

Hiszpańska krew •

• Magazyn TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 19 (1435)

11 maja 2008

cena 2,70 zł (z VAT 7%)



G n i a z d o

str. 16-17

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

f-503



STIHL

FS 38
499,-

Szczegóły
wewnątrz
numeru

PROMOCJA!



Maturzyści II LO im. M. Konopnickiej w Łomży tuż przed egzaminem

W poniedziałek, 5 maja, 440 tys. maturzystów w kraju, wśród nich 17 236 w Podlaskiem, pisało maturę z języka polskiego. Egzamin można było zdawać na poziomie podstawowym (wybrało 92,5 proc.) i rozszerzonym (7,5 proc.). Maturzyści musieli napisać wypracowanie na jeden z dwóch tematów oraz odpo-

wiedzieć na test na czytanie ze zrozumieniem. We wtorek młodzież pisała egzamin z języka angielskiego, w środę z wiedzy o społeczeństwie. Egzaminy pisemne zakończą się do 21 maja, ustne do 31 maja. Wyniki do 30 czerwca. (O maturze w Jedwabnem, czytaj tekst pt. „Oda do lalki”, str. 11).



Prezydent Jerzy Brzeziński składa kwiaty pod pomnikiem 33 Pułku Piechoty na pl. Jana Pawła II

Grzechy przeciw Polsce

„Egoizm, prywata, zdrada, wysuwanie na pierwszy plan interesów grupowych, to główne wady polskiego życia publicznego 217 lat temu i dziś. Ludzie, którzy 19 lat temu rozpoczęli demokratyczne przemiany w Polsce, dziś przeżywają dramat odrzucenia. W Ojczyźnie potrzeba ładu, spokoju i służby”, mówił w sobotę, 3 maja, w Narodowe Święto Konstytucji 3 Maja, prezydent Łomży Jerzy Brzeziński podczas uroczystej odprawy pocztów sztandarowych przy pomniku 33 Pułku Piechoty.

„Historia Polski uczy, że w dziejach nie zwyciężają podłość i grzech, lecz prawda i szlachetność, bo taki jest boży plan. Dziś musimy bronić Polski nie przed bagietami obcych wojsk, lecz przed świeckimi dogmatami „nowoczesności” i „postępu”, a w istocie przed zatrutowaniem egoizmem ducha narodu, który w imię podnoszenia standardów życia traci instynkt samozachowawczy”, mówił w katedrze podczas Mszy św. w intencji Ojczyzny rektor WSD w Łomży ks. dr Wojciech Nowacki.

Święta ze śmiercią

10 wypadków drogowych, 2 zabitych, 13 rannych, 78 zatrzymanych pijanych kierowców. Tak działo się na drogach Podlaskiego 1 – 4 maja. Prawdziwa tragedia zdarzyła się w nocy na drodze Gnina – Dobryniewo Duże (gm. Dobryniewo Kościelne, pow. białostocki). Lanos potrafił dwóch mężczyzn (lat 21 i 26), stojących z rowerem na jezdni przy poboczu. Zginęli na miejscu.

Pijanym rekordzistą za kierownicą okazał się kierowca cysterny z gazem propan – butan (ponad 8 ton!), zatrzymany na krajowej drodze nr 19, w pobliżu Bielska Podlaskiego. Jechał zygzakiem całą szerokością jezdni, spychając na bok samochody. Świadkowie powiadomili policję. Kierowca (lat 43), mieszkaniec Krynek (pow. sokólski) opierał się i nie chciał wyjść zza kierownicy. Badanie alkometrem wykazało prawie 3 promile alkoholu.

W zbiorniku retencyjnym w Narewce (pow. hajnowski) znalezione zostały zwłoki mieszkańca pobliskiego Miłkaszewa (lat 68). Prawdopodobnie osunął się z wysokiej skarpy. Tego samego dnia z rzeki Netta w Augustowie wydobyto zwłoki mieszkańca (lat 70). Policjanci ustalają okoliczności śmierci.

Wysoka fala przewróciła 2 łódki na Zalewie Siemianówka w pobliżu Garbar (gm. Michałowo, pow. białostocki). Załoga policyjnej motorówki odnalazła trzymających się łódek 2 wędkarzy oraz 2 innych, usiłujących wpław dotrzeć do brzegu (kolędy spieszyli kolegom na pomoc). Ratunek przyszedł w porę. Tak, jak na Rospudzie (pow. augustowski), gdzie ulewa i burza zaskoczyły 2 kajakarzy. Tego samego dnia ci sami policjanci zabrali jeszcze do motorówki 4 innych kajakarzy z Rospudy i 2 z jeziora Białego.

Pierwszy w Polsce



Kościół i dzwonnica z Bogut

Kościół do skansenu

Ordynariusz łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek zgodził się na przeniesienie drewnianego kościoła z Bogut do skansenu Muzeum Rolnictwa im. Ks. K. Kluka w Ciechanowcu.

Kościół w Bogutach, zbudowany w 1865 roku, prawie 2,5 wieku służył parafianom. W końcu minionego wieku mieszkańcy parafii z ks. proboszczem Henrykiem Stawiejem zdecydowali o budowie murowanego.

Drewniany „staruszek”, z wysmukłą ośmioboczną wieżyczką, zwieńczoną krzyżem, pozostał z boku kościelnego placu. Obok drewniana dzwonnica z drugiej połowy XIX wieku. Za zgodą ordynariusza łomżyńskiego Rada Parafialna nieodpłatnie przekazała je Muzeum, gdzie będą nie tylko eksponatem. Dotąd w bogatym skansenie nie było, poza przydrożnymi kapliczkami, budowli sakralnych. Nabożeństwa, którymi zaczęły się różne uroczystości, organizowane w Muzeum (dożynki, potem Święto Chleba, Niedziela Palmowa, Ligawki), odbywały się w kościele parafialnym lub... pod gołym niebem. Teraz kościół będzie na miejscu.

„Jeśli będą pieniądze, kościół i dzwonnica zostaną rozebrane, zaconservowane i przeniesione jeszcze w tym roku. Obok stanie drewniana wikarówka z Kulesz Kościelnych. Te obiekty będą dopełnieniem skansenu”, nie kryje radości etnograf Antoni Mosiewicz z Muzeum.

Podlaskie jest regionem wielowyznaniowym i wielonarodowym. W przyszłości do skansenu zostanie przeniesiona białoruska chałta i mała cerkiew. (m)

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

Wydawca:

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

Biura Ogłoszeń:

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

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

Obrobka 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.

Przeglądanie materiałów do nowego numeru „Kontaktów” zacząłem od zdjęć, wykonanych w czasie obchodów rocznicy Konstytucji 3 Maja.

Miasto... nieważna nazwa. Na pierwszym zdjęciu poczet sztandarowy, sześciu mężczyzn w garniturach (jeden z wieńcem), trzy kobiety w kostiumach, ksiądz z fioletowym pasem, trzech mężczyzn i kobieta w mundurach policji, pięciu strażaków. I w oddali, jakieś dwadzieścia metrów, dwudziestoparolatek!

Miasto... nieważna nazwa. Na pierwszym zdjęciu żeński poczet sztandarowy w jakby ludowych strojach, pięciu mężczyzn (jeden z kwiatami), dwóch księży (z wieku – proboszcz i wikary), drużyna strażaków w dwuseregach. I z drugiej strony „oficjalności” zapewne rodzina (dziadek, matka, ojciec i dwoje dzieci), krok dalej starsza para (pan z łaską) oraz chłopak z dziewczyną z lodami w ręce.

Miasto... nieważna nazwa.

Dwadzieścia sześć zdjęć z czterech różnych miejscowości. Na każdym to samo. Sztanca!

Święto, z którego my, Polacy, powinniśmy być dumni jak mało z czego w naszej historii, bo przecież stworzyliśmy pierwszą w nowożytnych dziejach świata demokratyczną konstytucję (przed amerykańską!), zupełnie nas nie obchodzi! To samo zresztą można powiedzieć o wszystkich innych narodowych świętach. To prawda, jesteśmy zmęczeni codziennym zabieganiem, chcemy odpocząć. Mamy wreszcie samochody, chcemy wyjechać choć na kilkanaście godzin. Na biurku także w domu stoi komputer, można nareszcie poszukać atrakcyjnych aukcji. W telewizji zapowiedzieli niezwykle interesujący film. Od dawna nie było czasu, by pójść do kina, usiąść przed telewizorem, w końcu dzisiaj... To wszystko prawda. Ale prawdą jest też, że nasze świętowanie odarliśmy z głębszego sensu, przeżywania, refleksji. Najpierw straciły je wielkie, bezmyślnym nadużywaniem słowa: ojczyzna, patriotyzm, honor... Puste słowa mogą wypełnić tylko puste obchody: msza, poczet sztandarowy, kwiaty, przemówienie. Puste obchody nie zgromadzą wolnych obywateli.

Świętość, profanowana na co dzień, przestaje być świętością! Dlatego wartości nie przywraca jej dzień, zaznaczony świątecznym kolorem w kalendarzu.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Paralotniowe Mistrzostwa Europy PPG 2008

POLSKA KONTAKTY ŁOMŻA

Patronat:

Marszałek Sejmu PR Bronisław Komorowski oraz legenda polskiego lotnictwa, pierwszy w historii zdobywca Medalu Lilienthala gen. Tadeusz Góra

Komitety Honorowy:

Zaproszenie do Komitetu Honorowego już przyjęli: Minister Sportu i Turystyki Mirosław Drzewiecki, Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Piotr Nurowski, Prezes Aeroklubu Polskiego gen. Gromosław Czempinski, Marszałek Województwa Podlaskiego Jarosław Dworzański, Przewodniczący Sejmiku Województwa Podlaskiego Mieczysław Bagiński, Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński, poseł RP Robert Tyszkiewicz

Zapraszamy do współpracy

„Określ Mazowiecki Podlaskiego Związku Wędkarskiego w Warszawie sprzeda działkę Nr 10556/1 o pow. 297 m2 wraz z budynkiem 2-kontyngencyjnym o pow. 65,78 m2 położoną w Łomży, ul. Senatorska 8. Budynek stanowi własność Okręgu, a działka jest w użytkowaniu wieczystym do 2094r. z możliwością przedłużenia użytkowania lub wykupu. **Cena nieruchomości do uzgodnienia.**

Blizsze szczegóły w Biurze Okręgu Mazowieckiego PZW w Warszawie tel. (022) 620-51-96 i w Ostrołęce tel. (029) 766-68-29”

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:

zryta historia

■ Urodziła we własnym samochodzie córeczkę mieszkanka Białegostoku. Jechała z mężem do szpitala na poródówkę i nie zdążyła. Dziecko jest zdrowe. Matka również zniosła nietypowy poród bez komplikacji.

■ Bardzo dobrze zniosły zimę zboża ozime. Od początku wiosny pogoda także sprzyja wegetacji, choć na lepszych glebach przydałoby się więcej opadów.

■ Pikietę przed Podlaskim Urzędem Wojewódzkim przeprowadziło ponad 300 nauczycieli ZNP i oświatowej „Solidarność”. Pedagodzy domagają się podwyżek płac oraz możliwości korzystania z wcześniejszych emerytur, a manifestację potraktowali jako próbę generalną przed zapowiadającym na 27 maja strajkiem.

■ Krytycznie podsumowuje raport NIK działania dwóch ostatnich marszałków województwa w sprawie lotniska regionalnego. Główne zarzuty wobec Janusza Krzyżewskiego i Dariusza Piontkowskiego dotyczą nieodpowiedniego wydawania pieniędzy na dokumentację, związaną z lokalizacją portu na białostockich Krywlanach. Jednocześnie jednak inspektorzy NIK podkreślają potrzebę jak najszybszego rozpoczęcia budowy lotniska.

■ Wodne przejście graniczne z Białorusią otwarte zostało w Rudawce. Od początku maja do 1 października będą z niego mogli korzystać przede wszystkim uczestnicy spływów kajakowych. Zamiar przepłynięcia przez przejście powinien być wcześniej zgłaszany służbom granicznym obu krajów ze względu na trwające jeszcze po polskiej stronie prace remontowe.

■ Lepsze warunki wynegocjowały z NFZ białostockie szpitale kli-

niczne oraz szpitale wojewódzkie w Białymstoku, Łomży i Suwałkach. Przez najbliższe dwa miesiące będą otrzymywały po 12 złotych za tzw. punkt (tak obliczana jest wartość poszczególnych zabiegów). Szpitalom powiatowym NFZ płacić będzie 11,80 zł za punkt.

■ Do prokuratury zamierzają się zwrócić wojewódzcy radni SLD o wyjaśnienie wydatków ubiegłorocznego referendum, dotyczące obwodnicy Augustowa. Odby-

atr Lalki i Aktora, Regionalny Ośrodek Kultury, Muzeum Północno-Mazowieckie oraz Łomżyńska Orkiestra Kameralna, Muzeum Przyrody w Drozdowie, biblioteki w Łomży i Suwałkach, Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu.

■ Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowany został z okazji rocznicy Konstytucji 3 Maja ordynariusz drohiczyński ks. bp Antoni Dydycz. Wśród odznaczonych przez prezydenta RP Krzyżami Kawalerskimi Orderu Odrodzenia Polski znaleźli się także przewodniczący Białoruskiego Towarzystwa Historycznego Oleg Łatyszonek



Łąka w Wierzbowie (gm. Śniadowo). Fot. Gabriela Szczesna

ło się zgodnie z wolą rządzącego wówczas Prawa i Sprawiedliwości, kosztowało ponad 1,5 miliona złotych i nie dało wiążącego wyniku z powodu zbyt niskiej frekwencji. Lewica twierdzi, że gdyby nawet do urn pofatygowala się wystarczająca ilość mieszkańców regionu, referendum było bezcelowe, bo sprawą przebiegu obwodnicy Augustowa zajmuje się unijny trybunał.

■ Z niezwykłą hojnością potraktowało w tym roku Ministerstwo Kultury podlaskie placówki i instytucje. Będą miały prawie 3 miliony złotych. Ponad pół miliona przypadnie Białostockiemu Teatrowi Lalek na przebudowę i modernizację siedziby. Po 200 – 300 tysięcy otrzymają m. in. Teatr Dramatyczny w Białymstoku, Te-

atr Lalki i Aktora, Regionalny Ośrodek Kultury, Muzeum Północno-Mazowieckie oraz Łomżyńska Orkiestra Kameralna, Muzeum Przyrody w Drozdowie, biblioteki w Łomży i Suwałkach, Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu.

■ Szansę na nową jednostkę wojskową ma Białystok. Według planów MON, w miejsce batalionu, który pozostał po rozformowaniu 18. Brygady Obrony Terytorialnej, ma powstać jednostka, licząca nawet 500 żołnierzy.

■ Spółdzielnia Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem procesuje się ze spółką Lidl prowadzącą w kraju wiele sklepów dyskontowych o zwrot prawie 250 tysięcy złotych. Mlekovita ocenia, że Lidl bezzasadnie pobierał dodatkowe opłaty za sprzedaż jej wyrobów. Proces odbywa się w Poznaniu.

ZNAKI CZASU

■ „Odrzucanie potomstwa przez część kobiet, a przez część namiętne pragnienie jego posiadania, ukazuje rozdarcie współczesnego społeczeństwa, dotkniętego konsumpcją”, mówił na Jasnej Górze 3 maja, w czasie święta Królowej Polski, prymas Polski Józef Glemp.

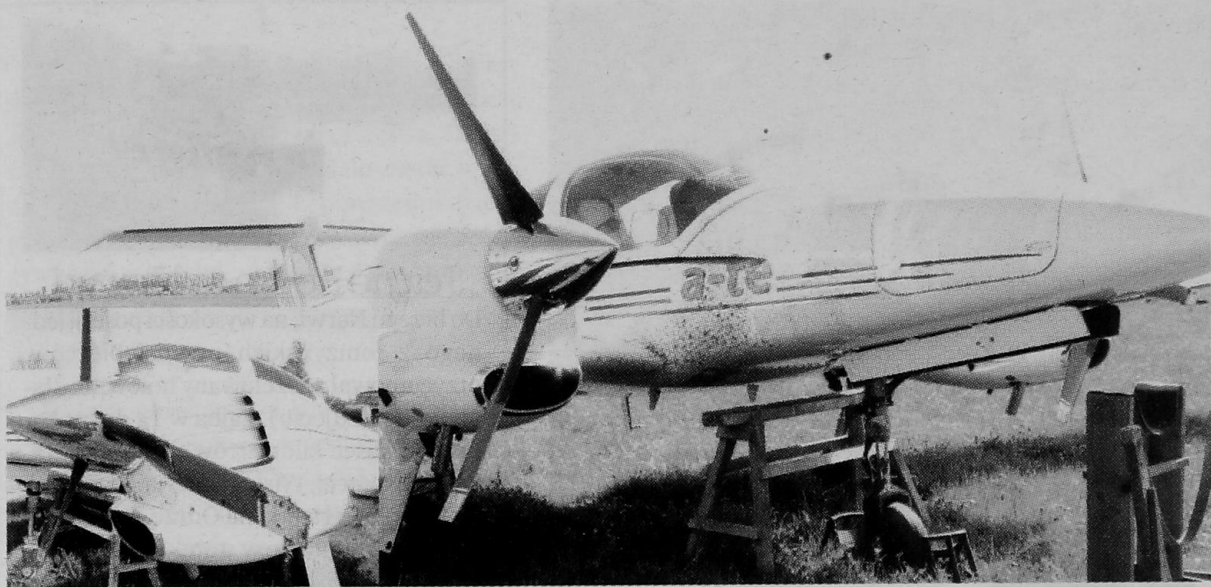
■ Proboszczowie z całej Polski proszą już biskupów o fragmenty stroju liturgicznego Jana Pawła II, a niektórzy, jak sanktuarium w Ludźmierzu, Jasna Góra i Licheń, zabiegają o relikwie z ciała. Jan Paweł II najpewniej zostanie ogłoszony błogosławionym 16 października, w 30. rocznicę wyboru na papieża. Pomysłem, by z ciała Jana Pawła II pobrać relikwie, sprzeciwił się we wtorek, 6 maja, kard. Stanisław Dziwisz. Także większość Polaków, bo 68 proc. (sondaż PBS DGA dla „Gazety Wyborczej”).

■ Nowe wojskowe odznaczenia, Gwiazdę Iraku i Gwiazdę Afganistanu, przyznawane za nienaganą służbę w polskich kontyngentach wojskowych za granicami państwa, pierwszy raz przyznał prezydent Lech Kaczyński. Gwiazdą Iraku zostało odznaczonych 15 żołnierzy, Gwiazdą Afganistanu 12.

■ Były ks. prof. Tomasz Węclawski ożenił się i przyjął nazwisko rodowe żony, nazywa się Polak. Jest nadal pracownikiem Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, kierownikiem Pracowni Badań Granicznych.

■ Największym zaufaniem cieszy się premier Donald Tusk (66 proc.), Lech Wałęsa (51 proc.), Radosław Sikorski (50 proc.), Bronisław Komorowski (49 proc.) oraz Waldemar Pawlak (44 proc.). Największą nieufność wśród badanych CBOS budzi dyrektor Radia Maryja ojciec Tadeusz Rydzyk (66 proc.), prezydent Lech Kaczyński (48 proc.) oraz szef klubu PiS Przemysław Gosiewski (42 proc.).

■ Polska znalazła się na 62 miejscu wśród 127 krajów w raporcie Światowego Forum Gospodarczego, badającego zdolność państw do modernizacji w oparciu o najnowsze rozwiązania technologiczne i naukowe.



Piękny dwusilnikowy Dimon z uszkodzonym podwoziem i złamanym śmigłem

"Kraksa" na lotnisku

We wtorek, 6 maja, na lotnisku w Krywlanach wylądował niemiecki czteroosobowy samolot Dimon DA 42. Po załatwieniu spraw, pilot z pasażerem po południu wystartowali do odlotu. Na skutek zbyt miękkiego podłoża oraz za wysokiej trawy samolot, choć

wyposażony w dwa silniki, nie mógł nabrać odpowiedniej prędkości przy starcie. Uszkodzeniu uległo podwozie oraz śmigło.

To jeszcze jeden argument, jak pilnie potrzebne jest w regionie prawdziwe lotnisko.

Szczęśliwa „13”?

Nie dwie, jak w marcu „zadekretował” Sejmik, lecz aż 13 propozycji lokalizacji lotniska regionalnego zbadają specjaliści, zapowiada marszałek Jarosław Dworzański. Pod uwagę ma być wzięta także położona centralnie lokalizacja w gminie Zawady, którą radni PO i PSL pod dyktando marszałka Dworzańskiego w marcu odrzucili. W wybranej lokalizacji musi się zmieścić pas startowy długości 2450 m.

Dzień Polonii

W obchodzonego 2 maja w Wilnie Dniu Polonii i Polaków za Granicą wzięła udział delegacja Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” Oddział w Łomży. Organizatorem obchodów był Związek Polaków na Litwie.

Uroczystości rozpoczęły się od złożenia wieńców na cmentarzu na Roscie na grobie marszałka Józefa Piłsudskiego. Na Litwie mieszka około 325 000 Polaków.

Szansa w „Szansie”

Urszula Durzyńska, solistka zespołu eMDeK z Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych w Łomży, wystąpi w popularnym telewizyjnym programie Elżbiety Skrzyńskiej „Szansa na sukces”, który wypromował już wiele gwiazd polskiej piosenki. Autorka osobiście wręczyła jej zaproszenie do udziału w nagrań. Urszula śpiewa w zespole eMDeK pod kierunkiem Magdy Sinnoff od 2002 r.

Krew dla profesora

Lekarz weterynarii i nauczyciel Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży Piotr Karpiński (l. 28) walczy o życie w Centrum Onkologii w Warszawie. Potrzebna jest krew.

Uczniowie Zespołu są znanymi w Łomży honorowymi dawcami krwi. „Gorąco proszę nauczycieli i uczniów innych szkół oraz wszystkich, którzy mogą pomóc. Krew będzie można oddać w naszej szkole w środę, 14 maja w godz. 8.30 – 12.00. Proszę, pomóżmy razem naszemu koleźce i nauczycielowi”, apeluje dyrektor Albi- na Chojak.

Samobójstwo w szpitalu

Sześćdziesięcioletni pacjent Oddziału Neurologicznego Szpitala Wojewódzkiego w Łomży zabił się, skacząc z okna na VI piętrze. Do szpitala został przyjęty z rozpoznaniem padaczki alkoholowej. Po dwóch dobach został wypisany na własną prośbę. Zamiast opuścić Oddział, zabarykadował się w sali szpitalnej i zagroził, że wyskoczy przez okno. Do szpitala został wezwany policyjny psycholog, ale nie udało mu się skłonić desperata do otworzenia drzwi. Jak podkreśla ordynator Ewa Dach, Oddział Neurologiczny nie jest dostosowany do zajmowania się alkoholikami, ponieważ nie posiada żadnych zabezpieczeń. (MK)

ZAPROSILI NAS

■ Klub Nowoczesnego Eksportera w Warszawie – na spotkanie pt. „Biznes na Ukrainie”.

■ Rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku – na uroczystość podpisania porozumienia o współpracy z Zarządkiem Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej i Białostocką Chorągwią Związku Harcerstwa Polskiego.

■ Dyrektor gabinetu marszałka województwa podlaskiego w Białymstoku – na wojewódzkie eliminacje XXIII olimpiady Wiedzy Ekologicznej, na uroczystość wręczenia certyfikatów Gmina Fair Play 2007 i Przedsiębiorstwo Fair Play 2007 oraz na spotkanie samorządowców Podlaskiego z podsekretarzem stanu w ministerstwie środowiska Stanisławem Gawowskim.

■ Centrum Obsługi Inwestora przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego oraz Centrum Promocji Podlasia w Białymstoku – na seminarium pt. „Budowanie wizerunku regionu otwartego na inwestycje”.

■ Dyrektor i Rada Pedagogiczna Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Jedwabnem – na uroczyste otwarcie wystawy pt. „Ocalić od zapomnienia”.

■ Przewodniczący Rady Gminy Piątnica – na XVI sesję samorządu.

■ Stowarzyszenie Klub Fort w Łomży – na Piknik Militarny.

■ Komendant miejski Państwowej Straży Pożarnej i prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych w Łomży oraz wójt gminy Śniadowo – na powiatowe uroczystości Dnia Strażaka.

■ Szkoła Podstawowa nr 5 im. Stanisława Staszica i Uczniowski Klub Sportowy „Piątka” w Łomży – na III otwarty Turniej Tenisa Stołowego z okazji święta Konstytucji 3 Maja

Dziękujemy.



Start gołębi na Starym Rynku

1000 gołębi w Święto Pracy

Tylko gołębiarze uczcili Święto Pracy w Łomży. Na Starym Rynku wypuścili ponad 1000 gołębi do III Lotu Pierwszomajowego. Jak powiedział hodowca gołębi pocztowych Janusz Dąbrowski, dawniej była to pasja i rozrywka przede wszystkim robotników. Była i jest, choć wśród współczesnych gołębiarzy są ludzie najróżniejszych profesji. Łomżyński Oddział Polskiego Związku Hodowców Gołębi Pocztowych skupia około 250 hodowców z Łomży, Zambrowa, Wysokiego Mazowieckiego, Czyżewa, Nowo-

grodu, Miastkowa, Wizny i innych miejscowości, którzy w swoich gołębnikach hodują 10 000 ptaków!

Święta Pracy nie uczcili działacze łomżyńskiej lewicy. W poprzednich latach zbierali się oni przed startem gołębi na Starym Rynku, gdzie składali kwiaty pod tablicą pamiątkową na ścianie ratusza, upamiętniającą pierwszego prezydenta Łomży w wolnej Polsce Władysława Świderskiego. 1 maja 2008 roku pod tablicą nie było kwiatów. (MK)

Mandacik za katastrofę

Powołany przez nadzór budowlany w Łomży zespół ustalił, że powodem zawalenia się dwupiętrowej kamienicy przy ul. Długiej był brak podpór stabilizujących budynek podczas prac remontowych na parterze. To samo mówili świadkowie 18 kwietnia rano, bezpośrednio po zawaleniu się budynku. Z opinii, które wtedy zebrały „Kontakty” wynikało, że właściciel budynku usunął ściany nośne na parterze tak, aby powstało jedno duże pomieszczenie na sklep.

Według rzeczoznawców, budynkom sąsiadującym z zawaloną kamienicą, nic nie grozi. Nadzór budowlany nakazał właścicielowi rozebranie do końca fragmentów ścian i stropów.

Za niewłaściwe zabezpieczenie budynku podczas remontu mieszkający w Kolnie właściciel został ukarany mandatem 1000 zł. Kara jest łagodna, jeśli zważymy, jakim zagrożeniem była katastrofa i ile kosztowała akcja ratownicza.

Dyrektor MPGKiM w Łomży Arkadiusz Kulağa wycenił pracę należącego do firmy ciężkiego sprzętu budowlanego, skierowanego na miejsce katastrofy, na około 6000 zł. Koszt wielu godzin przetrząsania zwałów gruzów przez strażaków, w tym specjalistów od poszukiwania ludzi w zawalonych budynkach z Białegostoku i Warszawy, jest znacznie wyższy. (MK)



„Jagielło” na Narwi

Do brzegu Narwi, na wysokości posesji jednego z łomżyńskich przedsiębiorców, przycumował zdezelowany holownik „Jagielło” (na zdjęciu). Łajba w 12 dni pokonała kilkaset kilometrów, płynąc Odrą, Wartą, Notecią, Wisłą i Narwią. „Jagielło” 35 lat holował statki na Odrze. Po remoncie ma zamienić się w statek spacerowo-wycieczkowy, łomżyńską atrakcję turystyczną, zapowiada przedsiębiorca.

„Drzewna” mobilizuje

Społeczny Komitet Wspierania Realizacji Budowy Nowych Obiektów dla Zespołu Szkół Drzewnych utworzyli rodzice uczniów i nauczyciele tej szkoły. W piśmie, skierowanym do prezydenta Jerzego Brzezińskiego, dyrektor Zespołu Szkół Drzewnych Irena Zwornicka w imieniu Komitetu prosi o niezwłoczne przystąpienie do wypełniania postanowień Rady Miejskiej. „Drzewna” może pozostać w starej siedzibie tylko do czerwca przyszłego roku.

