocnego napięcia zwieraczy odbytu. Wypróżnienia są często bolesne, gdyż stolec jest twardy jak kamień. Natomiast zaparcia spastyczne są wynikiem trwałego skurczu jelita, które jest zaciśnięte wokół coraz twardszych kawałków stolca. Stolec w wypróżnieniu jest zbity w małe grudki („kozie bobki”) lub też w kształcie długiego ołówka.

Czy oba te rodzaje zaparć podlegają takiemu samemu leczeniu za pomocą diety?

Występują pewne różnice w diecie, ale są też w wspólne zasady postępowania:

- stosowanie diety wysokobłonnikowej
- picie dużej ilości wody – nie mniej niż 2 l na dobę
- jedzenie 5 posiłków dziennie
- wypijanie przed każdym posiłkiem szklanki ciepłej wody.

Co konkretnie można zaproponować, aby ułatwić naturalne wypróżnienia?

Sposoby, o których powiem powinny być zastosowane rano, na czczo. Oto one:

- wieczorem namoczyć w szklance ciepłej przegotowanej wody 4-5 suszonych śliwek lub moreli, fig, pół garści rodzynek. Rano wypić wodę, w której owoce się moczyły, zjeść owoce
- łyżeczkę miodu zalać szklanką ciepłej, przegotowanej wody, zamieszać, zostawić na noc. Rano wypić
- pokroić w plasterki owoc kiwi i skropić go oliwą z oliwek. Zjeść przed śniadaniem
- zjeść łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego, popijając szklanką wody.

Przy diecie wysokobłonnikowej trzeba dużo pić, gdyż błonnik wiąże wodę. Zbyt mała ilość płynów w przewodzie pokarmowym może spowodować, że zaparcia będą większe.

Co jeść przy zaparciach atonicznych?

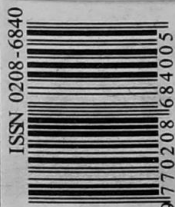
Powinno się szukać pokarmów z nierozpuszczalnym błonnikiem. A więc: produkty gruboziarniste, jak kasza gryczana, pęczak, razowe pieczywo, graham. Z warzyw trzeba wybierać szpinak, sałatę, selery, pomidory, marchew (surową), a z owoców – śliwki, jabłka, gruszki, brzoskwinie i owoce suszone. Bardzo polecam otręby pszenne. Najlepiej zjadać ich 2-4 łyżek dziennie, zaczynając od pół łyżeczki. Dosypywać je można do wszystkich potraw gotowanych i surowych.

A jaką dietę pani proponuje przy zaparciach spastycznych?

Przed wszystkim trzeba jadać gotowane i rozdrobnione warzywa i jarzyny. Chodzi o wypełnienie jelit miękką masą, która ułatwi rozkurcz. Można też jeść wybrane owoce, np. winogrona, tarte jabłka. W diecie nie powinno zabraknąć kefirów i jogurtów, oliwy z oliwek oraz surowego masła. Trzeba unikać twardych mięs, smażonych potraw, ciemnego pieczywa, wzdymających warzyw. A przy tym wszystkim dużo pić: wody, soków owocowych i warzywnych.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

mgr inż. Urszula Pierchała, dietetyk
przyjmuje w Gabinetu Medycznym ZUSANLI
w Warszawie, tel.: (22) 839 25 26.

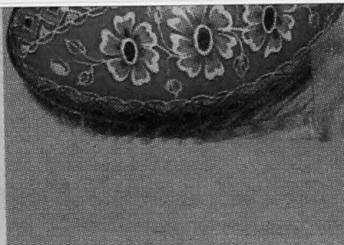


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502



implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontacji i profilaktyki



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

1-503



foto: archiwum prywatne

Higiena protez

Nic bardziej złudnego jak przeświadczenie, że posiadanie protez zębowych zwalnia z zabiegów higienicznych i nie wymaga wizyt u stomatologa

Podobnie jak na powierzchni zębów odkłada się bakteryjna płytka na zębna, tak na powierzchni protez zbiera się tzw. płytka protez. Uzupełnienia protetyczne zmieniają mikrośrodowisko jamy ustnej. Akryl, z którego są wykonane, posiada niejednorodną strukturę. Porowata powierzchnia protezy, wilgotność środowiska, podwyższona temperatura pod płytą uzupełnienia (dochodząca nawet do 40°C) sprzyjają rozwojowi grzybów i bakterii. Dodatkowo pod źle dopasowaną protezą gromadzą się resztki pokarmowe. Prowadzić to może do zaburzeń metabolizmu błony śluzowej i do załamania jej właściwości obronnych.

DO DENTYSTY

Wizyty kontrolne (co pół roku) pozwalają na bieżąco dopasowywać uzupełnienia protetyczne lub podejmować decyzje

o ich wymianie. Dotyczy to szczególnie pacjentów starszych. Pogarszający się stan zdrowia, zażywanie leki, osłabienie układu odpornościowego, idą w parze z predyspozycją do przewlekłych stanów zapalnych pod protezami i w kącikach warg.

CZYSZCZENIE

Protezy powinno się czyścić przeznaczoną do tego celu szczoteczką po każdym posiłku. Szczególną uwagę należy zwrócić na wyczyszczenie części przylegającej bezpośrednio do błony śluzowej. Lepiej nie robić tego pod strumieniem bieżącej wody. Proteza może się wtedy wysuszyć i pęknąć. Bezpieczniej jest napęlić wodą miskę lub umywalkę i czyścić w niej protezę proszkiem do czyszczenia protez lub mydłem.

Nie wolno stosować do tego celu pasty do zębów, która zawiera składniki ściernicze, mogące uszkodzić gładką powierzchnię sztucznych zębów.

ne, mogące uszkodzić gładką powierzchnię sztucznych zębów.

