

KONTAKTY

Nr 15 (1431)

13 kwietnia 2008

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Kamil
Z
5350 x dlaczego?



Bokser w teatrze

Spowiedź

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

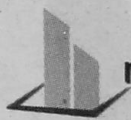
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodoncji i profilaktyki



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

f-503

Dodatek
Teraz
Zdrowie
w numerze



mt development group

Kryształowa Aleja osiedle

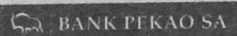
Marzenia...
spełniamy najtaniej

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 Niedźwiecka; 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 Kędziawski, Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki.
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
tel. (086) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik,
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń: Sylwia Kowalewska, al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (086) 216 42 43, 512 369 530

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

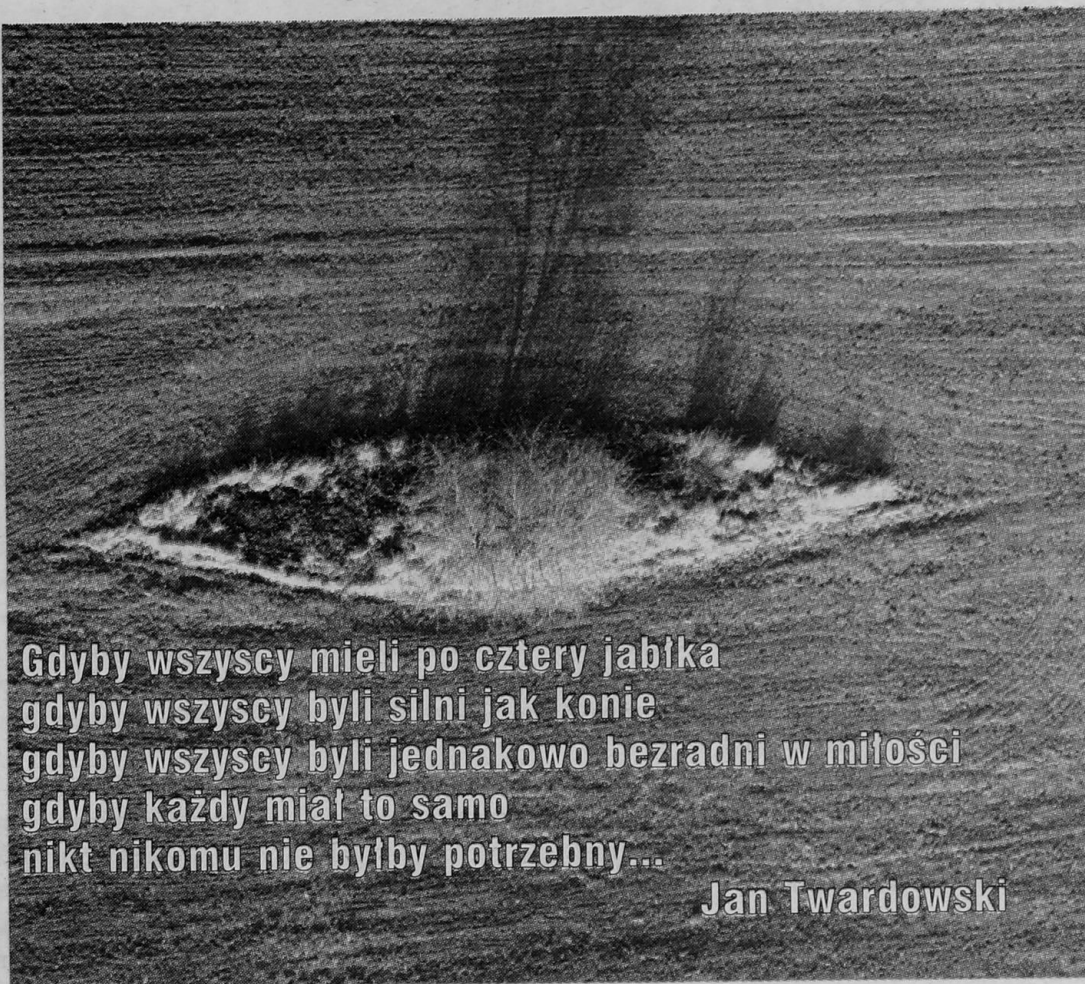
Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto, Stary Rynek 16, Łomża, tel. (086) 216-77-16

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.



Gdyby wszyscy mieli po cztery jabłka
gdyby wszyscy byli silni jak konie
gdyby wszyscy byli jednakowo bezradni w miłości
gdyby każdy miał to samo
nikt nikomu nie byłby potrzebny...

Jan Twardowski

OGŁOSZENIA

Gdzie jest reporter?

Wydawnictwo zatrudni dziennikarza na pełny etat. Wymagania: ciekawość świata i wiara, że można zmieniać go na lepsze, wyższe wykształcenie, dobrze widziane doświadczenie i udokumentowane dokonania dziennikarskie. Podania z CV należy składać pod adresem: „Kontakty”, 18 – 400 Łomża, al. Legionów 7



Zajrzyj na
www.epc2008.org

BIURO SERWIS
SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS

ICOM
ZESTAWY NA KOMUNIE

Najtańsza jednostka już od 799 PLN
KOMPUTERY KSEROKOPIARKI KASY FISKALNE
18-400 Łomża, ul. Dmowskiego 1C, T. 0-86 216-40-66, serwis@biuroserwis.lomza.pl

ELZAB, POSNET SHARP, ...

Wójt Gminy Zambrów ogłasza, że została wydana decyzja o środowiskowych uwarunkowaniach zgody na realizację przedsięwzięcia polegającego na „Budowie Zakładu Przetwarzania i Unieszkodliwiania Odpadów w Czerwonym Borze” w miejscowości Czerwony Bór na działce o nr ew. 44/1. Z treścią decyzji można zapoznać się w siedzibie tutejszego urzędu, ul. Fabryczna 3, pok. Nr 10b do dnia 25 kwietnia 2008r.

Masz dowód masz...

POŻYCZKĘ

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

0801 080 500 0512 080 500

Łomża, Al. Legionów 40

☎ 086 212-54-85/86

ZA TYDZIEŃ:

jeździsz, płacisz, nerwy tracisz

■ Ponad 13 000 uczniów klas szóstych szkół podstawowych zdawało we wtorek, 8 kwietnia, egzamin sprawdzający. Prace sprawdzą egzaminatorzy Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży. Wyniki uczniowie i ich nauczyciele poznają w maju. Ilość uzyskanych ze sprawdzianu punktów nie będzie brana pod uwagę podczas naboru do gimnazjów.

■ Kwitnąco będzie wyglądała Łomża wiosną. Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej przeznaczyło pół miliona złotych na sadzonki kwiatów i krzewów, które ozdobią parki, skwery, ronda (w tym „kapelusze” Hanks Bielickiej) i drugie tyle na późniejsze utrzymanie zieleni w mieście.

■ Żubr nie przeszedł! Urząd patentowy odmówił zarejestrowania znaku piwa Żubr z czeskiego Pressova uznając, że ma zbyt podobną nazwę do Żubra, produkcji browaru w białostockich Dojlidach.

■ Ponad 5 000 000 złotych wygrała w Dużego Lotka osoba, która wygrała kupon z kolektury przy ul. Mieszka I w Białymstoku. To jedna z większych wygranych w historii białostockiego oddziału Totalizatora Sportowego, choć rekord, to ponad 8,2 miliona z maja 2002 roku.

■ Gotowi na strajk są pracownicy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży. Walczący o 40 proc. podwyżki ratownicy, kierowcy i pielęgniarki zanim zaczną strajk, będą rozmawiali z dyrekcją, która proponuje 10 proc. wzrostu płac. „Na więcej nas nie stać. Zwłaszcza, że musimy kupić w tym roku dwa nowe ambulanse”, argumentuje wicedyrektor Jerzy Cwałina. W czwartek kolejne negocjacje, po których ma powstać protokół rozbieżności.

■ Zatrważające dane zawiera „Diagnoza szkolna 2008”: prawie połowa uczniów w Podlaskiem pada ofiarą szkolnej przemocy; wobec co

trzeciego agresywnie zachowują się... nauczyciele; młodzież pali i pije; średnio tylko ok. 50 proc. rodziców przychodzi na wywaidówkę.

■ Pomogą kolegom z Mazowsza pracownicy Pdlaskiego Urzędu Kontroli Skarbowej. Z powodu braków kadrowych w stolicy, a także ze względu na wysokie oceny swojej pracy, inspektorzy z Białogostoku i Łomży będą zajmować się firmami z prawobrzeżnej Warszawy, Wołomina, Wyszkiwa, Ostrowi Mazowieckiej.

■ Nie będzie konkurencji w przewozach kolejowych w regionie. Prywatna firma polsko-brytyjska, która działa już na Kujawach i Pomorzu, w ostatniej chwili wycofała się z przetargu i swoją ofertę zło-

zorganizowały Oddział Regionalny KRUS w Zambrowie, Okręgowy Inspektorat Pracy oraz Centrum Edukacji w Supraślu.

■ Siedemnastoletnia Paulina Staniszevska z Suwałk zwyciężyła w regionalnych eliminacjach jednego z najbardziej prestiżowych konkursów dla przyszłych modelek, Elite Model Look 2008.

■ I miejsce w Międzynarodowym Konkursie Akordeonowym Muzyki Rozrywkowej i Popularnej w Giżycku zdobyło trio w składzie Tomasz Bączek, Radosław Lemański i Krystian Sacilowski, uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej im. Jana Sebastiana Bacha w Grajewie.

■ Obraz „Wilk” Alfreda Wierusza-Kowalskiego ze zbiorów Muzeum Okręgowego w Suwałkach będzie jednym z dzieł, o które poprosili kuratorzy, przygotowujący wystawę z okazji 200 lat słynnej Akade-

ZNAKI CZASU

■ Znaki czasu „1,7 mld zł z Narodowego Funduszu Zdrowia otrzymają wkrótce polskie szpitale”, zapowiedziała minister zdrowia Ewa Kopacz. Są to pieniądze z ubiegłorocznej rezerwy i niewykonanych kontraktów. Zadłużenie wszystkich szpitali wynosi 10 mld zł. „Nie będzie oddłużania. Będziemy promować te szpitale, gdzie naprawdę dobrze gospodarują publicznym pieniądzem”, powiedziała minister Kopacz.

■ 80 proc. nauczycieli opowiedziało się w ankiecie ZNP za jednodniowym strajkiem. Nauczycielskie związki domagają się zwiększenia wynagrodzenia nauczycieli w latach 2008 – 2010 oraz utrzymania możliwości przechodzenia na emerytury na dotychczasowych zasadach.

■ Wniosek o odwołanie Rzecznika Praw Dziecka Ewy Sowińskiej złożyły w Sejmie kluby PO i LiD. Zdaniem posłów PO, Sowińska „nie wypełnia swoich obowiązków bezstronnie, a w pracy nie kieruje się wyłącznie dobrem dzieci”. Klub LiD uważa, że kompromituje urząd i „sprzeniewierzyła się słubowaniu składanemu przed Sejmem”. Sowińska powiedziała, że jej „największe przewinienie to zbyt rzadkie kontakty z mediami”.

■ Szpital im. Emila Michałowskiego w Katowicach jest pierwszym w Polsce sprzedanym szpitalem. Za 12 mln zł kupili go pracujący w nim lekarze, którzy złotówką przebili cenę wywoławczą.

■ Zaledwie 8,4 proc. mieszkańców ma w Polsce dostęp do internetu i tylko 70 proc. do stałej linii telefonicznej, podał raport Komisji Europejskiej. Gorsza od nas jest tylko Bułgaria. W Danii, Finlandii, Szwecji dostęp do Internetu ma ponad 30 proc. mieszkańców.

■ Najniżej wynagradzani mężczyźni zarabiają o 23 proc. lepiej niż kobiety, zatrudnione na tych samych stanowiskach. W grupie najlepiej zarabiających różnica wynosi 3500 zł, wynika z Internetowego Badania Wynagrodzeń 2007 roku.

Łomża spod skrzydeł



Latem piloci i oficjele sami przekonają się, jak piękna jest Łomża (więcej, str. 30). Fot. Marek Piotrowski

żyły tylko PKP. W ocenie Urzędu Márszałkowskiego, nie przesądza to o przyjęciu warunków kolejowego monopolisty.

■ Wojewódzki finał konkursu „Bezpieczna praca w gospodarstwie rolnym” odbył się w Supraślu z udziałem uczniów szkół rolniczych. Zwyciężył Wojciech Żamojtuć z Janowa, wyprzedzając Łukasza Danowskiego z Nieckowa i Rafała Andrzejczuka z Wysokiego Mazowieckiego. Rywalizację

mii Sztuk Pięknych w Monachium. W XIX i XX wieku studiowało tam wielu wybitnych polskich twórców, jak Olga Poznańska, Juliusz Kosak, Leon Wyczółkowski i Alferd Wierusz – Kowalski.

■ Celnicy lepsi od przemysłowców. Cysternę z prawie 29. tysiącami litrów spirytusu zatrzymali polscy celnicy w pobliżu przejścia granicznego na Litwę w Budzisku. Nielegalnie chciała go sprowadzić z Łotwy firma z Łodzi.

Ręce precz od wakacji!

Trzy czwarte (74 proc.) jest przeciwko proponowanemu przez minister edukacji skróceniu letnich wakacji i zimowych ferii i zastąpienia ich kilkoma krótszymi przerwami w nauce. Tylko 11 proc. Czytelników, którzy głosowali w naszej sondzie internetowej

(www.kontakty-tygodnik.com.pl) byłoby „za”, pozostali (14 proc.) nie ma w tej sprawie wyrobionego zdania. Sonda sprowokowała komentarze w stylu: niech się zajmą prawdziwymi problemami oświaty, a nie „reformą dla reformy”!

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

Nie chce być biskupem!

Archimandryta Gabriel, przeor klasztoru w Supraślu, miał zostać nowym biskupem kościoła prawosławnego w Polsce, a posługę duszpasterską pełnić w diecezji przemysko – nowosądeckiej. Tak zdecydował Synod Kościoła Prawosławnego. Przeor ogłosił jednak, że nie jest jeszcze gotowy przyjąć sakry biskupiej i prosi o pozostawienie go na dotychczasowym stanowisku. Jego prośbę wsparli listem

z setkami podpisów mieszkańcy Supraśla.

Kpitalizm górą

Na znak protestu przeciwko niskim zarobkom, pracownicy dawnego PKS w Bielsku Podlaskim, który od grudnia 2005 roku należy do międzynarodowej firmy Veolia, wzięli masowo urlopy na żądanie i na trasy wyjechały tylko autobusy szkolne. Strajk miał być kontynuowany, ale na drugi dzień pod groźbą zwolnień kierowcy i mechanicy wrócili do pracy. O podwyżkach mówić już nie było.

Praca w Wydawnictwie

Wydawnictwo „Kontakty” zatrudni przedstawiciela handlowego. Wymagania: wykształcenie minimum średnie, umiejętność nawiązywania kontaktów, obsługa komputera, prawo jazdy. Dobrze widziane doświadczenie, potwierdzenie udziału w szkoleniach z zakresu marketingu bezpośredniego.

Oferujemy możliwość dobrych zarobków oraz nienormowany czas pracy. Podania z krótkim życiorysem: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Skarbowe otwarcie

Naczelnik Urzędu Skarbowego Tadeusz Zysik zaprasza i zachęca do składania zeznań rocznych PIT



Zmiany w Agencji

Nowy dyrektor Podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łomży Zbigniew Kamiński zmienił szefów biur powiatowych. Nowymi kierownikami zostali: w Kolnie Dariusz Lemański, w Zambrowie Stefan Krajewski, w Augustowie Katarzyna Sturgulewska, w Bielsku Podlaskim Walenty Korycki, w Siemiatyczach Tadeusz Niewiadomski. Zbigniew Kamiński zapewniał „Kontakty”, że o zmianach personalnych zdecydowały „wyłącznie kompetencje”.

oraz zgłoszeń aktualizacyjnych NIP w Dniu Otwartym Urzędu Skarbowego w Łomży (ul. Polowej 47), w sobotę, 19 kwietnia (godz. 7.30 - 15.30).

Będzie można także uzyskać informacje o pracy urzędu, wskazówki o wypełnianiu formularzy NIP i zeznań rocznych PIT, skorzystać z porad, dotyczących rozliczenia dochodów, uzyskanych za granicą.

Dzień Otwarty to okazja, aby młodzież poznała funkcjonowanie US oraz od ekspertów uzyskała informacje na tematy związane z podatkami.

ZAPROSILI NAS

■ **Biuro Radcy Handlowego Ambasady Królestwa Tajlandii w Warszawie** – na konferencję prasową, poświęconą targom Tajlandia Expo 2008.

■ **Prezydium Zarządu Wojewódzkiego Polskiego Stronnictwa Ludowego w Białymstoku** – na konferencję prasową, dotyczącą „polityki społecznej rządu, aktualnej sytuacji politycznej w kraju i w regionie”.

■ **Dyrektor gabinetu marszałka województwa podlaskiego w Białymstoku** – na konferencję prasową, poświęconą „zatwierdzeniu listy projektów kluczowych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego” oraz na prezentację województwa podlaskiego w Polskiej Agencji Prasowej.

■ **Rzecznik prasowy wojewody podlaskiego w Białymstoku** – na konferencję pt. „Perspektywy rozwoju struktur klastrowych w Polsce” i na konferencję prasową.

■ **Uczestnicy i pracownicy Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kolnie** – na I Mistrzostwa Województwa Podlaskiego w Tenisie Stołowym dla uczestników warsztatów terapii zajęciowej.

■ **Wyższe Seminarium Duchowne, Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego, Łomżyńska Orkiestra Kameralna, Liceum i Gimnazjum im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Radio „Nadzieja”, Publiczne Gimnazjum nr 3 im. 33 Pułku Piechoty, Parafia pod wezwaniem Świętego Michała Archanioła, Parafia pod wezwaniem Krzyża Świętego, Parafia pod wezwaniem Świętego Andrzeja Boboli i Duszpasterstwo Akademickie w Łomży** – na Dni Kultury Chrześcijańskiej.

■ **Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży** – na XXXIV Ogólnopolski Turniej Wiedzy o Mleku i Mleczarstwie.

Dziękujemy.

Serdeczne gratulacje **Magdalenie Walewskiej** z okazji nominacji sędziowskiej wraz z życzeniami niech sprawiedliwość i Boża mądrość towarzyszą Ci w spełnianiu tej funkcji.

Bądź wierna prawu, boskim przykazaniom i własnemu sumieniu.

Dumni rodzice i Grześ z narzeczoną



Błazen jest wieczny



Ozdobą spotkania byli aktorzy koła teatralnego z Publicznego Gimnazjum nr 6 w kostiumach błazeńskich

Elita licealistów z Warszawy, Białegostoku i Łomży, uczestniczyła w XIII Spotkaniu Humanistów Towarzystwa Szkół Twórczych w pią-

tek i sobotę (4 – 5 kwietnia) w I LO im. Tadeusza Kościuszki w Łomży.

Tym razem podjęli motyw błazna w kulturze europejskiej. „Błazen to ktoś stojący z boku, obcy swojej kulturze, kpiący z niej i wywracający ją na nice. Dlatego błazeństwo jest twórcze, posuwa świat do przodu”, twierdził dr Włodzimierz Peesel, kulturoznawca z Uniwersytetu Warszawskiego, w wykładzie o typach błazeństwa w dziejach kultury europejskiej i tendencjach ludycznych w kulturze współczesnej. Dr Paweł Stępień z UW poprowadził zajęcia warsztatowe pt. „Błazen jako strażnik boskiego ład”. W Liceum Plastycznym „O perspektywach błazna w malarstwie”, mówił historyk sztuki Cezary Gwizdon. I LO organizuje takie spotkania od 1996 roku. Każde poświęcone jest innemu ciekawemu tematowi z literatury, sztuki, filozofii, kulturoznawstwa, etnologii i antropologii. (MK)

Nowa Łomżyca 30 lat czeka na zagospodarowanie

Ludzie wyrzucają worki ze śmieciami wprost z samochodów. Wieczorami zjeżdża się młodzież. Piją, hałasują przy głośnej, dudniącej muzyce. Tak zaczyna się wiosna w środku osiedla Nowa Łomżyca, między Szkołą Podstawową nr 5 i Domem Dziecka, a ulicami Harcerską, Łukasińskiego i Wesołą.

– Służby miejskie tu nie zaglądają. Nie ma tabliczek, zakazujących wyrzucania śmieci. Nie możemy z żoną patrzeć na ten bałagan. Zawsze wiosną sprzątam przy naszej działce. Inni też sprzątaj. Ale mija miesiąc i nie znać różnicy. Czy to jest ziemia niczyja? Czy nie ma właściciela? – pyta mieszkaniowiec ul. Harcerskiej.

Osiedle Nowa Łomżyca istnieje prawie 30 lat, ale wciąż jest tylko sypialnią. Mieszkańcy rano opuszczają swoje domki, a wracają wieczorem. Na osiedlu nie ma sklepów, zakładów usługowych, placów zabaw dla dzieci. Nie ma nawet gdzie wyjść na spacer, choć w środku zalega kilka hektarów zapuszczonego, dzikiego terenu.

Najbardziej zaśmiecona część wolnej enklawy (od ul. Harcerskiej do Pułaskiego) w nowym planie jest przeznaczona na skwerek z alejkami spacerowymi i placem zabaw dla dzieci. Na za-



Zaśmiecona enklawa w sercu Nowej Łomży jest od 4 lat otwarta dla inwestorów

pleczu zabudowy szeregowej przy ul. Łukasińskiego, mają powstać boiska sportowe, tory do jazdy na wrotkach i rolkach oraz lodowisko. Na obrzeżach, przy ul. Wesołej, jest miejsce na osiedlowe centrum handlowo – usługowe ze sklepami do 2000 mkw. Większość enklawy to własność miasta. Tylko część na zapleczu ul. Łukasińskiego jest w rękach prywatnych. Od czterech lat, czyli uchwalenia przez Radę Miejską planu zagospodarowania przestrzennego, są to atrakcyjne tereny inwestycyjne. Ale nie wiedzą o tym nawet mieszkańcy osiedla, nie mówiąc o potencjalnych inwestorach. (MK)

Rektor z energią

Dr socjologii Joanna Truszkowska, absolwentka WSP w Olsztynie i doktorantka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, pracownik naukowy Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży, od 4 kwietnia jest rektorem tej uczelni.

Dziekan Zbigniew Piotrowski informacją o wyborze nowej rektor rozpoczął konferencję naukową. „Pani rektor jest socjologiem. Mło-

da, ambitna, pracowita i dużej energii”. Studenci wybór przyjęli oklaskami!

W „Jańskim” studiuje ponad tysiąc studentów na pedagogice, zarządzaniu i socjologii. Pomysłodawcą otwarcia w Łomży w 2005 r. socjologii komunikacji był ks. prof. Leon Dyczewski z KUL. W czasie konferencji wygłosił wykład na temat elit w społeczeństwie transformacji.

Basen na halę

Nową halę sportową będzie miało I LO w Łomży. Powstaje z przebudowy nieczynnego wiele lat i zdewastowanego basenu. Trwają prace wykończeniowe. Hala ma być gotowa z końcem czerwca.

Kasa coraz bliżej

Zarząd Województwa Podlaskiego ustalił ostateczną listę tzw. projektów kluczowych, na które będą pieniądze unijne z Regionalnego Programu Operacyjnego poza procedurami konkursowymi. Wśród 26 projektów są 4 z Łomży, 3 zgłoszone przez Urząd Miejski: poprawa drogowych połączeń regionalnych w granicach Łomży (48,5 mln zł do 2012 r.), II etap modernizacji stadionu miejskiego (22 mln zł do 2009 r.), budowa pływalni miejskiej (25 mln zł do 2010 r.) oraz zgłoszony przez Kurię Diecezjalną projekt renowacji zabytkowych obiektów kultury i rozbudowy muzeum diecezjalnego (9,5 mln zł do 2012 r.). Na liście jest też przebudowa drogi wojewódzkiej nr 668 Piątka – Jedwabne (40 mln zł do 2010 r.), zgłoszona przez Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich.

Milion na książki

Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży otrzyma 53 tys. zł na książki. 154 tys. zł dostaną biblioteki w Białymstoku, 58 tys. zł w Suwałkach. W sumie 120 bibliotek w Podlaskiem otrzyma z Ministerstwa Edukacji Narodowej ponad milion złotych na nowości.

Pozorna pomoc

Aż 19 proc. łomżyńskich sześciolatków potrzebuje terapii służącej przezwyciężeniu dysleksji, czyli trudności w czytaniu i pisanii, wynika z badań Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2, prowadzonych w przedszkolach tzw. skalą ryzyka dysleksji. Terapia powinna być rozpoczęta już w I klasie szkoły podstawowej. Niestety, w praktyce rozpoczyna się dopiero w klasie II lub III. W łomżyńskich szkołach podstawowych w klasach I jest zaledwie 5 proc. dzieci w zespołach terapeutycznych, w klasach II 13,4 proc, w klasach III 14,4 proc. W sumie działa 68 zespołów dla dzieci z dysleksją. Niestety, zajęcia odbywają się tylko godzinę w tygodniu i dzieci niewiele z nich wynoszą. Według przepisów, powinny być przynajmniej dwa razy w tygodniu. W klasach IV – VI dyslektyków gwałtownie przybywa, a w niektórych szkołach jest ich nawet czterokrotnie więcej, niż w klasach I – III! Najwięcej dzieci z takim problemem jest w Szkołach Podstawowych 4, 5 i 7. Według specjalistów z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, konieczne jest zwiększenie ilości zajęć oraz wyposażenie szkół w gabinety terapeutyczne. (MK)

Zaginionej gimnazjalistki Marty z Łomży szukają policja, rodzina, krewni, znajomi i sąsiedzi z bloku

Martusiu, jeśli nas słyszysz, prosimy cię córeczko, wróć do nas. Czekają na ciebie Wiktorka, Karolek, my z tatą, cała nasza rodzina. Nie wierzymy, że cokolwiek złego nam zrobiłaś, a jeśli zrobiłaś, to wybaczymy ci i prosimy, wróć. Modlimy się, żeby ci się nic nie stało”.

„Marta, cokolwiek zrobiłaś, ja, twoja siostra Wiktorka, ci wybaczam. Proszę, wróć do nas”.

Takie apele do zaginionej Marty Gawrych (16 lat) z Łomży powtarzają stacje radiowe i telewizyjne. W mieście i okolicach dziesiątki plakatów z fotografią Mar-



Jedna z ulotek rodziny przy wjeździe na most od Piątnicy

mu. Rodzice nic nie zauważyli, a przecież gdyby ją coś gryzło, to by tego nie ukryła, uważają.

31 marca powiedziała mamie około godz. 19.00, że wychodzi spotkać się z koleżanką. W rzeczywistości spotkała się ze swoim chłopakiem Adamem. Gdzie byli, co robili, o czym rozmawiali, w jakich nastrojach się rozstali? Tego policja nie chce ujawnić. „Rozstali się i chłopak nie wie, co się dalej działo z Martą”, mówi nadkomisarz Krzysztof Leończak. Opo-wiadając rodzicom Marty o spotkaniu, Adam stwierdził, że około godziny 21.00 pożegnali się i „każdy poszedł w swoją stronę”. Co działo się z Martą od rozsta-

Córeczko, wróć!

ty oraz informacjami o okolicznościach zaginięcia.

Jak pisaliśmy w reportażu „Czy rzuciła się w odmęty?” („Kontakty”, nr 14/2008), ostatni raz widzieli Martę trzech młodzi ludzie, gdy przechodziła przez jezdnię na moście przy plaży w Łomży. Była sama i zachowywała się, według nich, dziwnie. Omal nie wpadła pod ich samochód. Chwilę potem, gdy wrócili, żeby sprawdzić, co się z nią dzieje, znaleźli na moście tylko jej bezrękawnik z telefonem komórkowym i legitymacją szkolną. Było to

w poniedziałek, 31 marca, około godz. 21.30.

Czy skoczyła do rzeki? Od minionego wtorku pletwonurkowie Państwowej Straży Pożarnej przez tydzień codziennie systematycznie przeszukiwali Narew i jej brzegi nie tylko w okolicach mostu, ale i 10 km w dół rzeki. Nie natrafili jednak na żaden ślad.

– Przyjmujemy, że Marta zaginęła. Ustalamy miejsce jej pobytu. Niestety, nie ma żadnych nowych informacji. Po komunikatach w mediach, kilka osób twierdziło, że widziało ją w różnych miejscach. Sprawdziliśmy wszystkie

tropy, żaden się nie potwierdził. Poszukiwanie trwa – mówi nadkomisarz Krzysztof Leończak z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

Przybici nieszczęściem rodzice Marty prowadzą własne poszukiwania. Włączyli się w nie krewni, znajomi, sąsiedzi z bloku. Rozwieszają plakaty z podobizną Marty, sprawdzają każdy sygnał, każdy telefon. Bez skutku. „Ślad się urwał przy moście”, płacze mama Marty. Nie tracą nadziei, przez apele w mediach błagają córkę o powrót...

Mnożą się domysły, spekulacje. Ktoś widział Martę w zagranicznym aucie, ktoś inny przy kasie na dworcu PKS...