Przegrane igraszki

NSA oddalił kasację samorządu Łomży, wniesioną od wyroku WSA w Białymstoku, uznającego za niezgodne z prawem scalenie terenów graniczących z największym w mieście Rodzinnym Ogrodem Działkowym im. Jakuba Wagi przy Szosie do Mężenina. Po scaleniu nowa granica działki jednego z właścicieli gruntów wytyczona została 2 metry w głąb ogrodu działkowego. Działkowcy poskarżyli się wojewodzie podlaskiemu, który wniósł sprawę do WSA, a ten dopatrzył się szeregu błędów przy scalaniu. Małe są jednak szanse, by działkowcy odzyskali dawną granicę. Prezydent Jerzy Brzeziński zapowiedział, że jeśli nie odstąpią od roszczeń, cofnie Związkowi Działkowców prawo wiecznego użytkowania terenu, zajętego pod ogród! (O sprawie pisaliśmy w tekście pt. „Igraszki”, „Kontakty” nr 9/2008). (MK)

Plan na Zawady

Miedzy ulicami Przykoszarową a Szosą do Mężenina zostanie opracowany nowy plan miejscowy zagospodarowania przestrzennego, zdecydowali radni na wniosek prezydenta. To w większości grunty byłej wsi Zawady Przedmieście, przyłączonej do Łomży około 20 lat temu. Jak twierdzi wiceprezydent Marcin Sroczyński, konieczne jest szybkie opracowanie planu, bo właściciele gruntów masowo do-

magają się wydawania warunków zabudowy, w tym na tereny, zarezerwowane pod przedłużenie ulicy Zawadzkiej w kierunku Szosy do Mężenina. Mogą tam zostać wybudowane domy i nie będzie możliwości przedłużenia ulicy Zawadzkiej, ostrzegł wiceprezydent. W granicach miasta na nowe plany miejscowe czeka jeszcze kilka podobnych niezabudowanych enklaw. (MK)

1

Edytę zanieśli do kościoła na chrzest dziadkowie. Ojcem chrzestnym był starszy brat Joli, a matką chrzestną młodsza siostra. Tak zarządziła babcia. Wszystko miało zostać w rodzinie. Chrzest odbył się w powszedni dzień, po południu. Jola miała przykazane nie pokazywać się w kościele, żeby nie dawać powodu do plotek.

2

Rodzice z najstarszym synem prowadzą największe gospodarstwo we wsi. Dziesięć lat temu matka stwierdziła, że nauka w technikum w Wojewodzinie nic Joli nie da. Wysłała ją do Łomży, by uczyła się na fryzjerkę. Znalazła jej stancję przy ul. Senatorskiej, u swojej koleżanki z czasów szkolnych.

Z Jolą zamieszkała na stancji Iza, która była już fryzjerką. Gdy pewnego razu Jola wróciła do domu, zastała Izę z facetem. Namówili ją na wspólny wyjazd na dyskotekę do Jezioraka. Jarek, bo tak nazywał się znajomy Izy, przyjechał na urlop z Niemiec, gdzie pracował. Parę dni później zaskoczona zobaczyła Jarka w zakładzie fryzjerskim, w którym miała praktykę. I tak się zaczęło...

Jarek wyjechał do Niemiec, a ona była w ciąży. Płakała. Zrywała się w nocy ze snu w wielkiej trwodze. Myślała o samobójstwie. Bała się gniewu matki, ojca, wstydu przed całą rodziną i całą wsią... Chodziła jak błędna. Raz zebrała się na odwagę i zadzwoniła do Jarka, lecz nie odebrał telefonu. Zdesperowana, pojechała do wsi, w której (jak mówił) mieszkali jego rodzice. Czuła się tak, jakby wszyscy, których



wszystkim grzechy, jeśli pójdą do spowiedzi i powiedzą, że bardzo żałują”.

Dwa tygodnie temu po powrocie ze szkoły Edytka powiedziała: „Pani mówi, że już niedługo będzie nasza pierwsza spowiedź, a potem pierwsza Komunia. Do spowiedzi każde dziecko musi pójść z tatą i mamą, żeby Jezusek się nie gniewał”.

Gdy Jola przed laty ostatni raz była u spowiedzi usłyszała, że żyje w grzechu. „Jeśli ktoś wypowiada się z VI przykazania, a przyjdzie do domu i będzie dalej robił to samo, przyrzeczenie poprawy zostanie złamane. Tam, gdzie nie ma żalu, nie ma rozgrzeszenia”, powiedział wtedy ksiądz.

Kiedy Edytka zaczęła napomykać o wspólnej spowiedzi, przełamała wstyd, strach i upokorzenie i poszła do proboszcza. Opowiedziała o swoim szczęśliwym życiu z Jarkiem, choć bez ślubu kościelnego. Dlaczego nie mogą dostać rozgrzeszenia? Proboszcz przytaknął: „Wiem, widuję państwa w kościele. Ale przed Bogiem ten człowiek jest mężem innej kobiety. Prawo kanoniczne dopuszcza rozgrzeszenie z cudzołóstwa, jeśli ten mężczyzna i pani przestaniecie mieszkać razem. Niech się pani modli, Bóg pani podpowie najlepsze rozwiązanie”.

Gdy powtórzyła rozmowę Jarkowi, wpadł w szal. Powiedział, że noga jego nie postanie więcej w kościele! Oddalili się od siebie... Jola zrywa się nocami z łez. Żyje w grzechu. I będzie żyła. Nie odejdzie od Jarka. To dzięki Jarkowi czuje się kochaną żoną i matką. Czeka ją i Jarka za to po śmierci piekło. Jak ma o tym powiedzieć Edytce? Jak będzie się

„Mamo, nie martw się. Jezusek wszystkim wybaczał, to i tobie wybaczy. Chodź ze mną”, prosi Edytka. Ale proboszcz powiedział: „Nie”!

pytała o drogę, wiedzieli o jej hańbie. Ukradkiem krążyła wokół domu, ale nie odważyła się wejść. Wróciła do Łomży. Przed matką udawała, że nic się nie dzieje... W końcu dłużej udawać się nie dało...

Jarek dowiedział się od wspólnych znajomych, że Jola urodziła dziecko. Przyjechał i zapytał: „Czy to moja córka?” Powiedziała „Tak” i rozplakała się. Edytka była u dziadków na wsi, Jola pracowała w Łomży jako fryzjerka. Powiedział, że się nimi opiekuje, gdy tylko dostanie rozwód! Jola czekała na decyzję matki, jak na wyrok! Zgodzi się, czy nie? Matka zgodziła się! Wola-

ła ślub córki z rozwodnikiem, niż pannę z dzieckiem.

Jarek rozwodził się z pierwszą żoną dwa lata. W tym czasie mieszkali już razem z Edytką. Jola żyła jak we śnie. Jarek pokochał ją i Edytę. One pokochały Jarka. Gdy dostał rozwód, wzięli „cywilniak” w łomżyńskim ratuszu. Z pierwszą żoną ma synka, mieszka z matką i jej nowym mężem w Grecji.

3

Kilka tygodni temu Edytka przyszła ze szkoły i powiedziała: „Na religii pani dziś nam opowiadała, że Jezusek jest dobry i wybacza

czuła Edytka, gdy wszystkie dzieci przyjdą do spowiedzi z rodzicami, a ona jedna nie?

4

Kilka dni się gryzła, w końcu powiedziała Edytce, że będą z tatą blisko niej, ale do spowiedzi i do komunii nie przystąpią, bo mają wielki grzech... Ze ściśniętym gardłem próbowała wytłumaczyć, czym zgrzeszyli.

Edytka objęła ją za szyję: „Mamo, nie martw się. Jezusek wszystkim wybaczył, to i tobie wybaczy. Chodź ze mną!”.

ANNA DYLEWSKA

Fot. archiwum

Niesakramentalni



Irena Olińska i Maria Chojnowska z Drozdowa rozpoznały się na fotografii z 1956 roku

Praca w dworze

Twórcą potęgi Drozdowa był Franciszek Lutosławski (1830 – 1891), absolwent Instytutu Gospodarstwa Wiejskiego w Marymoncie koło Warszawy. Grał na fortepianie i skrzypcach, znał francuski, niemiecki i angielski. Założył krochmalnię, gorzelnię, młyn i browar. Piwo drozdowskie trafiało na rynek w firmowych butelkach, z wygrawerowanymi znakami browaru. W roku 1867 zdobyło złoty medal na wystawie w Warszawie, potem w Wiedniu, ponownie w Warszawie, Filadelfii, Paryżu. „Tygodnik Ilustrowany” w numerze z 3 kwietnia 1880 ro-

ku pisał o drozdowskim browarze jako „przykładzie pomyślnego połączenia przemysłu z rolnictwem”. Potomkowie Franciszka nie mieli już jednak takiego zmysłu gospodarczego. W okresie międzywojennym browar za długi przejął bank i sprzedał trzem udziałowcom.

Lutosławscy znani byli z działalności społecznej. W czasach świetności ufundowali w Drozdowie kościół, zorganizowali szkołę, straż pożarną, ochronkę dla dzieci pracowników browaru, bibliotekę, sklep spółdzielczy, mleczarnię. Mieszkańców Drozdowa leczyła za darmo

lekarz Maria Lutosławska, matka światowej sławy kompozytora Witolda.

Pracę w polskim dworze, na przykładzie majątku Lutosławskich, ukazuje do 20 czerwca wystawa w Muzeum Przyrody w Drozdowie.

Na jednej z prezentowanych fotografii rozpoznały się siostry Irena Olińska i Maria Chojnowska. Zdjęcie wykonane zostało z Marią z Lutosławskich w 1956 roku, w dniu ich Pierwszej Komunii Świętej. Z tej okazji dzieci ze wsi zapraszały do dworu. Dostawały słodczyce, kakao, czekały na nie gry i zabawy.

Z tamtego świata

„Dwory i majątki ziemskie w okolicach Łomży” to tytuł książki Marcina Schirmera z Warszawy, pierwszej obszernej publikacji, poświęconej majątkom ziemskim powiatu łomżyńskiego w granicach



Marcin Schirmer

z 1939 roku. Monografia omawia kształtowanie się i przemiany wielkiej własności ziemskiej (od nadań książęcych w XIV wieku, do parcelacji w latach 1944 – 1945), historię prawie 60 majątków, rozplanowanie tzw. założeń dworskich i architektury.

To znakomity dokument, obrazujący wzajemnie uzupełniającą się historię polskiego dworu i wsi.

Autor „Dworów”, z wykształcenia historyk sztuki, jest emocjonalnie związany z tematem swojej publikacji: jego dziadek Wacław Szyrmer był ostatnim właścicielem majątku Jezioro (gm. Piątnica). Po wybuchu drugiej wojny światowej został aresztowany przez NKWD i prawdopodobnie zamordowany w 1941 roku w Homlu. Rodzinie udało się uniknąć tragedii. Po dworze i zabudowaniach dziadka Wacława nie ma już śladu. Jedyną pozostałością jest staw na szkolnym placu. Marcin Schirmer powiedział „Kontaktom”, że zamierza opublikować drugą część „Dworów”, poświęconą ich mieszkańcom.

Bronowo będzie miało swój „rodzinny” album

Bronowiacy do archiwum!

– Wszystko przemija, dlatego pomyślałem, żeby właśnie w ten sposób zatrzymać czas – mówi Waldemar Marchelewski z Piątnicy, pochodzący z Bronowa (gm. Wizna).

Postanowił zebrać fotografie, zachowane w rodzinnych archiwach mieszkańców wsi! Będzie to swoisty hołd, złożony przodkom, którzy tworzyli historię Bronowa.

Waldemar Marchelewski za pośrednictwem „Kontaktów” prosi „bronowiaków” o wypożyczenie zdjęć do skopiowania. Po obróbce komputerowej, zostaną zwrócone. Ważny jest każdy temat: od uroczystości, kościelnych, państwowych, szkolnych, przez pracę w zagrodzie i na polu, po rozrywkę. Ważne są również zdjęcia, obrazujące wygląd: domów i ulic, pierwszych rowerów, motocykli, samochodów, maszyn rolniczych? Może ktoś uwiecznił prom na Narwi? Jeśli to możliwe, zdjęcia należy opisać, podając kogo przedstawiają, kiedy i z jakiej okazji zostały wykonane i ewentualnie przez kogo.

Fotografie dawnego Bronowa i bronowian można przekazać lub przesłać Andrzejowi Olszewskiemu, ul. Wschodnia 29, 18 – 432 Bronowo, Halinie Gronostajskiej, ul. Wschodnia 78, 18 – 432 Bronowo, Waldemarowi Marchelewskiemu, ul. Stawiskowska 61, 18 – 421 Piątnica lub Halinie Nitkiewicz, ul. Kopernika 6, 18 – 430 Wizna.

Podwyżka dla starosty

Rada Powiatu Łomżyńskiego podniosła miesięczną pensję staroście Krzysztofowi Kozickiemu (z wyrównaniem od 1 stycznia 2008 roku). Na płacę składa się wynagrodzenie zasadnicze 4500 złotych, dodatek funkcyjny 1500 złotych, dodatek za staż pracy 20 proc. wynagrodzenia zasadniczego oraz dodatek specjalny 1200 złotych. Razem: 8100 złotych brutto. Podwyżka płacy starosty wzrosła o 6 proc. O tyle średnio zwiększyło się wynagrodzenie pozostałych pracowników Starostwa.

Konkurs na 112

Rozstrzygnięty zostały eliminacje powiatowe Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego ph. „112 w trudnej sprawie – nie używaj przy zabawie” dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalistów. W poszczególnych grupach wiekowych autorami najlepszych prac byli: Kamila Jankowska (Szkoła Podstawowa w Miastkowie, opiekun Grażyna Mróz Kabacik), Joanna Przychodzeń (Szkoła Podstawowa w Miastkowie, opiekun Grażyna Nadrowska) oraz Marta Białobrzeska (Gimnazjum Publiczne w Przytułach, opiekun Ewa Socha). Gratulujemy! Eliminacje zorganizowali Starostwo i Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Łomży.

Wniosek z nadzieją

Gmina Jedwabne złożyła wniosek o unijne pieniądze do Regionalnego Programu Operacyjnego na remont ul. Kościuszki i sąsiednich w Jedwabnem. Koszt: 2,5 miliona złotych. Ul. Kościuszki od lat jest w fatalnym stanie. Lepiej wyglądają przy niej nawet niektóre drogi dojazdowe do pól!

Rajd burmistrza

Tradycyjnie wiosną burmistrz Jedwabnego Krzysztof Moenke wsiadł na motocykl i ruszył ulubioną trasą. Najpierw Burzyn, potem w lewo na Szostaki, Mocarze i Brzostowo, gdzie zatrzymuje się w punkcie widokowym. Właśnie tutaj spotkał w Biebrzy Niemca, który przez lornetkę na statywie obserwował ptaki. Cudzoziemiec przyznał, że zafascynowany stoi tak już 8 godzin! Po pogawędce burmistrz ruszył do Nadborów, potem na Kucze, Przestrzele i do Jedwabnego. „Wszystkim polecam tę piękną nadbiebrzańską trasę w naszej gminie. To niesamowite pejzaże i prawdziwy relaks!”, zachęca „Kontakty” Krzysztof Moenke.

Pojechał za nią i dowiedział się, że jest... mężatką, ma dwóch synów!

Wojtek poznał Olenę koło baru w Barcelonie. Na przeciwko baru remontował wielką kamienicę z bratem i szwagrem. Z wysokości rusztowania widział, jak codziennie jakiś facet podwozi Olenę na motocyklu. Zanim weszła do baru, gdzie pracowała jako pomywaczka, przystawała przy budowie, rozmawiała z robotnikami, żartowała... Na budowie towarzystwo było z różnych stron świata, prawdziwa międzynarodówka! Dwóch Argentyńczyków, Murzyn z Nigerii, Rumun, Ukrainiec oraz Wojtek i Andrzej Kolasowie i ich szwagier spod Radziłowa.

Wojtek nie mógł oderwać wzroku od smukłej, jasnowłosej i niebieskookiej Oleny. Od Ukrainca z budowy dowiedział się, że Olena to jego krajanka. Pochodziła z Kijowa i miała doktorat z psychologii.

Olena szybko dostrzegła, jak Wojtek wlepia w nią wzrok. Uśmiechnęła się do postawnego, spalonego hiszpańskim słońcem budowlanca i... po kilku dniach byli parą! Wojtek wyprowadził się od brata i bratowej. Zamieszkał z Oleną.

Przesłoniła mu świat", mówi matka Wojtka znad rozłożonych na stole albumów, pełnych zdjęć przedstawiających sceny z hiszpańskiego życia syna.

ogólnikami, że w porządku. I nagle, na Wielkanoc 2005 roku, Wojtek i Olena bez zapowiedzi prosto z Okęcia zajechali takśówką z bagażami do wsi pod Radziłowem!

„Jak ją zobaczyłam, od razu wiedziałam, że skrzywdzi mojego chłopca. Była za ładna, za elegancka, za cwana. Falszywie jej z oczu patrzyło. A on skakał wokół niej jak urzeczony. Świat dla niego nie istniał", wspomina matka.

Wojtek powiedział rodzicom, że wzięli w Hiszpanii ślub cywilny. Olena dwa tygodnie po przyjeździe urodziła w grajewskim szpitalu córeczkę.

„Śliczny dzieciak się urodził, ale jakiś nie nasz, nie Kolasów. Czarniawy za bardzo", mówi mama Wojtka.

Po kochała wnuczkę całym sercem. Olena nazwała ją Noella. Wojtek wyjeżdżał do pra-



rzeczonym. Wojtek został z Noellą, ale matka też długo się nim nie

wcześniej prowadziła dom. Wojtkowi powiedziała, że do niego nie

Hiszpańska krew

Olena i Wojtek w domu, na wycieczce, na spacerze, u przyjaciół, na plaży i w parku. Objęci, uśmiechnięci, zakochani... Ale do matki docierały nie tylko piękne zdjęcia, także wieści dość niepokojące... Olena rzuciła pracę w barze i wyjechała do Madrytu do bogatego prawnika, któremu miała prowadzić dom, opiekować się jego dziećmi. Wojtek rzucił pracę u brata na budowie, pojechał za nią....

Długo nie było o nich słyhać. Matka w każdej telefonicznej rozmowie wypyttywała starszego syna, co z Wojtkiem. Odpowiadał

cy (z drugim szwagrem wykończyli domy w okolicy Radziłowa), a Jadwiga z Oleną całymi dniami przebywały w domu. Olena przeważnie była ospała i milcząca. Nic jej nie interesowało, o nic nie pytała. Matka Wojtka sama pielęgnowała Noellę.

Nieoczekiwanie odwiedziła ich siostra Oleny ze swoim narzeczonym. Zamknęli się z Oleną w pokoju i długo rozmawiali po ukraińsku.

Gdy wieczorem Wojtek wrócił z pracy, Olena powiedziała, że... wyjeżdża do Kijowa! Po kilku dniach wyjechała z siostrą i jej na-

cieszyła. Powiedział, że musi wracać do Hiszpanii, gdzie miał złączyć się z Oleną... „Jak się urządziemy, zabierzemy Noellę", powiedział na pożegnanie.

Wiele miesięcy później ze starszego syna Andrzeja wydusiła przez telefon, że gdy Olena długo nie wracała z Ukrainy, Wojtek z Madrytu pojechał szukać jej do Kijowa. Tam dowiedział się, że... jest mężatką i ma dwóch synów (7 i 10 lat). Ale Oleny w Kijowie nie zastał. Odnalazł ją w Madrycie. Mieszkała z prawnikiem, któremu

wróci...

Wojtek załamał się i rozpił. Został wyrzucony z mieszkania, nocował w parku. Andrzej znalazł go, gdy był na samym dnie. Zabrał do Barcelony. Pracuje u Andrzeja, próbuje sobie ułożyć życie.

Babcia wychowuje Noellę pod Radziłowem. Ma już trzy lata, długie, czarne włosy, czarne brwi i duże, pełne ognia, hiszpańskie oczy. Jedyna wnuczka, która jest przy niej. Choć nie przypomina ani Oleny, ani Kolasów, jest najukochańsza.

KAROL ZARĘBA

Joanna Sierko Filipow. Obraz



Miejsce śmierci 4 dziewcząt obok skrzyżowania drogi nr 61 z ul. Sportową w Szczuczynie powinni obowiązkowo odwiedzić wszyscy urzędnicy z białostockiej GDDKiA, by zobaczyć tragiczne skutki swojego zaniechania

Zdrowie i życie za fuszerki

Ruszyła budowa kładki przez Elk przy moście w Grajewie. Ma być gotowa 31 sierpnia. Ścieżka rowerowa, którą można dojechać z Grajewa do Toczyłowa, urywa się tuż przy moście. Jeśli ktoś o tym nie wiedział, mógł spaść z kilkumetrowego nasypu na wybetonowaną skarpę! „Kontakty” wiele razy pisały, że należy zabezpieczyć wylot barierką, ale zarządca drogi nie reagował. Dopiero w ubiegłym roku, gdy z nasypu spadł rowerzysta, dotkliwie potłukł się i ubezpieczyciel GDDKiA w Białymstoku musiał wypłacić mu odszkodowanie, pojawiły się znaki ostrzegające, a wylot ścieżki został zabezpieczony barierką.

Burmistrz Szczuczyna Waldemar Szczesny od 2003 roku pisał pisma do GDDKiA w Białymstoku, domagając się uwzględnienia przy przebudowie skrzyżowania drogi 61 z ulicą Sportową i zjazdem do Bęćkowa pasów wyłączeń dla skręcających w lewo. Dyrekcja jego pisma ignorowała. 11 kwietnia, trzy lata po zakończeniu spartolonej modernizacji, oczekujący na skręt w lewo na ul. Sportową polonez został wepchnięty pod tira przez auto jadące z tyłu. Zginęły cztery uczennice Zespołu Szkół w Nieckowie, w tym 3 siostry (pisałyśmy o tym dwa tygodnie temu w tekście pt. „Śmiertelny

haracz”). Miesiąc po tragedii rzecznik białostockiej GDDKiA Rafał Malinowski zapowiada, że w ramach programu „Drogi zaufania” będą dodatkowe pieniądze na przebudowę najbardziej niebezpiecznych miejsc, w tym w Szczuczynie. Czy ktoś odpowie za zaniechanie sprzed 5 lat, skutkujące śmiercią 4 dziewcząt?

Mieszkańcy położonej kilka kilometrów od Szczuczyna wsi Guty od 2003 roku walczą z GDDKiA o wybudowanie ogrodzonego siatką przepędu dla bydła wzdłuż drogi krajowej nr 61. Po dwóch latach bojów Dyrekcja zaprojektowała przepęd, ale do końca go nie wybudowała. Jeden z mieszkańców nie chce usunąć ogrodzenia z pasa drogowego. Przepęd mógłby być gotowy od roku, gdyby Dyrekcja naliczyła lekceważącemu prawo mieszkańcowi Gut opłatę za samowolne zajęcie pasa drogowego. Dyrekcja jednak opłaty nie chce naliczyć. Ostatnio w Gutach pojawił się poseł Kazimierz Gwiazdowski, by przekonywać mieszkańców do pozostawienia w spokoju właściciela z pło-tem w pasie drogowym! Czyli do bezprawia! Dyrekcja naprawi kolejną fuszerkę, gdy krowy rolników z Gut wyjdą na jezdnię i dojdzie do kolejnej tragedii? Odszkodowanie zapłaci wówczas poseł? (MK)

Rocznica zwycięstwa

W 63 rocznicę zakończenia II wojny światowej (czwartek, 8 maja), delegacje związków kombatanckich, zakładów pracy i szkół złożą kwiaty pod Pomnikiem Niepodległości w Grajewie. Początek uroczystości, godz. 11.45.

Razem

VI Festyn Integracyjny „Żyjmy razem – Grajewo 2008” organizuje w sobotę, 10 maja, Stowarzyszenie SWISON (godz. 10.00, Klub Hades przy ul. Wojska Polskiego). W programie Integracyjny Przegląd Piosenki „Śpiewajmy razem” oraz rozstrzygnięcie V edycji konkursu plastycznego „Barwy życia”.

Remonty

w Szczuczynie

Remonty wszystkich swoich 10 bloków chce zakończyć do 2009 roku Spółdzielnia Mieszkaniowa w Szczuczynie. Zarząd Spółdzielni liczy na tzw. premię termomodernizacyjną, przyznawaną przez Bank Gospodarstwa Krajowego (wynosi 25 proc. nakładów).

Z nowym prezesem

Rada Nadzorcza Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko – Własnościowej w Rajgrodzie wybrała na prezesa Zarządu emerytowanego policjanta Krzysztofa Wielenceja. Zastąpił Krzysztofa Rybińskiego, który był prezesem od 2002 roku.

Majówka na trzeźwo

To hasło festynu, który odbędzie się w środę, 21 maja, w Szkole Podstawowej w Rydzewie (gm. Rajgród). W programie wiele atrakcji, a na zakończenie ognisko z kiełbaskami. Udział zapowiedziały wszystkie szkoły podstawowe z gminy Rajgród.

Haracz

80 tys. zł musi zapłacić Grajewo Zakładowi Energetycznemu Białostok za przyzwolenie na zdjęcie ze słupów starych lamp ulicznych. To haracz, który płacą monopolistyczne samorządy za prawo zastąpienia starych lamp nowymi, zużywającymi o połowę mniej prądu. Burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz chce zapłatę przekazać w formie 11 działek z należącymi do ZE urządzeniami energetycznymi.

PEC na plusie

600 tys. zł zysku osiągnęła w ubiegłym roku grajewska komunalna spółka Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej. To efekt dodatkowej działalności w branży budowlanej (usługi ciepłownicze świadczy non profit). W 2005 roku PEC zatrudnił część fachowców, którzy stracili pracę w Ekobudzie.

Nie wszędzie zakwitły kasztany, ale stało się!

Jeszcze wczoraj Ania Wądołowska (przyszły biolog lub chemik) z Bartek przeglądała streszczenia lektur, Ewelina Grajewska (przyszła anglistka) z Janczewka uspokajała... mamę, a Agnieszka Zalewska (przyszły bankowiec) z Jedwabnego spotkała się z przyjaciółmi. Na salę nie wolno wносить maskotek, więc za maskotkę uznała broszkę w postaci maleńkiej jaszczurki (prezent od kolegi), którą przypięła do odświeżonej bluzki. Rano na szczęście dostała też kopniaka od mamy i sąsiada. Typuje „Dziady” i „Tango”. Ewelina stawia na „Potop” i „Lalkę”, bo matura lubi kręcić się wokół klasyki.

Nauczyciel języka angielskiego Hubert Bar dodaje swoim uczniom otuchy. Z zawodowego doświadczenia wie, że właśnie dzięki testowej formie matury, wielu udaje się więcej, niż sami się spodziewają.

Dyrektor LO w Jedwabnem Izabela Załuska wita maturzystów w szkolnym holu. Lista obecności z 36 nazwiskami, ostatnie uwagi i drzwi „ogólniaka” zamykają się przed światem na trzy, pełne emocji, godziny.

Zapada wielka cisza. Nareszcie otwierają się drzwi. Na zalany słońcem plac wychodzą pierwsi „skazańcy”. Wita ich klekot bociana, który właśnie stanął sobie na szkolnym kominie.

Marcin Kosakowski z Kamianki (w planie USA lub Islandia) i Sebastian Zalewski (piłkarz Victorii, więc tylko awf) z Jedwabnego przyznają zgodnie: nie taki diabeł straszny. „Sen jako sposób przedstawienia postaci literackiej na podstawie <Lalki>” i „Stosunek młodych do pokolenia ojców w <Odzie do młodości> od tej chwili mogą się wymieszać choćby w odę do lalki! Sylwia Siedlecka (przyszła pielęgniarka) i Magda Kijek (w przyszłości kosmetyk) z Jedwabnego spodziewały się „Zbrodni i kary”, a tu niespodzianka w postaci tekstu o internetowych blogach.

Dzwonią „komórki”, nadchodzą smsy. Trzeba nadać w świat, co



Oda do lalki

i jak. Rodzicom, dziewczynie, chłopakowi... Poniedziałek, 4 maja 2008 roku, przechodzi do przeszłości.

Jutro wtorek, język angielski. Potem egzaminy ustne, a potem

oczekiwanie na wyniki. I żegnaj szkoło!

Mają świadomość, że rozjadą się po kraju i świecie. Ale zawsze będą wspominać swoją klasę i ulubionych nauczycieli: ks. Mariusza

Stawiereja, Huberta Bara, Henryka Mańko, Dianę Wojciechewicz, Katarzynę Szymańską, panie woźne Ewę Kuklińską i Elę Miciurę...

GABRIELA SZCZĘSNA





Leśny śmietnik w pobliżu Rogienic

Od lat mieszkańcy Rogienic (gm. Mały Płock) zwożą śmieci do lasu w pobliżu wsi. Jest tu wszystko. Plastik, żelastwo, meble, folia i wszelka domowa rupiecarnia, cegły z rozbiórek. Jeszcze całkiem nie przywaliły drzew, które... rozkwitły wśród dowodu głupoty. Leśny śmietnik graniczy z polami rolników z Górek

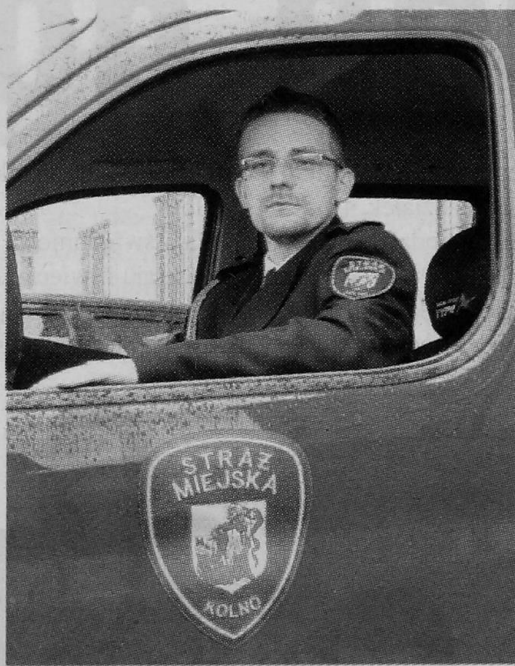
Sypniewa (gm. Piątnica, pow. łomżyński). Na zwracaną zwożącym odpady uwagę, że w ten sposób zatruwają ich ziemię, ciągle słyszą, że „wyrzucają na swoim”, bo przecież w granicach gminy Mały Płock! „Swoje” wysypisko polecamy uwadze gminnych urzędników z Małego Płocka.