DEZYNFEKCJA

Protezy powinno się dezynfekować raz dziennie. Tabletki czyszczące można zakupić w aptece. Protezy wrzuca się do do roztworu na 15-30 minut, a następnie płucze bieżącą wodą.

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

CZY WIESZ, ŻE...

1. Protez akrylowych nie powinno się przechowywać w szklance z wodą. Sprzyja to rozwojowi drobnoustrojów.
2. Nosząc protezy należy szczególnie zadbać o dziąsła. Przynajmniej raz dziennie miękką szczoteczką do zębów należy masować bezzębne dziąsła, by poprawić ich ukrwienie i złuszczenie nabłonka.

Krew z nosa

Nie bój się pomóc!

Zdarza się to każdemu z nas na skutek manipulowania palcem w nosie, ale może być objawem choroby. Przyczyn krwotoków z nosa jest wiele, począwszy od chorób w obrębie nosa (np. polipy) do ogólnych jak miażdżyca, nadciśnienie i inne. Niekiedy krwotoki są trudne do zahamowania. Jak wtedy pomóc?

Głowa pochylona do przodu

Błędem jest układanie osoby z krwotokiem z nosa na wznak z głową odchyloną do tyłu lub odchylanie głowy do tyłu, gdy chory siedzi. Półka on wówczas krew spływającą po ścianie gardła, co może spowodować zachłyśnięcie się lub wymioty.

Pomóc trzeba następująco:

- posadzić poszkodowanego z głową pochyloną do przodu. Podstawić pod brodę jakieś naczynie, aby krew z nosa swobodnie spływała
- zachęcić chorego do oddychania ustami i uciśnięcia nosa po tej stronie, po której jest krwawienie. Uciska się skrzydełko

nosa (przez kilka minut), znajdujące się poniżej części kostnej nosa, tak aby przylegało ono do przegrody nosowej

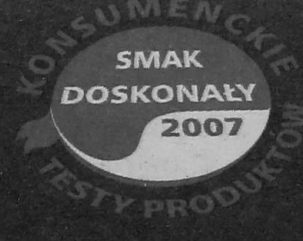
- zrobić zimny kompres na okolice karku i na czoło przy nasadzie nosa

Można też stosować gorące okłady na stopy, podnoszenie rąk do góry – zmniejsza to ciśnienie krwi w tętnicach nosa.

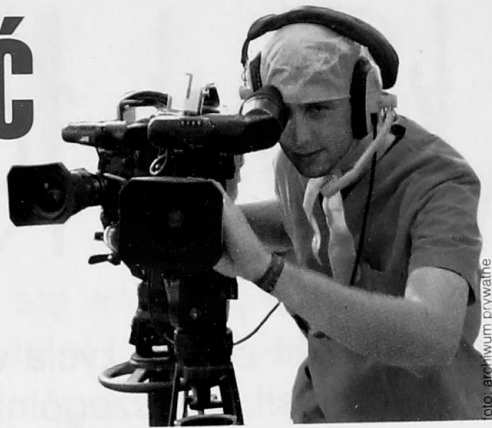
Co potem?

Po takim postępowaniu krwawienie powinno być zahamowane w ciągu kilku minut. W nosie wytwarza się mały skrzep, którego nie należy usuwać. Dlatego przez pewien czas nie należy wydychać nosa. Po ustąpieniu krwawienia dobrze jest wypić szklankę ciepłej (nie gorącej!), osłodzonej herbaty. Należy również przez kilka godzin unikać wysiłków i gwałtownych skłonów głową. Jeżeli jednak krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut, trzeba chorego przewieźć do szpitala lub wezwać pogotowie.

(oprac. map)



Przyszłość medycyny



Być może już niedługo wraz z rozwojem telemedycyny, czyli medycyny na odległość, zniknie problem zadłużonych szpitali. Część z nich po prostu przestanie być potrzebna

Telemedycyna pozwala na postawienie diagnozy na odległość. Pacjent nie musi pojawiać się też na wizyty kontrolne, badania czy na specjalistyczne konsultacje. W Stanach telewizyty cieszą się szczególnym powodzeniem wśród pacjentów przewlekłe chorych lub przechodzących długotrwałą rekonwalescencję w domu. W stanie Nowy Jork po zastosowaniu telewizyt, zanotowano ok. 70% mniej wizyt w szpitalach.

NASA I WOJSKO

Medycyna na odległość powstała dla potrzeb wojska i programów kosmicznych NASA w USA. Rozwija się w Kanadzie, Australii, we Włoszech i w krajach skandynawskich. Już w latach 60.

Pomysł wprowadzenia telemedycyny w Polsce podoba się 42% Polaków, mimo że dwie trzecie respondentów (65%) nigdy o jej istnieniu nie słyszało – wynika z raportu przygotowanego przez TNS OBOP.

ubiegłego stulecia Amerykanie stworzyli satelitarną sieć telekomunikacyjną łączącą bazy wojskowe ze specjalistycznymi ośrodkami medycznymi porzucanymi po kraju. Opieka medyczna astronautów i wojskowych z konieczności często musiała odbywać się na odległość.

NOWE TECHNOLOGIE

Z czasem sprawdzone metody zastosowano także w medycynie dla zwykłych ludzi. Pacjent ma w domu komputer, podłączenie do Internetu, kamerę z mikrofonem i głośnikiem, czujniki umożliwiające pomiar tętna, ciśnienia, temperatury, poziom cukru, EKG. Raz lub kilka razy dziennie, kontaktuje się z lekarzem, przysyłając wyniki. W ten sposób można monitorować na odległość, np. ciśnienie krwi u wysokociśnieniowców, arytmie serca czy poziom cukru u chorych na cukrzycę. W krajach wysokorozwiniętych stosuje się także operacje z zastosowaniem telekonsultacji ze specjalistami, oddalonymi o tysiące kilometrów od miejsca, w którym wykonywany jest zabieg.