– Sprawdzamy wszystkie tropy, żaden się nie potwierdził – powtarza nadkomisarz Krzysztof Leończak.

nia z Adamem do zniknięcia na moście?

Gdzie jest, dlaczego nie wraca? Dlaczego odeszła bez słowa? Pytania bez odpowiedzi są gorsze od najcięższych tortur. Ból najbliższych może uko- ić tylko powrót Marty.

MARIA KACZYŃSKA



31 marca 2008 roku około godz. 19.00 wyszła z domu przy ul. Polowej w Łomży i dotychczas nie wróciła Marta Gawrych, lat 16. Rysopis: wzrost 160 cm, średnia budowa ciała, twarz okrągła, włosy z pasemkami, proste, do ramion. W dniu zaginięcia ubrana była w ciemne dżinsy i bezrękawnik, znaleziony później na moście przy plaży miejskiej w Łomży.

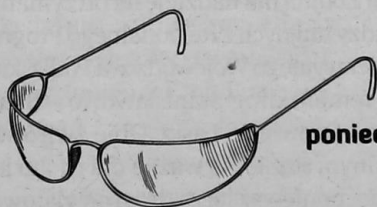
Marta jest uczennicą III klasy Publicznego Gimnazjum nr 1. Nauczyciele i rodzice zgodnie mówią, że dobrze się uczy i nie sprawia problemów wychowawczych. W domu była pogodna, wesoła. Dostawała wszystko, co chciała. Nie miała powodów, żeby sobie „coś” zrobić. Nie miała powodów, żeby nie wracać do do-

REKLAMA

Świat Okularów

Tyle rabatu, ile masz lat!

Soczewki okularowe renomowanych firm



Łomża, Aleja Legionów 39
(obok sklepu ze skuterami)
poniedziałek – piątek 9.00 – 17.00
sobota 9.00 – 14.00
tel. 0-695-344-553



Siejba



Henryk Chrapowicz tak, jak jego ojciec, siał zboże z „siewki”

Od wczesnego rana ciągnęły na pola konne wozy, wypełnione workami z ziarnem. Do każdego należało wrzucić kilka ziaren poświęconych, żeby dobry Bóg pozwolił docze-

kać obfitych plonów. Worki rozstawiało się wzdłuż miedzy, możliwie blisko siebie, żeby się nie nachodzić. Nasypywało się do „siewki”, ile tylko dało się unieść.

– Trzeba było się przeżegnać i do roboty! – wspomina Henryk Chrapowicz z Niewodowa (gm. Piątnica).

„Siewka”, czyli biała chusta przewieszona przez plecy, ciążyła ku ziemi, ramię bolało od powtarzanego setki razy gestu. Do tego czuło się kilometry w nogach, bo przecież na obsianie czekały hektary pól i łąk.

Gdy pojawiły się siewniki konne, siały leciutko i równiutko.

– Nie każdy mógł kupić sobie ten luksus, więc jedni pożyczali drugim – wspomina Henryk Chrapowicz. – Wtedy było w ludziach dużo więcej życzliwości, niż dzisiaj...

Dom



Domu strzeże czujny i wesoły Kumpel

U góry: Bogusia z Maciusiem

Anna jest matką pięciorga dzieci. Najmłodszy ma trzy i pół roku, najstarsza córka chodzi do trzeciej klasy podstawówki. Mieszkają w dawnej sali lekcyjnej zlikwidowanej szkoły w Nieławicach (gm. Wizna).

– Tu mamy przede wszystkim spokój, niko- go i niczego nie musimy się bać – mówi.

Do obowiązków Anny należy przygotowywanie posiłków dla wszystkich mieszkańców Domu Samotnej Matki Fundacji „Dzieci Niczyje” (6 matek, 22 dzieci, tzw. ofiar przemocy w rodzinie). Dzisiaj na obiad będzie pomidorowa z makaronem, na drugie też coś, co maluchom bardzo smakuje. Lubi tę codzienną krzątanie. To namiastka domu, którego wciąż nie ma...

Bogusia jest matką trzech synów. Najmłodszy Maciuś (lat 6) należy do dziesięciorga dzieci w Polsce, obciążonych rzadko spotykaną chorobą genetyczną. Nie mówi, nie chodzi...

Krystyna dwa razy była mężatką. Ma czworo dzieci. Tu jest bezpieczna, ale nie chce mieszkać w Nieławicach do końca życia.

Matki i dzieci z różnych stron kraju, okaleczone psychicznie i fizycznie przez mężów i ojców, „wyrwane z korzeniami” ze swojego środowiska, spotkały się w Nieławicach, daleko od rodzin, których z reguły nie interesują.

Dom utrzymuje się z datków, dochodów własnych mieszkańców, dzięki sponsorom. Ostatnio brakuje pieniędzy na opał, więc dobrze, że już wiosna.

Dom nie uchronił się od etykiety „patologia”, ale kto tu przyszedł i poznał jego mieszkańców, musiał zmienić zdanie.

– Dobrze, że jest bo ze szkoły niewiele by już zostało – mówi sołtys Nieławic Antoni Kołakowski. – Cała wieś zgodziła się na takie rozwiązanie i dzisiaj wszyscy widzą, że takim ludziom trzeba i warto pomagać.

Dzięki Domowi, dzieci i młodzież z Nieławic mają... plac zabaw i boisko. Koleżanki i koledzy ze wsi odwiedzają rówieśników. Dom w Nieławicach nie stał się samotną wyspą, chociaż tak wiele w nim samotności.

Droga do Unii

Gmina Miastkowo opracowuje dokumentację na remont drogi Zaruzie Borowe – Kuleszka do granicy z województwem mazowieckim. Żwirówka ma tylko około 4 kilometry, ale jest bardzo ruchliwa. Tędy jeździ szkolny autobus oraz mieszkańcy gminy do Ostrołęki i Ostrowi Mazowieckiej, mieszkańcy województwa mazowieckiego, zdążający na targ w Nowogrodzie. Ostatnie badanie natężenia ruchu w deszczowy poranek, w ciągu kilku godzin, wykazało około 100 samochodów. Latem będzie kilkakrotnie więcej. Jedynym ratunkiem są pieniądze unijne.

Odszedł społecznik

Zmarł Napoleon Fortini, redaktor naczelny „Głosu Nowogrodzkiego”, współzałożyciel Stowarzyszenia Przyjaciół Nowogrodu, znany społecznik. Od lat mieszkał w Balikach (gm. Nowogród). Miał 69 lat.

Przedszkole we wniosku

Wniosek do Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na remont drogi w Mątewicy (około 500 tysięcy złotych) oraz na remont drogi w Osiedlu Skarpa (około 900 tysięcy złotych) i na adaptację budynku na przedszkole i bibliotekę w Nowogrodzie (około 1,5 miliona złotych), opracowuje gmina. Bez pomocy Unii Europejskiej ani rusz.

Skansen na sezon

Skansen Kurpiowski im. Adama Chętnika w Nowogrodzie rozpoczął się sezon turystyczny (od 1 kwietnia do końca listopada). Czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 16.00, w soboty i niedziele od 10.00 do 17.00, a w lipcu i sierpniu codziennie od 10.00 do 18.00.

Bezkonkurencyjni

Zespół Śpiewaczy Seniorów z Gminnego Ośrodka Kultury oraz rodzinny zespół Le-wiarzy z Piątnicy okazały się najlepsze w V Podlaskim Festiwalu Wielkanocnym „Zmartwychwstał Pan” w Białymstoku.

Nowe okna na świat

Trwa wymiana okien w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece Publicznej w Śniadowie oraz w remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Konopkach Starych. Remiza spełnia także rolę kaplicy.

Droga za drogą

Gmina Zbójna ma nadzieję na otrzymanie pieniędzy unijnych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na remont dróg Stanisławowo – Bien-duszka i Osowiec – Laski. Obie żwirówki w fatalnym stanie, są ważne dla ruchu lokalnego, ponieważ łączą drogi powiatowe.

Powrót do tematu

List z prośbą o poparcie do wszystkich wójtów, burmistrzów, prezydentów miast i starostów wysłał wójt gminy Zawady Paweł Pogorzelski przed sesją Sejmiku 31 marca, na której miała odbyć się debata o lotnisku. Od ręki odpowiedziało pozytywnie na piśmie 25 samorządów: Wizna, Grajewo, Mońki, Zbójna, Klukowo, Przytuły, Wysokie Mazowieckie, gmina wiejska Wysokie Mazowieckie, Perlejewo, Kobylin Borzymy, Ciechanowiec, Szepietowo, Wąsosz, Miastkowo, Rutki, Kulesze Kościelne, Piątnica, Stawiski, Krypno, Tykocin, Choroszcz, Łapy, Poświętne, Powiat Białostocki, Miasto Łomża. Do Urzędu Gminy w Zawadach nadchodzą listownie deklaracje poparcia kolejnych samorządów.



Proponowana przez gminę Zawady lokalizacja lotniska

Ściernisko na lotnisko

Gmina Zawady (powiat białostocki) proponuje doskonały, położony centralnie i przy głównych drogach teren pod budowę lotniska regionalnego w rejonie wsi Targonie Krytuły

W wyniku debaty 31 marca, Zarząd Województwa został zobowiązany przez polityczną większość PO – PSL do wykonania opracowania o środowiskowych uwarunkowaniach budowy lotniska wyłącznie dla lokalizacji w Topolanach (30 km na wschód od Białegostoku), z uwzględnieniem białostockich Krywlan jako „materiału porównawczego”. Wniosek o wpisanie na listę wariantową gminy Zawady został odrzucony przez PO – PSL i radnych PiS z Białegostoku.

Wójt Paweł Pogorzelski zapowiada, że wprowadzi lokalizację lotniska do planu zagospodarowania przestrzennego gminy i dalej będzie za nią lobbował wśród samorządów Podlaskiego: „Na najbliższej sesji Rady Gminy, jeszcze w kwietniu, zmienimy zapisy uchwały budżetowej i wprowadzimy pozycję: zmiana Studium uwarunkowań zagospodarowania przestrzennego gminy Zawady”.

Zachęcamy samorządy do wspierania gminy Zawady w za-

biegach o lokalizację lotniska regionalnego. Jak podkreślił po debacie 31 marca marszałek Jarosław

Dworzański, decyzji wciąż nie ma, a o przydatności Topolan zadecydują fachowcy (co, na szczęście

oznacza duże prawdopodobieństwo odrzucenia tej lokalizacji).

ANNA DYLEWSKA

Zawady „za” i „przeciw”

Za

Uwarunkowania regionalne: Położenie w równej odległości, nie większej niż 80 km, od większości ośrodków miejskich, zapewnia wygodny dostęp wszystkim mieszkańcom województwa; położenie w odległości nie większej niż 40 km od aglomeracji Białystok; nie koliduje z obszarami chronionymi „Natura 2000”, jest zgodne z zasadą zrównoważonego rozwoju i może zapewnić realizację inwestycji bez protestów ekologów; istniejąca i projektowana sieć dróg krajowych i wojewódzkich, gwarantuje szybki dojazd z każdego kierunku; możliwość zapewnienia ekwiwalentów gruntowych zamiennych z zasobu Skarbu Pań-

stwa (łąki po byłym PGR Grądy Woniecko).

Uwarunkowania lokalne: niskie klasy gruntów (V i VI) nie będą stanowiły przeszkody w przeznaczeniu ich na cele nierolnicze; relatywnie niskie ceny gruntów; zgoda przeważającej większości właścicieli gruntów na ich sprzedaż pod lotnisko; możliwe usytuowanie pasa startowego nie koliduje z istniejącą zabudową; duże obszary bez zabudowy, umożliwiające awaryjne zrzuty paliwa w sytuacjach awaryjnych; sieć dróg gminnych i powiatowych, umożliwiająca rozpoczęcie inwestycji; istniejąca infrastruktura społeczna (np. budynki zlikwidowanych szkół) umożliwia przyjęcie ewentual-

nych nowych mieszkańców bez konieczności budowy tego typu obiektów; istniejące potencjalne tereny inwestycyjne zapewnią możliwość rozwoju inicjatyw gospodarczych powiązanych z lotniskiem.

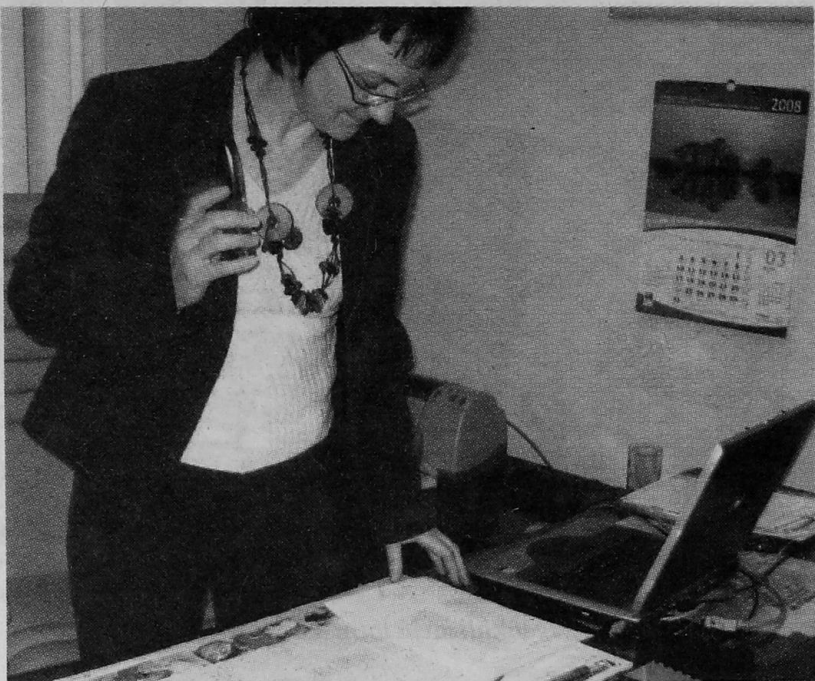
Przeciw

Uwarunkowania regionalne: sprzeciw zainteresowanych dotychczas preferowaną lokalizacją.

Uwarunkowania lokalne: spodziewany sprzeciw kilku właścicieli działek (możliwy do szybkiego przezwyciężenia przez zamianę na grunty po PGR); konieczność przebudowy sieci dróg lokalnych; niedostateczna infrastruktura społeczna (sieć sklepów, szkół, przedszkoli, usług).



Nominacja w Plebiscycie „Kontaktów” Człowiek Sukcesu 2007 w dziedzinie biznesu



na wynikach ekonomicznych. Ostatnie trzy lata to dynamiczny rozwój grajewskiego PSS Spółem. Dowodem na to jest zdobycie tytułów Gazeta Biznesu i Gepard Biznesu w 2007 r., które są potwierdzeniem pozycji Spółdzielni w gronie małych i średnich firm o największym wzroście przychodów i największym wzroście zysków w województwie podlaskim. Co roku prezes Barbara

Twardo... po damsku

Absolwentka Wydziału Budownictwa na Politechnice Białostockiej, zaczynała karierę zawodową na budowie dworca PKS w Białymstoku. W 1986 roku za mężem przyjechała do Grajewa i zaczęła rozglądać się za pracą. Trafiła do działu inwestycji PSS Spółem. Prezesem Spółdzielni została w 1995 roku. Jak mówi, w tzw. międzyczasie urodziła troje dzieci, po awansie na prezesa jeszcze jedno. „Obecnie najstarsza córka jest na studiach, młodszy chodzą do liceum, gimnazjum i szkoły podstawowej. Z problemami polskiej oświaty jestem więc na bieżąco w całej rozciągłości”, żartuje.

Rządzi twardą ręką, bo twarde są prawa biznesu i każde zaniechanie natychmiast odbija się

Sulewska przecina wstęgę w nowym, nowoczesnie wyposażonym markecie w Grajewie. Dbą o to, by sklepy Spółem przyciągały klientów nie tylko dobrą obsługą, ale i zdrową żywnością, pochodzącą od sprawdzonych, lokalnych i regionalnych producentów.

W wolnych chwilach czyta biografie ciekawych, nietuzinkowych kobiet, jak Coco Chanel, Edith Piaff. Szuka też starych kronik i dokumentów, z których chce odtworzyć historię grajewskiej PSS Spółem. Skłoniły ją do tego spotkania z dawnymi pracownikami i ich barwne opowieści, jak to dawniej w Spółem bywało... (MK)

Powrót do tematu

Przegon w (bezsilnym) nadzorze

„Sporne ogrodzenie w Gutach musi być usunięte z pasa drogowego, a potem zbudujemy przegon dla bydła”, powiedział w lutym „Kontaktom” rzecznik Podlaskiego Oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Białymstoku Rafał Malinowski.

– Wysłaliśmy do Generalnej Dyrekcji pismo z pytaniem, kiedy zabiorą się za budowę. Nie otrzymaliśmy odpowiedzi – mówi w imieniu mieszkańców Gut Mirosława Olszewska.

– Będzie odpowiedź – zapewnił we wtorek, 8 kwietnia, Rafał Rudnicki. – Uprawomocniła się kolejna decyzja Dyrekcji, nakazująca właścicielom płotu usunięcie go z pasa drogowego w dwa tygodnie. Wzywany nie zastosował się do nakazu. Możemy już wykonać kolejny krok, czyli zgłosić do inspektora nadzoru bu-

dowlanego w Grajewie bezprawne zajmowanie pasa drogowego w Gutach. Teraz rolą inspektora nadzoru będzie wymuszenie usunięcia płotu.

W maju ub. roku Sąd Okręgowy w Łomży orzekł, że 7 właścicieli posesji w Gutach bezprawnie weszło z ogrodzeniami w pas drogowy drogi 61. W październiku 2007 r. zarządca drogi nakazał rozebrać ogrodzenia w dwa tygodnie od otrzymania decyzji pod rygorem naliczenia wysokich opłat karnych. 6 właścicieli posesji ogrodzenia usunęło, a siódmy zlekceważył wezwanie. I taki stan trwa do dziś. Płot blokuje budowę bardzo potrzebnego przy ruchliwej drodze krajowej przegonu dla bydła. Dyrektor GDDKiA nadal nie naliczył mającemu gdzieś wyroki sądowe opłat karnych. Dlaczego? (MK)



Pamięć

„Ojca Świętego Polska światu dała”, śpiewały dzieci ze Szkoły Podstawowej w Wąsoszu (na zdjęciu) w 3 rocznicę śmierci Jana Pawła II (2 kwietnia). W kościele parafialnym przedstawiły rodzicom i wszystkim mieszkańcom program artystyczny, poświęcony papieżowi.

Przed wyborem

Profil sportowo – obronny w Zespole Szkół nr 2 w Grajewie, profile budowlane w Zespole Szkół w Nieckowie, technik logistyk w Zespole Szkół w Szczuczynie, Technik Architektury Krajobrazu w Zespole Szkół w Wojewodzinie, to najciekawsze propozycje kształcenia w sześciu szkołach ponadgimnazjalnych powiatu grajewskiego, przedstawione gimnazjalistom na powiatowej giełdzie szkolnej (3 kwietnia w hali MOSiR w Grajewie).

Zaproszenie od fiskusa

Otwarte dla podatników będą drzwi Urzędu Skarbowego w Grajewie (sobota, 19 kwietnia, w godz. 8.00 – 14.00). Będzie można uzyskać wszelkie informacje, niezbędne do rozliczeń podatkowych, a przy okazji przyjrzeć się pracy fiskusa.

Prawnik u posła

W biurze posła Józefa Klima w Grajewie (ul. Wojska Polskiego 6) dyżuruje prawnik, udzielający bezpłatnie porad. Najbliższy dyżur w poniedziałek, 14 kwietnia, w godz. 14.00 – 15.30.

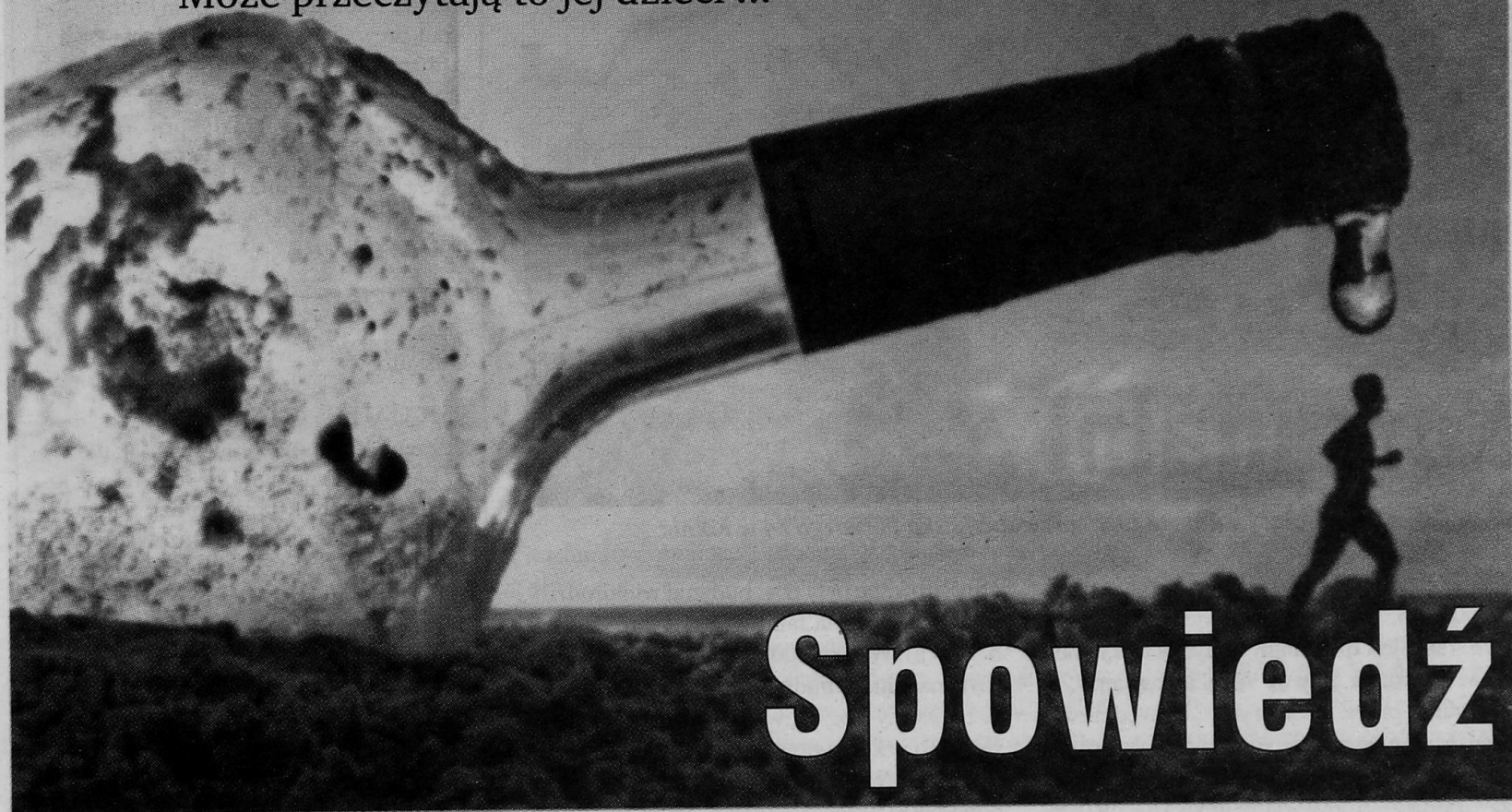
Diety na ryczałt

Radni Radziłowa przeszli z diet na ryczałt. Miesięczny ryczałt przewodniczącego wynosi 1126 zł (najniższe wynagrodzenie krajowe), szeregowy radny otrzymuje 20 proc. ryczałtu przewodniczącego, a szef komisji 25 proc.

Śmieciarze

Lasek na obrzeżach osiedla Przekopka w Grajewie zasypywany jest śmieciami. Straż Miejska prosi o notowanie i przekazywanie jej numerów samochodów, z których są wyrzucane śmieci. (MK)

Zapłakana przyszła do „Kontaktów”. Oznajmiła,
że powie wszystko, jak na świętej spowiedzi.
Może przeczytają to jej dzieci ...



Spowiedź

Na początku Grażyna strasznie się zakochała. Tak strasznie, że z powodu Marcina, czyli ciąży przerwała naukę w maturalnej klasie. Matka i ojciec byli wściekli, a kochany (niewiele starszy) nie zamierzał się żenić. Zostawił ją z brzuchem, oraz wstydem i poszedł w siną dal. Gdy jej rodzice jego rodzicom zagrozili alimentami, niespodziewanie się pojawił. Obiecał, że wezmą ślub po porodzie. Uwierzyła. Znalazł sobie robotę daleko od Łomży (jako kierowca i budowlaniec), a wkrótce znalazł sobie także dziewczynę. Pewnego dnia spakował się i wyjechał.

Urodziła dorodnego syna. Natychmiast wysłała mu zdjęcie pod ostatni adres z nadzieją, że poruszy jego serce. Nie odpowiedział. Nie odpowiadał kolejne miesiące. A w domu zaczęły się komplikacje. Brat się ożenił, siostra miała chłopaka i pod rodzinnym jednym dachem robiło się coraz ciśniej. Grażyna uznała, że wszystkim przeszkadza. Koleżanka wyjeżdżała z rodziną do pracy w pegeerze. Obiecała, że rozejrzy się za robotą i dla niej. W pegeerze nie było przedszkola. Zostawiła więc

synka rodzicom i pojechała. Zabrała nieźle, miała swój kąt. Marcin nie odpowiadał na listy, nie przysyłał pieniędzy na dziecko. Obowiązek alimentów wzięli na siebie jej niedoszli teściowie. Ich kontakty z wnukiem i niedoszłą synową ograniczyły się tylko do tego.

Gdy Michaś dorósł do szkoły, zabrała go do siebie. Chciała mieć normalną rodzinę i dlatego uwierzyła Krzyškowi. Zakochała się. „Strasznie był ładny, a pił tylko ino ino”. Pracował na kombajnie. On też obiecał, że ożeni się z nią po porodzie. Ale ślubu nie było. Przyłapała go w oborze z dojarką. Dużo młodszą od niej. Brzuch był coraz większy, a on spakował się i jednego dnia wyjechał z dojarką w siną dal. Gdy Grażyna urodziła córkę, podała go do sądu o alimenty i wróciła do Łomży. Nie miała szans przetrwać w pegeerze sama z dwójkiem małych dzieci.

Przez krewną poznała Stacha wędrowca. Strasznie się zakochała i wierzyła w każde jego słowo. Jeździł za robotą po całej Polsce. Jeździła za nim. Od pegeeru do pegeeru, od budowy do budowy. Bez

synka Michasia i córeczki Kasiuni, które zostawiła rodzicom. Przyznaje, że nie ciągnęło ją do Łomży. Całymi latami... „Szukałam szczęścia i miłości, jak księżna Diana. Zabił ją właśnie brak miłości”, mówi o Dianie.

Najpierw umarł ojciec, wkrótce matka. Ani brat, ani siostra nie chcieli niańczyć jej dzieci. Zgodziła się ciocia z podłomżyńskiej wsi, potem cioteczna babcia, cioteczna siostra, stryjeczna bratowa...

Gdy Stach strasznie ją pobił, postanowiła go rzucić. Ale to nie było łatwe, bo przecież strasznie go kochała. Niedawno umarł... Przyjechała do Łomży. Po wielu wielu latach poszła prosto do mieszkania syna. Kupiła samochodzik i czekoladę dla wnuka. Otworzył. „Pani do kogo?”. „Synku!”, krzyknęła. Ale on zamknął drzwi... Tego samego dnia pobiegła do córki z jajkiem niespodzianką i lalką dla wnuczki. „Pani do kogo?”, zapytała jej Kasiunia i zamknęła drzwi.

Michał i Katarzyna powiedzą wszystko, jak na świętej spowiedzi. Gdy usłyszał od dziadka, co to zna-

czy „bękart”, płakał i płakał. Jako starszy brat, wytłumaczył potem siostrze. Płakała i płakała. Oboje nie zliczą łez, gdy na ich laurki i zdjęcia, wysyłane z okazji Dnia Matki, matka nigdy nie odpowiedziała. Przenoszeni od ciotki do ciotki, od wujka do wujka, od stryjenki do stryjenki, od szkoły do szkoły, wciąż słyszeli, że „nie wiadomo, co z nimi zrobić”. Nie raz w rozmowie krewnych padały tajemnicze słowa „dom dziecka”. Pytali rówieśników w szkole. I znowu płakali. „Nasze łzy to druga Narew”, podsumowuje Michał.

Nie spodziewali się spotkania z matką. Są wstrząśnięci, chociaż zamknęli przed nią drzwi.

– Mój synek jest dla mnie całym światem – mówi Michał, ocierając... łzy.

– Staram się, żeby słowo „matka” dla mojej córeczki znaczyło „miłość” – płacze Katarzyna.

Matka zostawiła u krewnych swój adres i numer telefonu. Michał i Katarzyna o tym wiedzą. Czy zadzwonią?