„Nie od razu sięgamy po karę z najwyższej półki”, zapewnia pół roku od utworzenia Straży Miejskiej Kolna komendant Zbigniew Kielczewski

Chodzące ostrzeżenie

Zdaniem komendanta Zbigniewa Kielczewskiego, najwięcej mieszkańców Kolna dowiedziało się o istnieniu straży miejskiej przez... fotoradar, rejestrujący każdy pojazd, który przekroczy dozwoloną prędkość. W roku 2008 wykonał około 1500 zdjęć. Dotychczasowym rekordzistą jest... mieszkaniec Kolna, który ul. Wojska Polskiego (częścią ruchliwej krajowej drogi na Mazury) pędził 117 kilometrów na godzinę (przy ograniczeniu do 50). Zapłacił mandat 500 złotych i dostał 10 punktów karnych. Wśród „schwytych” przez fotoradar przeważali kolnianie i mieszkańcy powiatu. Z nastaniem wiosny proporcje się odwróciły: przeważają piraci drogowi z całego kraju. Niektórzy denerwują się, jakim prawem fotoradar stoi dzisiaj w tym samym miejscu co wczoraj i dlaczego strażnicy pracują w... deszcz!

Poza studzieniem motoryzacyjnych zapędów, straż zaczęła przyzwyczajać niesfornych do porządków i estetyki na własnym podwórku. Sprawdza też, czy mają umowę na odbieranie odpadów i wywożenie zawartości szamba, świadectwo szczepienia i opłaty za posiadanie psa (straż szacuje, że z tego obowiązku wywiązują się zaledwie 10 proc. właścicieli), tabliczkę



Komendant Straży Miejskiej Kolna Zbigniew Kielczewski

z numerem domu. „Nie od razu sięgamy po karę z najwyższej półki”, zapewnia komendant Zbigniew Kielczewski. Uważa, że pouczenie jest skuteczniejsze niż karanie. Ale uprzedza, że dla upartych, którzy nie wywiążą się z obowiązku w wyznaczonym terminie, pობлазання nie ma.

Od niedawna Straż Miejska Kolna ma samochód, a niebawem powiększy się o dwóch strażników. Będą wspólne patrole z policją.

Zmagania samorządowe

Na boisku Zespołu Szkół w Turośli w piątek, 9 maja (godz. 11.00), rozpocznie się III Olimpiada Samorządowa Powiatu Kolneńskiego. Radni i pracownicy administracji rywalizować będą w różnych dyscyplinach sportowych (piłka nożna, biegi, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, przeciąganie liny, podnoszenie ciężarka, rzut lotką, piłką lekarską i do kosza, slalom sprawnościowy, strzał na bramkę). Olimpiada dla samorządowców to nie tylko okazja sprawdzenia własnej kondycji fizycznej, ale przede wszystkim czynny wypoczynek. Najlepsza drużyna będzie reprezentować powiat kolneński w IX Olimpiadzie Samorządowej Województwa Podlaskiego.

Pożegnanie

Walne Zebranie Sprawozdawcze zdecydowało o rozwiązaniu Ochotniczej Straży Pożarnej w Brzozowie, która w ubiegłym roku świętowała 50 lat. Prezes OSP Sławomir Siemion uważa, że było to jedyne wyjście. „Bo co z ludzi, jeśli nie ma sprzętu?”, tłumaczy krótko decyzję 18 druhów. Ich żuk (lat 35) już nie nadaje się nawet do remontu, a sponsorów na kupno nowoczesnego pojazdu sami nie byli w stanie znaleźć i nie znajdą. Niedawno gmina kupiła im mundury i rozpoczęła remont remizy. Mundury zostaną zwrócone, a w remizie będzie świetlica, o którą mieszkańcy od dawna zabiegają. „Zawsze będzie mi żal naszej straży i moich 20 lat służby”, powiedział „Kontaktom” Sławomir Siemion. Nie sądzi, żeby OSP kiedyś w Brzozowie się odrodziła.

Jubileusz

85 lat ma Ochotnicza Straż Pożarna w Czerwonym (gm. Kolno). Właśnie na jubileusz powrócił z remontu w Olsztynie bojowy star, w którym wymieniona została karoseria i zabudowa. Remont samochodu sfinansowała gmina oraz Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku.

Droga, jak należy

Polna droga w Kątach, o której pisaliśmy w numerze nr 17 w teście pt. „Efekty specjalne”, została wyrównana, powiedział „Kontaktom” Jan Skrodzki, inspektor do spraw remontu dróg gminnych w Urzędzie Gminy Mały Płock. Mieszkańcy alarmowali za wcześnie, ponieważ roboty nie zostały wtedy jeszcze całkiem zakończone, wyjaśnił. Teraz, co potwierdzili „Kontaktom” ludzie z Kątów, „wszystko jest zrobione solidnie, czyli jak należy”.

Pierogi, babka ziemniaczana, sery, podplomyki, pączki, obwarzanki, szarlotki, chleby, wędzonki i różnorakie nalewki „wystartowały” do konkursu na najsmaczniejszą potrawę tradycyjną w czasie II Spotkań z Tradycją w Woli Zambrowskiej.

Komisja, pod przewodnictwem starosty Stanisława Rykaczewskiego i wójta gminy Zambrów Kazimierza Dmochowskiego miała niezwykle trudne zadanie. Potrawy bardzo smaczne, kolejne jeszcze smaczniejsze i ... jak tu wybrać?

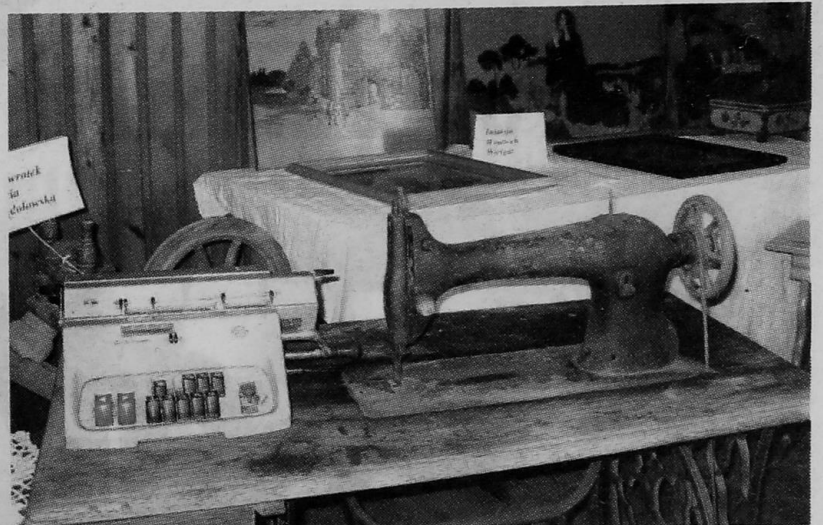
Agnieszka Perkowska zdobyła pierwsze miejsce za „różnorodność smaków”, bo do konkursu zgłosiła piwo, pączki i babkę ziemniaczaną.

„Wszystko robiłam sama według przepisu mojej babci”, mówiła szczęśliwa. W czwartek, 1 maja, wstała o... czwartej w nocy, żeby babkę przygotować i do świetlicy przynieść gorącą! (Przepis Agnieszki Perkowskiej na babkę ziemniaczaną w rubryce „Przysmak podlaski”, str. 28).

Drugie miejsce zdobyła Iwona Bączyk za „recepturę obwarzan-

Duże zainteresowanie budziła wystawa koronek, haftów, obrazów i rzeźb Janiny Strzelczyk, Reginy Wdziękońskiej, Wojciecha Wielgata, Janiny Boreckiej i Krzysztofa Grosfelda. W wiejskiej świetlicy powstała imponująca wystawa etnograficzna: stare lampy, żelazka, narzędzia, maszyny, brony oraz modlitewniki, książki, sprzęty kuchenne.

Starsi wspominali i wtórowali rozśpiewanym „Laskowiankom”. Dzieci skupiły się wokół sekretarza gminy Bogdana Pacy, który prowa-



Agnieszka Perkowska ze starostą zambrowskim i wójtem gm. Zambrów

Wójt Kazimierz Dmochowski nie ukrywał podziwu, jak wspaniale mieszkańcy wsi (a pracując w gospodarstwie i czasami jeszcze w mieście) potrafią się zorganizować, bawić, a jednocześnie uczyć młodych miłości i szacunku do tradycji. „Podziwiam sołtys Jolanę Wielgat, że potrafi przekonać. Nie

Jak ona to robi?

ków”, którą poznała od teściowej. Trzecie miejsce ex aequo zdobyli Grażyna Krakowska za „tradycyjny smak pierogów z mięsem” (dla delikatności smaku do mięsnego farszu dodaje wątróbki) i Avetysan Hovhannes za „oryginalny smak serów” wykonanych z koziego i krowiego mleka. Ruskie pierogi Wiesławy Grodzkiej zostały wyróżnione.

Degustacje rozbudzały apetyty, a najbardziej oblegane było stoisko z nalewkami i wędzonką Andrzeja Modzelewskiego, założyciela Stowarzyszenia Zambrowskie Produkty Lokalne. Smakowitościom towarzyszyły ludowe przyspiewki zespołu „Laskowianki” ze Starego Laskowca oraz występ dziecięcego zespołu pod kierunkiem Marii Gosk ze wsi Tarnowo Goski i harmonisty Mirosława Uszyńskiego z Miodusów Wielkich.

dził konkurs wiedzy o gminie i regionie. Nad pytaniami: „Ile jest wsi w gminie Zambrów?” „Podaj nazwę najmniejszej wsi”, zastanawiali się nawet dorośli. Nikt nie miał wątpliwości przy pytaniu o największą wieś w gminie Zambrów. To Wola Zambrowska! W dziecięcym konkursie wygrała Dominika Kalupa, a następne miejsca zajęły Kinga Kołakowska, Ewelina Liżewska i Aneta Grucha. Dla dużych i małych zwycięzców były wartościowe nagrody, ufundowane przez wójta Kazimierza Dmochowskiego i starostę Stanisława Rykaczewskiego. Dla wszystkich nagrody pocieszenia, a dla dorosłych uczestników „Spotkań” specjalistyczne wydawnictwa, przywiezione przez Honoratę Długozimę z Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Zambrowie.

Dzięki energicznej sołtys Jolancie Wielgat drugi raz 1 maja jest



świętem całej Woli Zambrowskiej. „Jesteśmy w Unii i mamy otwarte granice, ale nasze najcenniejsze walory, wpisane w kulturę polską, zachowamy dzięki takim spotkaniom jak dziś”, powiedziała sołtys.

„Uczymy się w domach od mam i babć oraz od siebie przy takich okazjach”, dodała Agnieszka Perkowska.

wiem, jak ona to robi?”, zastanawiali się wójt. „Jak ona to robi?”, zastanawiali się inni, że młodzież i dorośli nie pojechali szukać rozrywek do miasta (Wola Zambrowska jest przecież przedmieściem powiatowego Zambrowa), tylko zostali w swojej świetlicy i razem wybornie się bawili.

HANNA MAY



Powrót do tematu

„Pies ogrodnika”



Elżbieta Jaworowicz z mieszkańcami Wysokiego Mazowieckiego

Marek G. z Wysokiego Mazowieckiego, który od 8 lat na dzierżawionej od miasta działce (3 ha) prowadzi targowisko, złożył doniesienie do prokuratury „o nadużycie władzy przez burmistrza” i skargę na jego działalność do Rady Miasta.

Konflikt trwa od ubiegłego roku, kiedy na 30 arach dzierżawionej przez Marka G. działki miasto zaczęło budowę budynku socjalnego (pisaliśmy o tym, „Kontakty” nr 49/2007 i nr 1 i 11/2008). Kontynuowanie budowy dzierżawca wiązał z otrzymaniem od miasta mieszkania komunalnego po zmarłej mamie. Mieszkania nie otrzymał i... wystąpił do sądu z pozwem, że burmistrz wbrew umowie na 10 lat, buduje blok. Wyrok Sądu Rejonowego był pomyślny dla burmistrza. Wyrok Sądu Okręgowego w Łomży pomyślny dla dzierżawcy. Budowa została wstrzymana. Miasto czeka na kasację. Marek G. dzierżawi działkę do 2010 r.

Naturalne znoje Improwizacja

Wójt gminy Klukowo Grzegorz Sylwestrzuk (na zdjęciu) najbardziej zapamiętał ustny egzamin z języka polskiego: „To było straszne. O jednym z pytań nie miałem zielonego pojęcia. Chodziło o poezję okresu powojennego. Chyba z dziesięć minut improwizowałem i opowiadałem różności. I w pewnym momencie polonistka spytała, czy potrafię odpowiedzieć na pytanie. Powiedziałem „nie”. Ale, na szczęście, były trzy pytania. Uratowały mnie odpowiedzi na dwa pozostałe”.



Prokuratura Rejonowa w Wysokiem Mazowieckiem po rozpatrzeniu wniosku Marka G. o nadużycie władzy przez burmistrza, odmówiła wszczęcia postępowania. Marek G. zaskarżył tę decyzję do Sądu Rejonowego w Wysokiem Mazowieckiem, który także zdecydował o odmowie.

Skargą Marka G. zajmowała się Komisja Rewizyjna i Rada Miasta na ostatniej sesji. Radni uznali skargę za bezzasadną. Aby zakończyć konflikt, burmistrz Jarosław Siekierko zaproponował, że miasto wybuduje dzierżawcy parking przy targowisku o takiej samej powierzchni, jaka została zajęta na budowę budynku socjalnego. Marek G. nie przyjął ugodowej propozycji. Stwierdził, że jego „warunkiem było mieszkanie!” Dodał, że nie interesuje go, czy budynek powstanie, czy nie. Ale w kwietniu złożył podanie do komisji mieszkaniowej o przydział mieszkania! „Gdzie chce je otrzymać, jeśli nie pozwala budować?”, pytali radni.

Konfliktem z dzierżawcą, blokującym budowę 20 mieszkań socjalnych, zainteresowała się red. Elżbieta Jaworowicz z programu „Sprawa dla reportera” (emisja w TVP 1 w czwartek, 15 maja).

Zielone Świątki pod wiatrakiem

„Jest to prawdziwe święto rolników i pasterzy, witających radośnie i uroczysto zmarłych wstałą po zimie i rozkwitającą uroczą matkę przyrodę. Obchodzą oni granice swych pól z uroczystym śpiewem, niosąc obraz Bogarodzicy i chorągiew kościelną. Młodzież wioskowa, zajmująca się pasterstwem, oprowadza po wsi i do dworu przystrojonego w zieleń wół i otrzymuje wszędzie podarki na biesiadę, którą potem w gaju lub na błoni, zawsze pod gołym niebem wyprawia”. Tak o obchodach Zielonych Świąt pisał Zygmunt Gloger.

W Dąbrowie Łazach (gm. Szepietowo) pod zabytkowym wiatrakiem, przystrojonym

Jednogłośnie absolutorium

Wójt gminy Czyżew Anna Bogucka jednogłośnie otrzymała absolutorium za wykonanie budżetu za 2007 rok. W gminie zostały wyremontowane drogi, szkoły, przygotowana została dokumentacja pod przyszłe inwestycje, zakupiono 19 wiat przystankowych.

Bez absolutorium

Burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko nie otrzymał absolutorium za wykonanie budżetu w ubiegłym roku (8 głosów przeciw, 6 za, 1 wstrzymujący się). Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Olędzka poinformowała, że z rozmów, jakie przeprowadziła z radnymi wynika, iż w gminie nie będzie referendum w sprawie odwołania burmistrza.

Patriotycznie i sportowo

Mszą świętą, złożeniem kwiatów pod pomnikiem i okolicznościowymi przemówieniami rozpoczęły się uroczystości z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja oraz Dnia Strażaka w Czyżewie. Dużą atrakcją był uliczny Bieg 3 Maja.

Kasa na halę

700 tys. zł otrzyma Ciechanowiec na budowę pełnowymiarowej hali sportowej przy gimnazjum z Urzędu Marszałkowskiego. Hala kosztować będzie 3 mln 300 tys. zł. Budowa ma się rozpocząć w tym roku.

Donator kultury

Wanda i Honore Joseph Louis Heroes za przekazanie Muzeum Rolnictwa im. Ks. K. Kluka w Ciechanowcu kolekcji zabytkowych eksponatów z przełomu XVIII/XIX w. zostali uhonorowani tytułem „Donatora Roku 2007” przez Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku, organizatora konkursu „Mecenas Kultury Województwa Podlaskiego za 2007 rok”. Muzeum Rolnictwa zdobyło wyróżnienie w kategorii „Kolekcjonera Roku”.

brzozami i tatarakiem, biesiadę w Zielone Świątki (11 maja) organizują Gminny Ośrodek Kultury w Szepietowie i Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu.

Poprzedzi ją nabożeństwo o błogosławieństwo dla rolników i ich pracy (godz. 11.30, kościół p. w. Św. Stanisława w Dąbrowie Wielkiej) oraz poświęcenie pól w Dąbrowie Łazach. A potem, zgodnie z tradycją, okadzanie zwierząt dymem ze spalonych ziół, przystrojanie wieńcami bydła, konkurs na najpiękniejszy wianek, występy kapel i zespołów ludowych, przejażdżki bryczką i... zabawa ludowa.

8 lat więzienia za śmierć ośmiolatka w wypadku samochodowym orzekł Sąd Okręgowy w Łomży

Po roku od samochodowej tragedii przy ul. Przykoszarowej w Łomży, Sąd Okręgowy skazał Seweryna (lat 24) za spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginął ośmioletni Damian na 8 lat więzienia (prokurator domagał się wobec 15). Ponadto zakazał mu prowadzenia pojazdów przez 10 lat, zobowiązał do 600 złotych opłaty i pokrycia pozostałych kosztów procesu.

Tragedia zdarzyła się 3 maja 2007 roku (pisaaliśmy o tym w „Kontaktach” nr 19 w tekście pt. „Śmiertelny rajd” oraz w „Kontaktach” nr 20 w artykule pt. „Bez nienawiści”). Ośmioletni Damian z nieco starszym kolegą wracali z piekarni. Nagle zza zakrętu wypadło czarne bmw. Rozpędzony samochód „musnął” Tomka i z impetem uderzył w Damianka, dosłownie wciągając go pod koła. Seweryn zatrzymał samochód, lecz... cofnął po leżącym dziecku, wykręcił i pognał dalej! Tomek poprosił o ratunek dla kolegi kierowcę nadjeżdżającego pojazdu. Przyjechało pogotowie. Niestety, straszliwie okaleczony Damianek zmarł w szpitalu ponad godzinę później...

W pobliżu niedalekich ogródków działkowych policjanci znaleźli porzucone czarne bmw. Poszukiwany Seweryn następnego dnia sam stawiał się w komendzie.

Śledztwo ustaliło, że przed tragedią biesiadował na pracowniczej imprezie w Nowym Młynie koło Miastkowa. Powróciwszy do Łomży, najpierw z impetem zajechał na stację paliw „Pryma” przy al. Legionów i staranował płotek. Podniósł z ziemi tablicę rejestracyjną, która odpadła z jego samochodu i pojechał dalej w kierunku ul. Przykoszarowej...

Prokurator oskarżył go o zabójstwo przez kierowanie samochodem pod wpływem alkoholu i manewry po leżącym na jezdni Damianku oraz narażenie na niebezpieczeństwo jego kolegi Tomka i zagrożenie pracownikowi stacji paliw „w celu wywarcia na nim wpływu, co do okoliczności związanych z przebiegiem kolizji na stacji”.

Zakręt śmierci

Seweryn nie przyznawał się do prokuratorskich zarzutów.

dowej, motoryzacji, ruchu drogowego) Sąd pod przewodnictwem



Seweryn przed sądem



Ojciec Damiana przebaczył za śmierć syna, bo uważa, że nienawiść rodzi nienawiść

Stwierdził, że potrafił chłopca, ale dlatego, że wbiegł na jezdnię. Odjechał z miejsca wypadku, ponieważ „był „w szoku i nie wiedział, co robić”. Przed sądem także nie przyznał się do winy i odmówił składania wyjaśnień. Przeprószył ojca Damiana i wyraził wyrazy współczucia, ponieważ sam w wypadku samochodowym stracił brata...

Na podstawie opinii biegłych z różnych dziedzin (medycyny są-

Grzegorza Skrodzkiego uznał, że nie ma dowodów, które jednoznacznie przesądzałyby o winie Seweryna jako sprawcy morderstwa. Natomiast nie ma wątpliwości, że umyślnie naruszył zasady ruchu drogowego, doprowadzając do tragedii. Tak więc, zdaniem Sądu, orzeczona kara „jest adekwatna i sprawiedliwa”.

Zaden wyrok nie może być sprawiedliwy, bo żaden nie zwróci mi synka”, powiedział „Kontaktom” tuż po wyjściu z sali sądowej Przemysław Bagiński. Przebaczył Sewerynowi. Nie nosi w sobie nienawiści ani do niego, ani do jego rodziców, bo „nienawiść zawsze prowadzi do złego”.

Podczas ogłoszenia wyroku matka Seweryna, którego nie było na sali sądowej (od ponad roku przebywa w areszcie w Czerwonym Borze) głośno płakała. Nie chciała rozmawiać z dziennikarzami.

Jeden z obrońców Seweryna mecenas Lech Koziół cieszył się, że Sąd nie potraktował go jako zabójcy. Ewentualną apelację, dotyczącą wyroku, uzależnia od jego woli.

Wyrok nie jest prawomocny. Prokurator Dariusz Jurgielewicz zapowiedział ewentualne odwołanie się po zapoznaniu się z pisemnym uzasadnieniem wyroku.

JOANNA RADOŃSKA

REKLAMA

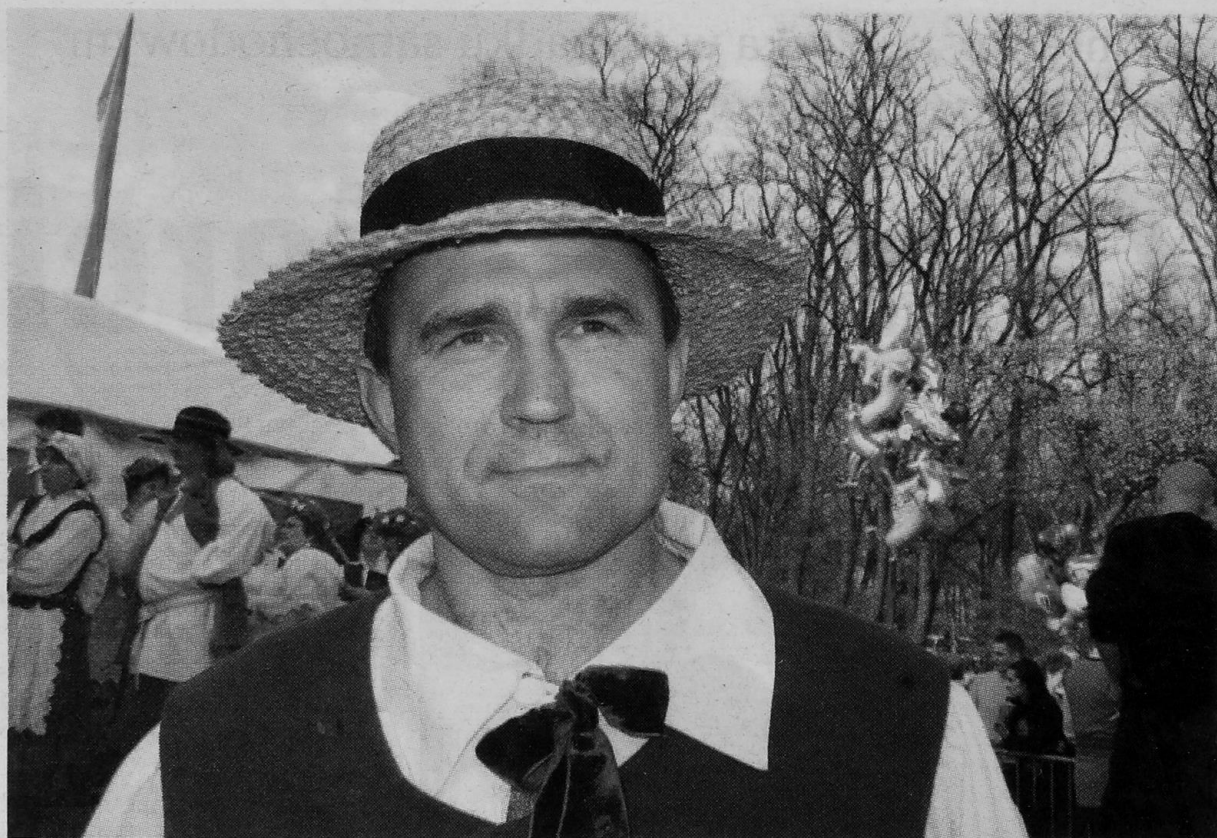
Chcesz zamieścić
ogłoszenie
w „Kontaktach”?

Zadzwoń,
tel. 086 216 42 43

**Biuro
pisanie podań**
Pozwy, wnioski, zażalenia,
odwołania oraz wszelkie inne
pisma administracyjne

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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



Witold Grunwald

Z chłopu Chłop

W domu bez przerwy dzwoni telefon. Krewni i znajomi składają gratulacje. Wieść, że Witold Grunwald jest „Chłopem Roku 2008”, przysporzyła mu nieznanej dotąd popularności. Witolda to cieszy: „Popularność to promocja!”.

U Grunwaldów w Niedźwiadnej od czterech pokoleń gospodarstwo przechodzi z ojca na syna. Następcy rodzą się równiutko co 30 lat!

„Mój dziadek Antoni urodził się w 1872 roku, mój ojciec Stanisław w 1902 roku, ja urodziłem się w 1932 roku”, wylicza Eugeniusz Grunwald, który przekazał już gospodarstwo swojemu synowi Witoldowi, urodzonemu w 1962 roku!

Grunwaldowie pochodzą z Mazur. „Prusacy mieli za złe moim przodkom klęskę pod Grunwaldem!”, żartuje Eugeniusz. Po przekroczeniu granicy Imperium Rosyjskiego osiedlili się w Chmielewie koło Stawisk, gdzie przyszedł na świat Antoni, dziadek Gienka. W 1896 roku wżenił się w majątek dziedziczki Budzińskiej w Niedźwiadnej. Granica pruska przebiegała 800 m za ich stodołą.

Utrzymali ziemię ponad 100 lat. Zawsze mieli 19 hektarów i 7 arów. Nie dzielili. Parę zagonów nie zapewnił godnego życia, mawiał Antoni do syna Stanisława,

Stanisław do syna Eugeniusza, a Eugeniusz do syna Witolda. Na gospodarce zostawał zawsze najstarszy. Młodszy bracia i siostry brali mężów i żony z gospodarkami lub kształcili się. Siostra ojca w latach dwudziestych skończyła polonistykę i była nauczycielką w szkole koło Sokółki (za pierwszego Sowietą z mężem została wywieziona na Sybir).

„Grunwaldowie całe życie wracają do miejsca urodzenia. Tylko tutaj jest strumyk, a nad nim olśzyny, w których wiosną najpiękniej na świecie śpiewają słowiki”, rozmarza się Eugeniusz.

Głową po ziemi

„Ziemia dobrze wtedy rodzi, gdy się po niej z głową chodzi”, mawia Eugeniusz.

W roku 1960 miał 28 lat i szukał żony. Ale miłość nie nadchodziła, dopóki w szkole w Niedźwiadnej (dzieci uczyły się po domach) nie zaczęła uczyć matematyki szczupła, niewysoka dziewczyna o imieniu Wanda, świeżo upieczona absolwentka Liceum Pedagogicznego w Elku. Pochodziła z Obrytek. Zamieszkała na stacji u gospodarza, który nie miał elektryczności. Eugeniusz był świeżo po kursie silników zaczepowych. Podłączył prąd i... zakochał się w nauczycielce. Cały rok nie wiedział, czy z wzajemnością. Wokół

Gniaz

Wandy kręcili się liczni kawalerowie. Jeden przez drugiego ofiarowywali się do ról w sztukach, które nauczycielka wystawiała w remizie. Ale Wanda zawsze obsadzała go w głównych rolach i... to dało mu do myślenia!

Mają pięciu synów. Witek jest najstarszy, po nim urodzili się Mariusz, Krzysztof, Karol, Jarek. Wanda zmarła w 2002 roku...