W POLSCE RACZKUJE

W naszym kraju zastosowanie zdobyły telemedycyny koncentruje się głównie na wdrażaniu systemów do przesyłania przez telefon sygnałów EKG oraz na przesyłaniu zdjęć rentgenowskich i obrazów USG przez Internet w celach konsultacyjnych.

(oprac. jk)

W Polsce działa Sekcja Telemedycyny Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, która zajmuje się krzewieniem i rozwojem telemedycyny w kraju. Należą do niej znani profesorowie, dyrektorzy szpitali i klinik oraz lekarze różnych specjalności.

teraz
zdrowie

TRILAC KOLEJNA NAGRODA

trilac® został wyróżniony przez jury konkursu „za pomoc w szybkim powrocie do zdrowia”.

trilac® to lek probiotyczny, zawiera wyjątkowo przyjazne zdrowiu bakterie kwasu mlekowego.



A jak ANTYBIOTYK B jak BAKTERIE TRILAC

Antybiotykoterapia ratuje zdrowie, często nawet życie. Zaburza jednak równowagę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Skutkiem leczenia antybiotykiem może być biegunka, wymioty, uciążliwe wzdęcia.

Trilac, zapobiega powikłaniom po kuracjach antybiotykowych. Lek zawiera trzy starannie dobrane szczepy bakterii kwasu mlekowego.

Trilac chroni przewód pokarmowy osłabiony kuracją antybiotykową, przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit.

W aptece, opakowanie 20 kaps. - ok. 15 PLN

Trilac, trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego.
Dawkowanie: 1 - 2 kaps. 3 razy dziennie. Pozwolenie nr: R/7019.
Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB.
Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.krotex.pl

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

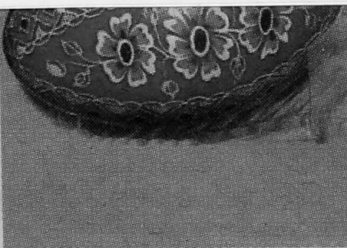


• **POMOC DROGOWA**
osobowe - TIR Assistance 24 h

• **STACJA PALIW SHELL**

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

1-502



implanty już od 1500 zł

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



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

1-503

Plecy w łóżku

Człowiek spędza jedną trzecią część swego życia w łóżku. Zdrowy sen ma duże znaczenie dla regeneracji sił, a szczególnie dla zdrowych pleców

Krążki międzykręgowe, które łączą ze sobą kręgi kręgosłupa, podlegają w ciągu dnia wielkiemu obciążeniu. Powoduje to, że człowiek jest wieczorem niższy niż rano nawet o 2 cm. W czasie snu następuje regeneracja i odprężenie zgniecionych w ciągu dnia krążków oraz mięśni, ale tylko wtedy, gdy kręgosłup znajduje się w nocy w swym naturalnym kształcie. W znacznej mierze zależy to od łóżka, w którym śpimy.

Co się dzieje podczas snu?

- kręgosłup odpoczywa
- organizm wydalą wraz z potem substancje toksyczne
- komórki i tkanki regenerują się
- wzmacnia się układ odpornościowy
- wydziela się hormon wzrostu ważny nie tylko u dzieci, lecz pełniący funkcję „odnowiciela” u osób dorosłych.

Ani miękko, ani twardo

Dobre łóżko powinno silniej wspierać ciało w miejscach, w których jest ono cięższe, a nieco mniej tam, gdzie jest lżejsze. Jeśli łóżko jest twarde jak deska, nacisk na kręgosłup jest zbyt silny. Gdy jest za miękkie, kręgosłup bezwładnie „wpada” w materac. Najlepszy jest materac średniej twardości. Bardzo szkodliwe są wszelkie jego nierówności i zapadnięcia, zakłócające poziomą linię kręgosłupa, w której czuje się on najlepiej. Trzeba więc postarać się o materac poleceny przez lekarza rehabilitanta, który gwarantuje anatomicznie prawidłową

pozycję leżącego. W sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym jest duży wybór materacy. Są takie, które umożliwiają wymianę powietrza, nie zatrzymują kurzu i bakterii.

Poduszka, nie poducha

Najlepiej jest spać bez poduszki. Jeżeli już musimy mieć coś pod głową, niech to będzie ortopedyczna poduszka tak skonstruowana, że przestrzeń między głową a ramionami jest wypełniona. Wspiera ona i odciąża szyjną część kręgosłupa zarówno przy ułożeniu na wznak, jak i na boku. Tak więc należy zrezygnować ze spania na puchowych poduchach, które są zbyt twarde lub zbyt miękkie, zbyt płaskie lub za wysokie. Śpiąc na puchowej poduszce, człowiek rano



foto. archiwum prywatne

Najczęstsze przyczyny bólów pleców:

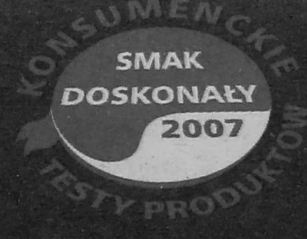
- praca fizyczna, polegająca na wykonywaniu przez wiele godzin tych samych czynności
- nieprawidłowa pozycja pracy przy komputerze
- złe nawyki: noszenie zawsze w tej samej ręce teczki lub torby z zakupami, podnoszenie ciężarów z podłogi pochylając się na wyprostowanych nogach, noszenie na co dzień butów na wysokim obcasie, długotrwała jazda autem
- nadwaga
- starzenie się organizmu

budzi się z usztywnionym karkiem lub ramionami. Natomiast poduszki ortopedyczne są szczególnie polecane osobom z deformacjami odcinka szyjnego kręgosłupa. Można je też stosować profilaktycznie.