GABRIELA SZCZĘSNA

PS. Imiona zostały zmienione



Komunalni

Rozsypujący się „belweder” przy ul. Wojska Polskiego 24 w Kolnie

W 177 tzw. lokalach komunalnych Kolna mieszka 650 osób. To z reguły stare domy. W najgorszym stanie jest drewniany budynek o oryginalnej architekturze przy ul. Wojska Polskiego 24, nazywany przez niektórych „belwederem”. Przed drugą wojną światową znajdował się tu sierociniec. Nie nadaje się do remontu. Coraz bardziej „siadają” stropy i ściany, ubywa dachu i tynku, przybywa dziur i myszy, wypaczają się drzwi i okna. Jedynym udogodnieniem jest kanalizacja. Decyzja o rozbiórce „belwederu” zapadła 40 lat temu! Przetrwał i daje dach nad głową 6 rodzinom. Zapadła kolejna decyzja o jego rozbiórce. Zacznie się dopiero wtedy, gdy lokatorów uda się przeprowadzić do innych mieszkań.

Kapitałnego remontu wymaga dom przy pl. Wolności 13 (bez kanalizacji), w którym mieścił się ośrodek zdrowia. Będzie możliwy dopiero wtedy, gdy miasto będzie miało gdzie przenieść na ten czas lub przeprowadzić mieszkańców na stałe. Trzeba remontować też budynki przy pl. Wolności 22, 23 i 24. Od lat nie-

remontowane były tzw. budynki wielorodzinne przy ul. Księcia Janusza 3, 5, 7 i 16 (bez kanalizacji). W roku 2007 Rada Miasta przeznaczyła na remont budynków komunalnych około 12 tysięcy złotych, w roku 2008 około 30 tysięcy. To przysłowiowa kropla.

Zaległości w opłacie czynszu wynoszą dziś ponad 600 tysięcy! Wyrok eksmisyjny mają 2 rodziny, ZGKiM skierował do sądu kolejne 2 wnioski. Eksmitowanym, zgodnie z prawem, miasto musi zapewnić tzw. lokal socjalny minimum 5 m kw. na osobę i dostęp do zimnej wody (studnia lub kran).

Nie wszyscy zalegają z czynszem z braku pieniędzy. Bywa, że przed nowoczesnym telewizorem zasiada rodzina winna miastu kilkanaście tysięcy złotych. Inna w tydzień potrafi spłacić zaległości wielomiesięczne!

Miasta nie stać na budowę domów komunalnych. Nie ma pieniędzy na kapitalne remonty. Wszystko wskazuje na to, że nieprędko zmieni się na lepsze.



„Apostolska” wieczornica

Rozstrzygnięty został powiatowy Konkurs Poetycki ph. „Jan Paweł II – Apostoł Jedności”, organizowany przez Gminny Ośrodek Kultury w Turośli dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Jury, pod przewodnictwem poety i krytyka literackiego ks. Jerzego Sikory, oceniało 55 utworów. Za najlepszy w kategorii uczniów klas I – III szkół podstawowych uznało wiersz pt. „Ojciec Świę-

Wiersz dla Apostoła

ty...” Patrycji Milewskiej ze Szkoły Podstawowej w Turośli, a w kategorii uczniów klas IV – VI utwór pt. „Byłeś...” Justyny Kajko ze Szkoły Podstawowej w Czerwonem (gm. Kolno). Wśród gimnazjalistów wyróżnienie za wiersz pt. „To On” otrzymała Kamila Piwoarska z Gimnazjum w Zabieli (gm. Kolno), a wśród uczniów szkół średnich jury przyznało wyróżnienie Patrycji Kunysz z Liceum Ogólnokształcącego w Kolnie za wiersze pt. „Kłęczący Papież”, „Papieska róża” i „Wyjątkowa cisza”.

Rozstrzygnięcie Konkursu odbyło się w trzecią rocznicę śmierci Jana Pawła II.

Na pełnym morzu

Na premierę grupy teatralnej „Formacja P”, zaprasza w niedzielę, 13 kwietnia (godz. 19.00) Kolneński Dom Kultury. Zespół, prowadzony przez dyrektora KDK Kazimierza Kotera, wystąpi w inscenizacji sztuki Sławomira Mrożka pt. „Na pełnym morzu”. Każdy spektakl „Formacji P” jest prawdziwym i oczekiwanym w mieście wydarzeniem. Natomiast w środę, 16 kwietnia (godz. 10.00), w Kolneńskim Domu Kultury odbędzie się konkurs piosenki dla przedszkolaków i uczniów młodszych klas szkół podstawowych. Szczególne zaproszenie dla rodziców, rodzeństwa i dziadków.

Białym głosem

Jevgen Jefremov, pracownik naukowy w Katedrze Etnologii Uniwersytetu w Kijowie (Ukraina), poprowadzi warsztaty śpiewu archaicznego, organizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Grabowie dla młodzieży, która prezentuje dawne pieśni i obrzędy nocy świętojańskiej w Grabowie pt. „Wianki u Wagów”. Młodzi śpiewacy po raz pierwszy dowiedzą się, co to znaczy „śpiewać krzykiem” (zwanym także „białym głosem”), jak czynili to w tradycyjnym śpiewie przodkowie. Jevgen Jefremov, prowadzący znany na Ukrainie Zespół „Drevo”, nauczy młodzież z Grabowa także ludowych pieśni ukraińskich. Nowe umiejętności wokalne młodzi śpiewacy zaprezentują na tegorocznych „Wiankach u Wagów”, organizowanych przez GOK w Grabowie. Ich pomysłodawca, dyrektor Ośrodka Dariusz Piekarski postanowił, że każdego roku będzie w nich coś nowego.

Umowa na problem

Po około 70 tysięcy euro z „Poakcesyjnego programu wspierania obszarów wiejskich” otrzymały gminy Kolno, Mały Płock i Turośl (oraz gmina Zbójna w powiecie łomżyńskim) na tzw. rozwiązywanie problemów społecznych. Muszą teraz przedstawić własne pomysły. Gmina Mały Płock chce zająć się organizacją czasu wolnego dzieci i młodzieży (świetlice, kluby wiejskie, kluby przedszkolaka), utworzyć ekipę remontową, świadczącą usługi przede wszystkim ubogim i starszym oraz pomagać bezrobotnym przez ich szkolenie i zatrudnienie m.in. w opiece nad rodzinami. Wójt Józef Dymerski powołał komisję konkursową, która oceni zgłoszone „małe granty”. Gmina już podpisała umowę z Zarządem Województwa Podlaskiego na finansowanie.

Ta ulica, ten dom

Nowe tabliczki z nazwami ulic ma od niedawna Mały Płock. Słupki z tabliczkami, ustawione zostały także przy biegnącej przez Mały Płock drodze krajowej oraz przy pozostałych wjazdach.

Ciężarówki z kopalni żwiru zniszczyły drogę w Drogoszewie. Właściciel kopalni udaje, że ją naprawia, twierdzą mieszkańcy



Rozjechana wieś

Mieszkańcy Drogoszewa na „rozjechanej” drodze.

Właściciel kopalni kruszywa w Drogoszewie Ryszard Gosk woził piasek od Bogdana Łempickiego, który mieszka na końcu Drogoszewa. Koło Łempickich była piaszczysta góra. Przez zimę ciężarówki przewiozły ją na teren kopalni. Jeździły asfaltem przez wieś, dopóki Zarząd Dróg Powiatowych nie zakazał wjazdu samochodów o masie powyżej 8 ton. Wtedy znalazły drogę przez pola (około 2 km). Rolnicy, którzy już rozpoczęli prace polowe, jeżdżą po oziminach. Potężnymi koleinami, wypełnionymi błotem nie dało się przejechać ciągnikiem.

– Jeszcze jesienią, mówiłam: „Panie Gosk, pan drogę psuje! A on odpowiadał: „Ja psuję, ja zreperuję”. Ale choć na drodze były coraz większe koleiny, nic nie robił! I nie robi! Ciągłe tylko obiecuje. Ludzie do mnie przychodzą i żądają, żebym interweniowała. Pani wójt nie chce się włączyć, odesłała mnie do Łempickiego: „Sprzedaj piasek, to niech teraz ponagla Goska, żeby naprawił drogę!”. Łatwo tak radzić – mówi zdenerwowana sołtys Drogoszewa Janina Małkowska.

– Właściwie to nie sprzedawałem Ryszardowi Goskowi piasku, dałem za darmo. Dogadaliśmy się, że zabierze górę, z której bardzo się kurzyło przy każdym silniejszym wietrze. Piasek zasypywał wszystko na podwórzu i wokół domu. Nie wiedziałem, że samochody zniszczyły drogę – tłumaczy się Bogdan Łempicki.

W piątek, 4 marca w południe, przy wylocie drogi polnej na drogę krajową nr 61 pojawiła się kopalnia z „łyżką”, wypełnioną żwirem. Operator powiedział, że wyrównuje najbardziej „rozjechane” miejsca, a później ruszy równiarką.

Godzinę później na drodze zjawiała się równiarka. Przyjechał też Ryszard Gosk, zbulwersowany pretensjami rolników.

– 400 000 zł podatku płacę rocznie gminie. I jeszcze drogi naprawiam! – mówił urażony.

Zapewniał, że po przejściu równiarki, będzie można przejechać nie tylko ciągnikiem, ale i samochodem osobowym! Z sołtys Małkowską chcemy to sprawdzić. Wsiadamy do jego auta i ruszamy po świeżo „wyrównanej” drodze, choć bardziej właściwe byłoby określenie „zaoranej”. Od Drogoszewa do zakrętu przy lasku samochód znajduje oparcie w twardym gruncie. Dalej ani rusz! Coś zgrzyta w podwoziu. Kierowca zawraca na polu oziminy. Wracamy do Drogoszewa.

– Jeśli trzeba będzie utwardzić, to się utwardzi! – deklaruje Ryszard Gosk.

Sąsiedztwo kopalni staje się coraz bardziej uciążliwe dla Drogoszewa. Tym bardziej przedsiębiorca powinien dbać o szybką naprawę niszczonych dróg. Solidną naprawę, a nie pozorowaną. A gminni urzędnicy powinni tego pilnować, a nie spychać całego kłopotu na sołtysa. (MK)

Zbadaj się bezpłatnie najnowocześniejszym urządzeniem

Wyprzedź raka!

W Polsce co roku na raka jelita grubego umiera 8000 – 9000 ludzi. Ilość nowych zachorowań przekracza 13000 i stale rośnie. Co czwarta osoba powyżej 50. roku życia ma polipy, z których może rozwinąć się rak. Mężczyźni chorują prawie dwa razy częściej niż kobiety. Nowoczesna i bezpieczna metoda profilaktyczna, kolonoskopia, pozwala wyeliminować ryzyko.

W marcu rozpoczęły się bezpłatne profilaktyczne badania kolonoskopowe w ramach ogólnopolskiego Programu Badań Przesiewowych dla Wczesnego Wykrywania Raka Jelita Grubego „Wyprzedź raka”, koordynowanym przez Centrum Onkologii w Warszawie. Zainteresowani profilaktyką i metodami leczenia raka jelita mogą skorzystać ze specjalnie utworzonej infolinii 0800 307 607 (bezpłatna).

Nowotwór jelita, zwany jest „cichym zabójcą”. Powstaje z polipów-gruczolaków, które rosną

w jelicie grubym. Są to guzowate zwyrodnienia, wyrastające z błony śluzowej nabłonka jelita grubego. Choroba rozwija się powoli (7 – 12 lat) i prawie bezobjawowo. Do grupy podwyższonego ryzyka należą osoby powyżej 50. roku życia (szczyt zachorowań po 60.). Polskie wyniki diagnostyki i leczenia raka jelita grubego były dotąd najgorsze w Europie. Aż 50 proc. zachorowań wykrywano w stadium zaawansowanym. Tylko 25 proc. chorych przeżywało 5 lat od momentu diagnozy. Co czwarta osoba powyżej 50. roku życia jest zagrożona nowotworem.

Z bezpłatnych profilaktycznych badań kolonoskopowych mężczyźni od 50 do 65 lat (od 40 jeśli ktoś w najbliższej rodzinie chorował lub choruje na nowotwór jelita grubego) mogą wykonać badania w Pracowni Endoskopii, w Szpitalu Wojewódzkim im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży (al. Piłsudskiego 11, tel. 0-86 473-32-46, w godz. 8 -14).

REKLAMA

Dla najbardziej wymagających

RATY
0%

PROMOCJA
01-26.04.08



Husqvarna

AUTORYZOWANI DILERZY

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

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

WYSOKIE MAZOWIECKIE, ul. Ludowa 54, tel.: 086/ 275 49 34

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



Euro od wszystkich świętych

„Nie czekamy na pieniądze, bo same nie przyjdą. Szukamy ich, gdzie tylko możliwe i prawie u wszystkich świętych”, mówi żartobliwie burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko.

Wysokie Mazowieckie zajęło pierwsze miejsce w województwie podlaskim i zdobyło prestiżowy tytuł laureata „Europejska Gmina-Europejskie Miasto” w rankingu Ministerstwa Rozwoju Regionalnego i „Gazety Prawnej”. W rankingu oceniana była ilość i wartość projektów współfinansowanych z budżetu Unii Europejskiej.

Honorowy tytuł był tylko efektownym dopełnieniem przeobrażeń w mieście. Nowoczesny basen, wyremontowany ośrodek kultury i park, dwa ronda, główna ulica z wszystkimi mediami, hale sportowe, cmentarz żydowski. To wszystko w minionej kadencji. Za pieniądze, oprócz swoich, z ZPORR, oraz z Funduszu Ochrony Środowiska, PFRON, ministerstwa kultury i sportu i „od wszystkich świętych”.

W najbliższych planach budowa stadionu za 10 mln. W przygotowaniu trzy wnioski do Regionalnego Programu Operacyjnego na dofinansowanie modernizacji dróg w mieście, szkół i przedszkoli oraz na uzbrojenie terenów inwestycyjnych (28 ha). Za tereny miasto otrzymało w 2005 roku tytuł „Grunt na medal”.

– Dziwi brak jednego klucza przy dofinansowywaniu projektów z różnych dziedzin. Bo-



Burmistrz Jarosław Siekierko

gate gminy do dróg mają dołożyć z własnego budżetu 50 proc., biedne 35 proc. Na uzbrojenie terenów inwestycyjnych bogate 40 proc., biedne 25 proc. To są niejasne reguły. Bezpieczniej byłoby wprowadzić we wszystkich programach dla bogatych 50 proc. dofinansowania, dla biednych 35 proc. Ale jeszcze bardziej oburza propozycja wyraźnego promowania trzech miast w województwie: Białegostoku, Łomży i Suwałk. Ich projekty mają być dofinansowane z unijnych pieniędzy w 90 proc.! Czyli, kto jest bogaty, będzie jeszcze bogatszy. Zwiększy się przepaść między powiatami. Są gminy, które nie mają dróg i wodociągów, a Białystok wybuduje stadion za 300 mln, bo do budowy dołoży tylko 10 proc. A kto potem taki stadion utrzyma? – pyta z oburzeniem burmistrz Jarosław Siekierko.

Ale nie zastanawia się długo. Szuka euro „u wszystkich świętych”.

Blokada i kasacja

Po wyroku Sądu Okręgowego w Łomży, który uchylił wyrok Sądu Rejonowego w Wysokim Mazowieckim, bo „umowy na czas określony nie można rozwiązać”, budowa budynku komunalnego została wstrzymana. Burmistrz złożył wniosek o kasację. O kłopotach władz miasta z prywatnym dzierżawcą i blokadzie budowy bardzo potrzebnych mieszkań pisaliśmy w „Kontaktach” (49/2007 oraz 1 i 11/2008). W uzasadnieniu Sąd Okręgowy wskazał min., iż burmistrz „nie wydał decyzji o warunkach zabudowy”, a miasto od dwóch lat ma plan przestrzennego zagospodarowania i nie wydaje takich decyzji!

Basen zarabia

Wybudowana dwa lata temu za ok. 7 mln zł pływalnia w Wysokim Mazowieckim zarabia na swoje utrzymanie. Z miasta otrzymuje jedynie 200 tys. zł rocznie na zajęcia wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Bezpieczniej i z placem

Zagrażający bezpieczeństwu budynek starej szkoły w Czyżewie został rozebrany. W tym miejscu powstanie zielony plac rekreacyjny. Obok jest plac zabaw dla dzieci.

Otwarte klasy

W Dniu Otwartym w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie, Gimnazjaliści nie tylko poznali ciekawą ofertę kształcenia (oprócz liceum, technik agrobiznesu, technologii żywności, organizacji usług gastronomicznych, informatyk, ekonomista oraz rzeźnik-wędliniarz), ale zwiedzili specjalistyczne pracownie, uczestniczyli w zajęciach i od starszych kolegów mogli dowiedzieć się, dlaczego warto uczyć się w „Szkole Kardynała”.

Finaliści

z Jagiellończyka

Maria Krawczyńska (kl. I a) i Maciej Krzysztof Kowaliński (kl. II a) z LO im. Króla Kazimierza Jagiellończyka w Wysokim Mazowieckim są finalistami VIII Olimpiady Losy Polaków na Wschodzie po 17 września 1939 r. Finaliści (finał odbył się 4 i 5 kwietnia) mają indeks na Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, organizatora Olimpiady, na historię, dziennikarstwo i komunikację społeczną oraz na historię Uniwersytetu Warmińskiego – Mazurskiego w Olsztynie. Opiekunami Marii i Maćka są nauczyciele historii: mgr Wojciech Wyszomirski i mgr Tomasz Ostrowski. Serdecznie gratulujemy.

Indeks za... mleko!

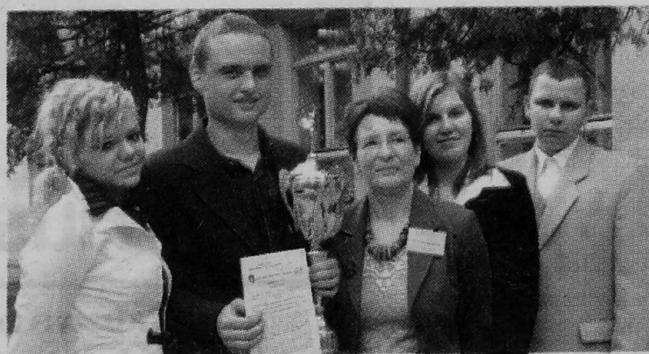
Ponad 40 uczniów szkół średnich z różnych stron kraju rywalizowało w Łomży w finale XXXIV Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy o Mleku i Mleczarstwie w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7. Organizatorami są Uniwersytet Warmiński – Mazurski w Olsztynie oraz Krajowy Związek Spółdzielczości Mleczarskiej.

Indywidualnie bezkonkurencyjny okazał się Michał Zaremba z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokim Mazowieckim, pod względem punktacji zostawiając rywali daleko w tyle. Drugie miejsce zajął Stanisław Ożóg z Zespołu Szkół Spożywczych w Rzeszowie, trzecie Klaudia Kulesza, a czwarte Tomasz Gołaszewski, oboje z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokim Mazowieckim. Uczniowie z Wysokiego przygotowywali się do Turnieju pod kierunkiem nauczycielki Grażyny Kajurek.

Dziesięcioro finalistów mlecznej olimpiady ma przed sobą maturę, ale już w kieszeni indeks studenta

Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińskiego – Mazurskiego w Olsztynie.

Zwycięzca Turnieju Michał Zaremba mieszka w Gołaszach Górskich (gm. Wysokie Mazowieckie). Jego rodzice hodują krowy. Mleczarstwo uważa za fascynującą dziedzinę wiedzy i marzył o studiach na tym Wydziale. Spełniło się! Gratulujemy!



Zwycięska „mleczna” reprezentacja Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokim Mazowieckim (od lewej): Milena Godlewska, Michał Zaremba, nauczycielka Grażyna Kajurek, Klaudia Kulesza i Tomasz Gołaszewski

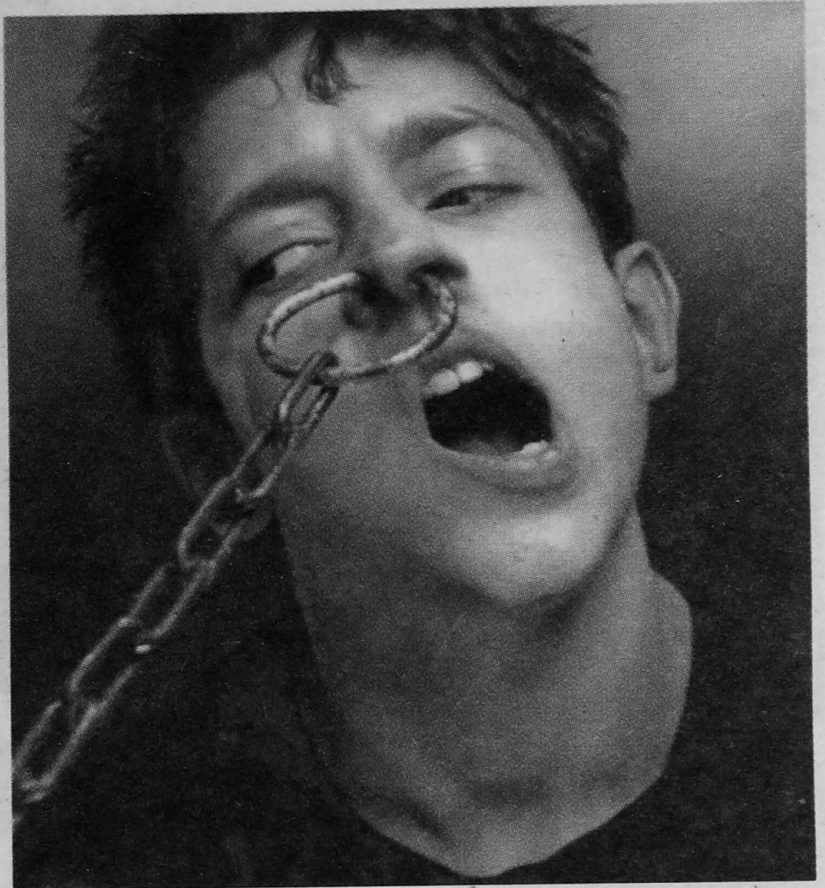
Wymiar sprawiedliwości pobłażliwy dla bandytów w łomżyńskim „trójkacie bermudzkim”!

Starsze małżeństwo (po 75 lat) spacerowało w okolicach cmentarza przy ul. Kopernika w Łomży. Był piątek, 14 marca. Drogę zastąpiło im dwóch pijanych młodzieńców. Jeden chciał wyrwać kobiecie torebkę. Gdy nie pozwoliła, powalił na ziemię i kopiał, aż puściła pasek torebki. Drugi bił jej męża, który ruszył na pomoc żonie. Z łupem uciekali w stronę ul. 3 Maja, ale nie dotarli do celu, gdyż na ul. Polowej złapali ich policjanci.

Jeden z bandytów to Bogumił K. (lat 20), drugi Tomasz W. (lat 18). Obaj mieszkają w sześciopokojowym budynku komunalnym przy ul. 3 Maja 6, którym „rządzi” rodzina K. (matka i siedmioro dzieci, w tym wielokrotnie karani Bogumił i Kornel). Rok temu

prześladowali i grozili mu. Asesor Małgorzata Kosiorek – Soboń wszczęła śledztwo tylko przeciwko Katarzynie K., matce Bogumiła, a resztę prześladowców przesłuchiwała jako... świadków! Gdy zapewnili, że Katarzyna K. nikomu nie grozi, asesora uwierzyła im, umarzając dochodzenie!

Wniosek Prokuratury o tymczasowe aresztowanie Bogumiła oddaliła sędzia Sądu Rejonowego. „Nie muszę się panu z niczego tłumaczyć”, powiedziała, gdy Lutoborski chodził po gmachu Sądu przy ul. Polowej i mówił, że boi się o życie swoje i żony. Nie zna nazwiska sędzi. W Sądzie Rejonowym w Łomży sędziowie są anonimowi dla obywateli. Zdespero-



Czekanie na samosąd?

w reportażu pt. „Piekło” („Kontakty”, nr 19/2007) opisałem, jak Bogumił i jego kolega Tomasz L. (mieszka przy ul. 3 Maja 3, wielokrotnie karany) znęcali się nad sąsiadem Sławomirem Lutoborskim. Podpalili mu garaż, a gdy rzucił się w płomienie, by wyprowadzić samochód, zamknęli drzwi od zewnątrz! Sławomir Lutoborski cudem wydostał się z płonącego garażu.

6 maja 2007 roku w nocy spłonął gołębnik Lutoborskiego, a w nim 100 gołębi. Bogumił i jego kumple powtykali spalone ptaki za wycieraczki samochodu Lutoborskiego. „Dajemy ci pieczone gołąbki!”, szydzili. Lutoborscy wsiedli do samochodu i uciekli z domu. Nocowali w żuku, zaparkowanym na ul. Pięknej.

Rodzina K. podburzyła przeciwko Lutoborskim szumowiny z całej ul. 3 Maja. Napisał skargę do Prokuratury Rejonowej w Łomży, podał nazwiska tych, którzy go

wany, przykuł się kajdankami do poręczy schodów przed Sądem. Przechodniom opowiadał, że Prokuratura i Sąd sprzyjają bandytom. Protestem uzyskał to, że prezes Sądu Rejonowego załatwił mu ochronę policyjną. Pod blokiem nocami stał policyjny radiowóz, kręcili się też policjanci po cywilnym. Bogumił wkrótce trafił do aresztu (Prokuratura odwołała się od decyzji sędzi Sądu Rejonowego), ale zanim to nastąpiło, na ul. 3 Maja napadł na gimnazjalistę, pobił go i odebrał mu telefon komórkowy (za to dostał wyrok w zawieszeniu).

W połowie września 2007 roku, gdy rozpoczynał się proces o podpalenia garażu, Bogumił wyszedł z aresztu. Asesor Małgorzata Kosiorek – Soboń nie dała wiary zeznaniom Sławomira Lutoborskiego, że Bogumił K. i Tomasz L. chcieli go zabić, zamykając w płonącym gara-

żu. Uwierzyła bandytom, którzy przyznali się do porysowania samochodu Lutoborskiego, zaproszenia ognia w garażu i spalenia gołębi. Za „przyznanie się” asesora Kosiorek – Soboń ustaliła z nimi wyrok: po dwa lata w „zawiasach” i... grzywnę 200 zł za niehumanitarne zabicie ptaków. Sąd „klepnął” dobrowolne poddanie się karze bez procesu.

18 lutego 2008 roku Bogumił wyszedł z domu po pijanemu na pobliską ul. Wojska Polskiego. Obok Komendy Miejskiej Policji, na zapleczu której znajduje się budynek 3 Maja 6, napadł na przechodzącą kobietę. Chciał wyrwać torebkę, lecz kobieta trzymała mocno. Przewrócił ją na ziemię i skopał. W końcu pękł pasek torebki i Bogumił uciekł z łupem. Został złapany przez policjantów. Przyznał się do napadu i prokurator Prokuratury Rejonowej Grzegorz Bielski zwolnił go... za kaucją 800 zł! Prokuratorowi Bielskiemu nie dała do myślenia przestępstwa przeszłość młodego bandyty. A może w ogóle nie zapoznał się z kartoteką Bogumiła?

14 marca Bogumił z Tomaszem W. upili się i wyruszyli na poszukiwanie łatwego łupu. Na ul. Ko-

pernika zobaczyli starsze małżeństwo...

Bogumił już jako dziesięcioletek okradał sklepy oraz stragany na rynku. Okradani albo oddawali go w ręce policji (co skutkowało co najwyżej nadzorem kuratorskim, czyli bezkarnością) lub sami wymierzali sprawiedliwość. Pewnego razu ktoś mu połamał ręce i nogi. Zmasakrowanego, podrzucił na ul. 3 Maja. Bogumił długo leżał w szpitalu, zanim się wylizał. Z jego formą nie jest najlepiej, dlatego teraz już nie okrada straganów, bo wie, że nie ucieknie przed pościgiem... Na ofiary wybiera bezbronnych i słabych przechodniów, kobiety, dzieci i starców. Proces Bogumiła za napad z 18 lutego rozpoczyna się w tych dniach w Sądzie Rejonowym w Łomży. Po napadzie na staruszków na ul. Kopernika, siedzi w areszcie, ale czy nie zostanie zwolniony, jeśli przyzna się do winy?

Boję się. Nie rozstaję się z paralizatorem. Sam będę się bronił, skoro wymiar sprawiedliwości bierze bandytów na świadków w ich własnych sprawach – mówi Sławomir Lutoborski.

JOANNA WILK

W ostatnią drogę wziął
powróż i drabinę...



Kamil z 5 350 x dlaczego?

Kamil powiesił się w niedzielę wieczorem lub w nocy na olszynie za stodołą we wsi Krajewo Łętowo (gm. Zambrów) 300 metrów od domu!

Po niedzielnej kolacji, około 20.00 wstał z krzesła i ... wyszedł na dwór. Nie powiedział nic ani dziadkowi, ani wujkowi, ani szwagierce, ani jej dzieciom. Wyszedł... Nikt nie pytał, bo przecież mógł wyjść do swoich ukochanych gołębi.

Od niedawna miał 12 pięknych ptaków. Cieszył się nimi i często do nich zaglądał.

W stodole poszukał powróż i drabinę... Szedł z tym ekwipunkiem do olchowego zagajnika. W ostatniej drodze minął stodołę z gołębnikiem. Czy przed odejściem na zawsze zajął do nich?

Minął staw. Wiele razy w dzieciństwie bawił się w pobliżu. Łowił kijanki, rzucał kamyczki do wody... Czy zatrzymał się przy nim na chwilę?