Powtórka

Witek urodził się dokładnie 30 lat po ojcu. „Od kołyski przysposabiałem go do gospodarstwa. Gdy skończył szkołę podstawową, posłałem do Technikum Rolniczego w Nieckowie”, mówi Eugeniusz.

Witek nie tylko dobrze się uczył. Także śpiewał i tańczył w działającym do dziś przy Zespole Szkół w Nieckowie Zespole Pieśni i Tańca „Kłosek”. Ojca to cieszyło. Mówi, że Grunwaldowie nie tylko z głową chodzili po ziemi. Zawsze



Rok 1970. Eugeniusz Grunwald obornie ziem

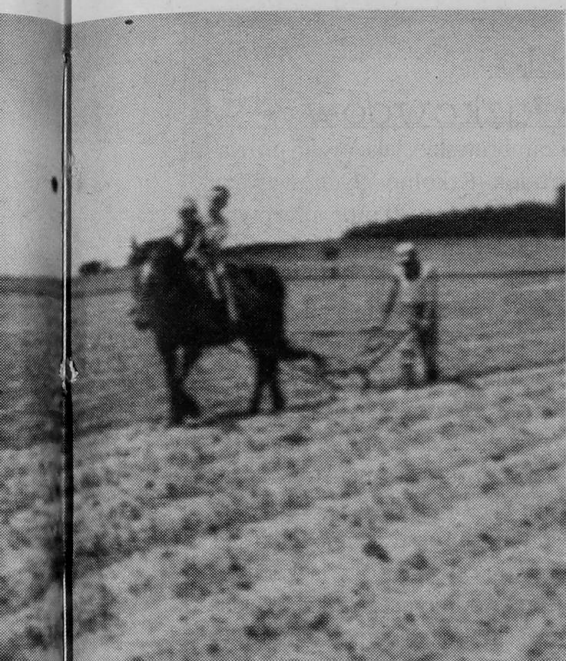
W tej rodzinie nic nie dzieje się pr
z mądrością, która przechodzi z

potrafili zatańczyć i zaśpiewać, a gdy trzeba było, także powiedzieć coś publicznie z sensem, a nawet stanąć na wiecu i przemawiać.

W 1982 roku Witek zdał maturę i... szykował się w kamasze („Mężczyźni w naszej rodzinie po szkole szli służyć ojczyźnie”). Była jesień, padał deszcz. Gdy wracał ciągnikiem ze Szczuczyna do oddalonej 6 km Niedźwiadnej zobaczył, że poboczem idzie dziewczyna. Zatrzymał się, zaproponował, że ją podwiezie.

Stało się jak w piosence, którą śpiewali na konkursie w Raclawicach: „Dziewczynę spotkałem/ czarne oczy miała/ czarne oczy miała/ mnie się spodobała!”.

Barbara pochodzi z Wąsosz. 27 lat temu zaczęła pracować jako... nauczycielka matematyki w Szkole Podstawowej w Niedźwiadnej! Tak samo, jak 20 lat wcześniej mama Witka. Chętnie skorzystała z uprzejmości miłego chłopaka i wdrapała się na ciągnik. W po-



Id oborę ziemniaki; na koniu Witek i Krzysztof
dziesięć przypadkiem, lecz zgodnie
przechodzi z pokolenia na pokolenie

zdo

dziesięć zaprosiła Witka na herbatę.

Wyjechał do wojska jako narzeczony Basi. Po odsluszeniu 2 lat, ożenił się z nią.

„Co mi się w nim spodobało? Wszystko. Tego się nie da opowiedzieć, to się czuje”, mówi Barbara Grunwald po 24 latach małżeństwa z Witkiem.

„Wtedy miałem przecucie, że jest kobietą na długie lata. I nie zawiodłem się”, mówi Witold.

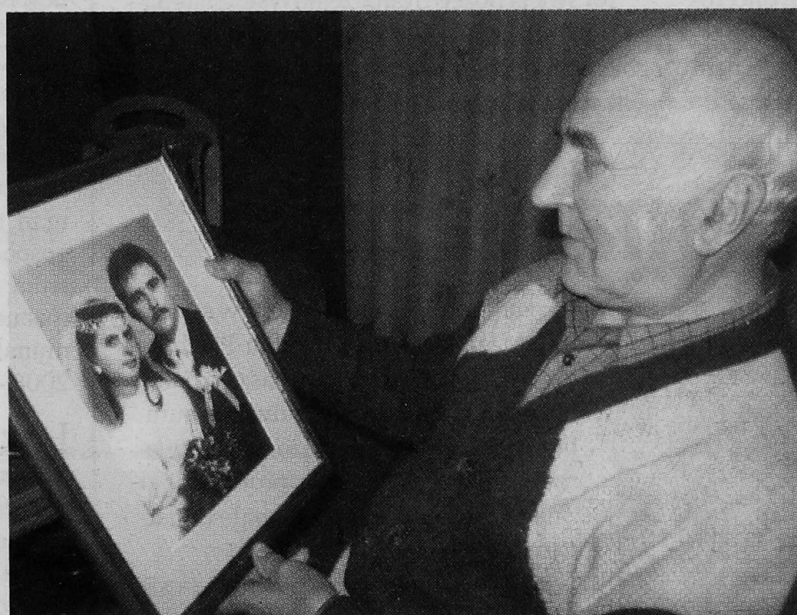
Mają trzy córki. Najstarsza Ania jest mężatką, niedługo zostaną dziadkami. Justyna jest studentką. A najmłodsza, Kasia....

Dziedziczka z woli losu?

Kasia urodziła się w 1992 roku, gdy Witold miał 30 lat. W myśl rodzinnej tradycji, powinna zostać następcą na gospodarce! Kończy gimnazjum i chyba pójdzie przetartym przez ojca tropem do szkoły rolniczej w Nieckowie!



Ekipa Podlaskiego w Raclawicach



Eugeniusz Grunwald

„Wiele razy już się przekonywałam, że w tej rodzinie nic nie dzieje się przypadkiem. Można powiedzieć, że często daje o sobie znać mądrość, która przechodzi z pokolenia na pokolenie. Kasię rzeczywiście interesuje prowadzenie gospodarstwa. Może przejmie je po nas”, mówi Barbara.

Ojcowiznę będzie miała o wiele większą od tej, którą przejmowała od ojca Witold. W latach 90 gospodarstwo Grunwaldów ogromnie się powiększyło. Witek kupił 20 ha po zlikwidowanym PGR w Świdrach (powiat Biała Piska) oraz 15 ha od sąsiadów. Grunwaldowie władają obecnie 55 hektarami! Ale dochód z majątku jest coraz mniejszy (hodują krowy mleczne i świnie). „Gdyby nie dopłaty

unijne, chłopu byłoby bardzo ciężko”, ocenia Eugeniusz.

Dla zabawy i promocji

W niedzielę, 27 kwietnia, w podkrakowskich Raclawicach Witold wygrał ogólnopolski konkurs „Chłop Roku 2008”, organizowany od 14 lat przez wójta Raclawic oraz Krajową Radę Izb Rolniczych.

„Pomysłodawcom chodzi o pokazanie takiej wsi, o jakiej ludzie mieszkający w miastach już zapomnieli. Z tradycją, kulturą, wartościami, dorobkiem. Taka wieś ukształtowała mnie i moją rodzinę. To nasz świat, którym się szcycimy”, mówi Witold.

Zmierzył się z kandydatami ze wszystkich województw. Występo-

wał z żoną, córkami Justyną i Kasią, zięciem Arturem, bratankiem Czarkiem i bratanicą Karoliną, trojgiem tancerzy z zespołu „Kłosek” ze szkoły w Nieckowie oraz... zapaśnikiem z klubu sportowego w Szczuczynie. Na konkursowej estradzie odtanńczyli polkę podlaską, zaśpiewali kilka piosenek, Witek opowiedział o sobie i województwie podlaskim, ubił biało na pianę, ujeździł elektrycznego byka.

Było to coś więcej, niż zabawa, uważa. Dzięki konkursowi i jego wygranej, o Niedźwiadnej, Szczuczynie i Podlaskiem stało się głośno w Polsce!

Znak z góry

W 2000 roku w Niedźwiadnej nastał nowy proboszcz Jarosław Stefaniak. „Tchnął w nas wszystkich nowego ducha, nowe chęci do pracy. Cała parafia pomogła remontować plebanię. Teraz pomaga wyremontować zabytkowy kościół, perełkę mazowieckiego gotyku. Od kiedy kościół pięknieje na górze w środku wsi, inaczej się żyje. Ludziom zależy, żeby o Niedźwiadnej dobrze się mówiło. Bez proboszcza i atmosfery, może Witkowi by się nie chciało wystartować w tym konkursie”, uważa jego ojciec.

Kiedys powiedział proboszczowi: „Sam Pan Bóg nam księdza tutaj zesłał”.

MARIA KACZYŃSKA

(Na okładce: Barbara i Witold Grunwaldowie)



Zginał za flagę

2 maja czwarty raz w Polsce obchodzone było Święto Flagi. Władysław Sasinowski (lat 95) z Zambrowa pamięta, że „za flagę” zginał jego kolega Fryderyk Mioduszeński z Łomży.

Władysław Sasinowski mieszkał we wsi Mieczki koło Puchał. Poszedł na wojnę jako rezerwista. Miał 26 lat. Jego IX Pułk Strzelców Konnych walczył pod Ostrołęką.

„Po przerwaniu frontu wszyscy się wycofywaliśmy. Trzymałem się rotmistrza Włodkowskiego. Razem spieszyliśmy na odsiecz Grodna i Wilna. Z jednej strony mieliśmy Niemców, z drugiej Ruskich. Wyrwaliśmy się z kotła przy Kanale Augustowskim i przekroczyliśmy granicę polsko-litewską”.

Na Litwie było z 30 tys. rozbitków polskiego wojska. To był rozpaczliwy widok. Nasi oficerowie, pułkownicy bez pasów i broni. I ja, jak wszyscy, pocałowałem szablę i karabin powiesiłem na płocie. Byliśmy internowani”, opowiada.



Władysław Sasinowski

Nadszedł 11 listopada święto niepodległości. Rozbrojeni żołnierze prosili Litwinów o zgodę na wywieszenie flagi. Zgodę otrzymali tylko na pół godziny. Zaśpiewali hymn, zakręciła im się łza w oku. Litwini przestrzegali czasu. Żołnierze nie zdjęli flagi po półgodzinie. Litwini puścili serię z karabinu w okno. Tak zginał Fryderyk Mioduszeński.

Na Święta Bożego Narodzenia Władysław Sasinowski wrócił do domu. Flaga jest dla niego symbolem narodowej świętości oraz pamięci o wojennych wydarzeniach i... koledze z Łomży.

Starosta

za związkowców

Starostwo zambrowskie, jako organ prowadzący Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu, którego 30 proc. pracowników należy do ZNP, musi zapłacić miastu Zambrów 30 218 zł zaległych należności „związkowych”, zdecydował Sąd Rejonowy w Zambrowie. Starosta Stanisław Rykaczewski, który nie godzi się na partycypowanie w wynagrodzeniu wysokiego etatu prezesa ZNP w Zambrowie (zarabia miesięcznie ponad 4 tys. zł brutto), szukał rozwiązań prawnych w MEN. Dowiedział się, że związkowe kwestie może rozstrzygnąć tylko sąd cywilny (a zgodnie z ustawą o związkach zawodowych, przewodniczącego międzyzakładowej organizacji związkowej powinny utrzymywać zakłady pracy, w których są zatrudnieni członkowie tej organizacji). Proces zakończył się ugodą. W Sądzie ugodę z miastem zawarła także wójt gminy Kołaki Kościelne (pisaaliśmy o tym, „Kontakty” nr 7 i 9/2008).

Budowanie za euro

Władze Zambrowa planują w tym roku zdobyć 11 393 tys. zł unijnych pieniędzy, a za około 19 mln zł chcą wykonać inwestycje w mieście. 10 priorytetowych zadań, m.in. uzbrojenie terenów pod działalność gospodarczą i inwestycyjną, budowa centrum kultury, modernizacja stadionu, rozbudowa szpitala, budowa mieszkań komunalnych, wyznaczyła sobie na lata 2008 – 2013 Rada Miasta Zambrów.

Luz na porodówce

Dwa stanowiska porodowe, na których jednocześnie mogą rodzić dwie kobiety oraz 18 łóżek (w tym 9 dla rodzących) jest w Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Szpitala Powiatowego w Zambrowie. „To wystarczająca ilość, bo nie zdarza się, żeby więcej kobiet rodziło jednocześnie i zabrakło dla nich łóżek. Nie odsyłamy pacjentek do innych szpitali”, powiedział prezes Szpitala Przemysław Chrzanowski. Średnio 350 dzieci rodzi się rocznie w zambrowskim szpitalu. W ubiegłym roku na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym nie było żadnego zgonu.

Zagrożona oaza



Mieczysław Krajewski na działce

Zieloną, kwitnącą oazą w centrum tętniącego Zambrowa, jest działka Celiny i Mieczysława Krajewskich.

Po wojnie kupił działkę (5600 mkw) teść Krajewskiego. W latach siedemdziesiątych z połowy został wywłaszczony. „Tę stratę ojciec opłacił dwoma zawałami i śmiercią w wieku 55 lat”, wspomina Mieczysław Krajewski. Pozostałość została podzielona między dzieci. 1000 mkw. pod budowę domu otrzymała jedna z córek. Współwłaścicielami 1800 mkw. są Celina i Mieczysław Krajewscy oraz dwoje rodzeństwa Celiny. Od czterdziestu lat działkę użytkują Krajewscy. Są na niej dwa stawy, niewielka szklarnia, ponad 100 gatunków bylin, iglaki, 20 gatunków krzewów ozdobnych, drzewa owocowe i kwiaty.

– W „Kontaktach” przeczytałem ogłoszenie burmistrza Zambrowa o projekcie planu prze-

strzennego zagospodarowania w rejonie ulic Mazowieckiej, 71 Pułku Piechoty i Wojska Polskiego. Przez naszą działkę ma przechodzić droga do dworca autobusowego. Jestem przerażony. Kto stworzył taki krzywdzący nas projekt? Nikt z nami niczego nie konsultował – denerwuje się Mieczysław Krajewski.

Obawia się, aby nie powtórzyła się historia teścia, który stracił pół dorobku życia i życie. „Wierzyłem, że dziś szanuje się prawo do prywatnej własności. Myślałem, że urzędnik jest przyjazny obywatelowi. To krzywdząca i nieprzemysłana decyzja”, dodaje.

To dopiero projekt. Krajewski wierzy, że znajdzie sojuszników wśród radnych oraz przekona burmistrza w czasie czwartkowego (8 maja) spotkania.

Życzenie ks. Józefa

„Powiedziałem, że jestem z Zambrowa i przywożę pozdrowienia od mieszkańców gminy i Skarżyna. Ks. Józef Obrebski bardzo się wzruszył. Płakał. Zaczął śpiewać hymn Polski. Potem przypominał nazwiska sąsiadów: Wiśniewskich, Lasowskich, wspominał swój majątek. Pytał, jak tam teraz wygląda. Był wszystkiego ciekaw”, opowiada wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski, który w czasie pobytu w Wilnie pojechał do Mejszagoly i odwiedził ks. prałata Józefa Obrebskiego.

Ks. Józef Obrebski urodził się w Skarżynie Nowym (dziś powiat zambrowski, poprzednio wysokomazowiecki). 17 marca skończył 102 lata. Od 1950 roku mieszka w Mejszagole. Od dwóch lat jest Honorowym Obywatel Wysockiego Mazowieckiego.

W wizycie u prałata wójtowi Dmochowskiemu towarzyszyli wójtowie gminy wysokomazowieckiej Henryk Wyszyński i Sokół Józef Zakowski. Na pożegnanie ks. Józef miał jedno tylko życzenie: „Raz jeszcze przyjechać do Polski...”



Wyrazy szczerego współczucia
Państwu Halinie i Janowi

Kurpiewskim
z powodu śmierci

MAMY

składają
pracownicy firmy
PHU „KURPIEWSKI”

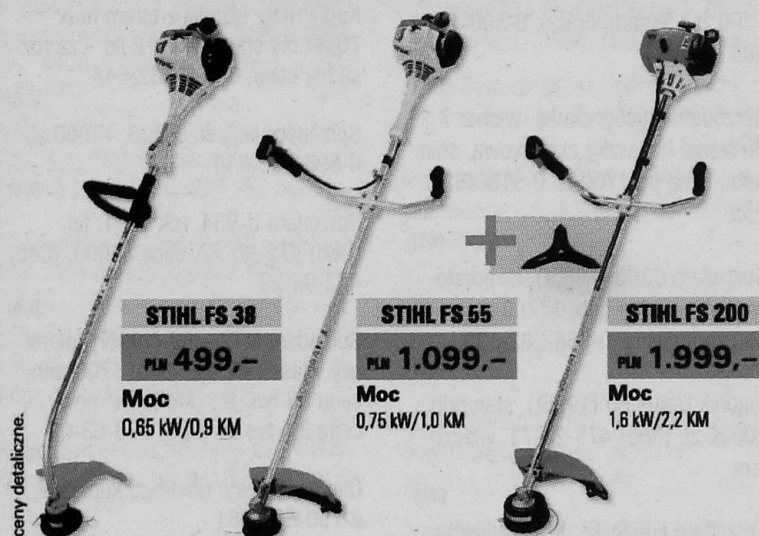


Koleżance **Teresie Adamowicz**
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

SIOSTRY

składa
Dyrekcja i Pracownicy
Szkoły Podstawowej Nr 4 w Łomży

PROMOCJA!



Sugerowane ceny detaliczne.

STIHL FS 30
PLN 499,-
Moc
0,65 kW/0,9 KM

STIHL FS 55
PLN 1.099,-
Moc
0,75 kW/1,0 KM

STIHL FS 200
PLN 1.999,-
Moc
1,6 kW/2,2 KM

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; Kwaleryjska, paw. 1, tel. 085 742 24 49; Zwycięstwa 10, tel. 085 651 49 65; Brańsk - Wito-
sa 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 Wojen-
nych 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®

f-719

BIURO SERWIS

Com

SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS



ZESTAWY
NA
KOMUNIE



ELZAB, POSNET
SHARP, ...

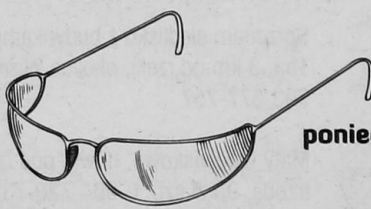
Najtańsza jednostka już od 799 PLN
KOMPUTERY KSEROKOPIARKI KASY FISKALNE
18-400 Łomża, ul. Dmowskiego 1C, T. 0-86 216-40-66, serwis@biuroserwis.lomza.pl

f-675

Świat Okularów

Tyle rabatu, ile masz lat!

Soczewki okularowe renomowanych firm



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

f-655

Nowa oferta wiosenna !!!



SYSTEM
RATALNY
HUSQVARNA

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

f-826

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Ursus C360 w stanie bdb. z kabiną „sokółki” za cenę 15 000 zł, 0-505-734-219, 0-508-761-287

(k/b)

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

(k/b)

Prasa kostkująca Z-224, 10500 zł, rozrutnik dwuosowy 6500 zł, ciągnik C-355 9000 zł, podajnik do zboża ślimakowy 1500 zł, (086) 473-83-44

(k/b)

Sprzedam T-25, rok 1992, cena 14 tys., 0-664-34-25-40

(k/b)

Kosiarko – przyczepka do traw (2002 rok), cena 18 tys., opona 16,9 – 34 nowa, (086) 473-80-16, 0-887-441-745

(k/b)

Sprzedam jałówki hodowlane „Limo-uzę” 11 szt. 3000 – 4000 szt., tel. (086) 217-44-82 kom. 0-509-868-598

(k/b)

Sprzedam ciągnik Ursus 6360 w stanie idealnym z kabiną „Sokółki” za cenę 15000 zł, 0-505-73-42-19 lub 508-761-287

(k/b)

Młyn do zboża – 2200 zł, rozbijak do siana polski – 400 zł, Wicher – 7, 1000 zł, (086) 219-31-40

(k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika dwuosowy na resorach (1998r), firmy Czarna Białostocka, stan bdb., 9000 zł, (086) 270-33-88

(k/b)

Sprzedam ziemniaki sadzeniaki, odmiana „Gracja”, klasa B, dzwonić wieczorem po 20.00, tel. (086) 219-19-51

(k/b)

T-25, rok 1992, cena 14500, kombajn zbożowy MF-186 cena do uzgodnienia, 0-664-34-25-40

(k/b)

Ciągnik C-330 z kabiną + tur, stan bdb, cena 18,5 tys zł, tel. (086) 474-34-24, kom. 0-888-865-261

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, cena 60 zł/szt., tel. 0-500-188-747

(k/b)

Sprzedam sadzarkę do ziemniaków, polska czerpakowa, mało używana, 1000 zł, (086) 212-03-43

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, (086) 279-06-52

(k/b)

Sprzedam ziemniaki irga, (086) 279-06-52

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki 20 sztuk, cena 70 zł/ szt., (086) 473-05-24

(k/b)

Sprzedam łakę 1,10 ha, Zbójna, cena 18000 zł, tel. (086) 217-55-47

(k/b)

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

(k/b)

Maty legowiskowe, nowe, pod bydło, trzodę, 90 zł szt., 0-604-720-732

(k/b)

Rozrutnik obornika 6t Tandem N 218/2, nowy, nieużywany, na gwarancji, cena 23000 zł, 0-604-720-732

(k/b)

Kupię Aparat wiążący do prasy Claas markant 50, oraz kupię kultywator fabryczny grudziądzki 14-zębowy, do 500 zł, 0-503-080-372

(k/b)

Sprzedam beczkowiec 6000 l, ocynkowany, hydraulicznie otwierany, 10osowy, stan bdb, cena 16500 zł, Tel. 0-503-080-372

(k/b)

Sprzedam tylnie koła lub same opony do Zetora, stan bdb, cena opon 1700 zł z felgami drożej, 0-506-131-503

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam C360 (1985r), kwadratowa 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)

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 rozrutnik obornika 2-osowy z nadstawami do zbioru kukurydzy, stan bdb, cena 12000 zł, tel. (086) 278-60-28

(k/b)

Sprzedam siewnik do kukurydzy mechaniczny 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 czeską, stan bardzo 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 rozsądną 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), pierwszy 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)

Rozrutnik obornika 6t „tandem” N 218/2 nowy, nieużywany, na gwarancji, 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)

Kupię byczki od 150 kg do 300 kg, tel. (086) 219-48-82; 0-502-572-231

(k/b)

Tydzień na wnioski

Został już tylko tydzień na złożenie wniosku o płatności obszarowe. Powiatowe Zespoły Doradztwa Rolniczego od 5 maja pracują do godziny 18.00.

Wnioski należy złożyć w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa do 15 maja. Po 15. Agencja będzie jeszcze przyjmowała wnioski do 9 czerwca, ale za każdy dzień opóźnienia rolnik straci 1 procent płatności.

Wnioski złożone po 9 czerwca nie będą rozpatrywane.

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

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

f-527

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Audi A4 1.8 + gaz (1996r), 130 tys. km, ABS, el. szyby, szyberdach, wsp. Kierownicy, immobiliser, c. zamek, hak, 0-692-204-396 (k/b)

Sprzedam Volkswagen Polo (1992r), 1.3, czerwony, stan bdb., ważny przegląd i OC, sprawny i ładny, cena 3000 zł, 0-600-767-991 (k/b)

Ford Focus kombi 1.8TDDI (2000r), klima, centralny zamek, el. szyby, alu felgi 16, 0-512-474-237 (k/b)

Sprzedam Fiat Cinquecento 0,7 + gaz (1994r), cena 2200 zł, tel. 0-504-58-22-57 (k/b)

Sprzedam Opel Kadett 1.3B (1993r), kolor granit, stan b. dobry, sprawny, cena 1800 zł, 0-600-767-991 (k/b)

Polonez Caro Plus (1999r), 78000 km, gaz, pierwszy właściciel, bezwypadkowy, 4400 zł (do uzgodnienia), 0-506-072-810 (k/b)

Nissan Maxima 3,4 V6, gaz sekwen. 12 l. Lpg/100 km, zamienię na combi, chętnie japoński, 0-600-162-508 (k/b)

Sprzedam Fiat 126p (1997r), stan dobry, cena do uzgodnienia, 0-511-46-42-48 (k/b)

Sprzedam Renault Scenic 1.6 16V, 2000 rok, Klima, ABS, c. zamek, elektryka, relingi, 19000 zł, 0-604-05-10-82 (k/b)

Sprzedam Peugeot Partner 1,4 (1997r), benzyna + gaz, cena 10000 zł, tel. 0-500-188-747 (k/b)

Sprzedam Opel Kadet 1.3 B (1993r), kolor granit, stan idealny, OC i przegląd ważny, sprawny, cena 2000 zł, Tel. 0-600-767-991 (k/b)

Sprzedam Opel Vectra 1,7 D (1995r), cena 8000 zł, 0-698-910-419 (k/b)

Skuter używany do 1500 zł, kupię, tel. 0-515-237-538 (k/b)

Przyczepę samochodową, może być do remontu, niedrogo kupi, tel. 0-515-237-538 (k/b)

Sprzedam silnik, skrzynię biegów Volvo GLS 360 2L, ok. 100 tys. km, 0-512-89-98-56 (k/b)

Sprzedam motorower Simson, stan idealny, rok produkcji 1957, (dodatkowo silnik oryginalny), 0-512-89-98-56 (k/b)

Sprzedam Polonez Trucka (1997r) 5-cio osobowy + paka, aluminiowe bory, instalacja gazowa, 3000 zł, 0-606-294-640 (k/b)

Sprzedam silnik - Opel Astra 1.7D - piękny wał, 0-660-195-013 (k/b)

Kupię Żuka diesla, w dobrym stanie, w cenie do 3000 zł, (086) 219-18-08 (k/b)

Kupię opony 175/65/R14, Vredestein, całoroczne, szt. 1,2 lub 3, Tel. 0-506-323-055 (k/b)

Sprzedam poloneza, zielony metalik, gaz, wspomaganie, radio, OC do października, 1 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, sekweny, 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 19000 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 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 Opel Astra 1.6 16V + instalacja gazowa (1995r), cena 7800, stan bdb, tel. 0-880-151-800 (k/b)

Sprzedam Opel Vectra 1.7TD (1996r), stan bdb, cena 11400 zł, Tel. 0-604-645-314 (k/b)

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

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 ukaze 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”.

KUPON Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:

Adres:

Tel.

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

BUDOWNICTWO

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

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

Nowy sklep! Al. Legionów 60 (przy Mc Donald's), glazury, terakoty, art. sanitarne, niższe ceny. Zapraszamy, (086) 473-02-37 (fak. 825-o-i)

Okna, drzwi, bramy, sprzedaż, montaż, gwarancja, (086) 271-37-55 (fak. 790-o)

Glazura, płytki mrozooodporne Korzilius. „CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Biedronce), (086) 218-01-81 (fak. 923-o-i)

Bramy segmentowe garażowe i przemysłowe, (086) 218-39-84, 0-605-821-450 (fak. 961-o-i)

Produkcja bram, przesł ogrodzeniowych. Atrakcyjne ceny, 0-694-678-576 (fak. 986-o-i)

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.)