Ucieczka spod pierzyny

Spanie pod puchową kołdrą czy pierzyną jest zdecydowanie niezdrowe. Dobra kołdra powinna „oddychać”, dobrze izolować i utrzymywać temperaturę ciała na wysokości 36-37°C, a jednocześnie być lekka i przewiewna. Okazuje się, że włosie niektórych zwierząt (wielbłąda, lamy i kozy kaszmirskiej), a także wełna innego pochodzenia i bawełna spełniają wszystkie warunki potrzebne dla zdrowia, a jednocześnie zapewniają komfort snu.

autor: Magda Jarosz



OCZU BLASK

Okres pyleń rozpoczyna się wczesną wiosną. Na początku marca zaczynają kwitnąć drzewa, a okres letni to intensywny czas pylenia traw i grzybów, który trwa aż do jesieni

Typowymi objawami uczulenia na alergeny pyłków drzew, traw i grzybów są: katar sienny, łzawienie oczu, a przede wszystkim dokuczliwe zapalenie spojówek.

PRZEKRWIENIE

Powstaje ono w wyniku reakcji oka na różne czynniki zewnętrzne. Spojówka to bardzo cienka, przezroczysta błona pokrywająca wewnętrzną część powieki. Ponieważ jest mocno ukrwiona jest bardzo wrażliwa i szybko reaguje na wszelkiego rodzaju podrażnienia, np. na czynniki środowiskowe, takie jak: kurz, mocny wiatr, silne działanie słońca. Najczęstszymi alergenami są jednak pyłki roślin, drzew i traw. Do reakcji alergicznej dochodzi wówczas, gdy następuje kontakt alergenu ze spojówką

BEZ PODRAŻNIEŃ

W aptece można nabyć różne krople do oczu neutralizujące objawy podrażnienia. Należą do nich m.in. krople **Visine® Classic**. Zawierają one substancję czynną – chlorowoderek tetrazyliny, obkurczający rozszerzone naczynka krwionośne. W kilka minut po aplikacji kropli zmniejsza się przekrwienie. Efekt działania utrzymuje się od 4 do 8 godzin. Nie należy się jednak od nich uzależniać, bo chociaż są bardzo skuteczne, to nie leczą przyczyny dolegliwości, a tylko łagodzą objawy.

(oprac.jk)

Kalendarz pyleń drzew

Miesiąc	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec
leszczyna					
olcha					
topola					
brzoza					
dąb					
wierzba					
bez czarny					
lipa drobnolistna					
średnie stężenie pyłku					
wysokie stężenie pyłku					

Warto wiedzieć

Wzmoczone wypadanie włosów w 95% przypadków ma charakter dziedziczny. Dotyczy to zarówno kobiet jak i mężczyzn. Kobiety łysieją najczęściej pod wpływem produkowanych w nadmiernej ilości androgenów (męskie hormony płciowe, występujące także w małych ilościach w organizmie kobiecym).

Kuracja wzmacniająca włosy

1 łyżeczkę drożdży piekarskich zalej ½ szklanki wrzącej wody. Wymieszaj i zostaw pod przykryciem. Po 30 min. wymieszaj ponownie i odstaw. Po upływie 1 godz. wypij napój. Stosuj raz dziennie.

Po miesiącu kuracji włosy stają się lśniąco, nabierają gęstości.



Gabinet Psychoterapii i Psychoedukacji Katarzyny Anny Gładkowskiej członka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

zakres działalności:

konsultacje psychologiczne i terapeutyczne
terapia indywidualna
terapia małżeńska
interwencja kryzysowa
diagnostyka psychologiczna
doradztwo zawodowe i personalne
szkolenia, treningi, warsztaty

Warszawa, ul. Odyńca 63 m 17 (stacja Metra Raclawicka)
tel.: 603 972 777

teraz
zdrowie

9

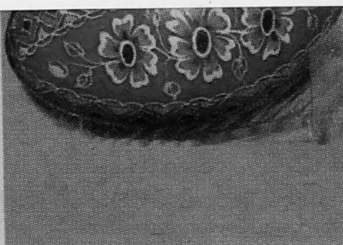


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502



implanty już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki

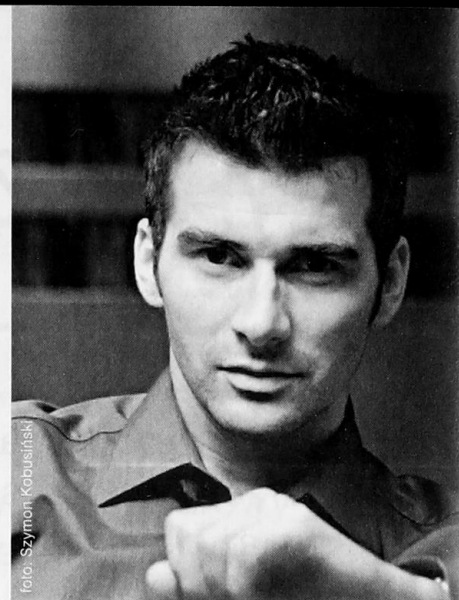


lek. stom. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

1-503

rozmowa
z Tomaszem
Kammelem

Misie ratują dzieci



Skończył pan germanistykę.
Chciał pan zostać
nauczycielem?

Nie zamierzałem. Po maturze w szkole sportowej wyjechałem na rok do Niemiec. Pracowałem, ucząc się języka. Po powrocie, germanistyka była naturalnym wyborem.

Dlaczego akurat Niemcy?

Mieszka tam mój ojciec. Ale wówczas tak naprawdę dlatego, że miałem tam dziewczynę. Wyjechałem do niej.

Co wyszło z tej miłości?

Po roku rozstaliśmy się burzliwie.

Z talerzami, które latały?

Oj nie, nie z talerzami. Ona była starsza ode mnie. Być może ta różnica wieku spowodowała, że nie udało nam się porozumieć.

Wyklada pan w Wyższej Szkole
Humanitas w Sosnowcu.

Czego pan uczy?

Sztuki wystąpień publicznych. Uczę występować tak, aby i mówca, i słuchacze, mieli z tego obopólną korzyść. Tłumaczę, jak ujarzmić treść, skąd ona się w nas bierze, skąd takie fizjologiczne reakcje, jak choćby mokre ręce.