Potem szedł jeszcze kilkadziesiąt metrów gościńcem... Owiewał go wiosenny wiatr... O czym myślał?

Wybrał jedną z olch. Wsparł o nią drabinę, przytwierdził sznur!

Miał 18 lat. Był jedynakiem. Mieszkał z dziadkami (rodzicami

Prawie codziennie w Polsce nastolatek popełnia samobójstwo!

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, około 300 młodych ludzi w wieku 16 – 20 lat targa się rocznie na życie (w 2002 roku, 209). Wśród dzieci od 10 do 14 lat, około 50, wśród dorosłych około 5000.

Według Krajowego Specjalisty w Dziedzinie Psychiatrii i Młodzieży, kierownika Kliniki Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie prof. Ireny Namysłowskiej, główną przyczyną nastoletnich samobójstw jest kryzys wieku dorastania, tzw., depresja młodzieńcza. Młodzi muszą znaleźć własny system wartości, własną tożsamość w odniesieniu do tego, kim będą w przyszłości, co będą robić, jakie znajdą dla siebie miejsce. Potrzebuje wsparcia i podpowiedzi.

Wielu nastolatków odbiera sobie życie w maju i czerwcu. Przyczyną są często kłopoty szkolne, brak promocji do następnej klasy, obłana matura, egzamin na studiach. Kolejne przyczyny to, rodzinne dramaty, utrata kogoś bliskiego, przemoc domowa, alkoholizm i choroba psychiczna.

mamy) oraz wujkiem (bratem mamy) i jego rodziną. Ojciec Kamila od wielu lat w Ameryce, nie interesował się synem. Mama zamieszkała w sąsiedniej wsi. Kamil był bardziej dziadków niż rodziców. W ubiegłym roku zmarła babcia. Bardzo przeżył jej odejście.

„Był jak nasz młodszy brat. Mieszkał z nami. Trzy miesiące woził go na kurs prawa jazdy do Zambrowa. Cieszył się, że zaliczył testy. W poniedziałek miał zdawać egzamin z jazdy”, mówi szwagierka Urszula Krajewska.

W poniedziałek wstała przed piątą do dojenia krów. Zobaczyła, że nie ma Kamila. Zastanawiała się, u kogo został na noc. Po udoju położyła się jeszcze na chwilę. Zasnęła. Wtedy przyszła jej się rozmowa z Kamilem.

Mówiła do niego: „Ty masz dzisiaj egzamin z jazdy, muszę cię budzić, a ciebie nie ma w domu. Gdzie ty jesteś?”. „Czemu mnie nie szukasz. Szukaj mnie”, odpowiedział jej we śnie Kamil. Natychmiast wstała i ... poszła do gołębi. Ale tam Kamila nie było. Wyszła za stodołę, pobiegła w kierunku stawu.

„Biegłam i ... zobaczyłam ... na drzewie!”, opowiada. Wróciła po męża.

Odciepli sznur... Urszula zdjęła z szyi powróż... Przykryła Kamila kurtką...

„Przed wieczorem jechał rowem. Byłem na podwórzu, z daleka krzyknął „cześć wujku”. Zawsze był grzeczny. Uszanował starego i małego. Z każdym porozmawiał, pomógł. Co się mogło nagle stać? Dlaczego?”, z pytaniem bez odpowiedzi zatrzymuje się sołtys Marian Jabłonowski.

We wsi jest jedenaście domów. Wszyscy się znają. To pierwsza samobójcza śmierć. Wstrząsnęła każdym. W żadnym domu nie ma odpowiedzi „dlaczego?”.

MAGDA LIPIEC

Człowiek Sukcesu 2007 w dziedzinie kultury w Plebiscycie „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu

Chciałem pokazać, że prawdziwy ze mnie mężczyzna. Byłem niski i chudy, ale silny. Imponował mi boks!”, wspomina motywy wyboru LO w Bielsku Podlaskim. Była tam sekcja bokser-ska!

Pierwszy raz Jarosław Antoniuk był w Łomży w 1979 roku właśnie jako... bokser! Z całego pobytu zapamiętał nocleg w hotelu Polonez. Twierdzi, że nie pamięta, czy wygrał, czy przegrał swoją walkę. Jak by nie było, boks dość szybko został mu z głowy... wybity.

Wrócił do rodzinnej Hajnówki.

„Tuż przed maturą zacząłem interesować się sztuką. Duży wpływ miała na to Dom Kultury w Hajnówce, gdzie robiłem pierwsze zdjęcia i filmy. Spodobał mi się film animowany. Nakręciłem animowaną krótkometrażówkę i stwierdziłem, że... będę filmowcem!!!”.

Los zadecydował za niego inaczej... W Łomży. W 1988 roku poznał dyrektora Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych Andrzeja Cholewickiego, który szukał instruktora teatralnego.

Miejski Dom Kultury wydał mu się dziwną instytucją, bo miał siedzibę pod ziemią, w piwnicy bloku na ul. Wiejskiej. Nadziemną częścią była Galeria Pod Arkadami przy rynku. Dużo czasu upłynęło, zanim połapał się, jak to wszystko działa.

Spodobali mu się ludzie, zwłaszcza grupa młodych malarzy. Zaczął pracować z Tomaszem Brzezińskim przy tworzeniu Czarnego Teatru Sivina II, o którym stało się głośno w Polsce. Dziś mówi, że dzięki tej pracy poznał animację, czyli ożywianie martwej materii, istotę teatru lalkowego.

Ożenił się z Beatą ze Świdnika. Tułali się po wynajętych pokojach, planując wyjazd do większego miasta, najlepiej do Warszawy. W tym czasie współpracował z Warszawską Akademią Ruchu jako aktor i scenarzysta. Akademia miała go wysłać na staż artystycz-



Jarosław Antoniuk (na pierwszym planie) z aktorami spektaklu „Leizorek Rojsztwaniec” (2003)

Bokser w... teatrze



Jarosław Antoniuk urodził się w 1963 roku w Hajnówce. Ukończył Państwowe Studium Teatralne w Ciechanowie i Wydział Teatrolologii Akademii Teatralnej w Warszawie. Od 1994 roku dyrektor Teatru Lalki i Aktora w Łomży. W 1995 roku zadebiutował jako reżyser w „Dzieńbie leśnej” Bolesława Leśmiana. Zrealizował 20 spektakli w kraju i za granicą, z których większość została nagrodzona na festiwalach teatralnych. Za działalność artystyczną otrzymał Nagrodę Marszałka Województwa Podlaskiego, Nagrodę Prezydenta Łomży, Nagrodę Wojewody Podlaskiego, Nagrodę Ministra Kultury, Nagrodę Ministra Republiki Krymskiej, Nagrodę Stowarzyszenia Prasoznawczego i medal za upowszechnianie teatru. Jest dyrektorem artystycznym Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” od 20 lat organizowanego w Łomży, jednego z najciekawszych wydarzeń teatralnych w Polsce.

ny do Frankfurtu. Ale na świat przyszła córeczka Klaudyna i wszystko się zmieniło. Dzięki pomocy dyrektora Wydziału Kultury Józefa Pałki, otrzymali mieszkanie! „Jeszcze wtedy byliśmy przekonani, że Łomża jest przystankiem na drodze naszego życia najwyżej na kilka lat. Dopiero, gdy stanąłem do konkursu i zostałem dyrektorem Teatru Lalek w Łomży poczułem, że zaczynam wrastać w miasto. Nie przywiązywałem do tego wagi do momentu, gdy na jakimś spotkaniu prezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej Zygmunt Zdanowicz powiedział: <Pan to już jest nasz, prawdziwy łomżyński>. To jedna z najważniejszych i najmielszych opinii, jakie usłyszałem o sobie”.

Od 1994 roku buduje łomżyński Tetr Lalki i Aktora jako miejsce i instytucję.

Na jego zaproszenie spektakle w Łomży tworzą najwybitniejsi reżyserzy i scenografowie. „Ale zawsze realizuję moją koncepcję teatru refleksyjnego, poetyckiego, metaforycznego”, podkreśla. Miewa chwile zwątpienia i pokusę, żeby skorzystać z propozycji przejścia do innych teatrów. Powstrzymuje go myśl, że nie doprowadził swojej pracy do końca. Chciałby, żeby Teatr w Łomży stał się prawdziwym teatrem miejskim, z repertuarem dla dorosłych, żeby ludzie przychodzili na spektakle z potrzeby serca.

„Nie miałem nauczycieli, którzy w sposób jednoznaczny spowodowali moje pójście w stronę teatru. Bez wrażliwości i samotności, która jest we mnie, nie byłoby pewnie mojego teatru i zakotwiczenia na scenie, bo żaden Mistrz mi tego nie zapewnił”.

JOANNA KURPIAK



Tadeusz Orłowski: Człowiek z „Projektu” mnie szantażował

Niepokój nad Zalewem

Wędkarzy można spotkać nad Zalewem w Zambrowie o każdej porze dnia. Należą do Koła Wędkarskiego PZW nr 82. Woda spokojna i ryba spokojna. Niepokój obudziło niedzielne spotkanie wędkarzy z przedstawicielem Gospodarstwa Rybacko-Rolnego „Projekt” z Łomży. „Byłem na zebraniu. Powiedział, że Zalew jest burmistrza, a woda Gospodarstwa „Projekt”. Ten człowiek mnie szantażował. Zapowiedział, że ściągnie straż z Suwałk i mnie ukarze mandatem za wędkowanie”, denerwuje się Tadeusz Orłowski z Zambrowa. Opłaca składkę w PZW. Wędkuje od chłopka, czyli ponad 60 lat.

Koło nr 82 PZW w Zambrowie skupia 220 wędkarzy. Roczna składka wynosi 152 zł, ale członkowie powyżej 65 lat są zwolnieni z opłat. Właścicielem Zalewu, zgonie z postanowieniem wodno-prawnym wydanym przez starostę, jest miasto Zambrów. Burmistrz Kazimierz Dąbrowski w 2004 roku wydzierżawił Zalew Kołu Wędkarskiemu PZW. Koło w zamian za możliwość wędkowania, dba o porządek nad Zalewem, pilnuje poziomu wody i zarybia zbiornik. „Wpuściliśmy już prawie dwie tony ryb. Tylko w ubiegłym roku ponad 300 kilogramów karpia”, mówi prezes Koła Mieczysław Ciszak.

Zalew jest jedynym łowiskiem, bo rzeki dookoła dzierżawione są przez Gospodarstwo Rybacko-Rolne „Projekt” i na wędkowanie w nich trzeba mieć dodatkowe uprawnienia. Na podwójne opłaty (w sumie ok. 300 zł) ludzi nie stać.

Andrzej Zalewski z Zambrowa kupił licencję w „Projekcie”, a nie w Kole PZW. W Zalewie, choć jest na miejscu, nie może wędkować. „To głupota. Rzeki są dobrem narodowym i nie powinny być dzierżawione przez prywatniarzy. W całym kraju i bez ograniczeń, powinny być dostępne dla wszystkich, którzy mają wykupioną kartę. To jest chore. Niech sobie prywatniarz zalew wybuduje i zrobi komercyjne łowisko. A rzeka jest dobrem narodowym”, denerwuje się Zalewski.

Burmistrz Kazimierz Dąbrowski jest zadowolony ze współpracy z Kołem Wędkarskim PZW. „Zalew jest udostępniony dla celów rekreacyjno-wędkarskich. Koło Wędkarskie dba o czystość, porządek, zabezpieczenie tamy. Pozwolenie wodno-prawne ma miasto, czyli jest właścicielem Zalewu i nie zamierzam wycofywać się z umowy”, powiedział burmistrz Dąbrowski. I tak stanowi prawo!

„Projekt” podobnie zachowuje się w Stawiskach.

Wyrok za gruz

W piątek, 4 kwietnia, w Sądzie Rejonowym w Zambrowie zapadł wyrok w sprawie prowadzenia na placu w centrum miasta przerobu gruzu przez Jana P. (pisaliśmy o tym „Kontakty”, nr 14, 17 i 41/2007 oraz 12/2008). Jan P. został ukarany grzywną 1500 zł oraz obciążony kosztami w wysokości 250 zł.

W czasie kolejnych rozpraw zapewniał, iż miał decyzję Starostwa zambrowskiego na rozbórkę starej kotłowni. Starostwo poinformowało sąd, że... decyzja zaginęła! „Decyzja była wydana za poprzedniej kadencji. Nie mogę odpowiadać za bałagan byłego Starostwa, a brak decyzji nie może być powodem do ukarania mnie”, powiedział Jan P. „Kontaktom”

w czasie przerwy w rozprawie na sądowym korytarzu.

Przerabiany na palcu gruz pochodził nie tylko z rozbieranej kotłowni. Jan P. prowadził skup gruzu i przerabiał go. Hałas pracujących kruszarek i uciążliwy kurz wywołał interwencje mieszkańców. Kolejne kontrole WIOŚ i nie stosowanie się przedsiębiorcy do założeń, skutkowało cofnięciem decyzji na pozyskiwanie i przerób gruzu. Po cofnięciu, czyli po 24 września 2007 r., Jan P. nadal prowadził działalność.

Na placu z gruzem Jan P. planuje budowę stacji paliw z restauracją, myjnią automatyczną, punktem wymiany opon i oleju. Po wyroku Sądu Rejonowego w Zambrowie zapowiedział apelację. (m)

Pamiętali

W rocznicę śmierci Jana Pawła II kilka tysięcy mieszkańców Zambrowa modliło się przy Jego pomniku. Płonęły znicze, harcerze pełnili wartę, Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta zagrała „Barkę”, o godz. 21,37 rozdzwoniły się dzwony.

Absolutorium

w powiecie

Zarząd Powiatu Zambrowskiego uzyskał absolutorium (przy 5 głosach wstrzymujących się) za wykonanie budżetu w ubiegłym roku. Starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski, dziękując za współpracę, przypomniał kilka wiodących inwestycji: remont ulic Konopnickiej i Fabrycznej, dróg Zakrzewo – Tabędz i Szumowo – Zaręby Jartuży – Stryki, budowa boiska i hali sportowej przy Zespole Szkół Ogólnokształcących.

Przy otwartej

kurtynie

Do wiązania biznesu z Zambrowem zapraszał burmistrz Kazimierz Dąbrowski miejscowych przedsiębiorców. Przedstawił im realizowane i planowane inwestycje oraz odpowiadał na pytania.

Na mature

49 tys. zł na projekt „Dobre przygotowanie do matury – perspektywy lepszej przyszłości” otrzymało z Europejskiego Funduszu Społecznego starostwo zambrowskie. „Maturzyści korzystają z programu od początku roku”, poinformował starosta Stanisław Rykaczewski.

Zaproszenie do policji

Komendant powiatowy policji w Zambrowie Krzysztof Radomski zaprasza dziewczęta i chłopców do pracy w policji. „To ciekawa, pewna i satysfakcjonująca praca”, zachęca. Po ostatniej podwyżce, początkujący policjant zarabia prawie 2 tys. zł (netto). W komendzie w Zambrowie pracuje już 12 kobiet. (tel. 086 276 3218).

Zjazd emerytów

Rejonowy Zjazd Delegatów Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Zambrowie odbył się we wtorek, 8 kwietnia 2008 r. (godz. 11.00) w Miejskim Ośrodku Kultury (ul. Grunwaldzka 1). Do Związku należy 320 członków, którzy skupiają się w pięciu Kołach w powiecie zambrowskim.

Ciemno

w Pstrągach

Zginęła tablica z nazwą wsi oraz skrzynka na listy w Pstrągach Gniewotach (gm. Zambrów). Może dlatego, że we wsi nie ma żadnej latarni?



Szczere wyrazy współczucia
Pani Teresie Karwowskiej
– **Piątkiewicz**
z powodu śmierci **Meża**
składają
Wanda i Tadeusz Wałkuscy



Szczere wyrazy współczucia
Państwu Dorocie
i Szczepanowi Piaścik
z powodu śmierci
Ojca i Teścia
składają
Wanda i Tadeusz Wałkuscy

Zmarł nasz wieloletni pracownik

Pan Prokurator Feliks Kalinowski

Łączymy się w żalu z rodziną

Prokurator Okręgowy, prokuratorzy
i pracownicy okręgu łomżyńskiego



Panu Jerzemu Jastrzębskiemu
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Teścia
składają
Pracownicy Muzeum
Północno-Mazowieckiego w Łomży



System dachowy
EuroFala

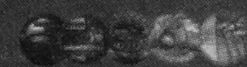
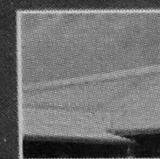
...bo dach musi być trwały!

System dachowy EuroFala jest wyjątkowo lekki, trwały oraz odporny na wilgoć i agresywne środowisko. Nie ulega korozji, pomaga w uniknięciu efektu skraplania się pary wodnej, dzięki czemu idealnie nadaje się na wszelkie budynki gospodarcze i magazynowe. Doskonale reguluje mikroklimat zapewniając efektywniejszą hodowlę zwierząt. Zabezpiecza przechowywane zboża, nawozy, sprzęty i maszyny rolnicze. Idealnie sprawdza się zarówno w czasie gorącego lata, deszczowej jesieni jak i mroźnych zim.

Potwierdzają to zdobyte medale, wyróżnienia oraz opinie zadowolonych użytkowników go hodowców i plantatorów.

Dowiedz się więcej o możliwościach jakie oferuje system dachowy EuroFala. Zadzwoń do naszego przedstawiciela.
Adam Malarek – tel. 0 602 522 304

www.izopol.pl 62-240 Trzemeszno, ul. Gnieźnieńska 4, tel. 061 415 43 30, fax 061 415 60 17



WALCZĄ SYSTEMU DACHOWEGO EUROFALA
POTWIERDZONA ZŁOTYM MEDALAM
ZA HIGIENICZNOŚCIĄ I JAKOŚCIĄ
TECHNIKI KOSZCZĄJĄCĄSIĘ KIELCE

EuroFala
system dachowy

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam glebogryzarkę, wicher 7 do siana, kopaczkę ciągnikową, stan bdb., cena po 1700 zł, 0-516-362-155

(k/b)

Sprzedam C360 (1985r), kwadrato-wa kabina, stan bdb, 17700 zł, do uzgodnienia, 0-886-702-539

(k/b)

Ciągnik Ursus 3p (1996r), stan bdb, 20000 zł, (086) 475-28-71, wieczorem

(k/b)

Oddam nieodpłatnie w dzierżawę ziemię orną 1,17 ha położoną Kupiski Stare dojazd od Bożenicy, (086) 475-28-71, wieczorem

(k/b)

Sprzedam kopaczkę do ziemniaków, cena 2000 zł, (086) 278-59-58

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z-224/1 (1994r), stan idealny, cena 13500 zł, (086) 476-85-22

(k/b)

Sprzedam MTZ-82 (1996r), stan bdb, pierwszy właściciel, 2000 Mth, cena 27000 zł, tel. 0-691-846-240

(k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany Bergman K90, cena 7000 zł, tel. (086) 217-07-59

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 2-osio-wy z nadstawami do zbioru kukury-dzy, stan bdb, cena 12000 zł, tel. (086) 278-60-28

(k/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy me-chaniczny 4 rzędowy Monosem, 6000 zł, tel. 0-608-778-796

(k/b)

Sianokiszonkę bele- 70 zł/szt., słomę owsianą w kostkach- 250 zł/tona, siano w kostkach- 300 zł/tona, tel. (086) 219-48-67

(k/b)

Sprzedam sadzarkę czešką, stan bar-dzo dobry, cena 500 zł, „Krokodyl” nowy, cena 3,5 tys. zł, (086) 278-63-05

(k/b)

Sprzedam ciągnik MTZ 1025 S 105KM (1995r), stan bdb, 34500 zł, 0-696-232-644

(k/b)

Kupię mały ciągnik z turem max 70KM nie starszy niż 12 lat – za roz-sadną cenę, 0-696-232-644

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-328, 11000 zł, 0-696-232-644

(k/b)

Sprzedam U-934, rok 1991, tel. (086) 472-05-22, cena 38000, (086) 472-05-22

(k/b)

Sprzedam MTZ – 82 (1996r), pierw-szy właściciel, stan bdb, 1700 mth, cena 33 tys. zł., „krokodyl” nowy, cena 3,5 tys zł, (086) 278-63-05

(k/b)

Olej napędowy, niedrogo kupię, tel. 0-790-667-081

(k/b)

Sprzedam krowę cielną (kwiecień), 0-510-331-138

(k/b)

Rozrzutnik obornika 6t „tandem” N 218/2 nowy, nieużywany, na gwa-rancji, cena 23000 zł, 0-604-720-732

(k/b)

Maty legowiskowe, nowe, pod bydło, trzodę 90 zł/szt., kontakt po 19.00 tel. 0-668-588-689

(k/b)

Sprzedam C-360, stan bdb, kontakt po 19.00 tel. 0-668-588-689

(k/b)

Sprzedam bele z 1 trawy – cena 1 szt. – 90 zł. Sprzedam ziemniaki sa-dzeniaki odmiana Irga, około 5-6 ton, cena 450 zł za tonę, 0-514-276-160

(k/b)

Sprzedam talerzówkę – 16 talerzy, rok prod. 1998, stan bardzo dobry, cena 2400 zł, tel. 0-502-054-173 (gm. Stawiski)

(k/b)

Sprzedam młynek bijakowy – 2000 zł, 0-605-985-467

(k/b)

Sprzedam przyczepę 10 ton, wywrot-kę na 2 strony, bardzo dobry stan, cena 12 tys., telefon 0-515-802-463

(k/b)

Sprzedam siano w beli 55 zł/ szt, 0-604-398-165

(k/b)

Sprzedam sieczakarnię Claas Jaguar 695 SL (1989r) 78000 zł, tel. 0-501-604-123

(k/b)

Plug 3-skibowy Unia Grudziądz, stan bdb, 1000 zł, tel. (086) 474-32-27

(k/b)

Tur (2007) 2-sekcyjny do Zetora 5211 – 6000 zł, (086) 474-32-27

(k/b)

Sprzedam łakę 0,50 ha Modzele – Wypychy, cena 14000 złotych, 0-667-246-306

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą z drabin-ką Claas 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, zabezpie-czenie śrubowe, gumowe koło, stan bardzo dobry, cena 4800 zł, 0-602-221-858

(k/b)

Sprzedam siano, słomę – dobrej ja-kości 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 obroto-we 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, rozrzutnik jednoosiowy, stan bdb 71000, (086) 270-31-93

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 2-osio-wy, na resorach, stan idealny, ce-na 8000 zł, 0-607-379-766

(k/b)

Sprzedam siedlisko z budynkami 1ha, 3 km od rzeki, okolice Wizny, 0-693-577-757

(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

PCtnet

www.kolczyki-polnet.pl
www.polnet.poznan.pl



ZAPRASZAMY DO NOWEGO ODDZIAŁU

Łomża, ul. Szosa Zambrowska 27a
(obok Starostwa Powiatowego)

Produkty za złotówkę
i upominki dla każdego
klienta

oferujemy:

- pełen asortyment sprzętu do hodowli
- bydła •trzody chlewnej •drobiu
- kolczyki do identyfikacji zwierząt
- sprzęt zootechniczny - weterynaryjny
- artykuły gospodarcze i wiele innych...



PPH Polnet Sp. z o.o. ul. Obodrzycka 61, 61-249 Poznań
tel.+48 61 657 67 00, fax +48 61 657 67 67

ROLNICTWO BEZPIATNE

Sprzedam ciągnik FENDT 611 LSA (1988r), 7000 MTG, nowe ogumienie, cena 62500 zł, tel. 0-518-136-884

(k/b)

Sprzedam jatkę wysokocielną, mięsna, kosiarkę, wycinak do kiszonki, tel. 0-604-990-557

(k/b)

Sprzedam prasę Masy Ferguson, 6000 zł, dojarę dwuosiołą, 1300 zł, tel. (086) 219-15-38

(k/b)

Okazja-Sprzedam ciągnik C-355, 10500 zł, rozrzutnik dwuosioły, 6500 zł, prasa Z-224, 11000 zł, podajnik ślimakowy do zboża 2000 zł, (086) 473-83-44

(k/b)

CHCESZ ZLECIĆ

REKLAMĘ ZADZWOŃ

(086) 216 42 43
0 697 505 600

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatrzy E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKRECJA

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam poloneza, zielony metalik, gaz, wspomaganie, radio, OC do października, I właściciel, 2200 zł, 0-660-573-181

(k/b)

Ford Mondeo Kombi, 1,6 gaz (1994r), bogate wyposażenie, zadbane, 8000 zł, 0-506-974-067

(k/b)

Skuter po przeglądzie gwarancyjnym, przebieg 300 km, kolor niebiesko-żółty, 4000 zł, tel. (086) 273-22-57

(k/b)

Nissan Primera 2,0 (1996/1997), ABS, klimatyzacja, gaz, sekwencyjny, tel. 0-502-590-966, (086) 216-20-56

(k/b)

Sprzedam przyczepę kempingową „Sam” - zarejestrowaną na solidnym resorowanym podwoziu, 1.200 zł, tel. 0-604-113-881

(k/b)

Sprzedam komplet kół felgi aluminiowe, 14 cali 4x108 rozstaw śrub, 800 zł, 0-602-263-470

(k/b)

Seat Toledo 1.8i + gaz, 2x Airbag, ABS, c. zamek + alarm, wspomaganie, el. szyby, szyberdach (1995r), cena 8800 zł, tel. 0-692-389-883

(k/b)

Sprzedam Ford Focus Sedan (2007r), przebieg 4 tys. km, poj. 2.0 na benzynę, czarny, 34800 zł, tel. 0-501-764-517

(k/b)

Fiat Punto 1.1cm (1998r), pierwsza rejestracja, bezwypadkowy, kolor szary, cena 7000 zł, tel. 0-601-556-841

(k/b)

Opel Vectra B 1.7TD Isuzu, rok 1997, cena 13500 zł - do uzgodnienia, 0-605-88-14-88, 0-500-77-47-82

(k/b)

Przednie lampy do Forda Sierry - 100 zł, silnik do Forda Scorpio 2.0L DOHC (1994r) + komputer - 600 zł, tel. 0-505-334-571

(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)

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, komisu, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

ANTYKI

Stolarstwo artystyczne, rzeźba, renowacja, 0-504-418-652
(fak. 759-i)

BUDOWNICTWO

SIATKI OGRODZENIOWE, bramy, furtki, przęsła, słupki, akcesoria, ul. Nowogrodzka 236, (086) 216-22-27, 0-608-332-905
(fak. 708-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)

Wynajmę lub sprzedam rusztowania budowlane, tel. 0-512-393-493
(fak. 724-o)

Tanio sprzedam stemple budowlane długości 2,20-3 m, 100 szt. 0-604-190-607
(fak. 723)

FINANSE

POTRZEBUJESZ PIENIĘDZY? PRZYJDŹ DO NAS! MINIMUM FORMALNOŚCI: BEZ ZAŚWIADCZEŃ, PORĘCZYCIELI, BIK. NISKIE RATY: 25000 ZŁ- 155,27 ZŁ, ODSETKI 7,08%. BIAŁYSTOK, (085) 653-70-60
(fak. 671-o)

Gotówka od ręki, 0-512-080-500
(fak. 635)

POŻYCZKI I KONSOLIDACJE – bardzo wygodne warunki, dojeżdżamy do klienta, Tel. 0-668-215-432
(fak. 776-i)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW:

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

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

UNIMEDIATOR

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

KUPIĘ

Kupię płytki podłogowe typu „Hajnowka” (25x25 cm), 1-1,5 m. kw., tel. (086) 218-40-23

Kupię las, wykonam przecinki, 0-504-249-519
(fak. 762-o-i)

LOKALE

M-3 wynajmę od zaraz, (086) 215-01-02
(fak. 768-i)

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

Wynajmę mieszkanie, 0-664-964-909, (086) 2150-136
(fak. 576-o-i)

Do wynajęcia lokal 100 m2 na cele biurowe lub usługowe, Łomża, Al. Legionów 7, 0-600-93-53-22
(fak. 661-o-i)

M-2 do wynajęcia, (086) 219-22-49
(fak. 720-i)

Pokój dla chłopców pracujących, (086) 216-65-96
(fak. 704)

Do wynajęcia lokal ok. 300 m2, ul. Poznańska, 0-502-148-628
(fak. 705-i)

Sprzedam kiosk „hanta”, z lokalizacją, Broniewskiego, 0-721-737-900
(fak. 755)

Poszukuję M-1 z kuchnią i łazienką w Łomży, 0-517-531-146
(fak. 757)

M-4 wynajmę, (086) 219-31-27
(fak. 763)

MEDYCYNĄ

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

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-oo-i)

Problem z NADWAGĄ? Bezpłatna analiza składu ciała, 0-600-436-209, (086) 278-10-82
(fak. 559-o)

MOTORYZACJA

Sprzedam BMW, 0-600-896-436
(fak. 764-o-i)

Vectra 2,2 DTI, 125 KM, 176000 km, full opcja, 0-885-783-904
(fak. 771-i)

Sprzedam BMW 316i (1989r), nowa instalacja gazowa, alarm, centralny zamek, zadbaną, 0-510-635-388
(fak/sms)

Sprzedam Poloneza Atu 1.6 (1996r) + gaz, alufelgi, immobilizer, koła zimowe, radio, stan bardzo dobry, 4000 zł, Tel. 0-602-717-982
(fak/sms)