PROFI CREDIT szybka pożyczka, bez BIK, (085) 742-04-63 (fak. 839-o-i)

POŻYCZKI I KONSOLIDACJE – bardzo dogodne warunki, dojeżdżamy do klienta, tel. 0-668-215-432 (fak. 979)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

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

UNIMEDIATOR

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

KUPIĘ

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

LOKALE

Stacja dla 2 panienek, 0-606-538-326; 0-664-964-909 (fak. 992-o-i)

Lokal użytkowy ok. 70 – 80 m² na biuro, gabinet, Łomża, 0-693-97-42-73 (fak. 881-o-i)

Lokal do wynajęcia pod działalność, ul. Legionów 67, 0-781-273-074 (fak. 948)

Kawalerka w Warszawie do wynajęcia, niedrogo, (086) 218-65-74 (fak. 954)

Pokoje do wynajęcia, (086) 2150-378 (fak. 957)

Stacja – pokój z kuchnią umeblowaną, (086) 216-65-43 (fak. 982-i)

MEDYCYNĄ

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

MOTORYZACJA

Suzuki Vitara (rok 1994), czarny, odpinany dach z gazem, Tel. 0-693-64-67-94 (fak/sms)

Sprzedam Simsona-skuter (1989r), tel. 0-508-510-831 (fak/sms)

Sprzedam Forda Probe 2.5 v6 163km + gaz (1994r), full opcja, srebrny, tel. 0-505-762-328 (fak/sms)

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

Mazda 626 2l. (1996r), hak + gaz, (składak), stan bdb., c. zamek, 5200 zł, (086) 215-75-82 (fak. 971)

Sprzedam wagę samochodową 20-tonową, 0-602-606-660 (fak. 972-i)

Opel Zafira 2.0, TDI, (2001r), 0-604-652-737 (fak. 974-i)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp., 0-603-847-463 (fak. 919-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam 2 działki 1155 m²; 870 m² – pojedynczo lub razem 2025 m², ul. Nowogrodzka 154 B, Łomża, tel. (071) 348-14-56 (fak. 922-i)

Działka 35a 15 km od Łomży, 0-607-179-739 (fak. 996-i)

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

„ARKADIA” - Nieruchomości, 0-603-847-463, (086) 218-77-79 (fak. 919-o-i)

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

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

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

Szeregówkę mieszkalno – usługową 300m², 750 tys. zł, Łomża, k/szpitala, (086) 214-15-63 (fak. 848-oo-i)

Sprzedam mieszkanie 72 m², II piętro, z garażem, 0-507-045-037 (fak. 822-o-i)

Sprzedam szeregówkę w Łomży o pow. 110 m², 390000 zł, 0-504-40-47-69 (fak. 929-oo)

Sprzedam dom + budynki gospodarcze, Miastkowo, Poświętne 5, (086) 217-44-65 (fak. 925-oo-i)

Sprzedam M-3 50m², w Nowogrodzie, (086) 216-06-31 (fak. 953)

Wynajmę lub sprzedam nieruchomość 700 m² w Gietczyźnie, 0-602-531-130 (fak. 965-i)

Sprzedam 64m², 3 pokoje, Reymonta, do zamieszkania + garaż, 0-602-117-067 (fak. 962)

Sprzedam dom pół bliźniaka, Łomża, 0-668-310-909, (086) 214-11-22 (fak. 949)

Sprzedam mieszkanie 39 m², (086) 216-21-51 (fak. 861-o-i)

Sprzedam mieszkanie 160 000 zł, 0-515-253-810 (fak. 955-o-i)

Sprzedam dom 400m², działka 5 ar., Konarzyce (przed torami), 675 000 zł, 0-512-369-539, wieczorem, (fak. 976-i)

Sprzedam dom z częścią usługową, 0-665-700-390 (fak. 975)

Sprzedam M-4, ul. Ks. Anny 3/107, III p., (086) 219-28-64 (fak. 973-i)

Sprzedam dom w Piątnicy 280m² + dwa garaże, 0-602-385-257 (fak. 981)

M-4 60m² sprzedam pilnie i tanio, 0-880-091-889. (fak. 999)

Sprzedam mieszkanie, 52m², IV p., Śniadeckiego, 0-660-199-125 (fak. 985-i)

PRACA

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

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

- Mickiewicza (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 48,83m² – 3000 zł/m²
- Mickiewicza (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 69,83m² – 3000 zł/m²
- Mickiewicza (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 92,91m² – 3000 zł/m²
- ul. Nowogrodzka – pow. 53,75m², I piętro, 2 pokoje – 135.000zł
- ul. Poznańska – pow. 55,8m², II piętro, 3 pokoje, garaż – 155.000zł

OFERTA DOMÓW

- Łomża, Os. Narew – pow. działki 465m², pow. uż. domu 220 m², do zamieszkania – 520.000zł
- Murawy / Rogienice Wielkie – wolnostojący, parterowy, kamienne ogrodzenie, pow. działki 1030m², pow. uż. domu 118,1 m² – 280.000zł
- Łomża, Os. Maria – wysoki standard, zabudowa szeregowa, pow. działki 323m², pow. uż. domu 256,4m² – 580.000zł
- Czachy, gm. Radziłów – pow. budynku 95m², pow. działki 504m² – 140.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Pniewo – działka budowlana o pow. 1058m² – 60zł/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

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

Zatrudnię mechanika pojazdów ciężarowych, 0-602-103-187 (fak. 932-o-i)

Zatrudnię steromotorzystę, 0-601-392-688 (fak. 938)

Zatrudnimy kierowców kat. C + E w transporcie międzynarodowym z doświadczeniem lub z możliwością przyuczenia, wyjazd wschód – zachód, wysokie zarobki, tel. 0-600-039-426 (fak. 951-o)

„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- os. południe, III p.
pow. 35,4 m2, 2 pokoje,
135.000 zł, MER – 261
- MIESZKANIE – ul. Poznańska,
IV p. pow. 46,5 m2, 3 pokoje-
idealne na wynajem, 123.000 zł,
MER – 252
- MIESZKANIE- os. południe, IV p.
pow. 72,4 m2, 4 pokoje,
195.000 zł, MER – 257
- DOM – Łomża ul. Wesołowskiego,
zab. szeregowa, nietypowa archi-
tektura, pow. 170/236m2,
495.000 zł, MER – 264
- DOM – Łomża, wolnostojący, w cen-
trum miasta, pow. 150/550 m2,
365.000 zł, MER-265
- DOM – Gietki, blisko rzeki Pisy,
pow. 100 m2/ 5.000 m2,
220.000 zł, MER- 247
- DOM – Wizna, idealny na działal-
ność, pow. 280 m2/1,58 ha,
550.000 zł, MER- 225
- DOM – Srebrówko Wiżnica, na agro-
turystykę, pow. 280 m2/3.000 m2,
295.000 zł, MER-230
- DOM LETNISKOWY – Bronowo,
wysoki standard, pow. 85m2/
1,13 ha, 320.000 zł, MER – 253
- SIEDLIKO – Kossaki (Jedwabne),
dom murowany, urokliwy teren
z lasem, pow. 3,23 ha,
160.000 zł, MER-255
- SIEDLIKO – Krzewo Nowe, dom
i duże budynki gospodarcze muro-
wane, pow. 1,23 ha, 163.000 zł,
MER- 241
- SIEDLIKO – Rogienice Wypychy,
pow. 6 ha, uroczy teren w jednym
kawalku na rekreację, 250.000 zł,
MER-231
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Ma-
rianowo, przy trasie E – 61, po-
wierzchnia do uzgodnienia,
60 zł/m2, MER – 263
- DZIAŁKA – ul. Zdrojowa, z linią
brzegową rzeki Narew, pow.
1535 m2, 155.000 zł, MER-262
- LOKALE BIUROWE – wynajem,
centrum, kamienica z windą, wy-
soki standard, różne powierzchnie
lokali, 25 zł/m2, MER – 148

Zatrudnię młodą osobę w gastronomii,
z możliwością zamieszkania, 0-603-
694-994

(fak. 958)

Zatrudnię kierowcę w transporcie kra-
jowym i międzynarodowym, tel. 0-
606-970-447

(fak. 963-i)

Zatrudnię piekarza, 0-694-987-372,
(086) 2199-887

(fak. 964-i)

Kobietę do pomocy przy 20 krowach,
tel. (086) 217-73-29

(fak. 967-o-i)

„MATBUD” w Piątnicy, ul. Stawiskow-
ska 51 zatrudni ślusarza – spawacza
i elektryków z uprawnieniami. Kontakt
osobisty w siedzibie firmy.

(fak. 981)

Salon okien i drzwi „VINDOV” zatrudni
młodą, operatywną osobę na stanowi-
sko handlowca. CV proszę kierować:
Łomża, Al. Legionów 42 lub biu-
ro@vindov.com, tel. 0-606-294-640

(fak. 984-i)

Salon Okien i Drzwi „Vindov” zatrudni
do pomocy przy montażu okien i drzwi,
tel. (086) 2189-363

(fak. 984-i)

Do współpracy poszukuję terapeutę in-
tegracji sensorycznej. Przedszkolanki
do niepublicznego przedszkola w Pia-
secznie k. Warszawy, 0-696-068-488

(fak. 989)

Zatrudnię fryzjerkę na cały etat, tel. 0-
668-149-338

(fak. 990)

Zatrudnię w gospodarstwie rolnym,
do 16.00 (086) 217-91-88, po 18.00
(086) 217-90-03

(fak. 993)

ROLNICTWO

**Sprzedam ruszta żeliwne 80 cm, ka-
nał, dmuchawę do zboża, 0-500392-
315**

(fak. 995)

**Sprzedam siano w kostkach, (086)
219-63-37**

(fak. 997)

Sprzedam słomę, 0-504-219-124

(fak. 917-o)

**Zbiornik na mleko Alva Laval, 600 l,
5 800 zł, (086) 219-33-32**

(fak. 952)

**Sprzedam jałówki wysokocielne z pa-
pierami lub bez, sztuk 16, Miastkowo,
ul. Cendrowizna 1, (086) 217-42-00,
0-509-830-910**

(fak. 969)

**Kupię prosięta – warchlaki, sztuk
160, 0-505-754-205**

(fak. 959)

**Sprzedaje i sprowadzam maszyny
rolnicze, 0-510-520-400**

(fak. 977)

**Sprzedam jałówki cielne, krowy z po-
chodzeniem (simentale, HF), 0-606-
296-206**

(fak. 978-o)

**Sprzedam owies 2 tony, 10m siana,
(086) 2170-786**

(fak. 980)

RÓŻNE

Dekoracja sal balonami i materiałem
(wykonujemy balony wybuchowe), 0-
510-403-613

(fak. 931-oo-i)

Pomogę atrakcyjnej pani, 0-723-287-
682

(fak. 950-o-i)

Zasponsoruję młodą panią, 0-723-287-
682

(fak. 950-o-i)

RTV – AGD

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

(fak. 3303-o)

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

(fak. 497-o-i)

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

(fak. 814-o-i)

Klimatyzacja – chłodnictwo, sprzedaż,
montaż, serwis, 0-509-287-900

(fak. 882-o-i)

Pralki, lodówki, (086) 218-07-07

(fak. 885-i)

SPRZEDAM

Kurki odchowane, Ratowo-Piotrowo 9,
(086) 217-62-96, 0-502-176-421

(fak. 793-o-i)

Regaly sklepowe, metalowe, 0-509-
287-901

(fak. 885-o-i)

2 duże palmy, (086) 217-09-22; (086)
473-74-44

(fak. 946)

Sztachety olszowe 220 szt., wysokość
130 cm, grubość 2,5 cm, 0-506-026-
019

(fak.)

TŁUMACZ

Tłumacz przysięgły języka angielskie-
go, Barbara Adamiak, mgr filologii an-
gielskiej i polskiej, Łomża, ul. Wyzwo-
lenia 50, tel. 0-697-707-097

(fak. 914-o-i)

TRANSPORT

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

(fak. 772-oo-i)

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

(fak. 39-o-i)

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

(fak. 219-o-i)

Hannover, Bremen, Bielefeld, 0-603-
534-666, (086) 216-93-98

(fak. 756-o-i)

SOBOTA: Niemcy, Holandia. DVD, kli-
ma, (086) 215-76-25, 0-608-778-708

(fak. 783-o-i)

Wyjazdy Niemcy, Holandia, 0-604-
458-244

(fak. 966-i)

USŁUGI

Krycie dachów, 0-516-32-92-63

(fak. 987)

Szpachlowanie, malowanie, terakota,
tanio, 0-503-921-585

(fak. 991-i)

Tynki wapienne – cementowe, tanio,
solidnie, 0-515-459-212

(fak. 994)

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-
693

(fak. 361-oo)

Czyszczenie dywanów, tapicerek, 0-
600-896-436

(fak. 764-oo-i)

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

(fak. 782-o-i)

Szpachlowanie, malowanie, cyklinowa-
nie, terakota, (086) 216-62-88, 0-608-
014-410

(fak. 803-o-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie bez-
pyłowo, 0-506-19-19-47

(fak. 820-o-i)

Usługi remontowo-budowlane, docie-
planie budynków, murowanie budyn-
ków i klinkieru, 0-500-188-725

(fak. 831-o-i)

Mycie i bielenie pomieszczeń gospo-
darczych- obory, chlewnie itp., 0-515-
097-448, 0-508-619-191, (029) 761-
75-32 wieczorem

(fak. 836-o)

Podłogi: – układanie, – cyklinowanie, –
renowacje, – solidnie, 0-695-141-226

(fak. 872-o-i)

„Jakub” – docieplenia budynków,
0-509-849-319

(fak. 926-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-
141-137

(fak. 968-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. 968-o-i)

Stawiam ogrodzenia z kamienia, 0-
515-74-33-47 po 19.00

(fak. 956-i)

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

(fak. 970-o)

ZWIERZĘTA

Yorki 2-miesięczne, konie rasy Mały
Koń – różny wiek, 0-510-403-613

(fak. 930-oo-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatrzy **E.A. CHOROSZUCHA**

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

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

DYSKRECJA

Lekarz domowy

Często zasycha mi w ustach, mam spierzchnięte wargi, suchy język, jakby brakowało śliny. Usta smaruję kremem lub pomadką, ale to niewiele pomaga. Czasami aż trudno otworzyć buzię i mówić. Czy taką dolegliwość można leczyć?

Elżbieta

Suchość w ustach może być objawem choroby nerek, nadciśnienia, cukrzycy, nadczynności tarczycy, nerwicy. Taką suchość mogą też powodować przyjmowane leki (przeciwbólowe, obniżające ciśnienie, uspokajające, nasenne). Jeśli dolegliwość trwa zbyt długo, trzeba o niej powiedzieć lekarzowi.

Z domowych sposobów ślinianki do pracy pobudzi ssanie kawałka cytryny, suszonych śliwek, pastylek witaminy C lub bezcukrowej gumy. W aptece można nabyć też specjalne pobudzające ślinianki pastylki do ssania. Ulgę przyniesie picie wody mineralnej i częste przepłukiwanie ust.

Pytanie intymne

Mam wrażenie, że jesteśmy sobą znudzeni i zmęczeni. Wszystkie przebiega tak samo, kochamy się tak samo, w tym samym pokoju. Potrafię przewidzieć jego prawie wszystkie reakcje. Jest nią jako i nie wiem, jak to zmienić.

Milena

Nie czekać, tylko odważyć się zerwać ze skostniałymi nawykami. Zaproponować śmiały i inny niż do tej pory seks. Prowokować i zarażać swoją radością, płynącą ze współżycia. Już za moment może się okazać, że wcale nie znasz wszystkich reakcji swojego mężczyzny. Twoja aktywność może w nim obudzić drzemiącego Casanovę. I oto przecież chodzi. A następnym razem bawcie się jeszcze śmieiej. I wcale nie musicie kochać się tylko w sypialni.

Warto też dla odmiany wybrać się do hotelu. To zupełnie inne doznania. Hotel daje nie tylko bezpieczeństwo i komfort, ale też nową scenerię, nowe zapachy i atmosferę. Tam można się poczuć jak na pierwszym spotkaniu z kochankiem. A smak jakby kradzionej miłości, otulonej tajemnicą, naprawdę niezwykle podnieca. Potem atmosferę i hotelowe wspomnienia można przenieść do własnej sypialni. Trzeba tylko chcieć poddać się swoim pragnieniom.



Pod paragrafem

Żona jest alkoholiczką. Sprzedaje z mieszkania różne rzeczy, aby mieć na wódkę. Nie chce poddać się leczeniu. Czy mogę ją ubezwłasnowolnić?

Edward

Przyczyną do ubezwłasnowolnienia może być alkoholizm. Z wnioskiem o ubezwłasnowolnienie trzeba wystąpić do sądu. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie z poradni przeciwalkoholowej. Żona będzie badana przez biegłych. Oni ocenią, jaka

jest jej zdolność do samodzielnego kierowania swoim postępowaniem, czy jest w stanie o sobie decydować i prowadzić własne sprawy. Na podstawie oceny biegłych, sąd orzeknie o częściowym lub całkowitym ubezwłasnowolnieniu.



Poznajmy się

Jestem samotnym mężczyzną o blond włosach (37/178). Mieszkam i pracuję w Łomży. Nie palę, nie piję. Moje hobby, to spacer, dobra muzyka, dobry film. Chciałbym poznać Panią, której dokucza samotność. Dla mnie najważniejszy jest charakter. Jeżeli myślisz podobnie, napisz. Dla dwojga jaśniej świeci słońce i każdy dzień jest weselszy.

Samotny 37

Pozdrawiam wszystkich Samotnych. Jestem samotną, miłą, spokojną panią. Na piękne, wiosenne, słoneczne dni (i nie tylko), chciałabym poznać sympatycznego Pana (do lat 65). Nigdy nie jest za późno, by się spotkać. Odezwi się, proszę, a może nasze samotne drogi się połączą. Odpowiem na każdy list i telefon (rozwiedzeni mnie nie interesują).

Amelka

Pragnę poznać miłą dziewczynę ze wsi, która chce założyć własną rodzinę. Może być w ciąży lub mieć dziecko. Mam 38 lat, jestem

kawalerem. Jeżeli chcesz mnie poznać, napisz, proszę albo zadzwoń, tel. 721 262 444.

Janek

Mam 47 lat, jestem stanu wolnego. Chciałbym poznać sympatyczną Panią (do lat 45), może mieć dzieci. Więcej dowiesz się o mnie, gdy się spotkamy. Proszę o kontakt listowny.

Kazik

Nie oglądam się za innymi kobietami. Domator z domowym zapleczem (38/175), niepalący. Jestem wierny, inteligentny, z poczuciem humoru. Idę drogą aż do końca, a ona zaprowadzi mnie do Ciebie. Pragnę poznać Panią, która chciałaby założyć rodzinne gniazdko. Dziecko nie stanowi przeszkody.

Domator

Jestem wysokim kawalerem po pięćdziesiątce z młodym sercem. Bez nałogów i zobowiązań. Poznam miłą pannę, wdowę lub rozwódkę. Cel tylko matrymonialny. Jeśli Ci smutno i chcesz tego związku, napisz.

Wysoki

Janko Muzykant (39/176). Do końca nocy jeszcze daleko/ nasza łódź mała tam z nami płynie/ nim tarcza słońca wynurzy się z głębin/ przyjedzie pokonać nie jedną milę... Kawaler pogodnego usposobienia, katolik. Nie palę, nie piję. Mam wiele różnych intelek-

tualnych zainteresowań. Szukam dziewczyny na dobre i na złe. Napisz, spotkajmy się.

Janko Muzykant

Jestem wysokim kawalerem (25/180). Mieszkam i pracuję w Łomży. Chciałbym poznać na dobre i na złe miłą dziewczynę z Łomży lub okolic. Nie interesują mnie przygody i przelotne znajomości, a stały związek. Jeżeli poważnie myślisz o życiu, zadzwoń, lub przyslij sms, tel. 692 625 351.

Andrzej

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





Łomżanka ze Śląska

Trzydzieści lat pracy twórczej obchodzi znana łomżyńska malarzka, nauczycielka grafiki w Liceum Plastycznym im. Wojciecha Kossaka Iwona Sielska (na zdjęciu). Pochodzi z Katowic, w Łomży osiedliła się prawie 30 lat temu z mężem Wiesławem Sielskim, malarzem i organizatorem życia kulturalnego, inicjatorem utworzenia Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych i Galerii

Pod Arkadami, który zginął tragicznie w wypadku drogowym w 1982 roku.

Z okazji jubileuszu artystki, Galeria Sztuki Współczesnej przygotowuje wystawę pt. „Blisko siebie”. Oprócz prac jubilatki, obejrzyć będzie można obrazy Wiesława Sielskiego oraz ich córki Anny i Karola Gierlotki. Wernisaż w sobotę, 10 maja, w Galerii przy ul. Długiej 13. Początek godz. 12.00. (MK)

Zaśpiewaj jak Karin!

„Big beat”, czyli „mocne uderzenie”, to polskie określenie popularnej w latach 60 muzyki rockandrollowej. „Bigbitowe” zespoły powstawały wtedy w całym kraju jak grzyby po deszczu. Z tamtych czasów pochodzi wiele pięknych piosenek Czerwono – Czarnych, Kasi Sobczyk, Karin Stanek, Czesława Niemena, Miry Kubasińskiej i wielu innych, które najmłodsze pokolenie zna już tylko z telewizyjnych reklam.

Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych w Łomży postanowił zachęcić dzieci i młodzież do śpiewania przebojów swoich dziadków, organizując I Festiwal Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Big Bit”. Odbędzie się w sobotę, 17 maja, w Klubie PopArt przy ul. Wojska Polskiego 3. Regulamin Festiwalu jest dostępny w MDK – DŚT u szefa Studia Piosenki PopArt Bernarda Karwowskiego, tel. 086 – 216 32 – 26. (MK)

Czytają dzieciom

Na Tydzień Bibliotek pod hasłem „Biblioteka miejscem spotkań” zaprasza Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży. Od poniedziałku, 5 maja, do poniedziałku, 12 maja, w Oddziale dla Dzieci MBP (ul. 3 Maja 6A) odbywają się wspólne czytanie książek z ciekawymi gośćmi oraz lekcje biblioteczne.

W czwartek, 8 maja (godz. 10.00) czytanie opowiadania „Urodziny Kubusia Puchatka” oraz zabawa plastyczna „Zostań przyjacielem Kubusia”.

W piątek, 9 maja (godz. 10.00) spotkanie z pisarzem Henrykiem Gałą, który przeczyta swoją sztukę pt. „Zapytajcie zwierzaków” oraz wspólne tworzenie masek do przedstawienia teatralnego. W poniedziałek, 12 maja (godz. 10.00) spotkanie z malarką Teresą Adamowską, która przeczyta opowiadanie „Witajcie w Lalani!” Ewy Czerwińskiej z książki „Sekrety Lalanii”. Potem wspólne przenoszenie pędzlem na papier świata przedstawionego w opowiadaniu. (MK)

Białystok:

„Monologi plemnika”, Mała Scena Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 – 741 – 57 – 40), czwartek 8 (godz. 17.30), piątek 9 (godz. 16.30), sobota 10 maja (godz. 16.00).

Gościnny występ studentów Wydziału Sztuki Łaskarskiej Akademii Teatralnej w Białymstoku. W zabawny sposób opowiadają historię dojrzewania młodego człowieka, jego walki o zachowanie marzeń i indywidualności. Historii dorastania towarzyszy... wędrówka plemnika, czyli uświadomienie widzowi, ilu i jakim problemom ludzka komórka rozrodcza musi stawić czoła, zanim dotrze do celu i stanie się człowiekiem. Autorem tekstu jest Adam Godlewski, spektakl wyreżyserowała Anna Nowicka.

„Rycerskość wieśniacza”, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 – 741 – 65 – 57), piątek, 9 maja, godz. 19.00.

Koncertowe wykonanie słynnej opery Pietro Mascagniego. Chórem i Orkiestrą Filharmonii Podlaskiej dyryguje Peter Tiboris. Występują soliści z Polski, Kanady, Włoch i Wielkiej Brytanii.

XXIII Festiwal Dni Sztuki Współczesnej (8 – 18 maja). Organizator: Białostocki Ośrodek Kultury (ul. Legionowa 5, tel. 085 – 742 – 15 – 15).

Tegoroczny Festiwal przygotowany został z wyjątkowym rozmachem. Przybliży najciekawsze zjawiska artystyczne z Polski, Niemiec, Norwegii, Danii i Czech (spektakle teatralne, wystawy, koncerty, sztuka uliczna), które łączy odkrywczność i pionierskość formy oraz dotykane problemów nurtujących współczesnego człowieka.

Łomża

„Czerwony Kapturek”, Teatr Lalki i Aktora (pl. Niepodległości 14, tel. 086 – 473 – 55 – 67), sobota 10 (godz. 16.00), niedziela 11 maja (godz. 11.00).



Ostatnia w tym sezonie okazja obejrzenia najbardziej utytułowanej sztuki w repertuarze łomżyńskiej sceny. Nagrodzony na międzynarodowych festiwalach spektakl (na zdjęciu) wyreżyserował Jarosław Antoniuk według bajki Jana Brzechwy.

Spotkanie w Dyskusyjnym Klubie Książki, Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13, tel. 086 – 216 – 54 – 81, Sala na Poddaszu), czwartek, 15 maja, godz. 17.00.

Wieczór poświęcony będzie głośnej książce „Warunek” wybitnego pisarza Eustachego Ryłskiego, nominowanej do Nagrody „Nike”. (MK)

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: Nie otrzymaliśmy repertuaru.

Kino „Relaks” w Grajewie: 9 – 11 maja (piątek – niedziela) – ☹ Nieuchwytny, godz. 20.00; 10 – 11 maja (sobota – niedziela) – ☹ John Rambo, godz. 18.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 9 – 12 maja (piątek – poniedziałek) – ☹ Wyśpa dinozaura, godz. 17.00.

■ Pijanego rowerzystę (2,41 promila alkoholu) zatrzymali policjanci w Klimaszewnicy (gm. Radziłów, pow. grajewski).

■ Nieznany wandal zbił szybę i zламаł klamkę drzwi domu w Stoczku (gm. Rajgród, pow. grajewski). Straty 230 złotych.

■ 3,41 promila alkoholu miał traktorzysta, zatrzymany przez policjantów na ul. Łomżyńskiej w Radziłowie (pow. grajewski). Usiadł za kierownicą mimo sądowego zakazu prowadzenia pojazdów.



■ Biżuteria wartości 12 tysięcy złotych została skradziona z mieszkania przy ul. Bema w Grajewie.

■ 3 sosny wyciął nieznany złodziej w prywatnym lesie koło Kurkowa (gm. Grabowo, pow. kolneński). Straty około 600 złotych.

■ 4 osoby zostały ranne w zderzeniu tico ze skodą koło Małego Płocka (pow. kolneński). Zawinił kierowca skody, który wyprzedzał kolumnę pojazdów.

■ Odzież ukradli w nocy włamywacze ze sklepu przy pl. Wolności w Stawiskach (pow. kolneński). Straty około 20 tysięcy złotych. „Dobrali się” także do sklepu

przy ul. Wiejskiej, ale coś ich spłoszyło.

■ Elektronarzędzia, 3 rowery górskie i „składak” ukradli włamywacze z domu w Osetnie (gm. Miastkowo, pow. łomżyński). Straty 2200 złotych.

■ Butla gazowa, czajnik, koldra i poduszki zginęły z domku w ogrodzie działkowym „Na Skarpie” w Piątnicy (pow. łomżyński). Straty 500 złotych.

■ Obrażen doznał rowerzysta, potrącony przez samochód osobo-

który był pijany (0,39 promila alkoholu).

■ Rower górski wartości 600 złotych skradziony został z domu przy ul. Szerokiej w Łomży.

■ Nieuwagę pacjentki szpitala w Łomży wykorzystał złodziej, który z szafki w sali chorych ukradł „komórkę”, portfel z 50 złotymi i dowodem osobistym. Straty 560 złotych.

■ Uchwytem do nawigacji zadowolili się włamywacz do skody, zaparkowanej na al. Legionów w Łomży. Uszkodził przy tym karoserię, powodując straty 2000 złotych.

■ Twardy sen gospodarzy wykorzystał nieproszony gość w domu przy ul. Sikorskiego w Łomży. Z szafki ukradł dokumenty i kartę bankomatową. Drzwi nie były zamknięte.

■ Piła spalinowa, kosiarka do trawy i kanister z 5 litrami benzyny skradzione zostały z budynku gospodarczego przy ul. Wspólnej w Ciechanowcu (pow. wysokomazowiecki). Straty 2760 złotych.

■ Ciężkich obrażeń doznał rowerzysta, potrącony w nocy przez volkswagena golfa w pobliżu Ciechanowca (pow. wysokomazowiecki).

■ Nieznany złodziej ukradł 4 kół z volkswagena golfa, zaparkowanego na ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Szepietowie (pow. wysokomazowiecki). Straty 1000 złotych.

■ W nocy z podwórka w Dębniakach (gm. Rutki, pow. zambrowski) skradziony został polonez. Porzuconego policjanci znaleźli około 3 kilometrów od wsi. Był uszkodzony. Straty około 4000 złotych.

■ 5 ton czekolady podróżowało z Włoch do Rosji tirem, kierowanym przez pijanego Litwina (prawie 2 promile alkoholu). Został zatrzymany koło Zambrowa.

■ Na kradzieży znaków firmowych z samochodów wpadł złodziej (lat 52) na ul. Białostockiej w Zambrowie. Policjanci znaleźli przy nim 15 „firmówek”.



Gdzie jest Robak?

Komenda Powiatowa Policji w Sejnach poszukuje listem gończym Roberta Grzybowskiego „Robaka”, syna Piotra i Bożeny z domu Luto, urodzonego w Sejnach 28 lipca 1979 roku, zamieszkałego we wsi Bosse 18 (gm. Sejny) za przynależność do tzw. zorganizowanej grupy przestępczej.

Rysopis: wzrost około 185 cm, szczupła budowa ciała, oczy ciemne, włosy czarne krótkie, twarz trójkątna, cera śniada.

Kto może pomóc w zatrzymaniu „Robaka” proszony jest o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Sejnach (tel. 087 5166333) lub z najbliższą jednostką policji (tel. 997 lub z „komórki” 112).

Jak kibol z kibolem

„Biją się!”, odebrał telefon dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie od kierowców, mijających skrzyżowanie do Porytego Jabłoni. Na widok radiowozów kilkunastu młodych mężczyzn błyskawicznie pakuwało się do samochodów i autokaru. Policjanci schwytali dziewięciu (17 – 23 lata) mieszkańców Białegostoku, którzy właśnie na drodze do Porytego Jabłoni „umówili się” prawdopodobnie z kibicami z Łomży, aby stoczyć pojedynek na pięści i kopniaki (nie chcieli tego zdradzić).

Zaginęła

W piątek, 18 kwietnia 2008 roku wyszła z domu i dotychczas nie wróciła Bożena Dąbrowska, lat 45, zamieszkała w Augustowie przy ul. Żurawiej 6.