Skąd?

To atawizm. Reakcja obronna. Jedno z narzędzi chroniących przed niebezpieczeństwem. Ze spoconych rąk trudniej było wyrwać maczugę. Naszym przodkom w jaskiniach to bardzo pomagało. W sytuacji stresowej organizm przychodzi sam z pomocą. Adrenalina wydziela się w większych ilościach po to, żebyśmy lepiej słyszeli, lepiej widzieli i byli przygotowani na niespodziewany atak.

Bierze pan udział w wielu
przedsięwzięciach i akcjach
charytatywnych.

Jestem szczęśliwym człowiekiem. Dlatego próbuję sprawić, żeby innym żyło się lepiej. Chcę pozostawić po sobie trwałe ślady. Pomagam dzieciom, które uległy wypadkom samochodowym. Wspólnie ze Stowarzyszeniem „Misie ratują dzieci” budujemy Centrum Pomocy Psychologicznej w Dźwirzynie.

Czy w Polsce można jeździć
Porsche Carrera 200 km/godz.?

Jak mam okazję i to jest bezpieczne, to jeżdżę. Uwielbiam szybką jazdę.

Gdzie można tak jeździć?

Na torze wyścigowym pod Poznaniem. I na niemieckich autostradach.

Na niemieckich autostradach
nie ma ograniczenia prędkości?

W wielu miejscach nie ma żadnych ograniczeń, poza zdrowym rozsądkiem. W Niemczech po większości autostrad można jeździć tak szybko, jak się chce. To jedyny taki kraj w Europie.

W Internecie można znaleźć
wiele niemiłych plotek na pana
temat. Boli to pana?

Oczywiście, że boli. Gdybym pozostał na nie nieczuły, byłbym pozbawionym emocji cyborgiem. Żaden normalny człowiek, który jest atakowany w niewybredny sposób, gdy pisze się o nim nieprawdę, nie jest w stanie pozostać obojętnym.

I jak się pan odstresowuje?

Bo przecież musi pan jakoś
odreagować.

To proste. Spędzając wolne chwile

wśród tych, którzy mnie lubią i kochają. Jeśli są wokół nas ludzie, u których znajdujemy bezapelacyjną akceptację, przetrwamy każdy, najbardziej zjadliwy atak.

Nie brakuje panu pracy
w telewizji?

Pewnie, że brakuje aktywności. Ale wiem, że zamknąłem pewien etap w karierze i rozpoczynam nowy.

I jaki jest ten nowy?

Mam kilka scenariuszy marzeń, które chciałbym zrealizować. Chciałbym poprowadzić program, który by nie tylko bawił, ale wzbudzał emocje, chwycił za serce. Sprawiał, że poniedziałkowy poranek zaczynałby się od: *A widziałś, co wczoraj było u Kammela?* Myślę, że już niedługo wyjaśni się, z jakim zespołem będę pracował nad takim programem.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

wywiad autoryzowany

Znak zodiaku:
Rak

Ulubiona pora roku:
wiosna i przełom wiosny i lata

Ulubiony napój:
zwykła herbata

**Ulubiony sposób spędzania
wolnego czasu:**
niestety w pracy

**Gdybym nie był, tym kim jestem,
to byłbym:**

nie wiemy, kim byłbym.

Ale wiem, kim chciałbym być.

**Proszę wybrać: Frankiem Sinatrą,
Harrisonem Fordem, Mickiem
Jaggerem, Tiną Turner**

**Chciałby pan zmienić płeć?:
raczej osiągnąć to, co osiągnęła
Tina Turner**



Modelowanie ciała

Masz dosyć życia z cellulitem na udach i pośladkach? Uważasz, że kości policzkowe utonęły w tłuszczu, a podbródek zniekształcił twarz? Zastanów się nad zabiegiem **Smart Lipo**

Jest to nowa metoda pozwalająca usunąć nadmiar tkanki tłuszczowej w mało inwazyjny sposób. *Laser Smart Lipo pozwala poprawić wygląd pewnych partii ciała (m.in. twarzy, szyi, podbródka) oraz miejsc, gdzie skóra jest obwisła – a więc obszarów, które do tej pory sprawiały lekarzom i pacjentom kłopot, bo nie nadawały się do liposukcji. Dla wszystkich kobiet ogromną zaletą tej techniki jest to, że poprawia ona napięcie i fakturę skóry – wyjaśnia dr Małgorzata Chomicka-Janda z IQ Medica Centrum Chirurgii Plastycznej.*

NA CZYM POLEGA

Zabieg wykonuje się w miejscowym znieczuleniu. Chirurg poprzez niewielkie nacięcie wprowadza pod skórę końcówkę lasera, który niszczy komórki tłuszczowe. Przekształcają się one w oleistą emulsję, która jest następnie wchłaniana przez organizm i wydalana. I tak np. modelowanie pośladków potrwa ok. 15 minut, a cena nie powinna przekroczyć 2 tys. zł. Ustalana jest jednak indywidualnie.

PRZED ZABIEGIEM

Konieczne jest wykonanie badania krwi i moczu. Za-

lecane jest przyjmowanie wit. C przez kilka dni. Na sześć godzin przed operacją nie wolno pić ani jeść.

PO ZABIEGU

Zaleca się noszenie opatrunku przez 4-5 dni. W celu zminimalizowania infekcji stosuje się krótką kurację antybiotykową. Opuchlizna i siniaki znikają w ciągu kilku tygodni. Powrót do normalnej aktywności jest możliwy po 2-4 dniach. Ostateczne rezultaty są trwałe i widoczne po 1-2 miesiącach. Raz rozbite komórki tłuszczowe nie mają zdolności do ponownego namnażania się. Jeżeli ponownie przytyjesz, tłuszcz ułoży się w innych partiach ciała.