Sprzedam VW Passat Sedan 2.0 (1991r), benzyna, zielony metalik, alufelgi, c. zamek, cena 3700 zł, do negocjacji, Tel. 0-604-644-247
(fak/sms)

Sprzedam VW Golf 1.8GT benzyna, wspomaganie, c. zamek, 4500 zł, Tel. 0-606-790-949
(fak/sms)

VW Golf 1.3 B (1992r), 3300 zł, 0-664-342-540
(fak. 774)

Sprzedam Nissan X-Trail (10.2007r), pełna opcja, skóra, kupiony w polskim salonie, srebrny metalik, (faktura VAT), 0-608-290-025, 0-608-290-026
(fak. 706-i)

Sprzedam BMW 530 (2000/2001r), 3 l diesel, stan idealny, pełna opcja, oprócz skóry, czarny metalik, 0-608-290-025, 0-608-290-026
(fak. 706-i)

Sprzedam VW Sharan (1999r), 1.9 TDI, 0-608-092-883
(fak. 734-i)

Audi B4 Combi, 1.9 TDI (1994r), 0-608-092-883
(fak. 734-i)

Toyota Avensis 2.0 Vvti (2001r) kombi, max. wyposażenie, krajowa, bezwypadkowa, 26000 zł., faktura VAT, Sikorskiego 125, (086) 216-95-01
(fak. 736)

Mercedes Bus (1980r) 240. D, 0-505-030-929
(fak. 740)

Astra 1,8 (1992r), 0-784-807-138
(fak. 744-i)

Sprzedam Hyundai Lantra (1993r), elektryczne szyby, wspomaganie i reg. Kierownicy, centralny zamek, nowe opony i pasek rozrządu, 3700 zł, 0-513-029-030
(fak. 750-i)

Sprzedam Ford fusion – 1,4 (2003r), 0-668-212-616
(fak. 753-i)

Sprzedam Mercedes C200 (1995r), 0-501-645-967
(fak. 754-i)

Ford Mondeo (2000r), pierwszy właściciel, 15000 zł, tel. 0-602-673-709
(fak. 760)

NAUKA

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

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam budynek, 0-600-896-436
(fak. 764-o-i)

Wydzierżawię łakę 4ha, 0-516-238-387
(fak. 765)

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

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

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

Sprzedam dom w szeregówce 300 m2, Os. Maria, (085) 73-73-643
(fak. 582-o-i)

SPRZEDAM DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ W BRONISŁAWOWIE KOŁO BŁONIA. DZIAŁKA ODDALONA JEST O 30 km OD CENTRUM WARSZAWY, TEL. (022) 725-18-04
(fak. 601-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

■ Mickiewicz (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 48,83m2 – 3000 zł/m2

■ Mickiewicz (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 69,83m2 – 3000 zł/m2

■ Mickiewicz (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 92,91m2 – 3000 zł/m2

■ ul. Moniuszki – pow. 60,78m2, I piętro 3 pokoje, do zamieszkania – 170.000zł

■ ul. Nowogrodzka – pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje – 135.000zł

■ Poznańska – pow. 55,8m2, II piętro, 3 pokoje, garaż – 155.000zł

■ 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

■ Oś. Maria – wysoki standard, zabudowa szeregowa, pow. działki 323m2, pow. uż. domu 256,4m2 – 580.000zł

OFERTA DZIAŁEK

■ Janowo k/ Łomży – pow. 6700m2 – 50zł/m2

■ Czaplice – rola z możliwością zabudowy, pow. 6200m2 – 75.000zł

■ Niksowizna – działka siedliskowa, pow. 12900m2 – 64.500zł

■ Stary Cydzyn gm. Piątnica – pow. 2000m2 – 60.000zł

■ Budy Czarnockie – pow. 3000m2 – 150.000zł

„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
- **MIESZKANIE**- oś. południe, IV p. pow. 72,4 m², 4 pokoje, 195.000 zł, MER – 257
- **DOM LETNISKOWY** – Bronowo, wysoki standard, pow. 85m²/1,13 ha, 320.000 zł, MER – 253
- **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** – Srebrzowice Wiżnica, na agroturystykę, pow. 280 m²/3.000 m², 295.000 zł, MER-230
- **SIEDLIŚKO** – Kossaki (Jedwabne), dom murowany, urokliwy teren z lasem, pow. 3,23 ha, 160.000 zł, MER-255
- **SIEDLIŚKO** – Krzewo Nowe, dom i duże budynki gospodarcze murowane, pow. 1,23 ha, 163.000 zł, MER- 241
- **SIEDLIŚKO** – Rogienice Wypychy, pow. 6 ha, urokliwy teren w jednym kawałku na rekreację, 250.000 zł, MER-231
- **DZIAŁKA INWESTYCYJNA** – Marianowo, przy trasie E – 61, powierzchnia do uzgodnienia, 60 zł/m², MER – 238
- **LOKALE BIUROWE** – wynajem, centrum, kamienica z windą, wysoki standard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m², MER – 148

Sprzedam M-4, 61m², dobra lokalizacja, 0-880-091-889
 (fak. 616-o-i) 2

Sprzedam działkę rolną o powierzchni 2,52 ha łąka, położoną we wsi Truszki – gmina Śniadowo. Numer telefonu kontaktowego: 0-662-492-721
 (fak. 642-o-i)

Sprzedam mieszkanie 60m², Nowogród, 0-889-131-344
 (fak. 648-o-i)

Sprzedam M-4, I p. Księcia Janusza, 0-502-513-887
 (fak. 691-o-i)

Sprzedam M-4, II p. 53,40 m² w centrum Łomży, (086) 216-31-10, 0-691-636-871
 (fak. 663)

Sprzedam działkę budowlaną 1750 m² w Konarzycach, tel. 0-602-248-319
 (fak. 781-o-i)

Sprzedam M-6, 118 m², I p., Łomża, ul. Wyszyńskiego, 0-604-190-607
 (fak. 723)

Sprzedam 2 ha ziemi, Stara Łomża, 0-507-132-800
 (fak. 725-i)

Sprzedam M-3, Łomża, ks. Anny, III p., (086) 218-62-17
 (fak. 728)

3 pokoje, 72 m², I p. ul. Kazańska, Sprzedam, 0-606-418-089
 (fak. 730-i-o)

Sprzedam M-4, 170000 zł., 0-515-253-810
 (fak. 731-i-o)

Pilnie sprzedam M-3, oś. Południe, (086) 219-04-57
 (fak. 735-i)

Sprzedam M-4, Kazańska, II p., 0-691-979-061
 (fak. 741-i)

Sprzedam działkę przemysłową 4700 m² przy Fadamie, ul. Wojska Polskiego, Łomża, tel. 0-602-692-743
 (fak. 747-i)

Sprzedam mieszkanie, Mazowiecka 7, 43,3 m², III p., 0-606-420-219
 (fak. 749)

Sprzedam M-3, Kasztelańska, 0-886-865-939
 (fak. 758)

ODDAM

Bojler elektryczny 80 l, wózek spacerowy, po 16.00, (086) 216-35-86

PRACA

Zatrudnię do prac wykończeniowych, 0-886-198-045
 (fak. 767-i)

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 magistra farmacji po stażu, (086) 218-17-79
 (fak. 694-o-i)

Przyjmę do pracy w stolarni, 0-603-688-769
 (fak. o-i)

W ubojni, na pełen etat, kwalifikacje nie wymagane, zakwaterowanie, 0-509-287-704
 (fak. 729)

Zatrudnię do Młyna zbożowego z możliwością zamieszkania, 0-504-074-956
 (fak. 745-i)

Starszy Pan zatrudni gospoście na wsi, zapewni mieszkanie, wynagrodzenie zadowalające, (086) 472-10-85
 (fak. 752)

Szukam pracy (dozorca, lekka fizyczna), (086) 216-25-16
 (fak. 751-i)

Zatrudnię, 0-604-879-134
 (fak. 761-i)

ROLNICTWO

Sprzedam T-25 (1992r), 16000 zł, kombajn zbożowy MF-186, cena do uzgodnienia, tel. 0-664-342-540
 (fak. 773)

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

Sprzedam siano i sianokiszonkę w balotach, 0-601-86-42-72
 (fak. 577-o)

Sprzedam przyczepkę do trawy z kośmiarką (10.2002r), (086) 473-80-16, 0-887-441-745
 (fak. 726-o)

Sprzedam kombajn Class Merkury, Łomża, 0-507-132-800
 (fak. 725-i)

Sprzedam sianokiszonkę w belach, I pokos, (086) 219-19-54, po 19.00
 (fak. 707)

Przyczepę samobieżną Potinger Silo Rofii II (1990r), stan idealny, 0-506-517-765
 (fak. 772)

Ciągnik Ferguson 4512, (086) 472-09-06
 (fak. 737-i)

Sprzedam gospodarstwo 24 ha + budynki, (086) 472-09-06
 (fak. 737-i)

Sprzedam jałówkę wysokocielną, (086) 217-45-22
 (fak. 727)

RÓŻNE

Upięcia ślubne, cena 70 zł, Salon Arwena, ul. Żeromskiego 5a, tel. 0-512-165-444
 (fak. 770-i)

ZESPÓŁ MUZYCZNY, 0-692-379-366
 (fak. 570-o)

Malowanie postaci z bajek na ścianach pokoju dziecięcego, 0-504-475-875
 (fak. 732)

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-oo-i)

SPRZEDAM

Sosna dłużycza, 0-504-249-519
 (fak. 762-i)

TŁUMACZ

Tłumacz Przysięgły Języka Niemieckiego, tel. 0-784-005-014
 (fak. 615-o-i)

TRANSPORT

Bussem, (086) 218-30-88, 0-608-576-544
 (fak. 772-o-i)

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)

Bussem, (086) 218-30-88, 0-608-576-544
 (fak. 534-oo)

Hannover, Bremen, Bielefeld, 0-603-534-666, (086) 216-93-98
 (fak. 756-o-i)

USŁUGI

Czyszczenie dywanów, tapicerek, 0-600-896-436
 (fak. 764-o-i)

Wykończeniowe, glazura, terakota od A do Z, 0-513-231-024
 (fak. 769-i)

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-693
 (fak. 361-o)

Podłogi, układanie, cyklinowanie, bezpyłowo, 0-506-19-19-47
 (fak. 494-oo-i)

Meble na zamówienie – szafy, kuchnie, zabudowy, itp. szybkie terminy realizacji, tel. 0-600-539-481
 (fak. 521-oo-i)

Tapicer, 0-608-742-950
 (fak. 657-oo)

Kominki – wkłady sprzedaż, montaż – raty, 0-511-10-67-15
 (fak. 578-o)

Piasek siany, – ziemia na ogródki oraz z wykopów, – usługi transportowe z naczepą niskopodwoziową, 0-604-446-462
 (fak. 591-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137
 (fak. 644-o-i)

Blacharsko – dekarstwo, 0-692-104-316
 (fak. 658-o)

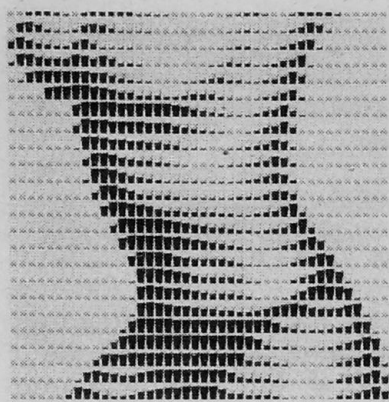
Podłogi: układanie, cyklinowanie, renowacje, postarzanie, solidnie, 0-695-141-226
 (fak. 665-oo-i)

Wykonam tynki tradycyjne, 0-691-244-660
 (fak. 686-oo-i)

Wykonam pokrycia dachowe, 0-604-773-114
 (fak. 684-oo-i)

Remonty A-Z, szpachlowanie, malowanie, sztukateria, płyty K-G, glazura, terakota, panele, 0-517-042-491
 (fak. 738-o)

Tynki gipsowe, agregatem, 0-500-505-515
 (fak. 733-o)



Pytanie intymne

Odczuwam nudę w łóżku. Co zrobić, żeby mój seks był radosny, głęboki i pełen uniesień.

Mietek

Najkrótza odpowiedź, to kochać. Miłość uskrzydla i nadaje wszystkiemu inne barwy, smaki, zapachy. A seks jest dopełnieniem miłości. I zawsze jest koncertem w parze, nigdy solowym. Dlatego najpierw swoimi radosnymi pragnieniami trzeba zainteresować kobietę. Bardzo dużo zależy od wspólnego nastawienia i pragnień, żeby osiągnąć ten sam cel. Może ona też zauważyła jakieś sygnały nudy w waszej sypialni? To by oznaczało, że nastał czas na zmiany. Wspólne poszukiwania mogą być bardzo podniecające i odkrywcze. Przy niektórych, jak zauważycie, że było wspaniale, można się zatrzymać na dłużej. Można przecież rozkosz powtarzać. Im jej więcej, tym lepiej. Seks jest radosny, gdy jest spontaniczny. Dobrze, żeby nie poprzedzały go jakieś przykre sytuacje, pretensje i nieudowolenia. Miło jest, gdy cały dzień jest oczekiwaniem i przygotowaniem nocy. I jeszcze jedno, miłość nie musi być niema. Podniecają czułe słowa, komplementy, zainteresowanie i troska. A jeśli intymne chwile przeżywać w pięknej scenerii, wrażenia będą mocniejsze. I seks będzie radosny.

Lekarz domowy

Koleżanki mają piękne paznokcie, a ja ciągle okropne. Nie umiem zapanować nad skubaniem i obgryzaniem. Jak mam uwolnić się z tego przyzwyczajenia?

Wioleta

Gdy obgryzanie paznokci jest tylko kłopotliwym przyzwyczajeniem, można spróbować mieć zawsze pod ręką pestki, suszone owo-

ce, gumę do żucia lub landrynki. Można też pomalować paznokcie czymś niesmacznym (w aptece dostępny jest specjalny płyn o obrzydliwym smaku).

Paznokcie często obgryzają ludzie wrażliwi, o nadmiernej nerwowości i nadpobudliwości. Obgryzanie i skubanie paznokci jest dla nich chwilowym rozładowaniem stresu. Jeśli sami nie potrafią zapanować nad napięciem, warto skontaktować się z lekarzem. Mo-

że zalecić leki lub zioła uspokajające. Proszę zauważyć, że nieciekawych wygląd dłoni jest często powodem kolejnego stresu i kompleksu. Przy odbudowaniu ładnych paznokci pomoże stosowanie diety bogatej w mleko, warzywa i owoce. Jednak najistotniejsza jest silna motywacja, żeby nie obgryzać. Po trudnym okresie pozbywania się nawyku, satysfakcją będą zadbane paznokcie. I nie powróci ochota na ich obgryzanie.

Pod paragrafem

Mama choruje na schizofrenię. Choroba jest zaawansowana i mam poważne kłopoty, gdy chodzi i krzyczy po nocach, odkręca gaz, pokaleczyła sobie rę-

ce. Ma skierowanie do szpitala, ale nie chce się zgodzić. Co robić?

Katarzyna

Zgodnie z ustawą psychiatryczną pacjent musi wyrazić zgodę na szpitalne leczenie. Odstępstwem od tej reguły jest przypadek,

gdy pacjent zagraża życiu innych. Wtedy lekarz może zatrzymać chorego w szpitalu bez jego zgody. Należy dokładnie opowiedzieć lekarzowi o swoich obawach, wówczas będzie mógł zatrzymać mamę na oddziale.



Poznajmy się

Mam 52 lata. Jestem średniego wzrostu wdową. Chciałabym poznać miłego Pana bez nałogów z Łomży lub okolic. Interesuje mnie stały związek. Czekam na Ciebie miły, czekam na poważne oferty. Zadzwoń, przyślij sms, tel. 517 917 881.

Wiesława

♥
Odpowiedzialny, opiekuńczy, szczupły kawaler (36/165), spragniony bliskości drogiej osoby, z którą mógłby dzielić radości życia, pozna Panią o miłym usposobieniu. Jeżeli chciałabyś o mnie wiedzieć coś więcej, napisz lub zadzwoń, przyślij sms, tel. 519 865 125. Mieszkam w mieście.

Grzegorz

♥
Jestem wysokim kawalerem (25 lat). Mieszkam i pracuję w Łomży. Marzę o poznaniu dziewczyny z Łomży lub okolic. Jeżeli masz poważny stosunek do życia i myślisz o założeniu szczęśliwej rodziny, odezwij się. Może to właśnie my jesteśmy sobie przeznaczeni? Tel. 692 625 351. Czekam. Pa!

Andrzej

♥
Miła, zaradna, wdowa (60 lat), finansowo niezależna. Pragnę poznać sympatycznego wdowca o dobrym sercu (do lat 60), bez nałogów. Mieszkam na wsi we własnym domu, brakuje mi tylko serdecznego przyjaciela na dobre i na złe. Zadzwoń, przyślij sms, tel. 604 835 453 (po godz. 20.00).

Miła

♥
Troskliwy, opiekuńczy, trochę nieśmiały, szczery, uczciwy kawaler (34/170), bez zobowiązań i nałogów. Lubię dobry film, muzykę i długie spacerować. Chcę kochać i być kochany. Pragnę poznać sympa-

tyczną Panią (do lat 40), z którą mógłbym spędzić resztę życia. Uroda jest mniej ważna, ważna dobroć charakteru. Dziecko nie stanowi problemu. Nie szukam przygód. Jeżeli marzysz o szczęściu, napisz, może nam się uda stworzyć radosną rodzinę.

Nieśmiały

♥
Chciałbym stworzyć własną rodzinę. Jeżeli masz podobne marzenia i szukasz czułego, odpowiedzialnego, pracującego zawodowo, partnera, napisz. Może to właśnie będę ja? Jestem szczupłym, średniego wzrostu kawalerem (37 lat), szatynem, bez nałogów. Zadzwoń, przyślij sms, tel. 504 865 246.

Sylwek

♥♥♥
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.



Kultura z Seminarium

Wyższe Seminarium Duchowne w Łomży organizuje 16 – 20 kwietnia XIV Dni Kultury Chrześcijańskiej.

W środę, 16 kwietnia, o godz. 14.00 w Publicznym Gimnazjum nr 3 (ul. M. Skłodowskiej – Curie) rozpocznie się III Międzyszkolny Konkurs Recytatorski „Poeci w sutannie”. O godz. 19.00 w sali na Sadowej początek premierowego przedstawienia musicalu „Nie lękajcie się” w wykonaniu alumnów WDS i młodzieży Liceum Katolickiego (będzie powtórzony w czwartek o godz. 19.00 oraz w piątek o godz. 16.00 i 19.00).

W czwartek, 17 kwietnia, o godz. 10.00 w auli WSD konferencja naukowa pt. „Święty Kościół grzeszników” (przy współpracy Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie).

W piątek, 18 kwietnia, o godz. 18.30 w katedrze koncert ewangelizacyjny zespołu „Imago” z brytyjską wokalistką Sue Rinaldi.

W sobotę, 19 kwietnia, o godz. 10.00 w sali koncertowej Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej (ul. Nowa 2) Diecezjalny Przegląd Piosenki Religijnej, a po nim, o godz. 18.00, turniej muzycznych zespołów seminaryjnych z Łomży, Białegostoku i Elku.

W niedzielę, 20 kwietnia, o godz. 7.30 z amfiteatru przy ul. Zjazd wyruszy IV Biały Rajd Pieszy pamięci Jana Pawła II na trasie Łomża – Drozdowo – Łomża. O godz. 18.00 w katedrze msza kończąca „Dni”, a po niej koncert Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej, chórów łomżyńskich oraz chóru Cantylena z Ostrołęki i Chóru Kameralnego z Suwałk. (MK)

Białystok:

Mikołaj Diadiura w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), piątek, 11 kwietnia, godz. 19.00.

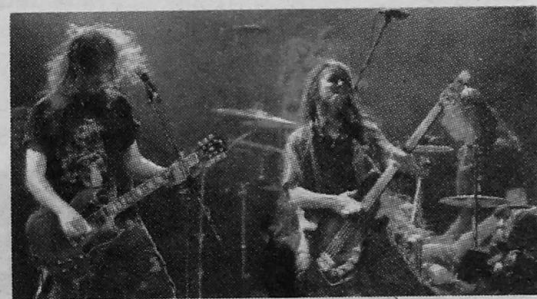
Główny dyrygent Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Narodowej Ukrainy poprowadzi Orkiestrę Filharmonii Podlaskiej, która zagra II Symfonię E-dur op. 12 Leona Revutsky'ego i III Symfonię D-dur op. 29 Piotra Czajkowskiego.

Malarstwo Haliny Roszkowskiej, Galeria WOAK (ul. Kilińskiego 8, tel. 085 – 740 – 37 – 16), wtorek, 15 marca, godz. 18.00.

Autorka mieszka w Wysokiem Mazowieckiem, gdzie wiele lat pracowała jako nauczycielka. Po przejściu na emeryturę realizuje swoją pasję do malarstwa. Jej prace prezentowała w ubiegłym roku Galeria N w Łomży.

Łomża

„Hunter” w Klubie PopArt (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 – 216 – 32 – 26), piątek, 11 kwietnia, godz. 19.00.

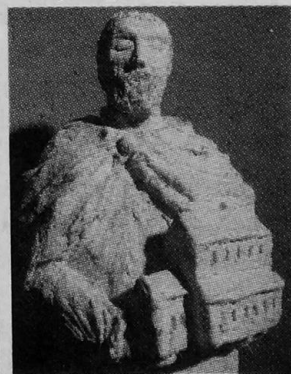


Czołowa polska grupa heavymetalowa (na zdjęciu) powstała w Szczytnie w 1985 roku. Jej nazwa pochodzi od tytułu piosenki zespołu Def Leppard, „Die Hard The Hunter”. Wylansowali wiele przebojów. Obecnie na szczycie listy przebojów radiowej „Trójki” znajduje się utwór „Easy Rider”, nagrany z gościnnym udziałem Krzysztofa Daukszewicza.

XII Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego o „Puchar Prezydenta Łomży”, hala sportowa SP 10 (ul. Niemcewicza 17), sobota 12 – niedziela 13 kwietnia. Początek w sobotę o godz. 10.00. Organizator: Regionalny Ośrodek Kultury (tel. 086 – 219 – 02 – 00).

Po raz pierwszy renomowany Turniej trwał będzie dwa dni. W sobotę odbędzie się I Dziecięca Gala Taneczna, w której wystąpią pary dziecięce i młodzieżowe (10-16 lat). W niedzielę rozpocznie się właściwy turniej z udziałem około 300 par w dwudziestu kategoriach tanecznych.

Sejny



„Gliniana Księga”, Galeria Biała Synagoga (ul. Piłsudskiego 41, tel. 087 – 516 – 27 – 65), czynna codziennie w godz. 10.00 – 16.00.

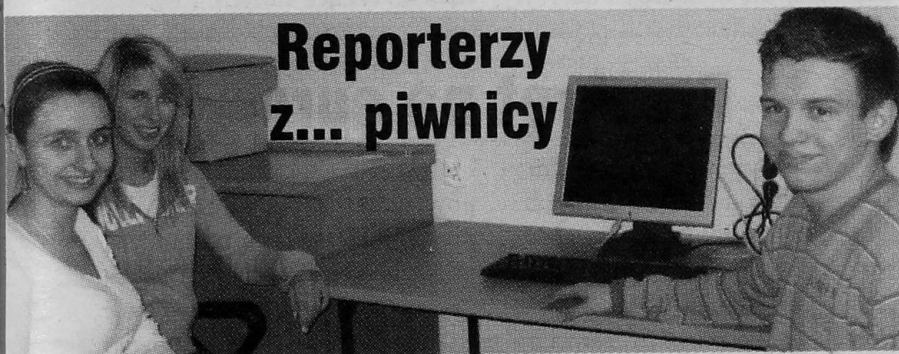
Wystawa rzeźb i płaskorzeźb z gliny (na zdjęciu), wykonanych w ramach projektu edukacyjnego Ośrodka „Pogranicze” przez 25 młodych ludzi z Polski i Litwy. W glinianych dziełach przywołali najważniejsze postaci i wydarzenia z wielokulturowej przeszłości Sejn.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: Nie otrzymaliśmy repertuaru.

Kino „Relaks” w Grajewie: 11 – 13 kwietnia (piątek – niedziela) – Wyspa dinozaura, godz. 17.00 PS. Kocham Cię, godz. 19.00.

Kino „Wrzós” w Kolnie: 11 – 14 kwietnia (piątek – poniedziałek) – Alvin i wiewiórki, godz. 17.00.



Reporterzy z... piwnicy

W swojej redakcji: Agnieszka Grzeszczuk (pierwsza z lewej), Beata Bujno i Paweł Gierlachowski

„Jesteśmy uczniami i to nic odkrywczego! Poszukiwaczami, bo świat taki ciekawy. Niespokojnymi duszami, które nie mogą na miejscu usiedzieć”, mówią o sobie reporterzy z Koła reportera w Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Kazimierza Jagiellończyka w Wysokiem Mazowieckiem.

Są nie tylko ciekawi świata. Mają wiele pomysłów i znają drogi do ich realizacji. Na początku zapukali do gabinetu burmistrza miasta i starosty. Prosilili o pomoc przy zakupie sprzętu. Otrzymali większą, niż się spodziewali. Wystarczyło na profesjonalny aparat fotograficzny i komputer z programem. Napisali projekt „Milcząca historia” do programu „Równać szansę” Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności. Wygrali. Za grant kupili kamerę. Poznawa-

li symbolikę znaków na żydowskich macewach, szukali świadków odchodzącej historii i... udokumentowali, historię cmentarza żydowskiego w Wysokiem Mazowieckiem (wydali publikację).

W gabinecie opiekuńki prof. Małgorzaty Kamińskiej – Pliszki siadali na podłodze. Fajnie, ale i... poprosili dyrektora Ryszarda Flanca o własny „kątek”. Zaproponował magazynkę w niskim parterze. Mają swoje miejsce. Napisali drugi projekt „Inne nie znaczy gorsze. Reporterzy na szlaku tajemnic kulturowych Podlasia.” Znów dostali grant. Poznają kulturę białoruską, ukraińską, romską, żydowską i tatarską. Będą jeździć i filmować obrzędy i zwyczaje. Efekty zaprezentują w czerwcu w szkole na „Gali kultur”.

■ Po „złapaniu” pobocza, przejechaniu rowem i uderzeniu w drzewo, ciężkich obrażeń doznała kierująca renault w wypadku na drodze Osowiec – Ciemnoszyje (pow. grajewski).

■ Z ogólnymi potłuczeniami wyszła piesza z potrącenia na „zebrze” przez fiat brava na ul. Pilsudskiego w Grajewie. Zawinił kierowca.

■ Portfel ze 100 złotymi, dowodem osobistym i 3 kartami stałego klienta aptek straciła z torebki mieszkanka Grajewa w namiocie cyrkowym.

■ Z nie zamkniętego samochodu, zaparkowanego na ul. Kolejowej w Kolnie zginął radioodtwarzacz.

■ Na uśmierzaniu kradzieży sterownika do bramy przesuwnej zatrzymali w nocy policjanci siedemnastolatka na ul. Kopernika w Łomży. Wkrótce także jego dwóch współników (20 i 38 lat) oraz pasera (26 lat). Złodziejom prokurator przedstawił zarzut 12 kradzieży sterowników i 3 uśmierzania.

■ W mercedesie zaparkowanym na ul. 3 Maja w Łomży spał Łotysz. Tak mocno, że nie zbudził go złodziej, który ukradł nawigator satelitarny GPS. Straty 1500 złotych. GPS i radioodtwarzacz zginęły z fiata ducato z ul. Giełczyńskiej.

■ 2 rowery górskie zginęły z piwnicy bloku przy ul. Moniuszki w Łomży. Straty 600 złotych.



Wkrótce, podczas kontroli drogowej, policjanci zatrzymali złodzieja. Łup ukrył pod fotelem.

■ Prawdopodobnie ci sami wandalcy tej samej nocy zbili w Kolnie szybę w oknie sklepu przy ul. Wojska Polskiego (straty 800 złotych), 2 szyby w oknie budynku dworcowego (410 złotych) i szybę opla omegi, zaparkowanego na ul. 11 listopada (600 złotych).

■ Elektronarzędzia wartości 8000 złotych ukradli złodzieje z garażu w Starych Kupiskach (gm. Łomża).

■ 150 kilogramów węgla zginęło z piwnicy domu przy ul. 3 Maja w Łomży. Straty 60 złotych.

■ Telefon komórkowy straciła z torebki mieszkanka Łomży na targowisku przy ul. Sikorskiego. Straty 600 złotych.

■ Nieznany złodziej ukradł korespondencję ze skrzynki pocztowej w klatce schodowej bloku przy ul. Słowackiego w Łomży.

■ Pacjent przychodni w szpitalu w Łomży zostawił na korytarzu kurtkę z telefonem komórkowym. Gdy wyszedł od lekarza, „komórki” już nie było. Straty 550 złotych.

■ 2 kratki do studzienek deszczowych zginęły na ul. Wyszyńskiego i Moniuszki w Łomży. Straty 800 złotych.

■ Pijany (2,54 promile alkoholu) mieszkaniec Piątnicy (lat 42) ukradł kurtkę w sklepie przy ul. Pilsudskiego w Łomży. Został zatrzymany przez policjantów.