Rysopis: wiek z wyglądu 45 lat, szczupła, wzrost 166 – 170 cm, waga około 50 – 69 kg, twarz owalna, włosy blond długie, proste, widoczny brak zębów. W dniu zaginięcia miała na sobie niebieską kurtkę i niebieskie dżinsowe spodnie oraz pantofle w ciemnym kolorze.



Kto może pomóc w odnalezieniu zaginionej, proszony jest o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Augustowie (tel. 087 643 92 61) lub z najbliższą jednostką policji (tel. 997 w całym kraju).

Znieważyli flagę

„Trzej pijani zrywają flagi państwowe”, powiadomił przypadkowy przechodzień dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Bielsku Podlaskim. Na ul. 11 listopada natychmiast pojechał patrol. Na widok radiowozu młodzieńcy rzucili się do ucieczki. Zostali zatrzymani.

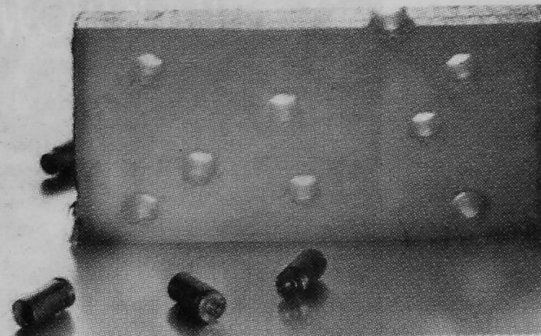
Pijani koledzy (21 – 23 lata, od 0,15 do prawie 2 promili alkoholu) najpierw pili na zapleczu budynku. Potem zabawiali się ściąganiem wiszących flag i rzucaniem ich na chodnik. Za usuwanie tzw. znaków państwowych grozi grzywna, ograniczenie wolności lub do roku więzienia.

Zostań policjantem

„Jesteś młody, silny, zdrowy, mądry, wstąp w nasze szeregi. Komenda Miejska Policji w Łomży ma 10 wakatów. Od listopada 2007 r. dobór ubiegających się o przyjęcie do policji odbywa się w sposób ciągły. Praca w policji pozwala na pewną stabilność życiową oraz pewność pracy i płacy”, zachęca ekspert Zespołu Prezydialnego, Kadr i Szkolenia podkom. mgr inż. Mieczysław Grajewski.

Atutem pracy w policji jest nagroda roczna, którą dostaje każdy policjant, jeżeli nie jest karany dyscyplinarnie oraz tzw. mundurówka, co w sumie daje dwie dodatkowe wypłaty w roku. Policjanci, którzy nie mają własnego mieszkania, otrzymują dodatek w wysokości ok. 300 zł na pokrycie kosztów wynajmu. Policjant może odejść ze służby po 15 latach pracy, otrzymuje wtedy 40 proc. uposażenia zasadniczego i uzyskuje uprawnienia emerytalne.

Służbę w policji może pełnić obywatel polski o nieposzlako-



wanej opinii, niekarany i korzystający z praw publicznych, z co najmniej średnim wykształceniem, zdolny fizycznie i psychicznie do służby w formacjach uzbrojonych, podległych szczególnej dyscyplinie służbowej. Mężczyźni powinni mieć uregulowany stosunek do służby wojskowej (wpis w książeczce wojskowej „przeniesiony do rezerwy”). Można starać się o odbycie służby w Oddziałach Prewencji Policji w Warszawie za zgodą Wojskowej Komendy Uzupelnień w Łomży.

Szczegółowe informacje, tel. 086 216 14 05 lub 216 14 400 i na www.podlaska.policja.gov.pl.

4 maja strażacy w całym kraju obchodzili swoje święto

„Armia” Świętego Floriana



Najstarszy druh w Polsce
Czesław Bagiński z Wiźny

Druh Czesław Bagiński (lat 95) zawsze nie może się doczekać, kiedy znowu będzie dzierżył sztandar Ochotniczej Straży Pożarnej w Wiźnie. Dzisiaj, w dzień Świętego Floriana, nadeszła kolejna wielka chwila. W Śniadowie, z kolegami z Łomży i powiatu łomżyń-

skiego, obchodzi doroczne strażackie święto. Mundur założył w roku 1930, za przykładem starszego brata Tadeusza. „Bogu na chwałę, ludziom na ratunek”, tłumaczy młodzieńczą decyzję, cytując znany napis ze wszystkich strażackich sztandarów z wizerunkiem Świętego Floriana. Od lat Czesław Bagiński jest chorążym. Dlatego zawsze musi być szczególnie elegancki, bo właśnie w stronę sztandaru ludzie zawsze patrzą. Lubi wspominać czasy, gdy do pożaru „mknęło się” wozem, zaprzęgniętym w konie i cieszy się z nowoczesnego samochodu, który ma dzisiaj OSP w Wiźnie, należąca do Krajowego



Powiatowe obchody Dnia Strażaka w Śniadowie

Systemu Ratowniczo – Gaśniczego.

Dzień Świętego Floriana to odznaczenia i awanse. Ale najważniejszym wyróżnieniem dla stra-

żaków jest społeczny szacunek i zaufanie. W Podlaskiem „armia” Świętego Floriana liczy 1028 strażaków zawodowych i około 18 000 ochotników.



Iza Tolkmicko, łomżyńska od 12 lat w Chicago

Dobre maniery

Pierwszy dzień w pracy

To przeżył chyba każdy i chyba każdy jeszcze przeżyje. Pierwszy dzień w pracy, to jedno z bardziej stresujących doświadczeń w naszym życiu. Jak się zachować?

Przede wszystkim, kłaniaj się pierwszy wszystkim spotkanym osobom mówiąc „dzień dobry”, na dobry początek. Na pytające spojrzenia reaguj od razu: przedstaw się i powiedz, że jesteś nowym pracownikiem. Pamiętaj, że miło

jest, gdy takim „rozmówkom” towarzyszy uśmiech.

Nie narzucaj siebie innym! Jesteś nowy, dlatego Twoim obowiązkiem jest przystosować się do wszystkich panujących zwyczajów i obrzędów grupy. Nie zaglądaj do cudzych szafek, czy papierów. Bądź skromny i uczynny.

Jeszcze jedno: nie wdawaj się w rozmowy o pieniądzu i konflikty w grupie. Na to jeszcze przyjdzie czas.

Przysmak podlaski



Babka Agnieszki

Babka ziemniaczana Agnieszki Perkowskiej z Woli Zambrowskiej

Składniki:

- 2 kg surowych ziemniaków
- 0,5 kg gotowanych ziemniaków
- 4 cebule
- 4 jajka
- mała śmietana 30 proc.
- tłuszcz do smażenia

- sól i pieprz

Surowe i gotowane ziemniaki zemleć przez maszynkę. Dodać 4 cebule (usmażone), 4 żółtka i białka ubite na sztywną pianę. Wszystko delikatnie wymieszać. Dodać jeszcze śmietanę, do smaku sól, pieprz i zamieszać z „sercem”. Piec ok. 2 godziny.

Wcześniejsza emerytura dla mężczyzn

W czwartek, 8 maja, weszły w życie nowe przepisy, dające mężczyznom prawo do ubiegania się o wcześniejszą emeryturę.

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 23 października ubiegłego roku uznał, iż mężczyźni są dyskryminowani w dostępie do wcześniejszych emerytur. Po wyroku została znówelizowana ustawa (opublikowana w Dzienniku Ustaw 23 kwietnia).

Otrzymają ją mężczyźni, którzy skończyli 60 lat i mają 35 lat pracy, od dnia nowelizacji ustawy, czy-

li od 8 maja. Muszą jednak złożyć wniosek w inspektoracie ZUS, przypominając zastępcę kierownika Inspektoratu ZUS w Łomży Alicję Konopkę. Wielu mężczyzn po wyroku Trybunału w ubiegłym roku złożyło wnioski w ZUS. Nie było wówczas podstaw prawnych, ZUS odmawiał przyznania emerytury, więc mężczyźni składali pozwy w sądzie. W całej Polsce tysiące takich spraw czeka w kolejce. Alicja Konopka podpowiada, że uprawnieni muszą teraz ponownie złożyć w ZUS wniosek o przyznanie emerytury.

REKLAMA

Komunikat

Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 6 maja 2008 roku do 27 maja 2008 roku) wykaz lokali mieszkalnych nr 40 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 46, Nr 35 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49A, nr 23 przy ul. Wilsona 1 i nr 61 przy ul. 71 Pułku Piechoty 4 w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców

POKRYCIA DACHOWE

- dachówki ceramiczne i cementowe
- blachodachówki od 24,00 brutto
- blachy trapezowe od 17,25 brutto
- orynnowania metalowe i plastikowe
- akcesoria na dach
- montaż więźb dachowych
- usługi dekarские

(pomiar, wycena. Transport - GRATIS)

KAMIEŃ OZDOBNY

KAMIEŃ NATURALNY

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

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

KAMIEŃ SZTUCZNY

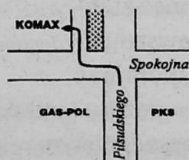
- elewacyjny - 18 wzorów

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

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

- Czym różni się uczeń dobry od złego?
- Złego leją rodzice, dobrego koledzy.

Ojciec został sam z synem. Po kilku godzinach syn mówi:

- Tato, ja chcę jeść!
- Siadaj synku, ja w twoim wieku kosmonautą chciałem zostać.

- Dlaczego zostałeś meteorologiem?

- Bo saper myli się tylko raz.

- Panie doktorze, wszystko mnie ostatnio irytuje.

- Potrzebny pani jakiś relaks... może pływanie?

- Próbowałam, ale po chwili ta woda wokół strasznie mnie irytuje!

- Więc może fitness?

- Próbowałam, nawet nieźle, ale po chwili muzyka irytuje mnie do szachu.

- A seks?

- No, przyznam, nie próbowałam.



- Możemy sprawdzić od razu... - zaproponował doktor.

Poszli razem za parawan. Po chwili słysząc zirytowany szepot:

- Niech pan wkłada albo wyjmuj! To wkładanie i wyjmowanie strasznie mnie irytuje!

- Mamusiu, widzieliśmy taaak grubą panią, jeszcze grubsza niż ty! Opowiada synek po powrocie ze szkolnej wycieczki.

REKLAMA

HONDA
The Power of Dreams

Honda CR-V
Sila niezależności

Szlachetny styl, nienaganna linia i nadzwyczajna pewność prowadzenia. Taka właśnie jest Honda CR-V. Poznaj jej dynamiczne silniki i nowoczesny układ napędu na cztery koła. Spójrz na wyjątkowy kształt nadwozia, usiądź w komfortowym wnętrzu i pocuj jaką niezależność daje Honda.

Przyjdź do salonu, poznaj niezwykłą historię Hondy i sprawdź urodzinową ofertę.

15 lat w Polsce
lat świetności na marzonym

MULTI AUTO AUTORYZOWANY DEALER HONDY

Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3,
tel. (085) 65-16-112, fax. 65-18-279
http://multi-auto.honda.pl, e-mail: multiauto@zetobl.com.pl

www.honda.pl

Honda Insurance Honda Finance

Matka posmutniała i zaczęła popłakiwać. Widząc to podeszła córeczka i pociesza:

- Nie płacz mamusiu, to nieprawda, nie ma grubszej od ciebie...

- Wiesz stary, muszę już iść. - mówi mocno podchmielony do kumpla od kieliszka.

- A daleko masz?

- Nie, na Prusę, tu zaraz obok.

- Tak? Ja też mieszkam na Prusie. Dwanaście.

- Co ty?! To jesteśmy sąsiadami. Ja pod dwójką na parterze.

- Zaraz... To ja mieszkam pod dwójką!

- Chwila... Jacuś?!

- Tata?

Grupa naukowców z Podlaskiego zdobywa rynek nową usługą: „Tani internet pocztą lotniczą”.

- Dlaczego na stadionie w Łomży zakazano kibicom robienia „meksykańskiej fali”?

- Bo ostatnio trzy blondynki utonęły.

Pacjent do lekarza:

- Panie doktorze, proszę o tabletki na chciwość. Tylko dużo, dużo!

Po latach spotykają się przyjaciele z wojska.

-Muszę się wam przyznać, że mam taką sklerozę, że nie pamiętam, czy walczyłem w I wojnie w II korpusie, czy w II wojnie w I korpusie.

- A ja nie pamiętam, czy na wojnie dostałem kulą między łopatki, czy łopatką między kulki.

- Ja nie wiem już nawet, czy to ja wystrychnąłem Niemców na dudka, czy to Niemcy wydudkali mnie na strychu!

- Czym się różni początek XX od początku XXI wieku?

- Na początku XX trzeba było rozchylić pantalony, żeby zobaczyć pośladki, a na początku XXI trzeba rozchylić pośladki, żeby zobaczyć majtki.

- Czym jest życie? - pyta nauczyciel biologii.

- Życie, życie jest nowelą...

- Mąż zastaje żonę w łóżku z najlepszym przyjacielem. Wybuch awantura.

- Jak mogłaś mi to zrobić?

- To wyłącznie twoja wina! Kawę wypileś, wino wypileś, koniak wypileś... to co mi miałaś dać?

Mysł tygodnia

Sekretem życia jest szczerść i uczciwość w związkach. Jeżeli potrafisz to udawać, jesteś górą.

Ilustrowana księga przysłów

Człowiek najlepszym przyjacielem psa



110 punktów, to wynik zwycięzcy ósmej kolejki, czyli... Łukasza Obryckiego ze Stawisk! Łukasz nie ma sobie równych i na dobre usadowił się w fotelu lidera. Drugie miejsce w tym tygodniu zajął Eugeniusz Bujko, trzecie Lech Bielawski. Bardzo interesująco zapowiada się walka o drugą i trzecią pozycję Ligi. Różnice są bardzo niewielkie, a do końca jeszcze tylko kilka kolejek. Dzisiaj typujemy mecze, które odbędą się 17 – 18 maja. Na kupony czekamy do czwartku, 15 maja!

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

Najlepsi w VIII kolejce

1. Łukasz Obrycki (ŁKS Łomża) – 110 pkt
2. Eugeniusz Bujko (ŁKS Łomża) – 95 pkt
3. Lech Bielawski (ŁKS Łomża) – 90 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 wysyłać 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.....



X kolejka (17 – 18 maja):

1. ŁKS Łomża – Pelikan Łowicz (II)
2. Freskovita Wysokie Mazowieckie – Olimpia Elbląg (III)
3. OKS 1945 Olsztyn – Warmia Grajewo (III)
4. Dolcan Ząbki – Orzeł Kolno (III)
5. Pomorzanka Sejny – Olimpia Zambrów (IV)
6. KS Michałowo – Wissa Szczuczyn (IV)

Człowiek Sukcesu 2007 w VII Plebiscycie „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu, wyróżnienie w dziedzinie sportu

Żaden z nas nie mógł go dogonić. W ułamku sekundy mógł znaleźć się z dowolnego miejsca na boisku pod bramką przeciwnika. Dobiegał szybciej, niż piłka. Ale rozpedzony, lądował przeważnie na... spalonym! – wspominają koledzy Artura z czasów gimnazjalnych, gdy razem kopali piłkę na błoniach nad Narwią w Piątnicy.

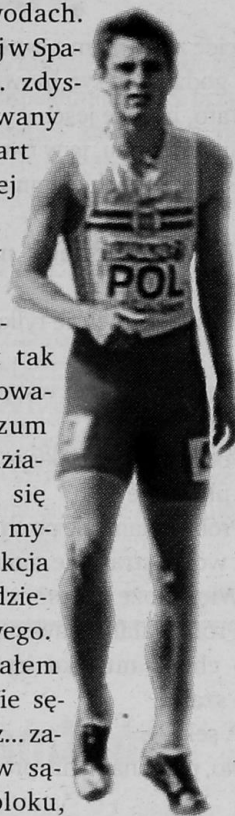
Artur Zaczek, mistrz Polski juniorów w sprincie, reprezentant Polski, chciał zostać piłkarzem!

– Nie mogliśmy mu tej piłki wybić z głowy. Gdyby nie kontuzja, prawdopodobnie nie sprowadziłbym go na bieżnię – mówi Jan Kotowski, trener Artura w ŁKS Narw.

Trener Kotowski zainteresował się Arturem, gdy najszybciej biegający człowiek, który dotychczas urodził się na Ziemi Łomżyńskiej, chodził jeszcze do podstawówki w Budach Czarnockich (gm. Piątnica) i z dziecinna łatwością wygrywał konkurencje biegowe

kich zawodach. Rok później w Spale został... zdyskwalifikowany za fałstart w drugiej próbie.

– Gdy sprinter staje w blokach, jest tak skoncentrowany, że rozum przestaje działać. Liczy się szybsza od myśli reakcja na ruch sędziego startowego. Zareagowałem na ruch nie sędziego, lecz... zawodnika w sąsiednim bloku,



Artur Zaczek przed startem na Mistrzostwach Europy w Hengelo

Przegonił piłkę

na Czwartkach Lekkoatletycznych w Łomży. Ale dopiero, gdy biegając bez opamiętania za piłką, doznał poważnej kontuzji, trafiły do niego argumenty trenera, że nie tędy droga.

– Lubię pracować nad formą i sprawdzać się na zawodach – mówi Artur po trzech latach treningów pod okiem trenera Kotowskiego oraz szkoleniowców sprinterskiej reprezentacji Polski juniorów, które przyniosły mu tytuły mistrzów Polski na hali na 60 m, na otwartym stadionie na 100 m oraz występ w reprezentacji juniorów na Mistrzostwach Europy w Hengelo w Holandii.

Fascynuje go walka o ułamki sekund. Na halowych mistrzostwach Polski w Spale w 2007 roku, gdy wygrał 60 m, cała stawka zmieściła się w jednym metrze, a pierwsza trójka w 20 centymetrach! Wtedy pierwszy raz naprawdę poczuł, jak smakuje zwycięstwo na wiel-

który poruszył ramionami! To się zdarza najlepszym sprinterom! – śmieje się Artur.

Sukces na bieżni rodzi się jednak w głowie, uważa trener Jan Kotowski. Ciężką pracę w czasie przygotowań trzeba umieć dobrze wykorzystać na zawodach. Artur potrafi to coraz lepiej.

Dziewiętnastoletni Artur Zaczek jest uczniem Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących w Łomży, piewą urody szkolnych koleżanek, które co roku na wielkiej gali prowadził do konkursu na Miss Ekonomia. Przyszłość wiąże ze sportem. Mówi, że ma rywalizację we krwi. To nie tylko praca, to pasja, hobby.

Teraz zмага się z egzaminem maturalnym. Po maturze zamierza studiować wychowanie fizyczne na AWF w Gdańsku. Następne wyzwanie, to letnie Mistrzostwa Świata Juniorów w Bydgoszczy.

ZUZANNA KURPIAK

Bieg Wilka

X Jubileuszowy Międzynarodowy Uliczny Bieg Wilka pod patronatem burmistrza Grajewa odbędzie się w sobotę, 10 maja. Uroczyste otwarcie o godz. 9.00 na placu przed Urzędem Miejskim w Grajewie. W godz. 10.00 – 12.00 biegi na dystansach 1600, 1000, 700, 400 i 150 m. Start do biegu głównego na 5000 m, godz. 12.00. Start i meta na ul. Mickiewicza, naprzeciwko Urzędu Miejskiego. Mogą startować zawodnicy z klasami sportowymi, uczniowie, przedszkolaki i wszyscy chętni. Jak co roku, odbędzie się też bieg niepełnosprawnych.

Turniej Konstytucji

III Otwarty Turniej Tenisa Stołowego z okazji Święta Konstytucji 3 Maja pod patronatem prezydenta Łomży odbył się w Szkole Podstawowej nr 5 im. Stanisława Staszica. W zawodach wzięli udział uczniowie i ich rodzice z „Piątki”, także ze Szczytna, Białegostoku, Ostrołęki, Hajnówki, Rozóg, Wielbark, Łachy i Wysokiego Mazowieckiego. Wśród kobiet zwyciężyła Renata Dziewińska z Łachy przed Beatą Niebrzydowską i Danutą Zarębą z Łomży. Wśród mężczyzn najlepszy był Michał Dobrowolski z Łomży przed Michałem Kozłowskim z Rozóg i Marcinem Sidwą z Łomży. W turnieju rodzinnym zwyciężyli Patrycja i Lech Kostrowie z Wysokiego Mazowieckiego przed Robertem i Stanisławem Fechnerami z Białegostoku oraz Bartoszem i Zdzisławem Łęgowskimi z Łomży.

Grali szybko

W zorganizowanym przez Klub Szachowy Maraton z Łomży Turnieju w Szachach Szybkich z okazji Konstytucji 3 Maja (3 maja), zwyciężył Wojciech Walewski przed Selimem Hasanovem i Piotrem Obiedzińskim. Wśród kobiet najlepsza była Anna Żebrowska przed Olgą Filipkowską. W turnieju grało 23 zawodników z Łomży, Piątnicy, Szczuczyna i Ostrowi Mazowieckiej. (MK)

ŁKS Browar przegrywa i wygrywa

Forma w kratkę

Od rozpaczy do euforii, takiej gamy przeżyć dostarczają kibicom piłkarze ŁKS. Po bardzo słabej grze w środę, 30 kwietnia, przegrali w Łomży 0:1 z Wartą Poznań. Trener Czesław Jakóbczewicz był nie mniej rozczarowany, niż kibice. „Nie spodziewałem się takiego braku ducha walki. To dla mnie zaskoczenie. Czuję się, jakbym dostał obuchem w głowę”, mówił po meczu. ŁKS przespał większość pojedynku. W końcówce ożywił się, ale goście również rzucili się do ataku i mieli więcej szczęścia, zdobywając w 76 minucie bramkę na wagę trzech punktów.

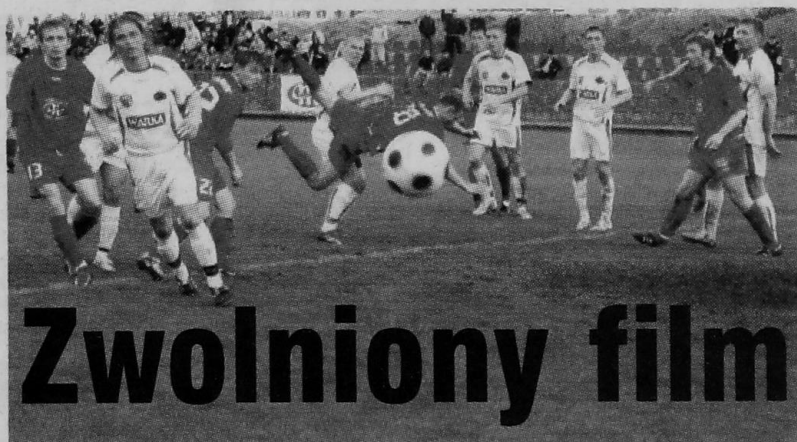
W sobotę, 3 maja, ŁKS wygrał na wyjeździe z Turem Turek. Już w 9 minucie gola dla Łomży strzelił Tomasz Bzdęga. Do przerwy gospodarze szturmowali bramkę Pawła Pronoja, ale na szczęście,



Obrońca ŁKS Mikołaj Skórnicki (z lewej) w główkowym pojedynku z zawodnikiem Warty Poznań

bez skutku. Po przerwie gra się wyrównała. W 52 minucie w kierunku bramki piłkę podał Artur Łazar. Trafiła w obrońcę Tura Rafała Różyckiego i... było 2:0 dla ŁKS! Dzięki temu ŁKS znów uciekł ze strefy spadkowej na 15 pozycję. Ale czy

na długo? Gdy w środę, 7 maja, przystępował do walki z Podbeskidziem Bielsko – Biala, drużyną z czołówki tabeli, nad drużynami ze strefy spadkowej Wartą Poznań miał tylko punkt, a nad Turem trzy punkty przewagi. (MK)



Zwolniony film

„Kupą, mości panowie!”, tak można określić styl ataków Freskovity w meczu z Radomiakiem

„Wałkuskie” walczą o I ligę

AZS PWSłiP Wałkusy Łomża w środę (7 maja) rozpoczął w hali sportowej w Piątnicy gry barażowe o awans do pierwszej ligi tenisa stołowego. Przeciwnikiem jest SKS 40 Warszawa. Ostatnim sprawdzianem formy tenisistek był rozegrany w Piątnicy 3–4 maja II Międzynarodowy Turniej Tenisa Stołowego Kobiet. Wygrała szesnastoletnia Chinka Ren Bigran, która z Katarzyną Listwon zwyciężyła także w grze deblowej. Startowały pingpongistki z Kowna i Silale (Litwa), wśród których

były reprezentantki kadry narodowej Litwy oraz z Wołkowyska (Białoruś) i Łysych. „Jestem bardzo zadowolony z wyniku i formy moich zawodniczek przed rozgrywkami barażowymi”, powiedział trener „Wałkuskich” Wacław Tarnacki.

W piątek, 2 maja, zawodniczka „Wałkuskich” Weronika Łuba wywalczyła awans do finałów Mistrzostw Polski Juniorek. Na podstawie rankingu Polskiego Związku Tenisa Stołowego, start w Gdańsku zapewniła sobie także Monika Narolewska. (MK)

Niedzielną (4 maja) mecz w Wysokiem Mazowieckiem miał rozstrzygnąć, czy Freskovita utrzyma pozycję lidera w grupie pierwszej III ligi. Mimo wysokiej stawki, w pierwszej połowie ofensywni gracze Freskovity snuli się po murawie jak w zwolnionym filmie. Nie ożyli się, gdy w 28 minucie goście strzelili gola. Dopiero gdy po przerwie nowy trener Freskovity Piotr Zajączkowski wymienił słabo grającego Kamila Kobeszke na Tomasza Jakuszewskiego, gra wyraźnie się ożywiła. „Mleczni”, atakowali z większą determinacją, lecz bezładnie. Mało było rajdów skrzydłami, długich podań i dośrodkowań. 6 minut przed końcem meczu arbiter odgwiżdżał zagranie ręką obrońcy z Radomia na polu karnym. Z rzutu karnego gola dla Freskovity zdobył Dżidosław Żuberek. Remis utrzymał się do końca meczu. Freskovita zdobyła tylko jeden punkt i ma ich tyle samo, co Dolcan Ząbki. Drużyna z Ząbkiem ma jednak korzystniejszy bilans bramkowy i została nowym liderem w grupie pierwszej.

Styl gry „mlecznych” znów nie zachwylił. Zespołowi najbogatszego klubu piłkarskiego w regionie wyraźnie brakuje bojowości i ducha walki. (MK)

GIGA

moc w najniższej cenie!

125.

You Can Dance



Dance Factory
Gra PS2 + mata taneczna

697.

Odtwarzacz MP3
Dwa wyświetlacze

BEZ SIM-LOCKA



SAMSUNG SGH-F300

Telefon komórkowy
Wyświetlacz 256 tys. kolorów, rozdzielczość 176x220 pikseli, wyświetlacz z dwóch stron, połączenie telefonu z odtwarzaczem muzycznym MP3, jakość dźwięku B&Q Ice Power, wbudowany aparat fotograficzny 2 mega piksele, 4 - krotny zoom cyfrowy, tryb głośnomówiący, polifoniczne dzwonki, gniazdo na kartę pamięci SD, standardy wysyłania wiadomości e-mail, EMS, MMS, SMS, zapis wideo, radio FM, USB 2.0, Bluetooth

158.