PRZECIWWSKAZANIA

Metoda ta nie leczy otyłości, tak więc osoby z dużą nadwagą powinny najpierw zrzucić zbędne kilogramy. Jeżeli cierpisz na choroby serca, wątroby i nerek nie powinnaś poddawać się temu zabiegowi.

(oprac. ap)

więcej znajdziesz na:
www.iqmedica.pl

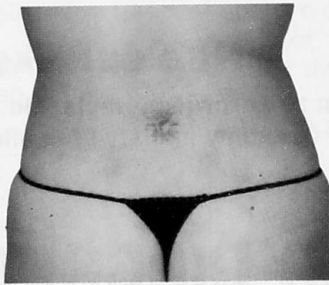


foto: materiały prasowe

SmartLipo to impulsowy laser nowej generacji wynaleziony we Włoszech. Dzięki bardzo cienkim światłowodom (300 mikrometrów), wprowadzanym za pomocą końcówki o średnicy zaledwie 1mm, daje szansę przeprowadzenia minimalnie inwazyjnego zabiegu.

SERIA SLIM EXTREME PROFESSIONAL 3D – precyzyjne modelowanie sylwetki

Najnowsza seria preparatów modelujących, polecana do pielęgnacji w domu i jako uzupełnienie zabiegów wykonywanych w gabinetach kosmetycznych. Formuła preparatów, z pogranicza medycyny i kosmetyki, ma za zadanie zwalczać cellulit, nagromadzony tłuszcz oraz redukować rozstępy i pomagać w modelowaniu kobiecego ciała. Kosmetyki zostały opracowane w taki sposób, aby produkty wzajemnie się uzupełniały, wzmacniając swoje działanie.

Dla podtrzymania efektów kuracji, zaleca się stosować wszystkie preparaty z serii **Slim Extreme Professional 3D** przez cały rok, 2-3 razy w tygodniu.



foto: materiały prasowe

teraz
zdrowie

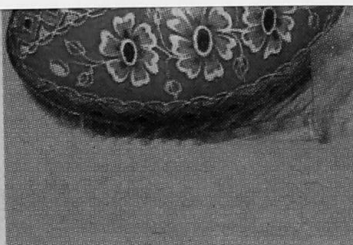


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502



implanty
już od 1500 zł

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



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

1-503



Obgadując innych

Katarzyna Anna Gładkowska

– psycholog, artterapeuta.
Przyjmuje w Gabinetie
Psychoterapii i Psychoedukacji,
przy ul. Odyńca 63 m 17
w Warszawie, tel.: 603 972 777.

*Moje koleżanki, gdy się spotykamy
rzadko mówią o sobie, za to bardzo
dużo o innych. Najczęściej bardzo ich
obgadując, czasem nawet wyzywając
od najgorszych. Zastanawiam się, czy
to normalne, czy może ze mną jest coś
nie tak, bo ich zachowanie bardzo mi
przeszkadza.*

Milena z Kraśnika

Motywy obgadywania innych są
zwykle bardzo złożone. Mogą
wynikać z niechęci, z potrzeby odrea-
gowania doznanej od kogoś krzywdy,
zawiści, zazdrości, z powodu rywaliza-
cji zawodowej lub próby wyeliminowa-
nia kogoś z konkurencji, z chęci upoko-
rzenia lub poniżenia, z wewnętrznego
niepokoju lub też stanowić formę
zemsty. Człowiek obgadując innych
najczęściej dokonuje subiektywnej
oceny postawy, zachowania czy

wyglądu. Stawia się w pozycji Boga
– sędziego, wywyższa się nad innymi
lub też wydaje wyroki na innych, za
które zwykle nie bierze odpowiedzial-
ności. Niezależnie od motywów, obga-
dywanie jest koncentracją na złej
stronie własnej osobowości, na nieu-
stannym dokonywaniu wyboru między
dobrem a złem w człowieku.

Na ogół obgadywanie jest źródłem
konfliktów i krzywd w relacjach
międzyludzkich. Jednak nie każde
negatywne mówienie o innych jest
obgadywaniem w dosłownym tego
słowa znaczeniu. Czasami istnieje ko-
niecność skonfrontowania z drugim
człowiekiem naszego widzenia czyjejs
postawy, zachowania czy cechy cha-
rakteru, które stanowią podstawę wi-
dzenia danej osoby w szerszym kontek-
ście społecznym. Na przykład zbieranie

opinii na temat nowo zatrudnianego
pracownika w trakcie rekrutacji. Droga
pani Mileno, proponuję porozmawiać
o tym, z każdą koleżanką z osobna.

*W kościele katolickim często mówi się
o pysze. Czym właściwie jest pycha?*

Andrzej z Lubuska

Pycha to postawa podyktowa-
na przeświadczeniem o swoich
zasługach, z tendencją do ich prze-
ceniania. Człowiek pyszny łatwo prze-
jawia autorytaryzm i nietolerancję,
afiszuje się swoimi uzdolnieniami,
co sprawia, że jest często iry-
tujący i trudno znieść jego towarzyst-
wo. Pycha wiąże się z postawą domi-
nacji. W skrajnych przypadkach może
stać się załącznikiem pewnych zaburzeń
psychicznych.

Napisz! Ekspert odpowie!

**Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz do nas. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić.
Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.**

Sposoby na niedokrwistość **WARTO CZYTAĆ**

Zofia Wieczorek-Chelmińska, autorka
książki pt. „Żywnie w niedokrwistościach”
przekonuje, że na niedokrwistość spowodo-
waną niewłaściwym odżywianiem jest rada.
Trzeba po prostu zmodyfikować codzienny
jadłospis i zacząć stosować zalecane przez
autorkę rady żywieniowe.

Główną przyczyną omawianego schorzenia
są niedobory żelaza, witamin B₆ i B₁₂ oraz
kwasu foliowego i folianów w diecie.