■ W Joskach (gm. Nowe Piekuty, pow. wysokomazowiecki) kierujący traktorem na polnej drodze złapał 3 „gumy”. Ktoś zakopał w ziemi deskę nabitą gwoździami.



Ucieczka z dymkiem

W nocy pogranicznicy z placówki w Budzisku (gm. Szypliszki, pow. suwalski) w pobliżu wsi Sankury zauważyli, mknące audi z litewską tablicą rejestracyjną. Dali znak do zatrzymania, ale kierowca ani myślał. Rozpędzony samochód zacerpił o służbowego land rovera, ześlizgnął się ze skarpy i uderzył

w drzewo. Kierowca uciekł w stronę granicy polsko – litewskiej (około 200 metrów dalej), pozostawiając w audi pasażera Polaka

W rozbitym audi (na zdjęciu) pogranicznicy znaleźli około tysiąca kartonów „lewych” papierosów. Wartość kontrabandy oszacowali na 65,5 tysiąca złotych.

Przekręt na euro

Niespodziewaną wizytę starszemu mieszkańcowi Siemiatycz (lat 64) złożył nieznajomy. Przedstawił się jako pracownik urzędu gminy i oznajmił mu, że otrzyma dotację unijną 7000 euro. Warunkiem miało być okazanie wszystkich oszczędności w celu... spisania numerów banknotów. Gospodarz wyjął z ukrycia słoik, w których znajdowało się 1200 złotych. Gość oznajmił, że musiał wyjść, ale wkrótce wróci. Nie wrócił, lecz ukradł wszystkie oszczędności. Ofiarą oszustwa stała się także sędziwa mieszkanka Białegostoku (lat 78).

Gdy wracała z zakupów, zaczęła ją na ulicy przed blokiem w centrum miasta młoda kobieta. Poprosiła o kartkę papieru i długopis, aby zostawić wiadomość znajomym z innego piętra. Staruszka zaprosiła ją do mieszkania. Gdy tylko weszły do kuchni, za nieznajomą pojawiła się druga, oferując kupno pościeli. Rozkładała tkaniny tak, żeby zasłonić gospodyni widok na mieszkanie, które właśnie plądrowała jej współniczka. Gdy wyszły okazało się, że przepadło z nimi około 10 tysięcy złotych.

REKLAMA

**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

Złodziejski kabel

W pobliżu wsi Szlasy Lipno (gm. Rutki, pow. zambrowski) w biały dzień uwagę kierowcy, jadącego drogą krajową nr 8, zwróciło dwóch młodych mężczyzn. „coś majstrowali” przy drodze. Powiadomił policję. Gdy pojawili się policjanci okazało się, że zdążyli już wykopać z ziemi 218 metrów kabla telekomunikacyjnego. Zostali zatrzymani. Mają po 19 lat i są mieszkańcami sąsiedniej gminy Kobylin Borzymy (pow. wysokomazowiecki).

Nominowani w VIII Plebiscycie Człowieka Sukcesu w dziedzinie nauki

Umysł dają innym



Marian Szamatowicz

Wybitny ginekolog – położnik, pochodzący ze Sztabina (pow. augustowski). Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie, którą ukończył z wyróżnieniem, wieloletni kierownik Kliniki Ginekologii Akademii Medycznej w Białymstoku. W 1987 roku przeprowadził pierwszy w Polsce zabieg zapłodnienia metodą in vitro. Dzięki Profesorowi białostocka Klinika AM jest dzisiaj największym ośrodkiem leczenia niepłodności kobiet. W 2007, czyli w dwudziestolecie pierwszego

zastosowania in vitro, około 200 pacjentek dostało tu szansę na upragnione macierzyństwo.

Prof. Marian Szamatowicz opublikował 170 prac naukowych w kraju i za granicą, jest współautorem kilkunastu podręczników medycyny. Za wybitne zasługi dla rozwoju tej dziedziny wiedzy oraz osiągnięcia w pracy naukowej i dydaktycznej, odznaczony został Krzyżami Kawalerskim, Oficerskim i Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

Dewiza prof. Mariana Szamatowicza brzmi: „Szczęście dawać innym”. Wymownie udowadnia to swoim życiem.



Donata Godlewska

Donata Godlewska, rodowita łomżanka, historyk i archiwista, autorka uznanej pierwszej naukowej monografii miasta pt. „Dzieje Łomży od czasów najdawniejszych do rozbiorów Rzeczypospolitej”, która w roku 2007 doczekała się trzeciego wydania. Jest także autorką wielu innych publikacji, poświęconych historii Łomży i Ziemi Łomżyńskiej, których jest wybitną znawczynią.

Historię lubiła od pierwszych „lekcji” w domu rodzinnym i w szkole. Jako główną życiową zasadę wymienia dobrze wszystkim znane hasło „Bóg, Honor, Ojczyzna”. Na pytanie o ulubione miej-

sce w Łomży, odpowiada: „Kocham ją całą”. Z jej prac zawsze wylania się miłość do Małej Ojczyzny.

Szczególny sentyment ma do ulicy Polowej, przy której stał jej rodzinny dom. Często podkreśla, że to właśnie przeszłość pozwala lepiej rozumieć teraźniejszość, a wspomnienia są darem bezcennym.

Donata Godlewska zawsze życzliwie służy wiedzą i pomocą zamiłowanym w dziejach Łomży i Ziemi Łomżyńskiej. I cieszy się, że ma następców.

OGŁOSZENIA

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

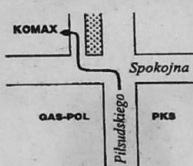
- wybierając bezpłatny nr 0800-400-400
- przez telefon stacjonarny i komórkowy 96 21 oraz 086-218-10-26
- lub przez internet www.taxi.lomza.info
- wysyłając sms 695-566-151

RADIO TAXI 96 21 ŁOMŻA

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



**Zajrzyj na
www.epc2008.org**



KOLBIS[®] DACHY

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

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

SUPER CENY !!!

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

Zarząd Banku Spółdzielczego w Jedwabnem zaprasza swoich członków na zebranie sprawozdawcze za 2007 r. Grup Członkowskich w następujących terminach:

- 22 kwiecień 2008r. (wtorek) godz. 13.00 w lokalu BS Jedwabne – z terenu miasta Jedwabne.
- 22 kwiecień 2008r. (wtorek) godz. 13.00 w lokalu Oddziału BS w Przytułach – z terenu gminy Przytuły.
- 23 kwiecień 2008r. (środa) godz. 13.00 w lokalu BS Jedwabne – z terenu gminy Jedwabne.
- 23 kwiecień 2008r. (środa) godz. 13.00 w lokalu Oddziału BS w Radziłowie – z terenu osady Radziłów.
- 24 kwiecień 2008r. (czwartek) godz. 13.00 w lokalu Oddziału BS w Radziłowie – z terenu gminy Radziłów.

Uśmiech KONTAKTÓW



Ola i Ania Kobryńczuk z Zambrowa

Dobre maniery

Rączki całują szanownej pani...

Polacy, ponoć jako jedyni na świecie, całują w dłoń kobietę na powitanie. Wprawdzie już bez szarmanckiej staroświeczyny: „Rączki całują szanownej pani”, ale sama tradycja całowania nie ginie. Inna sprawa, że niewielu mężczyzn wie, kiedy i jak należy to robić.

Całowanie należy sobie darować, gdy spotkanie jest wybitnie oficjalne (urzędowe, biznesowe, jest bardzo dużo kobiet). Ale i tu trzeba mieć wyczucie i zareagować, gdy kobieta podając dłoń, od-

ruchowo unosi ją z naszą do góry. To znak, że oczekuje tradycyjnego powitania z całowaniem dłoni. Brak refleksu mężczyzny, może stworzyć niezręczną dla obojga sytuację.

Najczęstszy, niewybaczalny dla dobrych manier, błąd popełnia wielu samym sposobem całowania, czyli ciągnięciem dłoni kobiety na wysokość swoich ust! Jeżeli już całujemy, musimy się do dłoni „szanownej pani” pochylić!

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Pomidory na gorąco

Składniki:

- 1 kg pomidorów
- 4 jajka
- 10 dag żółtego sera
- pół szklanki śmietany
- koper
- olej
- sól i pieprz

Pomidory wrzucamy na chwilę do wrzątku, wyjmujemy i obieramy ze skórki. Mięszk kroimy w kostkę i lekko podsmażamy

na oleju. Wybijamy jajka i z drobno posiekanym koperkiem wrzucamy do osobnego naczynia. Do jajek z koprem dolewamy śmietanę. Następnie przyprawiamy solą i pieprzem i dokładnie mieszamy. Podsmażone pomidory układamy w żaroodpornym naczyniu i zalewamy śmietaną z jajkami. Wszystko posypujemy startym na tarce żółtym serem i zapiekamy w piekarniku. Podajemy z ziemniakami.

POKRYCIA DACHOWE

- dachówki ceramiczne i cementowe
- blachodachówki od 25,55 brutto
- blachy trapezowe od 17,00 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, serecyt, andezyt, gnejs

- kostka granitowa, kostka z piaskowca

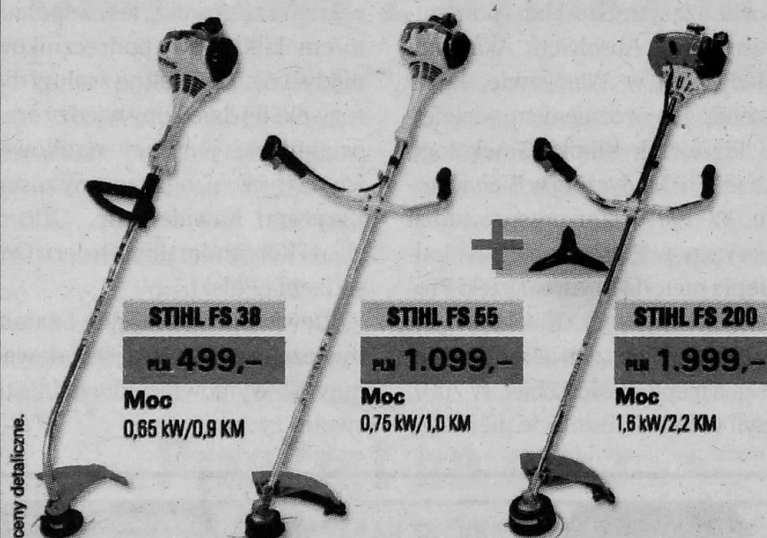
(katalog na: www.phudomus.e-biznes.org)

KAMIEŃ SZTUCZNY

- elewacyjny - 18 wzorów

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

PROMOCJA!



Sugerowane ceny detaliczne.

Promocja trwa do 28 czerwca 2008 r. lub do wyczerpania zapasów

JUŻ WIOSNA! CZAS MISTRZOWSKICH PROMOCJI!

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

STIHL®

– Te kursy samorozwoju rzeczywiście błyskawicznie działają – zwierza się blondynka koleżance.
– Po czym to oceniasz?
– Weszłam wczoraj na wagę i okazało się, że mój mózg w miesiąc przybrał półtora kilograma.

– Co pragnie usłyszeć mężczyzna od kobiety?

– Strasznie tu drogo... Może pojedziemy od razu do mnie, kochany?

Mężczyźni łatwiej zrezygnować z dwudziestoletniego związku, niż ze związku z dwudziestolatką...

– Co powinien zrobić żołnierz w składzie amunicji, gdy wybuchnie pożar?

– Żołnierz w składzie amunicji, gdy wybuchnie pożar, powinien wylecieć w powietrze!

Dzwoni przyjaciółka do przyjaciółki i pyta:

– Nie ma u ciebie mojego starego?

– Nie, a dlaczego pytasz?

– Bo wziął sto złotych i powiedział, że idzie na dziwki.

Wrócił strażak do domu i mówi do małżonki:

– Słuchaj, mamy wspaniały system u nas w remizie. Kiedy zadzwoni pierwszy dzwonek, ubieramy nasze kurtki. Kiedy zadzwoni dzwonek drugi, zjeżdżamy po rurze na dół. Dzwoni trzeci dzwonek i wszyscy już siedzimy w wozie. Od dzisiaj chcę,



– Dzwonek trzeci!

Zaczęli się kochać..

Po dwóch minutach żona woła:

– Dzwonek czwarty!

– Co to jest dzwonek czwarty?

– Więcej węża, jesteś cholernie daleko od źródła ognia!

Łomża. W pubie przy Legionów siedzi mężczyzna i dziewczyna.

– Koleżanka się spieszy? – zagaduje mężczyzna.

– Nie, koleżanka się nie spieszy – przekornie odpowiada dziewczyna.

– Koleżanka napije się kawy?

– Tak, koleżanka napije się kawy...

– Koleżanka wolna?

– Nie, mężatka...

– Mężatka? A koleżanka może zadzwonić do domu i powiedzieć, że została zgwałcona w barze?

– Tak, koleżanka może zadzwonić do domu i powiedzieć, że została zgwałcona 10 razy.

– Ile? 10 razy?!

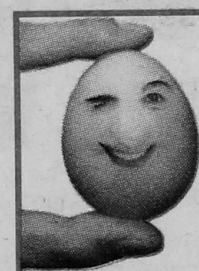
– Kolega się spieszy?

– Dzwonek pierwszy!

Żona rozebrała się do naga.

– Dzwonek drugi!

Żona wskoczyła do łóżka.



Mysł tygodnia

Z punktu widzenia kobiet, mężczyźni mają dwie poważne wady: cały czas myślą o seksie, ale robią co innego, niż myślą

Ilustrowana księga przysłów



w starym piecu nie napalisz!

www.rolstal.pl
ROL STAL
PAWŁOWSKI

WYROBY HUTNICZE

PRZYJMUJEMY ZAMÓWIENIA

TELEFONICZNIE.

TEL. (029) 745 17 00

KOM. 606 854 412



ROLSTAL Pawłowski
ul. Różańska 45
07-300 Ostrów Maz.
tel. (029) 644 07 40
fax (029) 644 07 70
e-mail: stal@rolstal.pl

Filia
ul. Przemysłowa 3
07-200 Wyszaków
tel./fax (029) 742 40 14
e-mail: filia@rolstal.pl

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”.

List do syna

Jak nie dostaniesz tego listu, to mi daj znać, wtedy go wyślę jeszcze raz. Piszę do Ciebie wolno, bo wiem, że nie potrafisz szybko czytać. Niedawno tata przeczytał w jakiejś gazecie, że najwięcej wypadków zdarza się kilometr od domu, więc przeprowadziliśmy się trochę dalej. Mieszkamy teraz w fajnej chałupce.

Jest tu pralka, choć nie jestem pewna, czy się nie zepsuła. Wczoraj wrzuciłam do niej pranie, pociągnęłam za sznurek i pranie gdzieś wsiąkło.

Ale przecież się z tego powodu nie powieszę.

Pogoda nie jest najgorsza. W zeszłym tygodniu padało tylko dwa razy. Za pierwszym razem trzy dni, a za drugim cztery. Co do kurtki, którą chciałeś, wujek Piotr powiedział, że jak Ci ją pošlę z guzikami, to będzie dużo kosztować, bo guziki są ciężkie. Dlatego oderwałam guziki i włożyłam do kieszeni. Tata dostał pracę. Jest dumny jak paw, bo ma pod sobą jakieś pięćset osób. Wysiewa trawę na cmentarzu. Twoja siostra Julka, która wyszła za mąż, w końcu w ciąży. Nie znamy jeszcze płci, więc Ci nie powiem, czy jesteś wujkiem czy ciotką.

Jak to będzie dziewczynka, Twoja siostra chce ją nazwać po mnie. Ale to będzie dziwne mówić na swoją córkę „mama”. Jak będziesz się widział z Gosią, pozdrów ją ode mnie, a jeśli nie, to jej nic nie mów.

Twoja mamusia Dusia
(Chciałam Ci włożyć do listu parę złotych, ale już zakleiłam kopertę).

REKLAMA

CHCESZ ZLECIĆ

**REKLAMĘ
ZADZWOŃ**

(086) 216 42 43
0 697 505 600



Czwarta kolejka i czwarte zwycięstwo Łukasza Obryckiego ze Stawisk! To się nazywa skuteczność. Tym razem o zwycięstwie przesądziła większa ilość przysłanych kuponów. Jak tak dalej pójdzie, dzisiejszy zwycięzca będzie mógł otworzyć sklep sportowy, bo skompletował już cztery piłki, a do końca Ligi jeszcze daleko! Dzięki świetnym typom, Łukasz umocnił się na pozycji lidera klasyfikacji generalnej. Rywale jednak nie odpuszczają. Dzięki dobremu wynikowi w tym tygodniu, na pozycję wicelidera awansował Antoni Jesionowski z Łomży.

Dzisiaj typujemy mecze, które odbędą się 19 – 20 kwietnia. Na kupony czekamy do czwartku, 17 kwietnia.

Wyniki meczów IV kolejki, najlepsza 10 Ligi po czterech kolejkach oraz szczegółowy regulamin na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Najlepsi w IV kolejce

1. Łukasz Obrycki (ŁKS Łomża) – 55 pkt
2. Antoni Jesionowski (ŁKS Łomża) – 55 pkt
3. Lech Bielawski (ŁKS Łomża) – 45 pkt

Włącz się!

Jeszcze nie grasz? Włącz się! Przystąpić można w każdej chwili!

Po prostu, wytypuj wyniki, wytnij kupon i przyslij go do nas. Czekają wspaniałe nagrody!

Na kuponie zaznacz: liczbą „1” – zwycięstwo gospodarzy, liczbą „2” – zwycięstwo gości, literą „X” – remis. Powodzenia!

Nie możesz trafić? Wyślij więcej kuponów!

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

Liga KONTAKTY

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



VI kolejka (19 — 20 kwietnia):

- | | |
|--|-------|
| 1. Zagłębie Lubin – Jagiellonia Białystok (I) | |
| 2. ŁKS Łomża – Lechia Gdańsk (II) | |
| 3. Warmia Grajewo – Nadnarwianka Pułtusk (III) | |
| 4. Orzeł Kolno – Świt Nowy Dwór Mazowiecki (III) | |
| 5. Olimpia Elbląg – Wigry Suwałki (III) | |
| 6. Wissa Szczuczyn – Hetman Tykocin (IV) | |
| 7. Hetman Białystok – Olimpia Zambrów (IV) | |



**Parolotniowe
Mistrzostwa Europy PPG 2008**
POLSKA KONTAKTY ŁOMŻA



Po raz pierwszy w historii miasta, w Łomży odbędą się Mistrzostwa Europy!



Piloci i ofiary z całej Europy sami przekonają się, jak piękna jest Łomża... Fot. Marek Piotrowski

Mistrzostwa Europy w Łomży!

Organizacja V Parolotniowych Mistrzostw Europy PPG przyznana została tygodnikowi „Kontakty” przez Międzynarodową Federację Lotniczą (FAI) w Lozannie, 17 listopada 2007 r. Odbędą się 2 – 10 sierpnia w Łomży.

„Kontakty” mają liczące się w Polsce doświadczenie w organizacji wielkich imprez lotniczych. Były organizatorem: III Parolotniowych Mistrzostw Polski PPG w 2001 r.; Międzynarodowych Zawodów Balonowych „Baltic Grand Prix 2001” pod patronatem prezydenta RP; Międzynarodowego Rajdu Motolotniowego Kontakty 2003 pod patronatem Ministra Spraw Zagranicznych; dziewięciu edycji (od 1999 r.) Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego, największych tego typu zawodów w Polsce, od początku pod patronatem Marszałka Województwa Podlaskiego i Prezydenta Łomży.

Celem organizacji Parolotniowych Mistrzostw Europy PPG w 2008 r. w Łomży jest pokazanie Europie profesjonalizmu Polaków w przygotowaniu i przeprowadzeniu międzynarodowych zawodów sportowych najwyższej rangi. Także ich wyjątkowości, ze względu na łączenie sportu z kulturą i tradycją oraz niezwyklejmi walorami przyrodniczymi naszego regionu.

Parolotniowe Mistrzostwa Europy PPG tygodnik „Kontakty” organizuje pod auspicjami Aeroklubu Polskiego.

Wielkimi sojusznikami Mistrzostw są prezydent Łomży, władze samorządowe województwa podlaskiego oraz wielu powiatów i gmin.

Zapraszamy do współpracy wszystkich, którzy z „Kontaktami” chcieliby wypromować Łomżę, która niepowtarzalnie zapada w pamięć i gdzie się wraca...

(Za tydzień: patroni i Komitet Honorowy Mistrzostw).



**European
Paramotor Championships 2008**
POLAND KONTAKTY ŁOMŻA



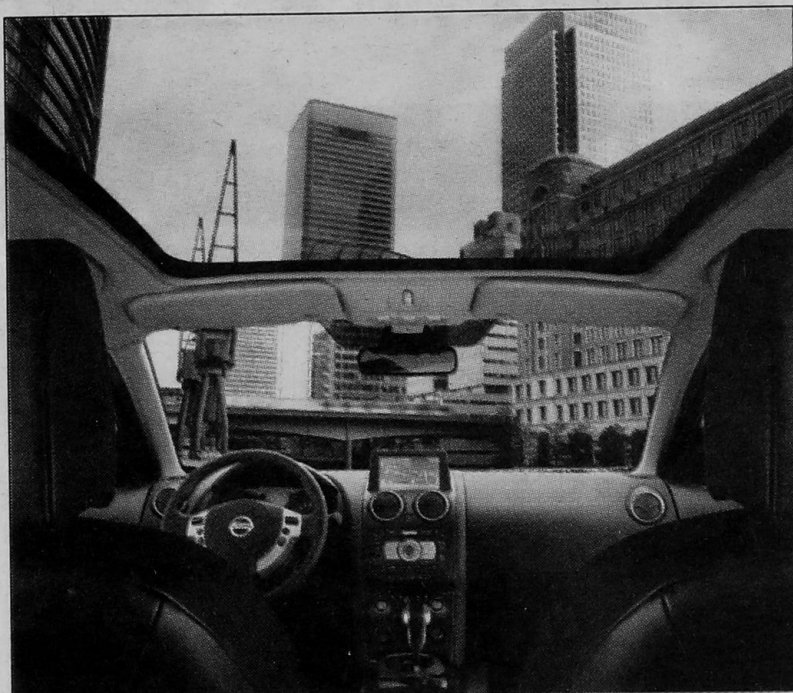
Patronat KONTAKTÓW

Największa „szachownica”

W sobotę, 12 kwietnia, w auli LO przy ul. Bernatowicza 4 rozegrany zostanie IV Turniej IX Edycja Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach, organizowanej przez Sekcję Szachową UKS „Żak” przy Zespole Szkół Ogólnokształcących. Zawody cieszą się coraz większą popularnością nie tylko w Łomży. Łomżyńska Liga Szkol-

na staje się najważniejszą areną szachowych konfrontacji dzieci i młodzieży z całego byłego Łomżyńskiego, a także z Ostrołęki. W sobotę zapisy zawodników do godz. 9. 50. Początek, 10.00. Więcej informacji, tel. 698 179 334. Sędzią głównym jest Sławomir Sobociński. Obowiązuje zmiana obuwia. (MK)

REKLAMA

NOWY NISSAN QASHQAI.
MIASTOODPORNY.

Pierwszy kompaktowy crossover tak dynamiczny, by rzucić wyzwanie miastu. Ruszaj na podbój.

- 6 poduszek powietrznych
- ABS z systemem wspomagania siły hamowania i EBD
- Radio z odtwarzaczem płyt CD i wbudowanym systemem głośnomówiącym opartym na łączu Bluetooth
- Klimatyzacja
- Panoramiczny przeszklony dach (dostępny jako opcja)
- Napęd ALL MODE 4x4[®] (dostępny jako opcja)



Dowiedz się więcej i umów na jazdę próbną w naszym salonie Nissan!

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

www.nissan-qashqai.pl



SHIFT_convention

Zdjęcie jest jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa: 5,4 - 8,4/100 km, emisja CO₂: 145-204 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów oraz ich przydatności w tym zakresie dostępne są na stronie internetowej www.nissan.pl.

**Chcesz, by czytelnik Twojej reklamy,
był Twoim klientem?
Gdzie go szukać? Wystarczy pomyśleć:
Czytelnika „Kontaktów” stać na płatny tygodnik!**

Szuka się trenera „po Polsce”, a pod bokiem jest znakomity: ma najwyższe kwalifikacje „papierowe”, umiejętności z doświadczenia, charakter i klasę jako człowiek. „Kontakty” mogą odpowiedzieć, kto to



Do gry wrócił John Raus (drugi z lewej)

Pasma klęsk

Po trzech porażkach i remisie, ŁKS miał wygrać w sobotę (5 kwietnia) w Łomży z Motorem Lublin. Ale przegrał 0: 1. Po czwartej porażce spadł na przedostatnią pozycję w tabeli. Szanse na utrzymanie w II lidze spadły do podobnego poziomu.

Po meczu trener Witold Mroziwski powiedział, że oddaje się do dyspozycji Zarządu.

Żegnaj „Mróz”!

Zarząd w poniedziałek (7 kwietnia) przyjął dymisję Witolda Mroziewskiego (rozwiązał umowę za porozumieniem stron). „Zdecydował brak wyniku sportowego, a za to odpowiada trener. Jestem człowiekiem honoru, musiałem odejść. Jeden punkt w pięciu meczach to za mało. Liczyłem na cztery i gdyby ŁKS wygrał w sobotę z Motorem, dymisji by nie było”, mówi Mroziwski. Jego koncepcja uratowania II ligi dla Łomży zakładała walkę o punkty z zespołami typu Motor Lublin, Kmita Zabierzów, Pelikan Łowicz, Stal Stalowa Wola, Warta Poznań czy Tur Turek, czyli z dolną częścią tabeli. Tuż z „górną półką” są, według niego, poza zasięgiem ŁKS. „Większość z tych spotkań jest jeszcze

przed nami. Choć mamy przedostatnie miejsce, sytuacja nie jest tragiczna. Zespół jest perspektywiczny, tylko wymaga czasu”, pocieszył działaczy i kibiców.

Za solidną pracę podziękował mu prezes ŁKS Leszek Gołaszewski. „Starałem się, ciężko pracowałem, ale czegoś zabrakło. Może nowemu trenerowi uda się to, co mnie się nie udało”, podsumował Mroziwski dwa miesiące w ŁKS.

Do piątku, czyli przed wyjazdem na mecz ze Stalą Stalowa Wola, miał być zatrudniony nowy trener. Prezes Gołaszewski poinformował, że prowadzone są rozmowy z kilkoma kandydatami, wśród których nie ma jednak byłego trenera ŁKS Czesława Jakolcewicza. Zapowiedział też, że zostaną rozwiązane umowy z kilkoma (od trzech do pięciu) najsłabszymi zawodnikami z pierwszego składu. W ich miejsce Klub chce zatrudnić 2 – 3 klasowych zawodników pierwszoligowych spośród tych, którzy w rundzie wiosennej nie są związani umowami z żadnym z klubów.

„Cel jest ten sam, walczymy o utrzymanie”, mówi Leszek Gołaszewski. (MK)



MLEKOVITA

FIRMA ROKU*



* tytuł przyznany przez Polski Klub Biznesu

www.mlekovita.com.pl

teraz. zdrowie

Gdy
bolią
kolana

Czas
na
mango

Wiosenny
spacer

Po
żurawinę
do apteki

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny

POWIATOWA
Gazeta
www.gazeta-info.pl

WIEŚCI
wielkopolskie

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
REGIONALNA
WIELKOPOLSKA

TYGODNIK
dekanowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

GAZETA
OSTRZESZOWSKA

GŁOS
ostrowski

TYGODNIK
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

Więści
z Górnicy i Strzykawy

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
podlaski



AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

1-502

dla
zmotoryzowanych
i rolników

implanty
już od 1500 zł
Koronki, 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

f-503

trilac[®]

KOLEJNA NAGRODA



Jury konkursu wyróżniło ten lek „za pomoc w szybkim powrocie do zdrowia”

Wskazany przy leczeniu wspomagającym po antybiotykoterapii, poantybiotykowym zapaleniu jelit, przy zapobieganiu biegunce podróży.

Pamiętaj, stosuj trilac przy każdej kuracji antybiotykowej, dla odbudowania prawidłowej flory bakteryjnej jelit.

Trilac
Krotex Poland

Dawkowanie: 1-2 kapsułki, trzy razy dziennie.
Pozwolenie MZ nr R/7019. Opakowanie 20 kaps. Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB, Przedstawiciel: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01 - 793 Warszawa

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.

Nasze babskie sprawy a... żurawina

Infekcje dróg moczowych to jedne z najczęstszych kobiecych dolegliwości. Zakażenia dróg moczowych dotyczą co drugą kobietę, a u 20% z nich pojawi się nawrót. Czasami wystarczy chłodna kąpiel, korzystanie z publicznej toalety, wyziębienie, przemęczenie, by pojawił się nieprzyjemny problem. Częste oddawanie moczu, ból, pieczenie to najczęstsze objawy choroby. Dolegliwości te niestety powracają.

Kto jest najbardziej narażony na zakażenia układu moczowego?

Bakteryjne zakażenia występują częściej u kobiet, co wiąże się z budową anatomiczną układu moczowego. Częstość zakażeń wzrasta w miarę starzenia się.