1 GB
Radio FM

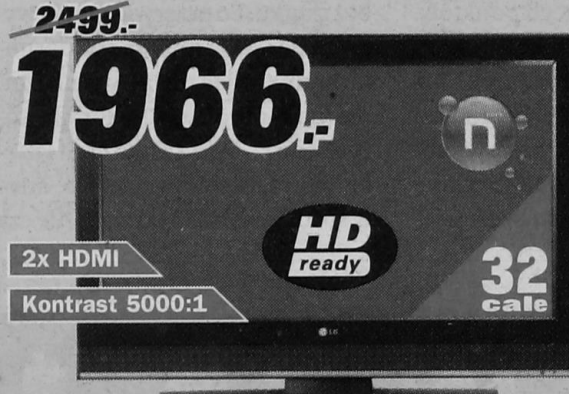
PHILIPS SA 6015/12

Odtwarzacz MP4
Odtwarzacz audio - wideo z pamięcią flash 1 GB, ekran LCD o przekątnej 2,2 cala, 65 tys. kolorów, rozdzielczość QVGA 320x240 pikseli, odtwarzane formaty: MP3, WMA, WAV, AVI, MPEG, JPEG, funkcja Super Scroll - dwufunkcyjne przyciski przewijania, napęd CD-ROM, połączenie internetowe, wbudowany mikrofon, pamięć do 450 utworów, 15 godzin odtwarzania muzyki, 4 godziny odtwarzania wideo, tuner radiowy, pamięć 10 stacji, wskaźnik ładowania baterii, blokada klawiatury, złącze: USB 2.0



Komputer MEX-8031 8500GT

Komputer z czterordzeniowym procesorem AMD Phenom™ X4 9500, płyta główna Gigabyte, zainstalowana pamięć 2048 MB DDR2 Kingston, karta graficzna GeForce® 8500GT 1024 MB zgodna z DirectX® 10, pojemność dysku twardego 320 GB SATA, obudowa ATX, napęd optyczny - nagrywarka DVD SuperMulti 20x z SecurDisc, klawiatura i mysz



LG 32LC42

Telewizor LCD
32 cale, rozdzielczość 1366x768 HD Ready, format obrazu 16:9, jasność 450 cd/m², kontrast 5000:1, czas reakcji 5 ms, kąt widzenia 78 stopni, tuner telewizyjny, telegazeta z pamięcią 1000 stron, złącza: PC D-Sub, 2x HDMI, 2x Scart, S-Video, AV, Component



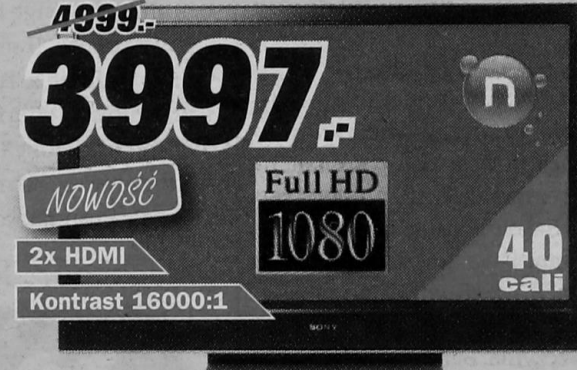
SONY DSLR-A200

Lustrzanka cyfrowa
10,2 mega pikseli, 2,7 calowy ekran LCD, Clear Photo LCD Plus, powłoka antyrefleksyjna, tryb matrycy CCD, rozdzielczość 3872x2592, obiektyw SAL 1870, wymienna optyka, zakres ostrości zależny od optyki, automatyczne i ręczne nastawianie ostrości, czułość ISO 3200, system detekcji fazowej TTL, system usuwania kurzu z matrycy, procesor obrazowy BIONZ, redukcja efektu czerwonych oczu, pamięć CompactFlash Memory Stick Pro Duo, optyczny celownik, stabilizacja obrazu Super Steady Shot, format zapisu danych RAW, RAW+JPEG Fine, JPEG Fine, JPEG Standard, złącza: USB 2.0 Hi Speed



TOSHIBA Satellite L40-17T

Notebook Toshiba Satellite L40, procesor Intel® Celeron® M540, prędkość procesora 1,86 GHz, pojemność dysku 160 GB, zainstalowana pamięć 1024 MB, przekątna ekranu LCD 15,4 cali, typ ekranu TFT WXGA TruBrite 1280 x 800, napęd DVD±RW Super Multi Dual Layer, typ gniazda rozszerzeń Express Card 54/34, złącza zewnętrzne: 15-stykowe D-Sub, RJ-11, RJ-45, USB 2.0, bezprzewodowa karta sieciowa IEEE 802.11b/g, modem 56K V.92, głośniki, zainstalowany system Microsoft® Windows® Vista Home Premium



SONY KDL-40D3500

Telewizor LCD Full HD
40 cali, format ekranu 16:9, kontrast dynamiczny 16000:1, czas reakcji matrycy 8 ms, jasność 450 cd/m², rozdzielczość Full HD, kąt widzenia w pionie/poziomie 178 stopni, podświetlenie WCG-CCFL, optymalizacja obrazu BRAVIA ENGINE, automatyczna redukcja zakłóceń, tryb Smart, cyfrowy filtr grzebienny, technologia Live Color Creation, tryb Theatre Mode, system 24p True Cinema, stabilizacja dźwięku, technologia S-Force Front Surround, wewnętrzny tuner cyfrowy telewizji naziemnej (MPEG 2), ochrona przed dziećmi, odbierający również stacje analogowe złącza: 2x HDMI, 2x SCART, RF



ART-POL XTB 24-HT

Rower młodzieżowy
Rama stalowa amortyzowana, koła 24", przedni hamulec tarczowy, osprzęt Shimano TY-18, manetki Shimano Revoshift, obręcze aluminiowe wzmacniane - stożek, 18 biegów, siodełko Selle Royal

Akcja trwa od 7 do 12 maja

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

teraz zdrowie

**Agresywne
kamienie**

**Moda
na
probiotyki**

**Zalety
nosidełek**

**Jestem
szczęściarą**
rozmowa z Beatą Rybotycką

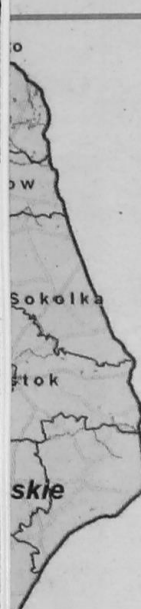
KONKURSY



n TV



zł (z VAT 7%)



KO

ę!

omży

TYGODNIK
regionalny
OSTRZESZOWSKI

powiatowa
www.GAZETA.info.pl
GŁOS

WIEŚCI
Wielkopolskie
Tygodnik
SIEDLECKI

WIEŚCI
Wielkopolskie
nasz
głos

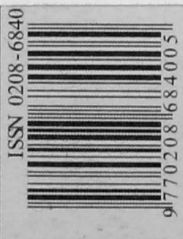
GAZETA
REGIONALNA
Nowy
ŁOWICZANIN

Tygodnik
delfinowski
Więści
z Głogowa i Strzelca

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI
KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa
TYGODNIK
Przemyśl

ARGO



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 zł
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontacji i profilaktyki
lek. stom. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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



trilac®

KOLEJNA NAGRODA

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

Trilac, zawiera wyjątkowo przyjazne zdrowiu bakterie kwasu mlekowego.

Wskazany przy leczeniu wspomagającym po antybiotykoterapii, poantybiotykowym zapaleniu jelit, przy zapobieganiu bieguncie podróżnych.

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

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.

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

OD REDAKCJI

Moda na probiotyki trwa. Można je znaleźć zarówno w jedzeniu, suplementach diety, jak i w lekach. Postanowiliśmy wyjaśnić, dlaczego probiotyki zawarte w jogurcie niewiele mają wspólnego z probiotykami zawartymi w lekach.

Doc. dr hab. Wiesław Tarnowski przedstawia kilka metod na pozbycie się kamieni żółciowych. Jedną z nich jest laparoscopia, polecana szczególnie ludziom starszym. Nie ma dużej utraty krwi, trudno gojących się ran, a do domu można wrócić już po kilku dniach od operacji.

Rozpoczynamy też nowy cykl artykułów poświęconych urodzie. W bieżącym numerze – wiosenna metamorfoza.

Zapraszamy do 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
Ola Borgosz
Zofia Borowska

Katarzyna Gładkowska
Marianna Jaromska

Magda Jarosz
Katarzyna Majcherczyk
Grzegorz Ostrowski
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępną 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:

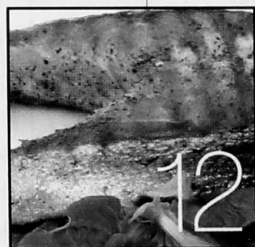
Marek Kwiatkowski

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
Zadbaj o stopy	4
Agresywne kamienie	5
Lepiej zapobiegać	6
KONKURS – Uretin	6
Moda na probiotyki	7
Zalety nosidełek	8
Wiosenna metamorfoza	9
KONKURS – Eveline Cosmetics	9
Rozmowa z Beatą Rybotycką	10
Kreta – wyspa Bogów i ludzi	11
Ryby z grilla	12
Ekspert radzi	13
Warto czytać	13
KONKURS – PZWL	14
Rozwiązanie konkursu z nr 3/2008	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.



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 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

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

AKTUALNOŚCI

Narkotyk na odchudzanie

W niektórych gabinetach medycyny naturalnej znaleźć można cudowny lek chiński na odchudzanie – Miaozi (opakowanie kosztuje 150 PLN). Nie jest on dopuszczony do sprzedaży w Polsce. Zawiera pochodną amfetaminy, silnie uzależniającą i osłabiającą organizm. Stosowanie go może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu. Powoduje omdlenia, utratę koordynacji, rozkojarzenie.

W Internecie reklamowany jest jako „znany od wieków, super skuteczny środek odchudzający, mający bardzo intensywne, wielokierunkowe działanie odchudzające i oczyszczające”. Zaś fora internetowe pełne są entuzjastycznych opinii na temat skuteczności preparatu.

Uwaga kleszcze!

Lekarze przestrzegają – sezon na kleszcze tuż, tuż. Jeżeli nagle pomimo pięknej pogody, pojawi się gorączka, zmęczenie oraz zawroty głowy – sprawdź, czy nie ukąsił cię kleszcz. Jeśli przebywałeś niedawno w lesie, czy choćby w pobliskim parku lub przydomowym ogródku, zawsze dokładnie skontroluj swoje ciało i ubranie. Kleszcze lubią chować się w zagłębieniach ubrania i we włosach. I chociaż nie każdy kleszcz musi być zainfekowany, to coraz częściej przenoszą one boreliozę (na którą nie ma szczepionki) oraz wirusowe zapalenie mózgu, przeciw któremu można się zaszczepić.

Sojã w raka piersi

Naukowcy z Uniwersytetu Georgetown dowiedli, że substancja występująca w ziarnach soi – genisteina, ma silne działanie przeciwnowotworowe i wpływa na zmniejszenie ryzyka pojawienia się raka piersi, ale tylko wtedy, gdy jest podawana dziewczynkom w wieku dojrzewania.

Nie udało się ustalić przyczyn takiego zawężonego działania genisteiny. Prawdopodobnie ma ona wpływ na komórki nabłonkowe, wyściełające przewody mleczne. A to właśnie tam najczęściej pojawia się nowotwór.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Zadbaj o stopy

Zaniedbane i zniekształcone stopy bolą i wstyd je pokazać w odświeżonych butach. Dlatego obejrzyj swoje stopy i zadbaj o nie, zanim zaczniesz chodzić w lekkich sandałkach.

Zacznijmy od butów.

Każdy chce mieć ładne i modne.

Jednak powinny być także „zdrowe”. Co to znaczy?

- Dobre buty nie ocierają i nie ograniczają ruchomości palców.

- Nie mogą być ciasne i o zbyt wąskich czubkach. To częsta przyczyna powstawania żylaków, odcisków i halluksów.

- Wąskie, cienkie i wysokie obcasy powodują, że stopa przemieszcza się w dół, palce są ściśnięte, kosteczki w nich łatwo się deformują.

Kolec w palcu i na podeszwie

Bolesne zrogowacenia skóry z ciemnym punktem w środku, ułożone najczęściej na małych palcach stóp to odciski. Można je usunąć samemu za pomocą rozmiękczających skórę kropli, plastrów czy maści. Trzeba je usunąć wraz z trzpieniem, wtedy nie odrosną. Modzele, czyli odciski na podeszwie, powstające u nasady palców sprawiają duży ból przy

chodzeniu. Leczenie polega na używaniu wkładek ortopedycznych korygujących poprzeczne płaskostopie, które jest przyczyną modzeli. Można też wybrać się po pomoc do lekarza ortopedy.

Bolące pięty

Kiedy pięty tak bolą, że nie można na nich stanąć, prawdopodobnie znajdują się w nich tzw. ostrogi, których nie widać gołym okiem. Leczy się je gimnastyką i wkładkami odciążającymi pięty.

Buty powinny mieć sztywne zapiętki, szerokie nosy, wyprofilowaną wkładkę oraz obcasy z materiału amortyzującego wstrząsy.

Zapobiegaj halluksom (koślawym paluchom)

Skuteczną metodą profilaktyczną jest noszenie odpowiednich wkładek lub klinów między palcami u nóg. Jeśli halluksy już są – można złagodzić dolegliwości, stosując osłony, które pierścieniem otaczają staw chorego palca, chroniąc go przed tarcieniem i uciskiem.

(oprac. map)



teraz
zdrowie

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

G

12

You Can Dance

Dance Factor
Gra PS2 + n

899.-

69

Odtwarzacz

Dwa wyświetlacze

BEZ SIM-LC

SAMSUNG

Wyświetlacz 256
wyświetlacz z dwó-
czem muzycznym
dowany aparat fot-
cyfrowy, tryb głośni-
na karcie pamięci
EMS, MMS, SMS, z

249.-

15

1 GB

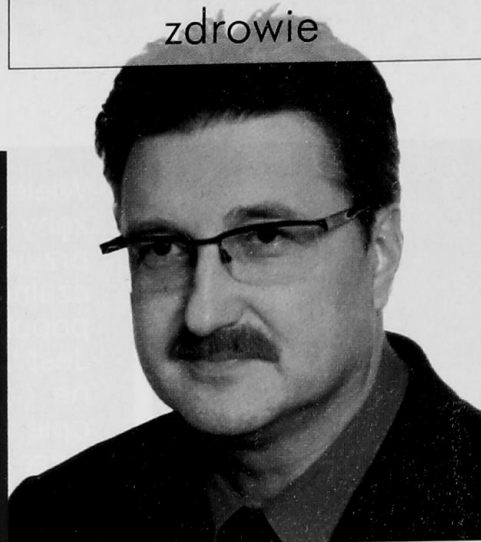
Radio FM

PHILIPS

Odtwarzacz audio
LCD o przekątnej
QVGA 320x240
WAV, AVI, MPEG
cyfryczne przyciski
internetowe, wbud-
utworów, 15 god-
rzania wideo, tur-
ładowania baterii

Agresywne kamienie

rozmowa z chirurgiem,
doc. dr hab. WIESŁAWEM TARNOWSKIM,
kierownikiem Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej
Szpitala Grochowskiego w Warszawie



fot. archiwum prywatne

n TV



zł (z VAT 7%)

Panuje przekonanie, że gdy w pęcherzyku żółciowym („woreczku”) są kamienie, to trzeba go wyciąć.

Czy to jest prawda?

Kamica żółciowa nie dająca żadnych dolegliwości nie wymaga leczenia chirurgicznego, chyba że chory ma cukrzycę – wówczas powinien się poddać operacji usunięcia pęcherzyka żółciowego. Wskazaniem do operacji są powtarzające się kolki, silne bóle, powikłania kamicy takie jak wodniak, ropniak czy kamica dróg żółciowych.

Podobno można się pozbyć kamieni żółciowych nie tylko metodą operacyjną ...

Owszem. Istnieją dwie metody: rozpuszczanie kamieni lub ich rozbijanie (litotrypsja). Kamienie rozpuszcza się, podając choremu odpowiednie leki, które działają jedynie na kamienie pochodzenia cholesterolowego. Kuracja jest długa (trwa 1-2 lata) i bardzo kosztowna. Jeżeli nawet kamienie zostaną rozpuszczone, to po odstawieniu leków istnieje 50% szansy, że utworzą się ponownie w okresie około 5 lat.

Natomiast litotrypsja polega na rozkruszaniu kamieni przez falę udarową, skierowaną na pęcherzyk żółciowy pod kontrolą USG. Jest to nieprzyjemny zabieg, a jego skutki nie zawsze pozytywne. Problem polega na tym, że rozkruszone kamienie ewakuują się z pęcherzyka drogami żółciowymi, które mogą zatkać. Powoduje to żółtaczkę mechaniczną, a także – niekiedy – ostre zapalenie trzustki. A jest to bardzo poważna choroba.

Wynika z tego, że dla chorego najkorzystniejsza jest operacja.

Nie musi to być tradycyjna operacja polegająca na otwarciu jamy brzusznej. Obecnie pęcherzyk usuwa się w 90% przypadków metodą laparoskopową. Jest to operacja mało obciążająca chorego, który – jeśli nie ma powikłań – wraca do domu po 3-4 dniach pobytu w szpitalu.

Na czym polega metoda laparoskopowa?

Nie otwiera się jamy brzusznej, lecz wykonuje kilka małych (około 1 cm) nacięć na powłoce brzusznej. Wprowadza się przez nie laparoskop i narzędzia chirurgiczne

(zminiaturyzowane) i za ich pomocą usuwa pęcherzyk. Laparoskop jest metalową, sztywną tuleją, zakończoną małą kamerą. Jest to jakby dodatkowe oko chirurga. Obraz wnętrza jamy brzusznej w powiększeniu widoczny jest na ekranie monitora. Natomiast przez każdy z trzech lub czterech otworków wprowadza się do jamy brzusznej niezwykle precyzyjne narzędzia. Doświadczenie wykazuje, że usuwanie pęcherzyka żółciowego znakomicie kwalifikuje się do laparoskopii.

Czy zawsze można zastosować metodę laparoskopową?

Nie stosuje się tej metody przy podejrzeniu raka pęcherzyka. Przy tym schorzeniu operacja często nie ogranicza się do usunięcia pęcherzyka – trzeba dokładnie przejrzeć, a niekiedy wyciąć inne organy, jak np. węzły chłonne.

Kolejnym przeciwwskazaniem są zrosty w jamie brzusznej po przebytych zabiegach chirurgicznych. Jest to przeszkoda natury technicznej i dlatego decyzję za każdym razem indywidualnie podejmuje chirurg.

Operacje laparoskopowe dobrze znoszą ludzie w zaawansowanym wieku, gdyż m.in. nie powodują one znacznej utraty krwi, nie ma trudno gojących się ran, ani innych obciążających chorego dolegliwości, związanych z długim (2-3 tygodnie) okresem powrotu do zdrowia po tradycyjnej operacji.

Czy dla chirurga laparoscopia jest bardzo trudną metodą operowania?

Są chirurdzy, do których i ja się zaliczam, którym metoda ta bardzo odpowiada. Obecnie prawie wszystko można operować laparoskopowo. Jest tylko kwestia umiejętności, wyposażenia sali operacyjnej i sprzętu specjalistycznego.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

doc. dr hab. Wiesław Tarnowski przyjmuje
w Centrum Medycznym LIM w Warszawie
tel.: (22) 458 70 00

teraz
zdrowie

5



499,-

Szczegóły
wewnątrz
numeru

PROMOCJA!

implanty

już od 1700 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

BOSCH

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

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



foto: archiwum prywatne

Wiele osób traci zdrowe zęby, godząc się z ogólnie przyjętym mitem o nieuleczalności choroby, zwanej popularnie parodontozą. Jest to tym bardziej bolesne, gdy na tych zębach opierały się wykonane wcześniej uzupełnienia protetyczne

Lepiej zapobiegać

Pierwotną przyczyną chorób przyzębia (czyli dziąseł i kości, w której tkwią zęby) są zaniedbania higieny jamy ustnej. Często towarzyszą im schorzenia ogólne, takie jak: miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie. Stan zapalny dziąseł negatywnie wpływa na przebieg tych chorób, pogarszając stan ogólny chorego. Zwiększa ryzyko zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, trudno jest dobrać właściwą dawkę insuliny.

TYLKO NIE PAL

Niebagatelny wpływ na przebieg chorób dziąseł ma także nawyk palenia papierosów. Substancje toksyczne zawarte w dymie papierosowym modyfikują florę bakteryjną jamy ustnej, zmniejszają przepływ krwi w naczyniach krwionośnych dziąseł i kości, przyspieszają rozwój zapalenia przyzębia, pogłębiają destrukcję kości, pogarszając wyniki leczenia.

ZAPALENIE DZIĄSEŁ

Bakterie i resztki pokarmowe szczelnie pokrywające zęby, przestrzenie między nimi i brzegi dziąseł w ciągu kilku dni wywołują zapalenie dziąseł. Objawia się ono obrzękiem, zaczerwienieniem, bólem i krwawieniem – najczęściej podczas szczotkowania. Z czasem w miękkim nalocie, zwanym płytką nazębną, odkładają się sole mineralne. Płytkę bakteryjną przekształca się wówczas w kamień nazębny, nasilający stan zapalny. Nieleczony powoduje zapalenie głębszych tkanek, prowadząc nawet do całkowitego zniszczenia kości i do utraty zębów.

INTERWENCJA CHIRURGA

W takim wypadku przeprowadza się w znieczuleniu miejscowym zabieg zwany kiretażem (z fran. *curettage* czyli *łyżeczkowanie*), polegający na usunięciu chorych tkanek i kamienia

poddziąstkowego oraz wygładzeniu powierzchni korzeni. Zniszczoną przez stan zapalny kość można uzupełnić specjalnymi preparatami lub kością własną, pobraną z innego, zdrowego miejsca. Większość zębów dotkniętych chorobą, nawet w bardzo zaawansowanym stadium, udaje się uratować.

Warto wiedzieć, że choroby dziąseł można skutecznie leczyć, tak by zachować na długie lata zdrowy, piękny uśmiech i dobre samopoczucie.

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

KOENZYM Q10

Jeśli zapaleniu dziąseł towarzyszą ogólne schorzenia warto uzupełnić codzienną dietę w koenzym Q10 (w każdej aptece bez recepty). Wspomaga leczenie chorego przyzębia, wzmacnia serce i układ krążenia, obniża podwyższone ciśnienie krwi, zapobiega i leczy miażdżycę, usprawnia funkcję mózgu, zmniejsza objawy zmęczenia. Może być stosowany długotrwale, ale nie należy go później gwałtownie odstawiać.

KONKURS – URETIN

Kupon Uretin 05/2008

Wygrywa: 5 pierwszych osób, które do dnia 30 czerwca 2008 r. prześle na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa,
2 etykiety z opakowania preparatu URETIN-Żurawina
wraz z wypełnionym kuponem konkursowym.

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.

Imię i nazwisko:

Adres: Wiek:

Podpis:

Do wygrania: zestaw składający się z plecaka i breloczka.
Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o.



uretin-żurawina

suplement diety

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

G

12

You Can Dance

Dance Factor Gra PS2 + n

899.-

69

Odtwarzacz

Dwa wyświetlacze

BEZ SIM-LC

SAMSUNG

Wyświetlacz 256 kolorów
wyświetlacz z dwoma ekranami muzycznym
dowany aparat fotograficzny
cyfrowy, tryb głosu
na kartę pamięci
EMS, MMS, SMS, z

249.-

15

1 GB

Radio FM

PHILIPS

Odtwarzacz audio
LCD o przekątnej
QVGA 320x240
WAV, AVI, MPEG
cyfrowe przyciski
internetowe, wbudowane
utworów, 15 godzin
zawodzenia baterii

Moda na probiotyki

Korzystny wpływ bakterii probiotycznych na nasze zdrowie, znany jest już od ponad 100 lat. Musimy jednak pamiętać, że nie każda z bakterii probiotycznych charakteryzuje się takim samym oddziaływaniem

Dotychczas opisano kilkanaście gatunków bakterii określanych mianem probiotyku, wśród których najliczniejszą grupę stanowią drobnoustroje z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, wchodzące w skład flory jelitowej zdrowego człowieka. Bakterie probiotyczne odgrywają ważną rolę w zachowaniu równowagi w mikroflorze jelit, co zapewnia prawidłowe funkcjonowanie całego przewodu pokarmowego. Dzięki swoim właściwościom stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, mobilizują układ odpornościowy, a uczestnicząc w procesach przemiany materii łagodzą np. objawy nietolerancji laktozy, a nawet obniżają ryzyko wystąpienia nowotworów jelita grubego.

RÓZNICE W PROBIOTYKACH

Warto wiedzieć, że istnieją bardzo duże różnice nie tylko pomiędzy gatunkami bakterii probiotycznych, ale nawet pomiędzy różnymi szczepami, należącymi do tego samego gatunku. Dlatego też przypisanie wyselekcjonowanym bakteriom określo-

nych właściwości powinno być poprzedzone odpowiednimi badaniami. W żadnym wypadku nie można stawiać znaku równości pomiędzy różnymi produktami, w których występują.

SUPLEMENT DIETY, ŻYWNOŚĆ A LEK

Spośród dostępnych na naszym rynku produktów, zawierających probiotyki, jedynie kilka posiada status leku. Pozostałe są suplementami diety lub żywnością (np. jogury). Stanowi to istotną różnicę pomiędzy nimi. Dzieje się dlatego, bo jedynie produkty zarejestrowane jako leki podlegają ścisłej kontroli zarówno pod względem właściwości jak i zawartości drobnoustrojów o udokumentowanej skuteczności działania.

STANDARYZACJA

Ponadto produkty lecznicze podlegają standaryzacji i spełniają stawiane im wymagania w ściśle określonym terminie ważności, i to jedynie pod warunkiem odpowiedniego przechowywania. W suplementach diety lub żywności nie zawsze znajdziemy to, czego oczekujemy. Sztuczne aromaty, środki konserwujące na pewno zapewnią trwały produkt o pożądanym walorach smakowych, ale nie zawsze będzie on zawierał odpowiednią dawkę bakterii probiotycznych.

OBSERWACJE NAUKOWCÓW

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat obserwuje się wzrost liczby zakażeń ciężkich, z których izoluje się bakterie probiotyczne. Jak dotąd nie potwierdzono jednak występowania zależności pomiędzy wzrostem częstości takich zakażeń a rosnącą konsumpcją produktów zawierających takie bakterie. W większości przypadków były to zakażenia mieszanne (czyli wywołane przez wiele różnych drobnoustrojów) u chorych z grup wysokiego ryzyka.

ŻYWE KULTURY BAKTERII W APTECE

Wieloletnie obserwacje oraz badania kliniczne potwierdzają bezpieczeństwo stosowania probiotyków we wszystkich grupach wiekowych. Oznacza to, że bez obaw możemy wzbogacać naszą codzienną dietę o powszechnie dostępne produkty zawierające żywe kultury bakterii probiotycznych. Jednak, gdy mówimy o leczniczym zastosowaniu probiotyków, sięgamy jedynie po produkty dostępne w aptekach, o potwierdzonej skuteczności.

autor:

dr Tomasz Zaręba, mikrobiolog
Narodowy Instytut Leków
Zakład Antybiotyków
i Mikrobiologii

- innowacyjne połączenie żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni
- żurawina utrzymuje w drogach moczowych środowisko niesprzyjające rozwojowi bakterii
- olej z nasion dyni działa tonizująco na pęcherz moczowy



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

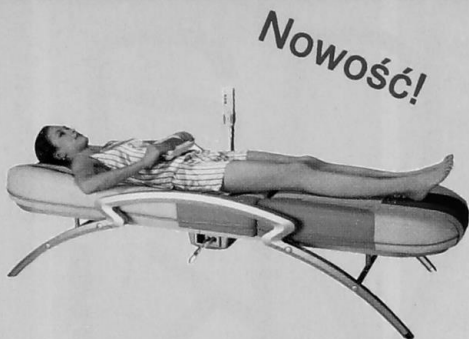
implanty
już od 1700 zł

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

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

VITALMASSARIUM
Warszawa



Masz problemy
z kręgosłupem?

Cierpisz na bóle krzyża?

Nie czekaj aż będzie za późno!
Genialnie proste i skuteczne
w działaniu na różnego
rodzaju dolegliwości takie jak:

- bóle krzyża, dyskopatia
- bóle nóg
- bóle głowy i migreny
- trawienie
- spanie
- urazy powypadkowe
- reumatyzm
- choroby zwyrodnieniowe stawów
- skurcze mięśni (stwardnienia)
- przemiana materii
- astma, zapalenie oskrzeli
- świerzb, łuszczyca

Przekonajcie się Państwo sami
przychodząc do nas.

**Zapraszamy
na bezpłatne masaże
termiczne z efektem
akupresury!**

Vitalmassarium

ul. Emilii Plater 27 (róg Wspólnej)

00-688 Warszawa

Telefon: 022 622 36 02

www.vitalmassarium.pl

Zalety nosidełek

Badania dowodzą, że często
noszone dziecko lepiej się
rozwija, jest sprawniejsze,
a w przyszłości –
– inteligentniejsze
i bardziej samodzielne



- do produkcji użyto wyłącznie nietoksycznych tkanin, które nie zawierają związków azotowych
- kłamra spełnia wymagania normy ISO 9001 i utrzymuje ciężar 115 kg.

Pamiętaj:

- nie używaj nosidełka do przewozu rowerem, samochodem, do przenoszenia pod odzieżą, podczas gotowania lub uprawiania sportu
- zachowaj szczególną ostrożność przy pochylaniu
- szczególną uwagę zwracaj na dziecko przy zakładaniu i zdejmowaniu nosidełka.

(oprac. ap)

Sklep Firmowy:

ul. Rydygiera 8

01-793 Warszawa

czynny: pon.-pt. w godz. 9-17

tel.: (22) 639 43 50

e-mail:

premaxx@krotex.com

Ponadto dzieci

noszone w nosidełkach:

- szybciej nawiązują bliskie relacje z rodzicami
- mają spokojniejszy sen
- łagodniej przebiega u nich proces ząbkowania
- dzięki ciągłej obserwacji dorosłych, mają więcej okazji do nauki
- odczuwają mniej dolegliwości związanych z kolką niemowlęcą
- zyskują poczucie bezpieczeństwa.

Poniżej przedstawiamy nowość
na rynku – Nosidełko dla Dzieci
„Baby-Bag” firmy Prémaxx.

Charakterystyka:

- umożliwia noszenie dziecka w pozycji płodowej
- długi okres użytkowania – od porodu, aż do osiągnięcia przez dziecko 18 miesięcy lub wagi 15 kg:
0-5 miesięcy – można używać jako nosidełko -chusta, **5-18 miesięcy** – jako nosidełko biodrowe w pozycji pionowej
- posiada uniwersalny rozmiar
- można prać w pralce
- dostępne w różnych kolorach.