Pierwsza część książki dotyczy najważ-
niejszych składników pokarmowych i za-
potrzebowania na nie. Mowa również o za-
chowaniu równowagi kwasowo-zasadowej
i wodnej. Znaleźć tu można źródła skład-
ników pokarmowych, reguły dotyczące
przyrządzania posiłków, wartości

odżywcze pokarmów, zalecane dzienne
racje żywieniowe i przykład planowania
dziesięciodniowego jadłospisu.

Druga część to przepisy na potrawy za-
lecone przy niedokrwistości. A więc na
przyrządzanie bulionów, zakwasów, zup,
potraw z mięsa, drobiu, dziczyzny i ryb,
a także na potrawy jarskie. Oczywiście nie
brak przepisów na surówki, sałatki i warzy-
wa gotowane, sosy, domowy chleb, desery
i wypieki. Ciekawe są również porady do-
tyczące przygotowania napojów.

Książka wspaniała dla cierpiących na niedo-
krwistość, ale i także dla wszystkich prag-
nących się zdrowo odżywiać.

recenzowała: Bożena Rytel



Zofia Wieczorek-Chelmińska
„Żywnie w niedokrwistościach”
Wydanie I, Warszawa 2007

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cena: ok. 37 PLN
tel. do księgarni wysyłkowej: (22) 695 44 80
www.pzwl.pl



Wielkanoc wielkanoc

Tylko te jajka, które zniósł kury biegające swobodnie po podwórku i jedzące naturalne pożywienie, są pyszne i zdrowe. Najsmaczniejsze są właśnie wiosną, czyli w czasie Wielkanocy, pochodzące od kur, które jadły dużo młodej, wiosennej trawy. Zadbajmy, aby tylko takie smakowite jajka gościły na naszych wielkanocnych stołach



Salatka z tuńczykiem

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

główka sałaty lodowej
2 puszki tuńczyka (duże kawałki)
w oleju
2 pomidory
4 jajka ugotowane na twardo
sok z połowy cytryny
sól
świeżo zmielony, czarny pieprz

do dekoracji:

pół pęczka cienkiego szczypiorku

1. Pomidory umyj, pokrój na ćwiartki, usuń sok i nasiona, pokrój w kostkę.
2. Jajka obierz i pokrój na ćwiartki. 3. Sałatę umyj, porwij palcami na większe kawałki. Włóż do misy.
4. Na sałacie rozłóż kawałki tuńczyka, posyp pomidorami, ułóż ćwiartki jajek i posyp drobno pokrojonym szczypiorkiem. 5. Skrop sokiem z cytryny, lekko posól i popieprz. Od razu podawaj.



Ciasteczka migdałowe

czas: 45 minut
liczba porcji: 6-8

ciasto:

2 szklanki mąki
3/4 szklanki cukru
1 kostka masła (20 dag)
3 jajka
opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
1 szklanka całych, obranych migdałów
szczypta soli

syrop:

3 szklanki cukru
2 1/2 szkl wody
sok z 1 cytryny

1. W rondelku rozpuść masło i wystudź. 2. Jajka wymieszaj z cukrem, cukrem waniliowym i solą. 3. Mąkę przesiej do miski, zrób w niej dołek, wlej jajka, wymieszaj, a następnie wyrób na dość twarde ciasto.
4. Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, układaj na wysmarowanej masłem blasze do pieczenia, w środek każdej kulki wciśnij jeden migdał. 5. Piecz ok. 20-25 minut w temperaturze 180°C. 6. W czasie pieczenia przygotuj syrop: zagotuj wodę z cukrem, dodaj sok z cytryny, następnie gotuj na średnim ogniu przez 10 minut. 7. Zdejmij powstałą pianę i wystudź. 8. Gorące ciastka włóż do syropu na 20 minut. 9. Po wyjęciu ułóż na kratce, by wyschły.

teraz
zdrowie

kuchnia



foto: Grzegorz Ostrowski

Zupa Avgolemono

Pyszny grecki rosół z kury z jajkami i cytryną: avg to jajko, a lemoni – cytryna.

czas 15 minut
liczba porcji: 4-6

6 szklanek rosółu (najlepiej z „domowej” kury)
1 szklanka ugotowanego makaronu w kształcie ryżu (lub innego, bardzo drobnego)
3 jajka
sok z dwóch cytryn
sól
świeżo zmielony, czarny pieprz

do dekoracji:

3 plasterki cytryny ze skórą (wcześniej wyszorowanej i sparzonej)
natka pietruszki

1. Do wrzącego bulionu wsyp makaron. 2. Jajka ubij trzepaczką na jednolitą masę. 3. Kiedy się spienią dodaj sok z cytryny i ubijaj dalej przez kilka chwil. 4. Wlej do masy tyżkę wazową wrzącego bulionu, cały czas ją ubijając. 5. Czynność tę powtórz jeszcze raz. 6. Tak ubite jajka wlej do bulionu z makaronem, energicznie mieszając. 7. Zupę zestaw z ognia, dopraw solą i pieprzem. Podawaj udekorowaną plasterkami cytryny i natką pietruszki.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 6 lat prowadzi najprawdopodobniej
najlepszy internetowy serwis kulinarny:
www.MniamMniam.pl

13

TV



(z VAT 7%)

ami
d 1933 r.

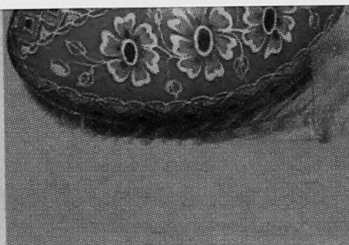


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502



implanty
już od 1500 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontacji i profilaktyki



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

f-503

Wśród osób, które do dnia 31 marca 2008 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „Żywnie w niedokrwiastościach” Zofii Wieczorek-Chelmińskiej.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

Zmniejszona ilość czerwonych ciałek krwi, lub niedobór hemoglobiny w krwinkach, to

Wiek..... Podpis.....