Korzystne połączenie żurawiny i oleju z nasion dyni

Powszechnie znane jest antybakteryjne działanie żurawiny

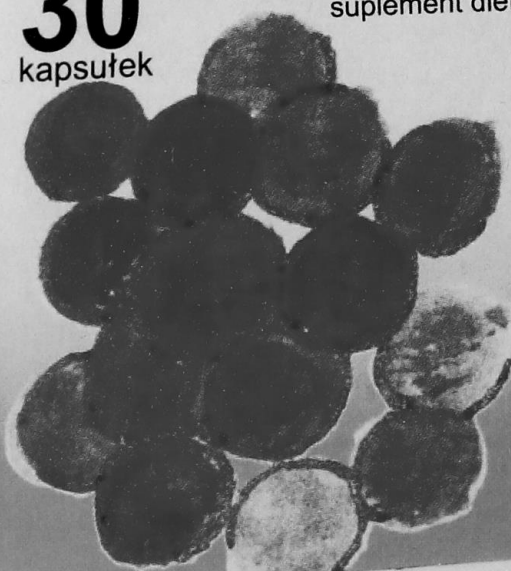
w zakażeniach dróg moczowych. Mechanizm działania żurawiny polega na zakwaszeniu moczu i utrudnieniu bakteriom chorobotwórczym przyczepiania się do nabłonka dróg moczowych. Żurawina amerykańska zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych, zapobiega ich nawrotom, namnażaniu bakterii w drogach moczowych. Olej z nasion dyni ułatwia oddawanie moczu, zmniejsza objętość zalegającego moczu.

Stosowanie środków takich jak suplement diety Uretin żurawina, polecane jest ze względu na właściwości żurawiny, która utrzymuje w drogach moczowych środowisko niesprzyjające rozwojowi bakterii.

Uretin żurawina, w aptece, ok. 19 PLN

Uretin
30
kapsułek

uretin
30
kapsułek
żurawina
suplement diety



OD REDAKCJI

Kielki pełne są witamin i mikroelementów. Stanowią niezastąpione antidotum na wiosenne zmęczenie. Warto włączyć je do codziennej diety. O tym, w jakim sposób i jakie ziarno kielkować, przeczytasz na naszych łamach. Piszemy też, dlaczego wraz z wiekiem zaczynają boleć kolana i jak temu zaradzić. Bo przecież nie ma większej przyjemności nad spacer z wnukiem w promieniach wiosennego słońca. Z każdym rokiem wzrasta liczba osób chorych na raka. A skutki uboczne chemio- i radioterapii dotyczą całego organizmu, w tym także jamy ustnej. Warto się na nie przygotować. Jeżeli cierpisz na nawracające infekcje dróg moczowych, być może warto zastanowić się nad kuracją żurawiną wieloowocową. Chcesz wiedzieć więcej? Przeczytaj tekst o żurawinie. Życzymy przyjemnej lektury!

Wydawca:

Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EiM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:

Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A.Pawlik
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: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

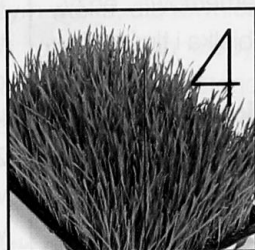
Marek Kwiatkowski

Reklama:

tel.: (0-22) 633 80 41
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdrowie.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
Kielki	4
Bolące kolana	5
Skutki chemio- i radioterapii	6
Gdy ktoś się krztusi	6
Jakie to badanie?	7
Czy wiesz, że...	7
Żurawina w schorzeniach układu moczowego	8
Idziemy na spacer	9
Jak pracować na działce	10
Rozmowa z Maciejem Kuroniem	11
Czas na mango	12
Ekspert radzi	13
Warto czytać	13
KONKURS – PZWL	14
Rozwiązanie konkursu z nr 2/2008	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.



AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

f-502

**dla
zmotoryzowanych
i rolników**

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

AKTUALNOŚCI

Szpitalne finanse

Wg OBOP w ciągu ostatnich trzech lat zadłużenie szpitali publicznych w Polsce wzrosło o ponad 20%. Prawie co 10 szpital publiczny swoją sytuację finansową ocenia jako bardzo złą. W 2006 r. w co drugim z nich koszty znacznie przekroczyły przychody. Przewiduje się, że w najbliższych latach zadłużenie szpitali będzie rosnąć. Głównym powodem będzie konieczność podwyższenia wynagrodzeń oraz przeprowadzenia inwestycji budowlanych. Większość szpitali wymaga remontów, gdyż nie spełnia norm postawionych przez Unię Europejską. Dyrektorzy placówek zmuszeni są zatem do poszukiwania alternatywnych źródeł finansowania. Ich udział w 2006 r. wyniósł zaledwie 4,2%.

LiD walczy o pigułkę

Lewica i Demokraci zapowiedzieli, że złożą w Sejmie projekt ustawy o refundowaniu leków antykoncepcyjnych. Wg nich barierą w dostępie do antykoncepcji jest wysoka cena tych specyfików. Opakowanie tabletek antykoncepcyjnych, wystarczające na miesiąc, kosztuje od kilkudziesięciu do 120 PLN. Zdaniem LiD-u jedynym sposobem na ograniczenie niechcianych ciąż, gdy tak jak w Polsce nie ma prawa do legalnej aborcji, jest promowanie antykoncepcji i edukacja seksualna.

Flirt w sanatorium

Wg badań przeprowadzonych przez OBOP do flirtowania w sanatorium przyznaje się 60% kuracjuszy. Dla 15% mężczyzn pobyt w uzdrowisku jest okazją do zawarcia bardzo bliskiej znajomości z kobietą. Dla połowy z nich nie ma znaczenia jej stan cywilny, a co dziesiąty wyznaje, że wolałby uprawiać seks z mężatką. Ponad połowa aktywnych seksualnie kuracjuszy koncentrowała się na jednej kobiecie, a co piąty potrzebował urozmaicenia. Dla połowy badanych miejscem schadzek był sanatoryjny pokój, a dla co czwartego – łono natury.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Kiełki

Odchudzają i odmładzają – warto spróbować

Wskazonym, niezdrowym środowisku, w jakim żyjemy, każde zdrowe pożywienie robi zawrotną karierę. Zrobiły ją kiełki! I nic dziwnego: dwie łyżki kiełków zawierają dzienną dawkę witamin (A, B, C, E, PP), soli mineralnych mikroelementów, enzymów, lekko strawnego białka i tłuszczów.

Jak ziarno kiełkować?

Najlepiej w kielkownicy. Są takie naczynia na naszym rynku w sklepach ze zdrową żywnością. Nie powinno się kiełkować na gazie, wacie, czy



innym materiale, natomiast można na gołym sitku, uważając, aby ziaren nie wysiewać zbyt grubą warstwą.

Nasiona powinny być dwa razy dziennie przepłukiwane nieprzefiltrowaną wodą – najlepiej oligocieńską lub źródlaną. Nie wolno trzymać ziaren zanurzonych w wodzie. Naczynie z ziarnami powinno



stać w jasnym miejscu, ale nie na słońcu. Ważna też jest stała temperatura – dla witamin znajdujących się w kielkach najlepsza jest w granicach 18-21°C.

Kiełków nie należy przechowywać w lodówce – jemy je świeże.

Przechowywane – szczególnie w plastikowych woreczkach – tracą wartość odżywczą i rozwijają się w nich pleśnie, które są bardzo szkodliwe.

Ziarna do kiełkowania trzeba kupować w sklepach ze zdrową żywnością, a nie w sklepach ogrodniczych z nasionami.

Jakie ziarna kiełkować?

Podobno można wszystkie.

Ale najlepsze – również pod względem smakowym – są: pszenica, słonecznik, rzeżucha, fasolka Azuki, gorczyca, rzodkiewka, groch, siemię lniane, soja, fasolka Mungo, kozieradka.

Jeżeli zdecydujemy się na kupno kielkownicy, możemy na każdym jej „piętrze” (jest ich trzy) wysiać inne ziarno. Kompozycje kilku rodzajów kiełków bywają świetne.

Jak jeść kiełki?

Zjadamy ziarenka z korzonkiem, kielkiem i zielonym listkiem. Możemy je jeść w surówkach, na kanapkach, mieszać z majonezem, jajami na twardo, twarogiem, dodawać do zup, sosów, posypywać nimi ziemniaki, kasze, kluski. Świetne są do ciepłych dań – mięs, ryb, zapiekanek. Z kiełków pszenicy możemy zrobić wspaniałą maseczkę odżywczą na twarz (kiełki ugnieść z mlekiem).

(oprac. maj.)

teraz
zdrowie

Bolące kolana

rozmowa
z lek. med. Hanną Głowińską
lekarzem rehabilitacji
z Centrum Zdrowia MERMED w Warszawie



foto: archiwum prywatne



(z VAT 7%)

Dlaczego bolą nas kolana?

Przyczyn jest wiele. Często są urazy powstające przy forsownej lub nieprawidłowej jeździe na nartach, tyżwach, desce czy rolkach, gra w piłkę nożną i inne sporty uprawiane wyczynowo. Natomiast inną częstą przyczyną jest choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego, która rozwija się latami. Dotyczy nie tylko osób w starszym wieku, ale również dużo młodszych. Jest wynikiem wad rozwojowych stopy, nieprawidłowej postawy, płaskostopia, nadwagi, częstego przeciążania na skutek np. dźwigania ciężarów, chodzenia na bardzo wysokich obcasach.

Na czym ten defekt polega?

Przede wszystkim na niszczeniu chrząstki pokrywającej kości stawu kolanowego. Gdy po latach ulegnie ona całkowitemu zniszczeniu, wówczas kość trze o kość. Powstają osteofity, nazywane dziobami, które są kostnymi naroślami. Powodują one ból i ograniczają ruchomość stawu.

Jakie są objawy choroby zwyrodnieniowej?

Ból kolana, który na początku pojawia się przy gwałtownym ruchu, podczas chodzenia, zmianie pozycji. Po jakimś czasie nasila się przy małych nawet ruchach, w nocy. Typowe jest trzeszczenie w trakcie zginania kolana.

Czy trudne jest rozpoznanie?

Diagnoza nie jest trudna. Polega przede wszystkim na dokładnym wywiadzie lekarskim i badaniu chorego stawu przy pomocy dotyku. Następnie zleca się choremu zrobienie zdjęć rentgenowskich stawu w rozmaitej pozycji. Niekiedy trzeba wykonać USG kolana i rezonans magnetyczny.

Na czym polega leczenie tej uciążliwej choroby?

Na specyficznej aktywności ruchowej (ćwiczenia, chodzenie), używaniu laski lub kuli i przyjmowaniu leków przeciwbólowych (np. paracetamol). Niekiedy zastrzyki z kortykosteroidów mogą przynieść znaczną poprawę. Jeśli pacjent nadal bardzo cierpi, można wymienić staw kolanowy na sztuczny.

Czy może Pani dać kilka praktycznych rad na zmniejszenie bólu?

Mniej boli, jeśli się unika: chodzenia po nierównej powierzchni, biegania, podskoków, przysiadów, długotrwałego stania, klęczenia, siedzenia w pozycji kucznej. Należy chodzić

w obuwiu o elastycznych podeszwach. Amortyzuje ono mikrourazy, przenoszące się na kolana po każdym kroku na twardym podłożu. W początkowym okresie potrzebne są pomoce ortopedyczne, które odciążają staw i zmniejszają ból. Są to: laska, kula, chodzik, stabilizatory stawu. Z laską trzeba umieć chodzić. I tak np. gdy chore jest kolano w lewej nodze, wówczas laska lub kula muszą być w prawej ręce, stawiane wraz z chorą nogą. Dobrym stabilizatorem jest opaska stawu kolanowego, z wyciętą z przodu dziurką na rzepkę. Są też opaski wzmocnione po bokach metalowymi szynami stosowane wówczas, gdy więzadła są rozluźnione i kolano jest niestabilne, zaczyna „wychylać” się na boki.

Jak się aktywizować ruchowo – czy przez ćwiczenia w domu?

Ćwiczenia są bardzo dobre, ale tylko te, które zaleci lekarz rehabilitacji. Wymyślone przez pacjenta mogą mu zaszkodzić, jak np. rowerek wykonywany w pozycji leżącej. Lekarz nie zleci ćwiczeń siłowych, lecz rozciągające, które są łatwe do wykonania w domu. Wskazane są spacer, sukcesywnie wydłużane do godziny. W okresach zaostrzeń choroby polecane są zabiegi fizykoterapeutyczne.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

Natychmiastowa wizyta u lekarza konieczna jest, gdy wystąpi któryś z objawów:

• ból kolana jest silny

• staw jest opuchnięty i gorący, pacjent nie może stanąć, ma gorączkę powyżej 38°C

• noga lub tylko stopa jest zimna, sina lub drętwą

• noga lub staw jest zniekształcony

• kolano jest zablokowane, nie można go zgiąć lub wyprostować.

lek.med. Anna Głowińska, rehabilitant przyjmuje
w Przychodni MERMED w Warszawie,
ul. Grzybowska 32, tel.: (22) 654 75 74

teraz
zdrowie

5



AUTO-SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

f-502

dla
zmotoryzowanych
i rolników

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

f-503



fot. archiwum prywatne

Skutki uboczne terapii, mogące pojawić się nawet w pół roku od jej zakończenia, dotyczą także jamy ustnej. Często są przyczyną ograniczenia, a nawet przerwania terapii zasadniczej

Skutki chemio- i radioterapii

Do najczęstszych i najbardziej uciążliwych komplikacji, zwanych też krytycznymi, bo decydują o jakości życia, należą: stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej, zmniejszone wydzielanie śliny (suchość jamy ustnej), grzybica, popromienna próchnica zębów, zapalenie przyzębia, zaburzenia smaku i połykania.

USUNŹRÓDŁA INFEKCJI

Przed mającą nastąpić terapią onkologiczną bezwzględnie należy usunąć wszelkie źródła infekcji w jamie ustnej, takie jak: korzenie zębów, kamień nazębny, ostre brzegi zębów, stan zapalny dziąseł, próchnica.

W TRAKCIE TERAPII

Miękka szczoteczka do zębów, pasta z fluorem (najlepiej taka, która przeznaczona jest dla dzieci, gdyż

zawiera mniej środków drażniących) powinny być używane 2-3 razy dziennie. Do płukania jamy ustnej najlepiej stosować roztwór soli kuchennej (1/4 łyżeczki soli na szklankę wody). Zabronione są płukanki z zawartością alkoholu. Można przygotować sobie też roztwór sody oczyszczonej (1/4 łyżeczki na szklankę ciepłej wody) i stosować nawet co pół godziny. Ważne jest dodatkowo stosowanie żeli fluorowych, zapobiegających próchnicy.

SOKI PRZESŁÓMKĘ

W pożywieniu najlepiej ograniczyć słodkie oraz ostre i gorące pokarmy. Unikać soków ze świeżych owoców lub pić je przez słómkę. Zrezygnować z kawy, herbaty, krakersów i chipsów. Suchość śluzówki złagodzi żucie bez-

cukrowej gumy, ssanie skórki z cytryny, suszonych śliwek, mrożonych plasterków świeżego ogórka lub ananasa. Poważniejsze problemy powinien rozwiązywać już stomatolog.

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

CZY WIESZ, ŻE...

1. Pojawiający się ból w jamie ustnej można łagodzić żelami stosowanymi u maluchów w okresie ząbkowania. Mają one w składzie miejscowo działające środki przeciwbólowe.
2. Przy suchości w jamie ustnej zaleca się płukanie wywarem z siemienia lnianego, kwiatu malwy lub pędzlowanie wit. A. W aptekach dostępne są też preparaty sztucznej śliny.
3. Pacjenci z protezami zębowymi powinni ograniczyć ich używanie, bezwzględnie zdejmować je na noc, myć codziennie, a po zdjęciu moczyć w roztworach do dezynfekcji protez.

Gdy ktoś się krztusi Nie bój się pomóc!

Dorośli dławią się często szybko jedzonymi pokarmami, natomiast małe dzieci praktycznie wszystkim – bardzo niebezpieczne są zadławienia twardymi cukierkami, elementami plastikowych zabawek itp.

Co zrobić, gdy ktoś zakrztusi się i nie może „złapać” tchu?

Uciskaj żołądek

W przypadku dorosłego dławiącego się człowieka, trzeba stanąć za jego plecami, pochylając go lekko do przodu. Następnie niezbyt mocno uderzyć go kilkakrotnie w okolice między łopatkami. Jeżeli to nie pomaga, należy chorego objąć (stojąc za nim) obydwiema rękoma w pasie. Złączyć dłonie w okolicach jego żołądka, kilkakrotnie uciskając go. Nagły skurcz przepony może spowodować wydalenie przedmiotu, którym się człowiek zadławił. Te dwie metody można stosować naprzemiennie. Jeżeli to nie pomaga

i chory traci przytomność, należy go położyć na wznak na podłodze, klęknąć nad nim okrakiem i obydwiema rękoma uciskać brzuch. Gdy chory zacznie odzyskiwać oddech, trzeba go ułożyć na boku i wezwać karetkę pogotowia.

Gdy zadławi się dziecko...

Nie wolno wkładać mu palców do gardła w poszukiwaniu przedmiotu, którym się dławi, bo można go wepchnąć jeszcze głębiej.

Należy usiąść, położyć dziecko na brzuszku na naszych kolanach z głową opuszczoną poniżej naszych kolan i kilkakrotnie delikatnie uderzyć je między łopatkami. Jeśli to nie pomaga, można ułożyć dziecko na wznak i kilkakrotnie pchnąć w dolną część mostka lub środkową część brzucha. Za każdym razem trzeba zaglądać dziecku do buzi, aby w porę wyjąć przedmiot, który wyleciał z gardła.

autor: Magda Jarosz

Jakie to badanie?

Tomografia komputerowa

Do tego popularnego obecnie badania wykorzystuje się promienie rentgenowskie.

Obraz z tomografii komputerowej jest – w odróżnieniu od zwykłej kliszy rentgenowskiej – warstwowym przekrojem danej części ciała. Badanie to oddaje ogromne usługi, bowiem na jego podstawie można dokładnie określić gęstość badanego obszaru, co stwarza możliwość precyzyjnego opisu wewnętrznych narządów.

Rezonans magnetyczny

Jeśli przy analizowaniu wyników tomografii komputerowej powstają u lekarzy wątpliwości, nie pozwalające na jednoznaczną diagnozę, kieruje się chorego na rezonans magnetyczny.

Jest to jedna z najnowszych metod badania zmian w narządach wewnętrznych np. w czaszce czy rdzeniu kręgowym. Uzyskany obraz jest niezwykle dokładny i bardzo precyzyjnie pokazuje przekrój określonej części ciała.

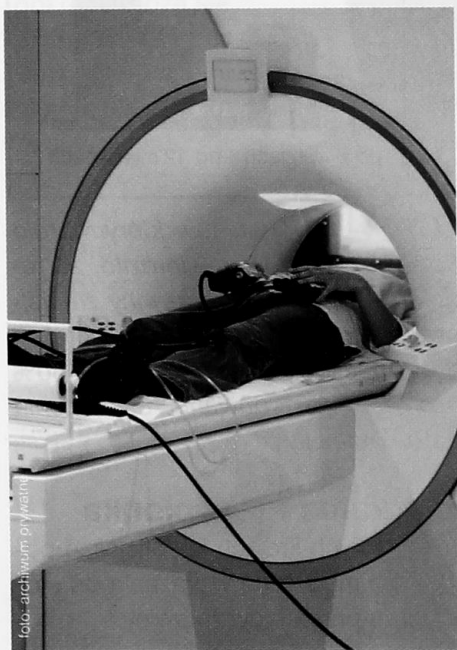
Badanie polega na tym, że chorego umieszcza się w specjalnej komorze, gdzie jest poddany działaniu silnego pola magnetycznego. Osoby z klaustrofobią, czyli lękiem przed zamkniętymi pomieszczeniami, nie mogą być badane tą metodą, ponieważ przebywanie w magnetycznej komorze trwa dość długo.

Scyntygrafia

Do tego badania wykorzystuje się izotopy, czyli pierwiastki radioaktywne. Ich działanie nie szkodzi zdrowiu człowieka.

Izotop podany choremu gromadzi się w poszczególnych narządach i wysyła na zewnątrz rozmaitego rodzaju promieniowanie. Po jakimś czasie badany organ staje się jakby radioaktywny. Owo promieniowanie odbiera aparat zwany scyntygrafen i sporządza mapę badanego organu, na podstawie której lekarz specjalista medycyny nuklearnej, potrafi określić, czy są w organie patologiczne zmiany i czy prawidłowo on funkcjonuje. Wiele wewnętrznych narządów, jak wątroba, płuca, tarczyca, nerki itp. można zbadać w ten sposób.

autor: Zofia Borowska



teraz
zdrowie

Czy wiesz, że...

Rak nie śpi

Naukowcy z Uniwersytetu Johns Hopkins udowodnili związek pomiędzy seksem oralnym a rakiem jamy ustnej i gardła. Częstość zachorowań badanych osób pomiędzy 1973 r. a 2004 r. wzrosła aż o 30% w stosunku do lat poprzednich. Największy wzrost odnotowano w grupie młodych mężczyzn. Wg badaczy oznacza to, że znacznie częściej, niż było to 30 lat temu, uprawiają oni seks oralny.

Najczęstszym zaobserwowanym wirusem przenoszonym w trakcie tego rodzaju zbliżeń jest wirus brodawczaka ludzkiego – HPV. Odgrywa on kluczową rolę w powstawaniu raka szyjki macicy. Jest też odpowiedzialny za rozwój innych nowotworów, w tym jamy ustnej i gardła. Istnieje szczepionka przeciw HPV.

Bądź szczęśliwy

Wg doktor Luisy Corrado, która za prowadzone badania została wyróżniona Nagrodą Marii Curie za rok 2007, bogactwo nie czyni nas szczęśliwymi. Badania pokazały, że największy wpływ na odczuwanie szczęścia ma zaufanie do rządu, policji i wymiaru sprawiedliwości, a także osób z najbliższego otoczenia. Ludzie szczęśliwi zwykle mają dużo przyjaciół i znajomych oraz przynajmniej jednego bliskiego przyjaciela lub partnera.

Najszczęśliwszym narodem zaś okazali się być Duńczycy. Grecy, Włosi, Portugalczycy i Francuzi mieli najmniejszy odsetek osób deklarujących bycie szczęśliwym.

Tatuś na porodówce

Wg badań przeprowadzonych przez włoskie stowarzyszenie diagnoz prenatalnych i medycyny płodu – SIDIP, obecność ojca przy porodzie zwiększa ryzyko późniejszej separacji i rozwodu. Specjaliści tłumaczą to traumą, której doświadczają mężczyźni uczestniczący przy narodzinach. Okazuje się, że wielu z nich godzi się na udział przy porodzie wbrew własnej woli, za to zgodnie z panującą modą.

Jedz śniadanie

Jak udowodnili naukowcy z Uniwersytetu w Minnesocie, osoby które nie jedzą śniadania, zwykle ważą 2-3 kg więcej od tych, które nie pomijają pierwszego posiłku w ciągu dnia. Osoby nie rezygnujące ze śniadania są także bardziej aktywne i częściej uprawiają sport.

(oprac. jk)



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

dla
zmotoryzowanych
i rolników

implanty
już od 1500 zł

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

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

f-503

Skuteczność **żurawiny wielkoowocowej** potwierdza wiele badań. Większość z nich dotyczy schorzeń układu moczowego

Żurawina

w schorzeniach układu moczowego

Mechanizm działania

Proantocjanidy – to związki znajdujące się w dużych ilościach w hodowlanej odmianie żurawiny. W ostatnich latach opublikowano badania potwierdzające, że picie soku z żurawin zmniejsza szanse na nawrót infekcji dróg moczowych, skutecznie wspomaga ich leczenie, nawet gdy bakteria jest oporna na wiele antybiotyków. Wiadomo, że proantocjanidy uniemożliwiają przywieranie bakterii, takich jak *Escherichia coli* (przyczyna 85% infekcji dróg moczowych) do nabłonka dróg moczowych.

Infekcje dróg moczowych – fakty

Kobiety chorują 4 razy częściej niż mężczyźni. Co druga kobieta przynajmniej raz w życiu ma zapalenie pęcherza. Infekcje często nawracają, nawet kilka razy w roku. U 5% dorosłych kobiet stwierdza się bezobjawowe zakażenie bakteriami. 30% ciężarnych z nieleczonym, bezobjawowym zakażeniem choruje na ostre zapalenie nerek. Rozpoczęcie współżycia seksualnego zwiększa ryzyko zapadania na zakażenia dróg moczowych o 42%. Częsta zmiana partnerów dodatkowo zwiększa to ryzyko. Natomiast picie soku z żurawin zmniejsza je o 52%.



Co ciekawe, łacińska nazwa żurawiny to *vaccinium*, nazwa bardzo zbliżona do *vaccinum* – szczepionka. Czyżby żurawina mogła stanowić naturalną szczepionkę przeciw chorobom infekcyjnym układu moczowego?

Po żurawinę do apteki

Na rynku są już preparaty z żurawiną. Przy wyborze konkretnego produktu należy zwracać uwagę na to, by zawierał żurawinę wielkoowocową, do której odnoszą się przeprowadzane badania. Jednym z dostępnych w naszych aptekach preparatów zawierających żurawinę wielkoowocową jest URETIN-Żurawina.

autor: lek.med. Maciej Chylak

KONKURS – URETIN

Czy preparat URETIN-Żurawina zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych?

Odpowiedz **TAK** lub **NIE**.

Prześlij poprawnie wypełniony kupon do 30 kwietnia 2008 r.

na adres redakcji:
TERAZ ZDROWIE,
ul. Dostępna 56,
01-490 Warszawa.

Do wygrania:

6 zestawów składających się

z kubeczka i preparatu URETIN-Żurawina.

Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o.

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.

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

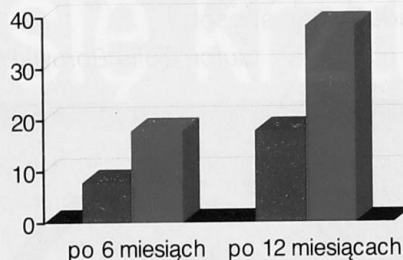
Adres:

Wiek:

Podpis:

Częstość występowania infekcji dróg moczowych

■ stosujący żurawinę
■ nie stosujący żurawiny



● (Wykres) Badanie, w którym brało udział 376 osób, potwierdziło, że regularne stosowanie żurawiny zmniejsza częstość występowania infekcji dróg moczowych o połowę, a o 60% częstość występowania *Escherichia coli* w moczu.

Naturalna szczepionka

W niektórych krajach już oficjalnie podaje się medyczne wskazania do stosowania preparatów żurawiny.



teraz
zdrowie

IDZIEMY na spacer

Wiosna to najlepszy czas na spacer z dzieckiem. O tej porze roku można wyjść już z tygodniowym maluchem

(z VAT 7%)

Ponieważ dziecko będzie spędzać w wózku dużo czasu, ważne jest, aby był to pojazd bezpieczny i funkcjonalny, a maluch czuł się w nim komfortowo.

DOBRY WÓZEK

Zanim wybierzesz konkretny model, zwróć uwagę na każdy szczegół:

- **Dobłą amortyzację.** Maluch nie powinien podskakiwać na każdym wyboju.
- **Hamulce.** Najlepsze są blokujące oba koła jednocześnie, z prętem dociskowym.
- **Odpowiednie kółka.** Najwygodniejsze są duże, o średnicy ok. 30 cm, z możliwością blokady. Mniejsze nadają się tylko do jazdy w mieście.
- **Kosz.** Powinien być duży, bo mają się tam zmieścić nie tylko akcesoria dla malucha, ale także niewielkie zakupy. Sprawdź, czy da się go zdjąć i uprać.
- **Siedzisko.** Ponieważ wózki znacznie różnią się wielkością siedzenia, koniecznie sprawdź, czy maluch zmieści się z dużym zapasem w wybranym modelu.
- **Oparcie.** Powinno być usztywnione i wyższe od siedzącego malucha.
- **Budka.** Dobrze gdy jest duża i ma kilka możliwości nachylenia.
- **Rączka.** Gdy jest regulowana, ułatwi prowadzenie wózka osobom o różnym wzroście.
- **Pałak.** Najlepiej, gdy jest odpinany. Ułatwi to wsadzanie i wyjmowanie malca.

PORA NA SPACER

Zanim wyjdiesz z maluchem, nakarm go, przewiń i ubierz odpowiednio do pogody. W skórze malucha jest bar-

dzo mało pigmentu, chroniącego przed słońcem. Dlatego lepiej spacerować z nim w cieniu, a przed wyjściem posmarować specjalnym krem z tzw. filtrem fizycznym (nazywanym też mineralnym), o wskaźniku ochronnym od 40 SPF. Raczej nie powinnaś wychodzić z maluchem pomiędzy godziną 11 a 15.

SAME KORZYŚCI

Im więcej czasu maluch będzie spędzał na świeżym powietrzu, tym będzie miał większy apetyt, będzie chętniej i dłużej spał i rzadziej budził się w nocy. Będzie też miał lepszą odporność i humor. Dłuższy spacer także i tobie przyniesie same korzyści. Poprawi samopoczucie, kondycję i sylwetkę. W ciągu godziny wolnego spaceru spalisz ok. 200 kcal.