Bezpieczeństwo użycia:

- spełnia wymagania normy NF S 54-006



foto: materiały prasowe



PRÉMAXX

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114

pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

Liczba sztuk w promocyjnej ograniczonej. Media Expert zastrzega sobie prawo do pominięcia i błędów w druku. Zdjęcia produktów nie zawsze oddają ich rzeczywisty wygląd. Promocje się nie sumują. Oferta dotyczy całej oferty z wyjątkami grup asortymentowych - regulamin dostępny w sklepach.

G

12

You Can Dance

Dance Factory Gra PS2 + n

899.-

69

Odtwarzacz

Dwa wyświetlacze

BEZ SIM-LC

SAMS

Wyświetlacz 256 i wyświetlacz z dwóm
czem muzycznym
dowany aparat foto
cyfrowy, tryb głośni
na kartę pamięci
EMS, MMS, SMS, z

249.-

15

1 GB

Radio FM

PHILI

Odtwarzacz audio
LCD o przekątnej
QVGA 320x240 i
WAV, AVI, MPEG,
cyjne przyciski pr
internetowe, wbud
utworów, 15 god
rzenia wideo, tur
ładowania baterii

Aby poczuć się wiosennie i kobieco wcale nie musisz drastycznie zmieniać fryzury czy koloru włosów. Wystarczy delikatny, dobrze zrobiony makijaż i staranne uczesanie

Wiosenna metamorfoza



Przed metamorfozą Paulina ma delikatne rysy twarzy i drobną figurę. Nie lubi ekstrawagancji. Chciałaby poczuć się kobieco. Przy makijażu ważna będzie korekta kształtu twarzy oraz optyczne powiększenie oczu.

Na co dzień nosi proste włosy. Nie poświęca zbyt wiele czasu na ich stylizację. Delikatne fale zrobione prostownicą nadadzą kobiecości i wdzięku. Pielęgnujący spray witaminowy dodatkowo nabłyszczyci i utrwali fryzurę.

Metamorfoza – krok po kroku

1. Aplikacja kremu. Rozprowadzamy zaczynając od czoła, poprzez policzki, brodę i szyję.

2. Jeżeli chcesz, aby makijaż był szcze-



gólnie trwałe – nałóż bazę wygładzającą. **3.** Podkład. Idealny będzie tzw. podkład inteligentny, który nawilża partie suche i normalne, a matuje – tłuste.

4. Przebarwienia i niedoskonałości cery skoryguj korektorem ze złotym pigmentem. Aby zatuszować cienie, użyj jaśniejszego korektora. Aby optycznie spłaszczyć wypukłości – matowego.

5. Do modelowania twarzy polecam dwa różne odcienie podkładu. Jest też prostszy sposób – puder brązujący lub o ton ciemniejszy od naszej karnacji. Przy zmęczonej twarzy przyda się też rozświetlacz z różowym lub złotym pigmentem. Ożywi i rozświetli skórę. Można go stosować na oczy, policzki i lekko musnąć twarz.

6. Kształt brwi utrwalamy szczoteczką

i odżywką do brwi. Pędzelkiem z nałożonym brązowym cieniem lekko pogrubiamy brwi.

7. Aby dodać oczom wyrazu i głębi, obrysowujemy je miękką kredką w kolorze śliwkowo-ametystowym. Można również lekko musnąć dolną powiekę pod rzęsami żywszym kolorem: seledynową zielenią, żółtym, turkusowym.



Foto: Sławomir Radziszewski

Powstałe miękkie kreski rozcieramy pędzelkiem z gąbeczką. Jasna, beżowa kredka wewnątrz oka rozjaśni spojrzenie.

8. Rzęsy podwijamy zalotką. Nakładamy czarną lub inną: brązową, oberżynową, śliwkową maskarę.

9. Powiększamy górną wargę. W tym celu nakładamy na całe usta korektor nawilżający, taki sam jak pod oczy. Następnie konturówką w odcieniu malinowym, o ton ciemniejszym od naturalnej barwy, obrysowujemy usta i wypełniamy środek. Konturówka utrwali nałożoną później pomadkę. Wypełniamy usta odcieniem zgaszonego różu: łososiowym, lekko czereśniowym.

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

Kupon Eveline Cosmetics 05/2008

Jakie właściwości posiadają kosmetyki z serii Holiday Look firmy Eveline Cosmetics? A. wysuszające B. brązujące

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 30 czerwca 2008 r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Do wygrania: 5 zestawów kosmetyków z serii Holiday Look.

W skład zestawu wchodzi: Delikatnie Brązujący Krem do twarzy – średnia karnacja, Delikatnie Brązujący Krem do twarzy – jasna karnacja, Delikatnie Brązujący Balsam do ciała.

Nagrody ufundowała firma Eveline Cosmetics. Nagrody prześlemy pocztą.

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



Odpowiedź: Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 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

1-503

ROZCIĄGNIĘCIE BOSCH

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

• **STACJA PALIW SHELL**

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

rozmowa
z aktorką,
Beatą Rybotycką

Jestem szczęściarą

Ile aktorki zostaje w Beacie Rybotyckiej po zakończeniu spektaklu?

To zależy jaką gram rolę... Teraz to Maria Lebiadkin w „Biesach”. Jestem tam kulawa i garbata. Trudno mówić, że ta rola bardzo na mnie wpływa prywatnie (śmiech). Aktor budując rolę, daje z siebie to, co ma najlepszego. Czasem jednak musi sobie wyobrazić pewne złe rzeczy czy sytuacje. Nie trzeba przecież zabić człowieka, aby zagrać mordercę.

Umie pani „grać” w życiu prywatnym?

Nie wykorzystuję swojego talentu prywatnie. Nie trzeba być aktorem, żeby trochę poudawać (śmiech).

Często gra pani w przedstawieniach reżyserowanych przez męża – Krzysztofa Jasińskiego. Jak to wpływa na atmosferę w domu?

Jesteśmy z Krzysztofem małżeństwem od osiemnastu lat i przez długi okres w ogóle nie grałam w jego przedstawieniach. Wcześniej nie było awantur, że nie gram i teraz nie ma euforii, że gram. Nie unikamy rozmów o teatrze i próbach – podobnie o swojej pracy rozmawiają w domach lekarze i architekci. Pamiętam taką zabawną sytuację podczas prób „Szczęśliwych dni” Becketta, gdzie gram Winnie. To trudna sztuka, niemal monodramat. Wróciliśmy z mężem do domu, zaczęliśmy przygotowywać kolację i wtedy usłyszałam pytanie: „I jak było dziś na próbie?”

„Przepiękna barwa z delikatnym vibrato mająca w sobie coś metafizycznego” – tak określa się pani głos. Zawsze była pani świadoma swoich możliwości wokalnych?

Moi rodzice pięknie śpiewają i myślę, że to od nich dostałam głos w darze. Przez wiele lat tańczyłam, później zaczęłam śpiewać przy akompania-

mentem gitary, na której opanowałam cztery podstawowe akordy. Na repertuar składały się piosenki harcerskie i ballady „Wolnej Grupy Bukowiny” czy „Starego Dobrego Małżeństwa”. Włóczyłam się z gitarą, w długich spódnicach i z rozwianym włosom po górach i śpiewałam, śpiewałam... Jednak nigdy nie uczyłam się śpiewu. Nie sądziłam, że będzie on tak ważny w moim życiu. W szkole aktorskiej trafiłam pod opiekę pani prof. Marty Stebnickiej i to ona mnie kształtowała. A później pan Piotr Skrzynecki zaprosił



foto: arch. Teatr Stw w Krakowie

mnie do „Piwnicy Pod Baranami”. I tak to się zaczęło.

Nagrała pani dwie płyty. Można liczyć na następną?

Nagrywanie płyt w Polsce nie jest łatwą rzeczą. Choć pracę nad pieśniami Jana Kantego Pawluśkiewicza oraz „Szurum burum” wspominam bardzo dobrze. Gram teraz w sztuce „Na końcu tęczy” [w Teatrze Stw w Krakowie] z piosenkami Judy Garland i są plany, aby nagrać i wydać ten materiał. Więc, kto wie?

Nie kusi panią telewizja, castingi, seriale, udział w reklamach?

Kusi bardzo! Jeśli dostałabym propozycję zagrania w jakimś teatrze telewizji lub ciekawej produkcji muzycznej, nie wahałabym się ani chwili. Seriale?

Cóż, są te lepsze i te gorsze. Zastanowiłabym się. Reklama – oczywiście. Najchętniej dobrych perfum lub drogich samochodów (śmiech).

Kraków to pani „miejsce na świecie” czy tymczasowy adres?

Do Krakowa przyjeżdżałam bardzo często jako licealistka. Chodziłam tu do teatru. Nie śmiałam nawet marzyć, że kiedykolwiek będę tu mieszkać. Był dla mnie miejscem zupełnie nieosiągalnym. Kocham to miasto i nie zamieniłabym go na żadne inne. Mam jedynie poczucie winy, że za mało Kraków znam, za mało po nim spaceruję.

Aktorstwo to zawód czy pasja?

Zawód z pasją. Traktuję aktorstwo jako zawód, ale właściwie całe życie mam takie poczucie, jakbym była na wakacjach. Nawet kiedy ciężko pracuję, myślę sobie, że jestem szczęściarą, bo robię to, co lubię.

Czy są pasje, których jeszcze nie udało się pani zrealizować?

Cóż, nie przypuszczam, abym miała jeździć na tyżwach w telewizji lub występować w cyrku (śmiech). Moje pasje dotyczą niespełnionych marzeń: podróżowania i zwiedzania, np. Indii czy Tybetu. Jeśli będę miała wystarczająco dużo czasu, na pewno się tam wybiorę.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

Znak zodiaku: Rak

Ulubiona pora roku: ciepła wiosna, lato

Ulubiony napój:
czerwone, „ciężkie” wytrawne wino,
kawa świeżo mielona przed
zaparzeniem

Ulubiony sposób spędzania
wolnego czasu:
lato, hamak, kawa, zwierzęta
wokół

Gdybym nie była tym kim jestem,
to byłabym:
nie mam pojęcia



KRETA – wyspa Bogów i ludzi

Jeżeli chcesz odbyć podróż po Europie, poznać jej dzieje, zacznij od zwiedzenia Krety – kolebki cywilizacji.

Stonice, szum fal ciepłego morza, luksusowe hotele, zachwycające krajobrazy greckich wysp. Podróż na Kretę to nie tylko zwykłe wakacje, zwłaszcza dla ludzi północy, ale także – podróż w głąb historii

Z Kretą związana jest mityczna postać, od imienia której pochodzi nazwa Starego Kontynentu.

Do brzegu pięknej wyspy przybył Zeus, uprowadzwszy uprzednio fenicką królową – Europę. Przybrał on postać śnieżnobiałego byka. Byk to symbol życia i śmierci. Płodności i nieujarzmionej, zdobywczej, zwycięskiej siły.

Mit o Europie jest opowieścią o mitości, ziemskiej i boskiej, ale w istocie – pogańskiej i wolnej. A że jest to mit pełen zmysłowego piękna, w scenerii śródziemnomorskiej, porywa więc artystów i myślicieli takich jak: Homer, Horacy, Norwid i malarzy – Tycjana, Lorraina, Velasqueza, Durerę, czy Picassa. I pomimo, iż Platon uznaje mity li tylko za bajki nie będące nośnikami prawdy czy poznania, to mit zawładnął wyobraźnią zbiorową. Europa stała się boginią – patronką Krety i Grecji, a od czasu logografa – Hekatajosa z Miletu, jej imieniem nazywano najmniejszą wówczas znaną część świata.

Mit zawiera pewną wizję. Pomimo sakralności bohaterów ich modus vivendi daleki jest od wartości i zasad etycznych czy religijnych. Bogowie greccy posiadali bowiem nieograniczoną władzę, wolność i nieśmiertelność – za sprawą nektaru-ambrozji. Pojęcia takie jak dobro, piękno i prawda to wartości, które stanowiły reguły w sztuce, nauce, a nawet polityce. Potem przejęło je chrześcijaństwo.

W świecie mitycznym więcej było szaleństwa niż porządku.

foto: Sławomir Radziszewski



Marianna Jaromska, olej, „Porwanie Europy”

Zeus zakochuje się w pięknej Europie, uprowadza ją, porzuca trzech synów i porzuca. W końcu Europa szczęśliwie wychodzi za mąż za króla Krety – Minosa.

Co wzbudzało tak wielkie zainteresowanie boską Europą? Jej wizerunki zdobiły najważniejsze miejsca Starożytności: Delfy, Ateny, Pompeje. Dziś mało kto pamięta skąd wzięła się nazwa naszego kontynentu. Myśląc o Europie skłaniamy się raczej ku refleksji w związku z integracją europejską. Jaka ma być dzisiejsza Europa, Unia i jakie są oczekiwania jej mieszkańców – w tym Polaków? Jedni widzą we wspólnej Europie ogromne szanse, inni – tragedię, a jeszcze inni są umiarkowanie sceptyczni wobec idei zjednoczenia. Większość Polaków opowiedziała się na „tak” w referendum akcesyjnym. Świadczy to o wierze w pozytywne aspekty

zjednoczenia. Europa to wyższy standard życia, dbałość o godne emerytury. To pewien poziom dobrobytu, wolności, praworządności, pokój i ład oraz przynależność do kręgu cywilizacyjnego, w tworzenie którego zaangażowana była także Polska przedkomunistyczna.

Pojawiające się w micie symbole sięgają wysoko – ad astra. Mit kończy się bowiem stworzeniem gwiazdozbioru Byka, upamiętniającego historię Zeusa i Europy, zwiastującego zarazem początek czegoś nowego.

Być może nowych czasów.

W ikonografii, mityczna Europa dzierży atrybut władzy królewskiej – koronę. Jako kontynent Europa miała dominować dorobkiem twórczym, nowatorstwem, ekspansją cywilizacyjną. Mit o Europie służył także do wyrażenia idei supremacji Europy na świecie, którą wywiedziono w Renesansie z przesłania mitu.

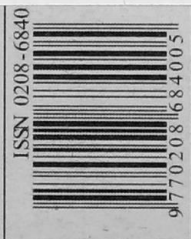
Zwiedzając Kretę warto pamiętać, że to tu rozwijała się jedna z najstarszych kultur epoki brązu w obszarze Morza Śródziemnego – kultura Minojska.

W tej podróży na Kretę, w śladach przeszłości, w wizerunku byka i labiryntu, w morskim pejzażu, przywodzącym na myśl homeryckich bohaterów, targanych pomiędzy Scyllą a Charybdą, ku wymarzonej Arkadii, odnaleźć można historię Europy.

tekst i olej: Marianna Jaromska

teraz
zdrowie

11



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 zł

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



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

1-503

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

Do pieczenia nadają się w zasadzie wszystkie gatunki ryb. Te tłustsze przyrządzimy bezpośrednio nad węglem, a te chudsze – wcześniej zawiniemy w coś, co doda im smaku i aromatu. Może w liść bananowca? W egzotycznych krajach to najlepszy sposób na smaczną rybę. Ale my też mamy roślinę, która doskonale nadaje się do tego celu. Jest to chrzan, a właściwie jego liście. Nadadzą one mięsu delikatną, oryginalną nutę smakową. A więc do dzieła!



foto: Grzegorz Ostrowski

Łosoś z masłem cytrynowo-pietruszkowym

czas: **30** minut
liczba porcji: **4**

4 dzwonki łososia, nie grubsze niż 1,5 cm – ok. 15 dag każdy
2 łyżki oliwy
sok z połowy cytryny
sól
spora szczypta białego, mielonego pieprzu

masło

cytrynowo-pietruszkowe:

połowa kostki masła – 10 dag
skórka otarta z jednej cytryny
garść bardzo drobno posiekanej natki pietruszki
spora szczypta soli

1. Rybę umyj, dokładnie osusz, spryskaj sokiem z cytryny i odstaw na kilkanaście minut. **2.** Miękkie masło wymieszaj ze skórką z cytryny (wcześniej dokładnie umytej i sparzonej), natką pietruszki i solą. Tak przygotowane masło uformuj w walek, zawiń w folię i włóż do zamrażarki. **3.** Dzwonka łososia wytrzyj z soku cytrynowego, posól, popierz i posmaruj oliwą. **4.** Piecz na grillu po ok. 3-4 minuty z każdej strony. **5.** Upieczonego łososia ułóż na talerzach, na każdym kładąc krążek masła. Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub frytkami i sałatą z sosem vinaigrette.

foto: Grzegorz Ostrowski



Grillowane pstrągi z szynką i szalwią



czas: **25** minut
liczba porcji: **4**

4 pstrągi (każdy o wadze 20-25 dag)
8 dużych plastrów długodojrzejącej szynki
8 listków szalwii
szczypta soli morskiej
wykałaczki

1. Ryby spraw, dokładnie wymyj i osusz. **2.** Lekko posól. **3.** Na każdym pstrągu połóż dwa listki szalwii i owiń dwoma plastrami szynki. **4.** Zepnij wykałaczką. **5.** Grilluj na średnim żarze przez 5-8 minut z każdej strony. Podawaj z białym pieczywem i sałatą z sosem vinaigrette.

teraz
zdrowie

Ryby z grilla

Szaszłyki z ryby

czas: **20** minut
+12 godzin marynowania
liczba porcji: **6-8**

3/4 kg filetów łososia, dorsza lub halibuta

marynata:

4 łyżki oliwy
ćwierć łyżeczki słodkiej papryki w proszku
ćwierć łyżeczki ostrej papryki w proszku
łyżka drobno startej i odcisniętej cebuli
łyżeczka soli
sok z połowy cytryny
4 drobno pokruszone liście laurowe
łyżeczka tymianku

sos:

sok z jednej cytryny
6 łyżek oliwy
1/2 łyżeczki soli
łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
łyżka drobno posiekanej kolendry

1. Ostrożnie zdejmij skórę i pokrój filety na kostkę o boku 3 cm. **2.** Wszystkie składniki marynaty wymieszaj dokładnie. **3.** Włóż do niej kawałki ryby i wymieszaj. **4.** Rybę w marynacie przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 12 godzin. **5.** Kawałki ryby nadziewaj na patyczki i piecz na grillu po ok. 2-3 minut z każdej strony. Szaszłyki możesz również usmażyć na patelni grillowej.



autor: Grzegorz Ostrowski
od 7 lat prowadzi najprawdopodobniej najlepszy internetowy serwis kulinarny: www.MniamMniam.pl

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

lek. med. Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

Zmień styl życia

zł (z VAT 7%)

Kilka miesięcy temu, przy okazji wizyty u lekarza z powodu przeziębienia, wykryto u mnie nadciśnienie tętnicze. Od tego czasu zażywam dwa leki na nadciśnienie. Czy to oznacza, że będę je musiała zażywać do końca życia?

Przyczyny nadciśnienia tętniczego mogą być różne. Tylko u niewielkiej liczby osób, tj. u około 1% chorych przyczyna jest łatwa do usunięcia. Pozostałe 99% musi zażywać leki obniżające ciśnienie. Należałoby więc liczyć się z tym, że leki trzeba będzie zażywać już zawsze. Dzięki temu jednak, można uniknąć tragicznych często skutków nadciśnienia, takich jak: zawał serca czy udar mózgu. Należy też pamiętać, że leczenie nadciśnienia to nie tylko leki, ale też zmiana stylu życia. Większa ilość ruchu, spacer, regularny wysiłek fizyczny

o odpowiednim nasileniu, dieta zawierająca mniej soli, wolniejsze tempo życia, unikanie negatywnych emocji i stresu oraz nauka radzenia sobie ze stresem, czasem nawet zmiana pracy – to bardzo ważne elementy leczenia. Czasem po ich zastosowaniu ciśnienie normalizuje się samoistnie. Wówczas leki mogą okazać się niepotrzebne.

Moja mama, będąca już starszą osobą, wciąż skarży się na zaparcia. Od dawna zażywa z tego powodu różne leki, bez których nie wyobraża sobie życia. Wydaje mi się, że jest od nich uzależniona. Czy musi je zażywać?

Problem zaparcia dotyczy wielu osób, zwłaszcza starszych. Wraz z wiekiem przewód pokarmowy zaczyna pracować coraz leniwiej.

Częstą przyczyną zaparcia jest także zła dieta i siedzący tryb życia. Prawidłowa dieta powinna zawierać dużo płynów i błonnika. Należy jeść więcej owoców, warzyw, pieczywo z ziarnami, warto używać oliwy z oliwek do sałatek. Należy też pamiętać, że niektóre pokarmy, np. czekolada działają zapierająco. Leki zwykle pomagają doraźnie. Stosowane zbyt często, mogą powodować nadmierne wypróżnienie jelit. Może się więc zdarzyć, że stolec będzie oddawany co kilka dni. Pacjent odbiera to często jako nasilenie się zaparcia i zażywa kolejną dawkę leków. Nasila to dolegliwości i przyzwyczajają do zażywania leków. Zmiana diety i aktywność fizyczna mogą pomóc w rozwiązaniu problemu zaparcia i w odzwyczajeniu się od leków przeczyszczających.

Napisz! Ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić. Pamiętaj jednak, że żadna z prezentowanych na naszych łamach porad, nie zastąpi wizyty lekarskiej. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi”.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Poradnik ułatwi rodzicom noworodków, niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym wybór takiego sposobu odżywiania, który zapewni dzieciom zdrowie oraz aktywność psychiczną i fizyczną.

W rozdziale dotyczącym żywienia noworodków i niemowląt znajdują się informacje o zaletach karmienia naturalnego, jak również przeciwwskazania, np. stosowanie przez matkę leków.

Osobny rozdział poświęcono żywieniu przyszłych matek oraz matek karmiących. Zaś w rozdziałach: „Żywienie dziecka przedszkolnego” i „Żywienie dziecka szkolnego”, dowiedzieć się można, jakie produkty żywieniowe są niezbędne dla naszych dzieci oraz

jak prawidłowo odżywiać młodzież w okresie intensywnego wzrostu.

Polecam również rozdział „Żywienie dziecka w wybranych stanach chorobowych”, takich jak: gorączka, biegunka, alergia pokarmowa, kolka jelitowa, itp. Zaś proste przepisy kulinarne, w tym także dań bezmięsnych, pozwolą przyrządzić zdrowie i urozmaicone potrawy. Wg prof. S. Berger, nasze dziecko będzie zdrowe i pogodne, jeśli będziemy pamiętać aby: posiłki były urozmaicone; zachować umiar w jedzeniu i picciu; unikać nadmiaru soli, cukru, tłuszczu; jeść o stałych porach; zachować uśmiech i pogodną atmosferę podczas posiłków.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

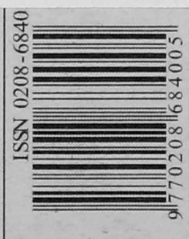
Halina Woś,
Anna Staszewska-Kwak
„Żywienie dzieci”
Warszawa 2008
Wydawnictwo Lekarskie
PZWL, cena ok. 25 PLN
tel. do księgarni
wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



KO
ę!

omży

ARGO



499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 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

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



Wśród osób, które do dnia 30 czerwca 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 „Żywność dzieci” H. Woś i A. Staszewskiej-Kwak.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

www.pzwl.pl

Do trzeciego roku życia nie podajemy dzieciom produktów ciężko.....

Imię i nazwisko:

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, o prawie do wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie.

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 3 (143) MARZEC 2008

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: zmniejszona ilość czerwonych ciałek krwi lub niedobór hemoglobiny w krwinkach, to niedokrwistość.

Nagrody wylosowali: Dorota Minich z Ościstowa, Halina Rutkowska z Łomży, Magda Zambrowska z Katowic.

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

Duże znaczenie w profilaktyce alergii ma stosowanie hipoalergiczných proszków zawierających wyłącznie przetestowane składniki, które łatwo się wypłukują. Aby zapewnić bezpieczeństwo wrażliwej skórze alergika, warto stosować hipoalergiczną proszek do prania **JELP**, który nie zawiera wybielaczy optycznych oraz aktywatorów TAED. **JELP** skutecznie usuwa zabrudzenia, a jednocześnie jest produktem delikatnym i bezpiecznym dla alergików oraz dzieci już od pierwszego dnia życia, o czym świadczy pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka. **Więcej na www.jelp.pl.**



KRZYŻÓWKA

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

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 30 czerwca br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56,
01-490 Warszawa

Do wygrania: 3 zestawy zawierające:

JELP Fresh 600g,
JELP Color 600g,
płyn zmiękczający JELP Sensitive 1l
oraz miętuska owieczkę-breloczek.

Fundatorem nagród jest producent proszku do prania JELP – firma Danlind.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze marcowym, nr 3 (143) brzmiało:

„Każdy jest mądry dla siebie”.

Nagrody wylosowali:

Dorota Białoń z Nowego Targu, Małgorzata Dorkowska z Działdowa, Iwona Malinowska z Golymina, Barbara Witaszek z Gdańska, Marian Garlej z Sarnowa, Elżbieta Smoch z Katowic, Ewa Miłaszewska z Warszawy, Barbara Kucharska z Roszkowa, Alina Kowal z Mikołowa, Izabela Putowska z Gólczy, Wanda Niestuchowska z Golymina, Wiesław Zabro z Katowic, Miranda Niesiołowska z Warszawy, Robert Mielczarz z Łomży, Elżbieta Zawada z Warszawy.

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

Imię Steczkowskiej		Znana guma bez cukru	Najniższy stopień podoficerski						21	13	Maja,
25	11		Największa lampa telewizyjna								owad
Walczy na macie		Waszność panna	Podgatunek kulana								ze
Obóz cygański											znanej
	16										dobranocki
Rysunek											
Prowincja w RPA		24								3	Afrykańskie
			Głupek								jezioro
Imię Kochanowskiego	Karciany kolor										w
	Sprzeczką										Malawii
	23				Pieśń operowa	Chłopiec okrętowy		Klej rybi			
Ubranie kobiet muzułmańskich; czador		Czarodziej	Zrządca				10	Nad zlewem		2	
			Jedn. mocy prądu elektr.	8			19		Pas przepasujący kimono	Kończy grę w szachy	
12				7		Otyły człowiek		Rzym			4
Produkt z Tuły					Cyganka z „Chaty za wsią”						
01.01.2008	22		6						26		
Odmiana chalcledonu		1				15		Ogon lisa			18

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

[illegible]

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.

media expert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt $10^{00} - 19^{00}$, sob $10^{00} - 15^{00}$, nd $10^{00} - 15^{00}$

Milton®

COMPLETE PROTECTION

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.



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



13,90
cena orientacyjna

Płyn dezynfekujący
W ciągu 15 minut
dezynfekuje butelki, zabawki
i inne akcesoria dla dzieci.
Skutecznie likwiduje wszystkie
bakterie, wirusy, grzyby i spory
(formy przetrwalnikowe
bakterii).



Antybakteryjny spray
do dezynfekcji powierzchni
Doskonale sprawdza się w pokoju
dziecięcym oraz kuchni. Jest całkowicie
bezpieczny dla dziecka i nie pozostawia
śladów. Badania kliniczne 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

Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyń 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



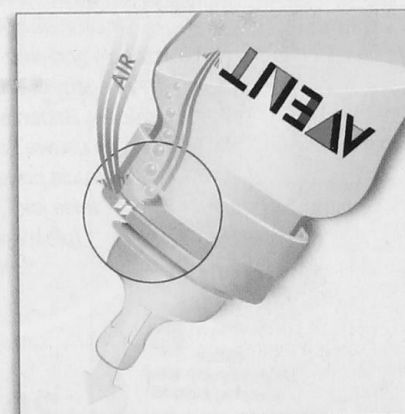
499,-
Szczegóły
wewnątrz
numeru
PROMOCJA!

implanty
już od 1700 zł
Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki

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

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

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 cierpią z powodu kolki niż te karmione butelką standardową

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

PHILIPS
sense and simplicity

mediaexpert

Łomża, Aleja Legionów 114



pn-pt 10⁰⁰ - 19⁰⁰, sob 10⁰⁰ - 15⁰⁰, nd 10⁰⁰ - 15⁰⁰

Liczba sztuk w promocji ograniczona. Media Expert zastrzega sobie prawo do pompek i błędów w druku. Zdjęcia produktów nie zawsze oddają ich rzeczywisty wygląd. Promocje się nie sumują. Oferta dotyczy całej oferty z wybranych grup asortymentowych - regulamin dostępny w sklepach.

G

12

You Can Dance

Dance Factor
Gra PS2 + n

899.-

699.-

Odtwarzacz

Dwa wyświetlacze

BEZ SIM-L

SAMSUNG

Wyświetlacz 256
wyświetlacz z dwó-
czem muzycznym
dowany aparat foto-
cyfrowy, tryb głosi-
na kartę pamięci
EMS, MMS, SMS, z

249.-

15

1 GB

Radio FM

PHILIPS

Odtwarzacz audio
LCD o przekątnej
QVGA 320x240
WAV, AVI, MPEG
cyjne przyciski p
internetowe, wbu
utworów, 15 god
rzenia wideo, tur
ładowania baterii