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

KONKURS – JELP Poprawna odpowiedź: TAK. Nagrody wylosowali: Władysława Ciecierska z Ostrołęki, Władysław Kol z Warszawy, Marzena Sylska z Siedlec. **KONKURS – MILTON** Poprawna odpowiedź: TAK.

Nagrody wylosowali: Jadwiga Chelchowska z Ostrołęki, Elżbieta Radgowska z Łomży, Anna Klec z Czerwina.

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



KOLASTYNA
LABORATORIUM



Litery z pól oznaczonych liczbami
od 1 do 23, utworzą hasło stanowiące
rozwiązanie krzyżówki.
Wycięty kupon z hasłem prosimy przesałać
naklejony na kartce pocztowej
lub w kopercie
do 31 marca br.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania: 1 z 15 zestawów

kosmetyków z serii **Slim Body**.

W skład zestawu wchodzi:
Serum Antycellulit wyszczuplająco-
ujędrniające, Krem Antycellulit
wyszczuplająco-ujędrniający, Serum
ujędrniająco-modelujące do biustu,
Serum przeciw rozstępom.
**Fundatorem nagród jest
Laboratorium Kolastyna.**

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze styczniowym, nr 1 (141) brzmiało:

**„Gdy w styczniu deszcz leje
złe robi nadzieje”.**

Nagrody wylosowali:

Anna Dębińska z Będzina,
Dorota Fellmann z Konina,
Kazimiera Skowrońska z Łomży,
Tomasz Leski z Katowic,
Zofia Starska z Raszyna.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 23 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

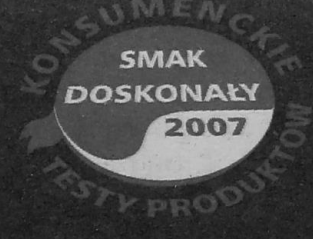
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

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



Milton®

COMPLETE PROTECTION

Ściereczki dezynfekujące
do odkażania powierzchni
Szczególnie przydatne poza
domem: na spacerze, w restauracji
czy podczas zakupów. Są szybko
schnące i nie pozostawiają śladów.
Używaj ich do czyszczenia
akcesoriów, takich jak krzeselko,
mata do przewijania, zabawka
upuszczona przez dziecko,
czy toaleta publiczna

16,90
cena orientacyjna



Antybakteryjny spray
do dezynfekcji powierzchni
Doskonale sprawdza się w pokoju
dziecięcym oraz kuchni. Jest całkowicie
bezpieczny dla dziecka i nie pozostawia
śladów. Badania klinicznie potwierdziły,
że usuwa bakterie wywołujące
zatrucia pokarmowe oraz grzyby
takie jak Candida albicans
(pleśniawki). Pozostawia
świeży zapach.

20,90
cena orientacyjna

16,90
cena orientacyjna

Antybakteryjny żel do rąk
Niszczy szkodliwe bakterie,
grzyby i wirusy w kilka sekund,
w dodatku bez użycia wody,
możesz więc używać go wszędzie.
Idealny w podróży, na spacerze
oraz przed karmieniem dziecka.
Zawiera składnik
nawilżający.



13,90
cena orientacyjna

Płyn dezynfekujący
W ciągu 15 minut
dezynfekuje butelki, zabawki
i inne akcesoria dla dzieci.
Skutecznie likwiduje wszystkie
bakterie, wirusy, grzyby i spory
(formy przetrwalnikowe
bakterii).



16,90
cena orientacyjna

Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyni i akcesoriów dziecięcych
oraz powierzchni z otoczenia
dziecka. Tabletki Milton są
wyjątkowo skuteczne
i łatwe w użyciu.



Cały dla małych!

Dr.Max+
APTEKA

Produktów MILTON szukaj w sklepach dziecięcych i aptekach. Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.KROTEX.pl

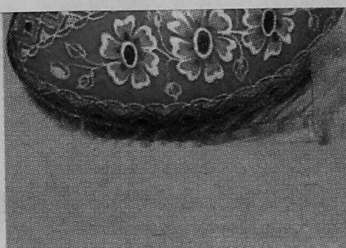


• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502



implanty
już od 1500 zł

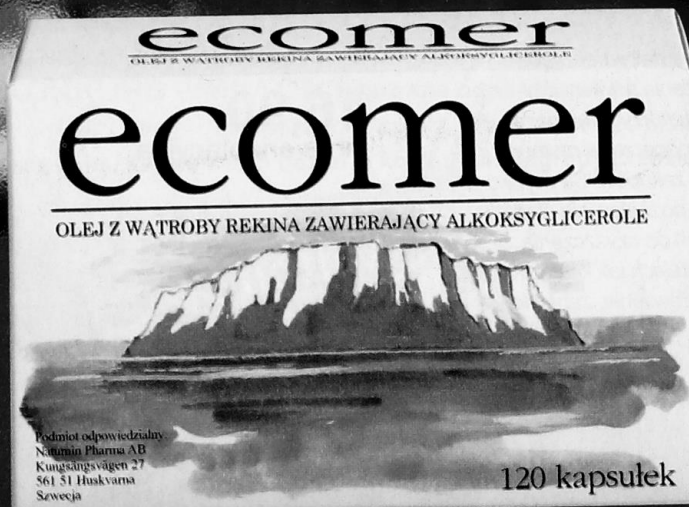
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki

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

f-503

ecomer[®]

olej z wątroby rekina grenlandzkiego



- stymuluje naturalne procesy odpornościowe
- zwiększa odporność organizmu na infekcje

podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB
dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.com.pl



1 kapsułka zawiera 250 mg standaryzowanego oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksygliceroli. Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne. Dawkowanie: 1-2 kapsułki dwa, trzy razy dziennie. Dostępne opakowania: 60, 120 kapsułek. Numer pozwolenia R/0763

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.