(oprac. ap)

Jaki wózek?

Noworodki i niemowlęta wozi się w wózkach głębokich. Gdy maluch skończy pół roku może się przesiąść do spacerówki. Bezpieczniej zamocować ją tyłem do kierunku jazdy, aby móc obserwować malucha. Dopiero, gdy dziecko skończy półtora roku, może bezpiecznie podróżować przodem.

WÓZKI toro

MICRALITE



foto: materiały prasowe



KOMFORT DZIECKA I MAMY

- nowoczesna konstrukcja
- łatwe manewrowanie
- zwrotne koła przednie
- pneumatyczne koła tylne
- lekki i stabilny
- łatwy i szybki sposób składania

Sklep firmowy
czynny w godz. 9-17,
ul. Rydygiera 8,
Warszawa,
tel.: (22) 639 43 51,
www.micralite.com

dystybutor:
Krotex-Poland Sp. z o.o.

teraz
zdrowie

9



AUTO-SERVIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

f-502

dla
zmotoryzowanych
i rolników

implanty
już od 1500 zł

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

ejami
y od 1933 r.
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503

Jak pracować na działce

Praca na działce powinna być przyjemna i zdrowa, ale – niestety – nie zawsze się tak dzieje

Po kilku zimowych miesiącach mało aktywnego życia, wiele osób zabiera się do bardzo intensywnej pracy na działce. Kończy się to niekiedy poważną awarią serca, a częściej dolegliwościami ze strony kręgosłupa. Aby uniknąć tych zagrożeń jest na to rada – trzeba nauczyć się prawidłowego wykonywania pracy w ogródku.



Czas pracy

Zacznąć trzeba od pracy trwającej nie dłużej niż 2 godziny dziennie. Często robić przerwy, odpoczywać, pić dużo płynów. Drugą część dnia na działce poświęcić na krótki spacer pieszo lub na rowerze. Dla serca najlepsze są wysiłki wytrzymałościowe, a więc marsze, spacer, pływanie, jazda na rowerze. Co kilka dni można czas pracy wydłużać, ale nie więcej niż o pół godziny.

Nie jeść tłusto

Nie należy na działce odżywiać się wyłącznie suchym prowiantem z dużą ilością tłustych dodatków takich jak np. boczek, kielbasy i in. Lepiej przynieść ze sobą ciepłą zupę w termosie. Bezpośrednio po jedzeniu nie wolno brać się do fizycznej pracy. Przerwa powinna wynosić co najmniej pół godz.



Mądrze podnosić

Często przyczyną dyskopatii jest nieprawidłowe podnoszenie ciężarów z ziemi – na wyprostowanych nogach, wyginając plecy w łuk. Należy kucnąć, chwycić ciężar i wstawać, napinając mięśnie brzucha. Pamiętać trzeba, że przy podlewaniu nie powinno się nosić dużej konewki czy wiadra w jednej ręce – lepiej nosić wodę w dwóch mniejszych konewkach, po jednej w każdej ręce.

Pieścić na kolanach

Nie należy schylać się na sztywnych nogach. Trzeba ukucnąć, a najlepiej uklęknąć (w sklepach ogrodniczych są specjalne podkładki pod kolana), podpierając się jedną ręką o ziemię. Niedobre jest siedzenie na niskim taboreciku i wychylanie się do przodu. Przy tej pozycji na odcinek lędźwiowy działac może siła nawet 300 kg! Czy znieśie to twój kręgosłup?

Umiejętnie obcinać

Obcinając gałęzie drzew i krzewów sekator powinno się trzymać na wysokości talii – dlatego najlepiej to robić, stojąc na drabinie. Praca sekatorem trzymanym w uniesionych rękach naraża plecy i barki na poważne

awarie. Również serce nie lubi takiej pozycji, która zakłóca układ krążenia.

Uwaga sercowcy

Osoby z chorobą wieńcową serca i wszyscy starsi ludzie powinni unikać wysiłków statycznych, takich, które wywołują chwilowy bezdech. Dlatego zabronione jest dźwiganie i pchanie ciężarów, praca z uniesionymi w górę rękami i in. Tej grupie osób szczególnie szkodzi praca w wysokich temperaturach, powodująca przegrzanie się. W gorące i parne dni należy robić przerwę w godzinach południowych (od godz. 12 do 15). Zawsze trzeba być odpowiednio ubranym (bawełniana odzież) i nosić przykrycie głowy.

Unikać zatruć

Wiele prac ogrodowych wiąże się z używaniem chemicznych środków ochrony roślin. Trzeba się do nich odpowiednio zabezpieczyć. Używać ochronnych maseczek na twarz (nos i usta), rękawic i odzieży ochronnej, które po zakończeniu oprysku należy zdjąć i najlepiej wyprać. Zatrucia środkami ochrony roślin są w skutkach bardzo niebezpieczne.

Dbać o czystość

Po pracy związanej z wysiłkiem fizycznym niezbędne jest dokładne umycie ciała ciepłą wodą. Wskazane jest wymoczenie nóg w wodzie z dodatkiem płynów zmiękczających lub zwykłej sody, a potem wtarcie w stopy odżywczego kremu. Zwracać trzeba uwagę na obuwie – powinno być zakryte, ale jednocześnie przewiewne. Nie używać popularnych gumiaków czy butów na gumowych podeszwach – łatwo wtedy o grzybicę stóp.

autor: Magda Jarosz

Chcemy Kuronia!

foto: archiwum domowe



sylwetka



(z VAT 7%)

rozmowa z Maciejem Kuroniem, mistrzem kucharskim

Nigdy nie ciągnęło pana do polityki?

W polityce brałem udział właściwie od urodzenia. Całe moje życie, od najmłodszych lat, związane było z polityką. W moim domu, na moich oczach, ta polityka się działa. Uczestniczyłem w niej siłą rzeczy.

Nie chciał pan być politykiem?

Mój ojciec mówił, że pewnymi rzeczami w życiu, człowiek się zajmuje, bo tak trzeba, z przyzwyczajenia. Od kiedy mamy niepodległy, wolny kraj, nie ma już obowiązku zajmowania się polityką. Ale ja ciągle jestem zwierzęciem politycznym. Wiem, co się dzieje w kraju. Natomiast nigdy nie ciągnęło mnie na tzw. polityczne salony.

Dlaczego?

Nie czułem takiej potrzeby emocjonalnej. Poza tym istnieje jeszcze kwestia finansów. Zawsze jak ognia bałem się społecznych pieniędzy. Nauczył mnie tego mój ojciec. Nie traktuję więc polityki jak możliwości zarobku. Jeżeli człowiek się w końcu dorobi, to może się zająć polityką.

Widział pan politykę od kuchni.

I to ta kuchnia zwyciężyła.

Pamiętam, że najlepszy schabowy w stołówce „Gazety Wyborczej” wychodził właśnie spod pana ręki. Jak pan wspomina te czasy?

Jako kucharz, taki jak to ludzie sobie wyobrażają, pracowałem właściwie tylko 2 lata, właśnie w stołówce „GW”. Kucharz na zmianie był tam tylko jeden. I miał do przygotowania paręset porcji rozmaitych dań. To była naprawdę ciężka szkoła.

Ale wiedział pan, że to właśnie na pana zmianę chcieli trafić zgłodniałymi dziennikarze?

Kiedyś dostałem petycję z podpisami pracowników zatytułowaną: CHCEMY KURONIA! Wtedy w tym budynku przy ul. Czerskiej, gdzie mieściła się „Gazeta

Wyborcza” pracowało ponad dwieście osób.

Był pan prekursorem „gotowania na ekranie”.

Jako pierwszy w polskiej telewizji uczył, że gotowanie może być przyjemnością i sztuką. Czuje pan ten ciężar „bycia pierwszym”?

W żadnym wypadku nie czuję z tego powodu żadnego ciężaru ani wyjątkowej dumy. Moje programy, które robiłem 12 lat temu dla TVN-u czasami można zobaczyć w telewizji, w formie powtórek na kanale KUCHNIA TV. I jak je czasem oglądam, to tak sobie myślę, że powinno się je nazywać: W Starym Kinie Pana Maćka. Robiąc te programy, rzeczywiście nie mieliśmy żadnego wzorca. Mieliśmy za to śmiesznie niski budżet. Ten program, oglądany dziś, wygląda archaicznie. Szczególnie, gdy puszcza się go pomiędzy produkcjami zagranicznymi, których budżet jest 100 albo 1 000 razy większy.

Widać różnicę...

Ogromną. I mam tylko jedną prośbę do kierownictwa TVN-u, żeby pojawiła się informacja o tym, kiedy ten program był robiony.

Napisał pan wiele książek o gotowaniu. Co sprawia większą przyjemność – gotowanie czy pisanie o gotowaniu?

W tej chwili pochłonęło mnie pisanie książek kulinarnych. Dziennie staram się opracować jedno danie. Gotuję je dla swoich dzieci i żony. Oni są pierwszymi krytykami. Robię obiad, który staje się jednocześnie nowym daniem do książki. Zmieniam, dodaję, eksperymentuję. Łączę przyjemne z pożytecznym.

Gotowanie ma w sobie coś z magii? Czy to raczej ciężka rzemieślnicza praca?

Każdy zawód może mieć w sobie coś z rzemieślniczej pracy i z magii. Nie ma

jednoznacznej odpowiedzi. Staram się być twórczy w tym, co robię. Natomiast jeżeli gotuje się dla kogoś, kogo się kocha, lubi, dla rodziny, przyjaciół – to czerpie się z tego jeszcze dodatkową przyjemność. A gdy jeszcze do tego wydaje się książkę z przepisami, robi się program o gotowaniu, to ma się takie poczucie, że coś się po sobie zostawia. Że nie wszystko przemija.

Jako mistrz kucharski zajmuje się pan też oceną adeptów sztuki gotowania.

Czym się pan kieruje w ocenie?

Nie mam w sobie duszy krytyka. Dlatego raczej nie biorę udziału w profesjonalnych zawodach. Najchętniej dałbym wszystkim *ex equo* 1 miejsce. Ostatnio byłem przewodniczącym jury konkursu dla osób niepełnosprawnych. Tam powiedziano mi, że nie mogę dać wszystkim 1 miejsca, bo oceniani pomyślą, że są niepoważnie traktowani. Wielokrotnie proponowano mi, żebym pracował jako krytyk kulinarny, oceniając restauracje. Niestety, to nie dla mnie.

Kiedy będziemy mogli zjeść ze smakiem kolację w restauracji Maciej Kuronia?

Takie marzenie musi mieć każdy, kto profesjonalnie zajmuje się gotowaniem. Ja także. Ale kiedy to będzie, to jeszcze w tej chwili odpowiedzieć nie mogę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

Znak zodiaku:

Ryby

Ulubiona pora roku:

brak

Ulubiony napój:

czarna herbata

Ulubiony sposób spędzania

wolnego czasu:

żeglowanie

Gdybym nie był, tym kim jestem,

to byłbym:

podróżnikiem

teraz
zdrowie

11



AUTO SERWIS BOSCH

• POMOC DROGOWA

osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

dla
zmotoryzowanych
i rolników

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

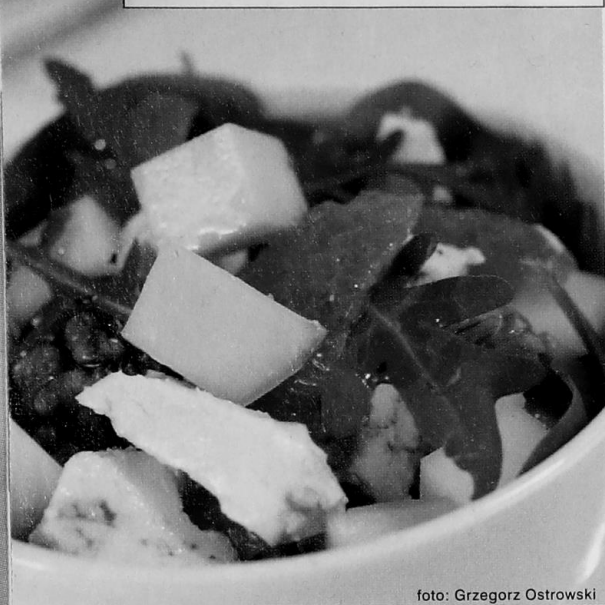
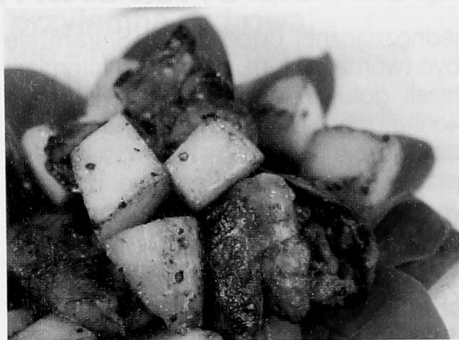


foto: Grzegorz Ostrowski

Jest niedrogie, słodkie i soczyste. A w środku tak bardzo żółte, że nie sposób się do niego nie uśmiechnąć. Kupując mango wybieraj jak najdojrzalsze owoce: obejrzyj skórkę, czy nie ma uszkodzeń, delikatnie naciśnij owoc, by sprawdzić, czy ugnie się lekko pod palcem. Powąchaj – jeśli ma intensywny zapach, to znak, że jest dojrzałe

Czas na mango



Przekąska na gorąco z wątróbek i mango

czas: 20 minut
liczba porcji: 4

1/2 kg wątróbek drobiowych, **3** łyżki pszennej mąki, **2** średnio dojrzałe owoce mango, sok z połowy cytryny, **2** łyżki oleju z pestek winogron, **2** łyżki masła, sól, szczypta świeżo zmielonego, czarnego pieprzu, garść listków kolendry lub natki pietruszki do dekoracji

1. Mango obierz i pokrój na spora kostkę. **2.** Wątróbki umyj i bardzo dokładnie osusz – najlepiej na papierowym ręczniku. **3.** Posyp mąką i wymieszaj, następnie strząśnij jej nadmiar. **4.** W dużym rondlu (o grubym dnie) rozgrzej oliwę z masłem. **5.** Włóż wątróbkę i smaż po 2 minuty z każdej strony.

6. Dodaj mango, sok z cytryny. Przykryj i duś na małym ogniu przez 5 minut. **7.** Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Podawaj udekorowaną listkami. Smakuje najlepiej z ryżem ugotowanym na sypko lub z makaronem w sosie sojowym.

foto: Grzegorz Ostrowski



* tytuł



Sałatka z mango z grejpfrutowym akcentem

czas: 10 minut
liczba porcji: 4-6

3 dojrzałe owoce mango, duży, czerwony grapefruit, **2** garście listków roszponki, garść rukoli, **10** dag sera roquefort (można zastąpić innym, dobrym serem pleśniowym), garść orzechów włoskich

sos:

4 łyżki oleju z pestek winogron (lub innego bezsmakowego), **2** łyżki wody mineralnej, łyżka musztardy miodowej, sok z grejpfruta, **1/2** łyżeczki cukru, szczypta soli, szczypta świeżo zmielonego, czarnego pieprzu

1. Obrane mango pokrój na spora kostkę. **2.** Roquefort podziel na małe kawałki. **3.** Roszponkę i rukolę umyj i przebiez. **4.** Grejpfruta obierz i ostrym nożem wykrój fileciki, zbierając sok do miseczki – do niej wyciśnij także pozostały sok z grejpfruta. **5.** Przygotuj sos poprzez dokładne wymieszanie wszystkich składników. **6.** Roszponkę i rukolę przełóż do miski, dodaj mango, polej połową sosu, delikatnie wymieszaj. **7.** Dodaj orzechy oraz ser. Polej resztą sosu. Od razu podawaj.

Sałatka z mango i młodych liści szpinaku

czas: 10 minut

liczba porcji: 4-6

3 dojrzałe owoce mango

3 garście listków młodego szpinaku (można zastąpić roszponką lub zwykłą sałatą)

10 dag sera roquefort (można zastąpić innym, dobrym serem pleśniowym), garść orzechów włoskich

sos:

4 łyżki oleju z pestek winogron (lub innego bezsmakowego)

2 łyżki wody mineralnej

łyżka musztardy miodowej

sok z połowy cytryny

1/2 łyżeczki cukru

szczypta soli

szczypta świeżo zmielonego, czarnego pieprzu

1. Obrane mango pokrój na spora kostkę. **2.** Roquefort podziel na małe kawałki. **3.** Szpinak umyj i przebiez.

4. Przygotuj sos poprzez dokładne wymieszanie wszystkich składników – najłatwiej zrobisz to potrząsając nimi w zakręconym słoiczku. **5.** Szpinak przełóż do miski, dodaj mango, polej połową sosu, delikatnie wymieszaj. **6.** Dodaj orzechy oraz ser. **7.** Polej resztą sosu. Od razu podawaj.

Łagodząca maseczka z mango i aloesu

Oziębiony miąższ z 1 owocu mango i 3 listków aloesu zmiksuj z sokiem z połowy cytryny. Nałóż na twarz i dekollet i pozostaw na 30 minut. Zmyj letnią wodą.

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

teraz
zdrowie



(z VAT 7%)



foto: archiwum domowe

Zły humor uzależnia

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

Jestem matką dwóch dorosłych córek. Każda posiada swój dom, dzieci, męża. Młodsza z nich jest spokojna i zrównoważona. Natomiast o starszą bardzo się martwię, ponieważ ciągle się wścieka, jest wciąż niezadowolona i agresywna wobec ludzi. Mam wrażenie, że jak nie robi awantury, to nie czuje się dobrze.

Teresa z Zamościa

W mojej praktyce coraz częściej spotykam osoby uzależnione od swojego złego humoru. Okazuje się, że wzrost endorfin w organizmie, związany z wybuchami gniewu, wywołuje niemal euforyczne poczucie władzy i pewności siebie, ułatwiające radzenie sobie z żywymi problemami. Gdy osoba poczuje się zagrożona lub niepewnie, sięga po swój sprawdzony narkotyk. Osoby uzależnione od złego humoru, wzrastały na ogół w domach, w których ojciec był nieobecny – dużo pracował

poza domem i nie brał udziału w procesie wychowawczym lub odszedł od rodziny. Zaś matka, starając się zrekompenzować dzieciom nieobecność ojca, stawiała się wobec nich nadopiekuńcza. W takich sytuacjach dzieci szybko dochodzą do wniosku, że ojciec je opuścił, bo nie spełniał pokładanych w nich oczekiwań. Nadopiekuńczość matki powoduje, że żyją w przeświadczeniu, iż same nie są w stanie niczego zrobić i boją się wszystkiego, co nowe. Odczuwają przy tym, że ojciec ich nie kocha, a matka nie ma do nich zaufania. Sposobem na ukrycie głęboko zakorzonego poczucia braku pewności siebie, osamotnienia i braku umiejętności samouspokajania się stają się napady wściekłości, a następnie – uzależnienie od własnego gniewu. Pani Tereso, myślę, że warto zastanowić się nad różnicą w sposobie traktowania obu córek w dzieciństwie oraz nad

różnym poziomem zaufania wobec ich obecnych umiejętności życiowych. Proponowałabym przeprowadzenie szczerzej rozmowy ze starszą córką na ten temat i zachęcenie jej do rozpoczęcia terapii, która pomoże uwolnić się od strachu, odzyskać poczucie własnej wartości, oraz wykształcić umiejętność samouspokajania się.

Pedagog szkolny podejrzewa u mojego dziecka aleksję. Co to takiego?

Małgorzata z Sopotu

Aleksja to utrata rozumienia języka pisanego. Osoba dotknięta aleksją nie zdradza objawów zaburzeń mowy. Mówi i rozumie słowa do niej kierowane. Może pisać poprawnie, ale nie potrafi przeczytać tego, co napisała, ponieważ nie pamięta znaczenia słów. Jest to szczególne upośledzenie percepcji, spowodowane uszkodzeniem mózgu.

Napisz! Ekspert odpowie!

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

Jak samemu kontrolować cukrzycę

Właściwa samokontrola i samoopieka prowadzona przez chorych na cukrzycę może znacznie podnieść komfort życia i przyczynić się do skuteczniejszego leczenia tej dolegliwości. Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, dlatego tak ważna jest wytrwałość w samokontroli oraz próba ograniczenia znużenia terapią.

Podręcznik składa się z ośmiu rozdziałów takich jak: Cele leczenia cukrzycy to twoje cele życiowe, Partnerski stosunek między lekarzem a pacjentem – budowanie odporności na stresy życiowe, Twoje domowe laboratorium – samokontrola glikemii, Jak wykorzystać samokontrolę do ulepszenia wyników leczenia cukrzycy w życiu

codziennym.

Trzy ostatnie rozdziały mówią o samokontroli jako o twórczej i aktywnej postawie chorego w zapobieganiu ostrym powikłaniom cukrzycy i chorobom jej współtowarzyszącym. Autorzy przypominają, że w mieszkaniu każdej osoby z cukrzycą należy urządzić kącik domowego laboratorium, służący do samokontroli cukrzycy. Można tu także znaleźć wiele praktycznych rad dotyczących przeprowadzania testów. Autorzy mają nadzieję, że książka przyczyni się do upowszechnienia samokontroli, jako niezwykle ważnego elementu w leczeniu cukrzycy.

recenzowała: Bożena Ryte

WARTO CZYTAĆ

Jan Tatoń, Anna Czech
„Podręcznik samokontroli cukrzycy”
Warszawa 2008
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
cena ok. 15 PLN
tel. do księgarni wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



AUTO SERWIS BOSCH
• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h
• STACJA PALIW SHELL
ŁÓMŻA, AL. LEGIONÓW 152
0 604 420 420, 086 218 29 73

f-502

**dla
zmotoryzowanych
i rolników**

**implanty
już od 1500 zł**

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

lekarzami
od 1933 r.
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

f-503



KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do dnia 30 kwietnia 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 „Podręcznik samokontroli cukrzycy” J. Tatonia i A. Czech.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

www.pzwl.pl

Cukrzyca to choroba, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem we krwi.

Imię i nazwisko:

Wiek.....

Podpis.....

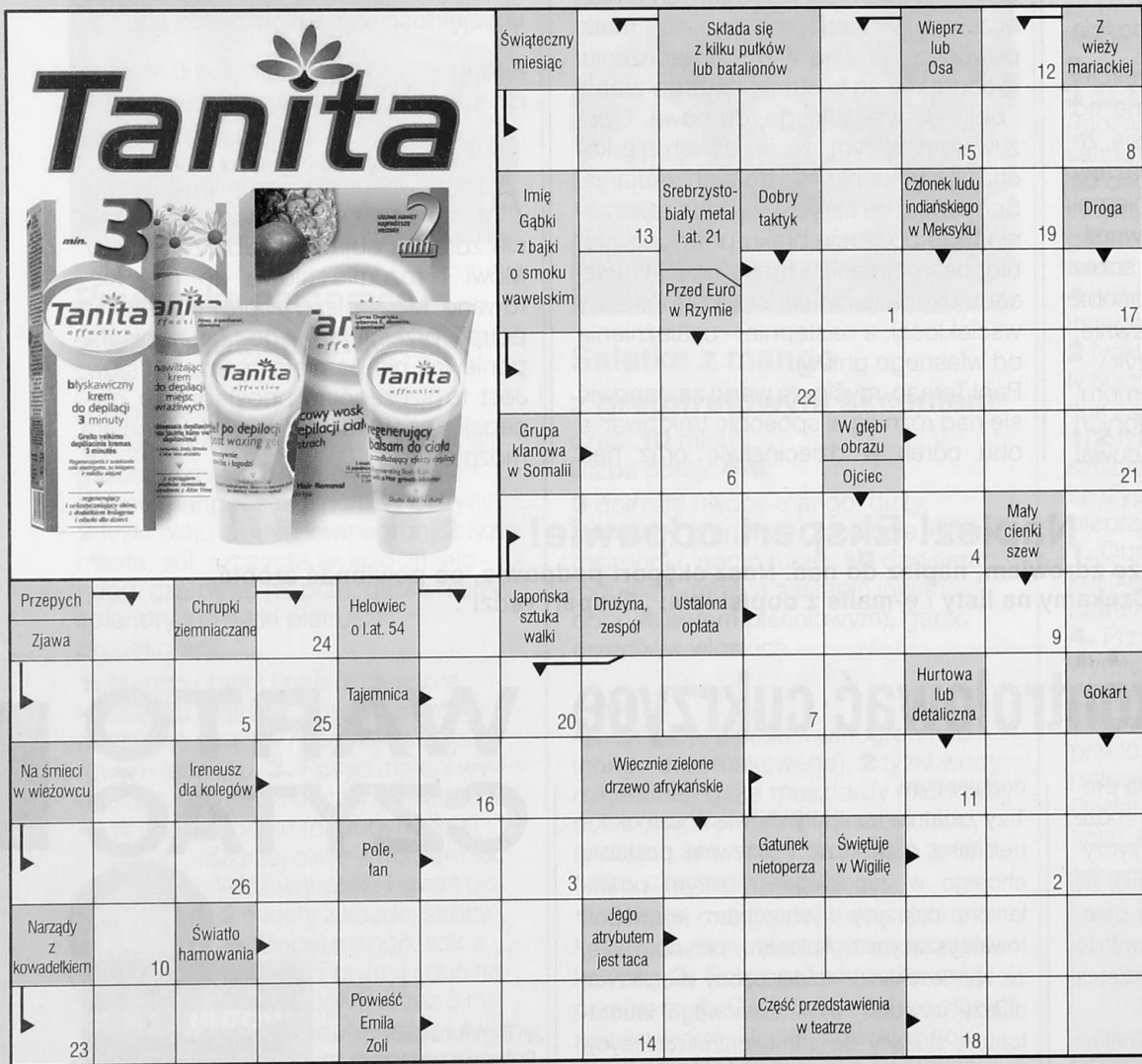
Zgadam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EiM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa z siedzibą w Warszawie, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038. Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych, o prawie do wglądu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

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 2 (142) LUTY 2008

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: Zespół wad wrodzonych, spowodowanych obecnością dodatkowego chromosomu 21 to zespół Downa.

Nagrody wylosowali: Renata Kordek z Kuczyńskie, Anna Dębińska z Będzina, Marek Marcinkowski z Ościstowa.

Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie. Nagrody prześlemy pocztą.



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 26, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać
na kartce pocztowej
lub w kopercie do 30 kwietnia br.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56

01-490 Warszawa

**Do wygrania: 1 z 15 zestawów do depilacji
Tanita Effective.**

Tanita Effective.

W skład zestawu wchodzi:

Krem do depilacji miejsc wrażliwych,

Błyskawiczny krem do depilacji,

Balsam do ciała przedłużający efekt depilacji.

Zel po depilacji łagodzący, Owocowy wosk do depilacji ciała w plastrach.

Fundatorem nagród jest
Laboratorium Kolastyna.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze lutowym, nr 2 (142) brzmiało:

**„Kto zdrowia nie szanuje,
ten na starość żałuje”.**

Nagrody wylosowali:

Alina Laskowska z Ostrołęki, Anna Cymbalista z Jaworzna, Danuta Antoszkiewicz z Siedlec, Barbara Marzec z Krakowa, Ewa Zembrzuska ze Swinoujścia, Bożena Radzikowska z Siedlec, Ewa Miłaszewska z Warszawy, Anna Fułat z Jaworzna, Małgorzata Gadowska z Jednoróżca, Janina Gawryluk ze Studzianek, Marcin Jaworski z Katowic, Jolanta Zamieniecka z Kurna, Marek Stolarczyk z Ostrołęki, Zdzisław Mentko z Warszawy, Krystyna Mrozisk z Pruszkowa.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom. Nagrody prześlemy pocztą.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 26 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

☐ ☐

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

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
(fomy 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



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

1-502

dla
**zmotoryzowanych
i rolników**

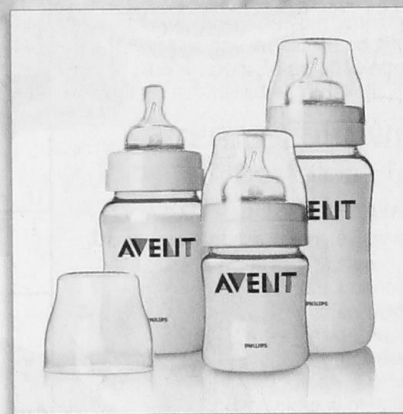
implanty
już od 1500 zł

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

PHILIPS
AVENT



Dla zdrowego, aktywnego karmienia

W butelce Philips AVENT Airflex znajduje się smoczek o unikalnym kształcie, który ogranicza występowanie kolki u dzieci. Gdy niemowlę pije, wbudowany w smoczek odpowietrznik ugina się, wpuszczając powietrze do butelki. Zapobiega to powstawaniu próżni, a mleko płynie w tempie kontrolowanym przez dziecko. W ten sposób butelka Philips Avent Airflex wspomaga zdrowsze, aktywne karmienie i redukuje kolkę*.

Infolinia: 0-801 35 37 37
Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8,

*Badania klinicznie potwierdziły, że dwutygodniowe niemowlęta karmione butelką Philips AVENT Airflex rzadziej cierpiały z powodu kolki niż te karmione butelką standardową



**Butelka do karmienia
Philips AVENT Airflex -
potwierdzona klinicznie
redukcja kolki**

PHILIPS
sense and simplicity

www.mlekovita.com.pl

*tytuł