



Księga Dziwów i Rekordów

str. 3



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

kostka
brukowa

mj
Jedwabne

DYSTRYBUCJA,

UKŁADANIE

086 217 25 42

www.mj.com.pl

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

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

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

68 KLIENTÓW
– ODSZKODOWANIE
**PONAD MILION
DOLARÓW***

• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

Nie musisz mieć zielonej karty, by wygrać sprawę
Dzwoń po bezpłatną konsultację:

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

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

WÓJT GMINY RUTKI

**ogłasza konkurs na kandydata na stanowisko
DYREKTORA Szkoły Podstawowej w Kołomyi**

1. Do konkursu może przystąpić osoba, która spełnia wymagania określone w § 1 i 2, § 5 oraz w § 8 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 6 maja 2003 roku w sprawie wymagań jakimi powinna odpowiadać osoba zajmująca stanowisko dyrektora oraz inne stanowiska kierownicze w poszczególnych typach szkół i placówek / Dz. U. Nr 89, poz. 826 i Nr 189, poz. 1854/.

2. Oferta osoby przystępującej do konkursu powinny zawierać:

1. uzasadnienie przystąpienia do konkursu wraz z koncepcją funkcjonowania i rozwoju szkoły lub placówki,
2. życiorys z opisem przebiegu pracy zawodowej, zawierający w szczególności informacje o stażu pracy pedagogicznej – w przypadku nauczyciela lub stażu pracy dydaktycznej – w przypadku nauczyciela akademickiego,
3. akt nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego oraz dokumenty potwierdzające posiadanie wymaganego wykształcenia - w przypadku osoby będącej nauczycielem,
4. dyplom ukończenia studiów wyższych oraz dokumenty potwierdzające posiadanie wymaganego stażu pracy, wykształcenia i przygotowania zawodowego - w przypadku osoby niebędącej nauczycielem,
5. dyplom ukończenia studiów wyższych lub studiów podyplomowych z zakresu zarządzania albo zaświadczenie o ukończeniu kursu kwalifikacyjnego z zakresu zarządzania oświatą,
6. ocenę pracy o której mowa w §1 pkt 4 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 6 maja 2003 r. w sprawie wymagań, jakim powinna odpowiadać osoba zajmująca stanowisko dyrektora oraz inne stanowiska kierownicze w poszczególnych typach szkół i placówek,
7. zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku kierowniczym,
8. oświadczenie, że kandydat nie był karany karą dyscyplinarną o której mowa w art. 76 ust. 1 ustawy z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674 z późn. zm.) oraz nie toczy się przeciwko niemu postępowanie dyscyplinarne,
9. oświadczenie, że kandydat nie był karany za przestępstwo popełnione umyślnie oraz nie toczy się przeciwko niemu postępowanie karne,
10. oświadczenie, że kandydat nie był karany zakazem pełnienia funkcji kierowniczych związanych z dysponowaniem środkami publicznymi, o którym mowa w art. 31 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 17 grudnia 2004 r. o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych (Dz. U. z 2005 r. Nr 14, poz. 114 z późn. zm.),
11. oświadczenie, że kandydat wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.) w celach przeprowadzenia konkursu na stanowisko dyrektora,
12. oświadczenie o złożeniu do Podlaskiego Kuratora Oświaty oświadczenia lustracyjnego (zgodnie z art. 7 ust. 2 ustawy z dnia 18 października 2006 r. o ujawnianiu informacji o dokumentach organów bezpieczeństwa państwa z lat 1944-1990 oraz treści tych dokumentów).

3. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach z podanym adresem zwrotnym i dopiskiem „Konkurs na dyrektora Szkoły Podstawowej w Kołomyi” w terminie 14 dni od dnia ukazania się ogłoszenia na adres:

Urząd Gminy Rutki
ul. 11 Listopada 7
18-312 Rutki-Kossaki

Konkurs przeprowadzi komisja konkursowa powołana przez Wójta Gminy Rutki.

O terminie i miejscu przeprowadzenia postępowania konkursowego kandydaci zostaną powiadomieni indywidualnie.

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

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu 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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

... niech zabrzmia tony
wszystkich barw
w koncercie życia



Księga Dziwów i Rekordów

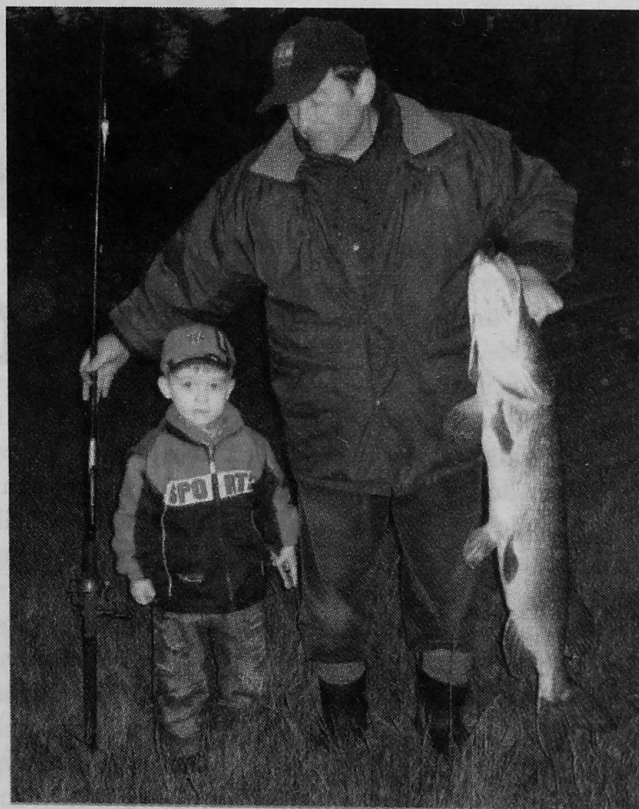
Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata także natura: a to urodzą się krowie dwojaczki, a to kura zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać. („Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, tel. 086 216 42 43). Wspólnie będziemy tworzyć „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

Szczupaka długości 110 cm i wadze 13,10 kg złowił w Zalewie w Ciechanowcu Janusz Łukasiuk (lat 57) z Ciechanowca na wędkę... splawiko-

wą! Pokazał prawdziwy kunszt wędkarski, zmagając się z olbrzymem ponad pół godziny!

„Wędkuję od urodzenia, bo tatuś zabierał mnie na ryby, gdy byłem w pieluchach, a kiedy skończyłem 12 lat, kupił mi pierwszą kartę wędkarską. Korzystam z najprostszego, tradycyjnego sprzętu, wędka, splawik, kołowrotek”, powiedział „Kontaktom” Janusz Łukasiuk.

Sześć lat temu złowił w Bugu szczupaka 5,15 kg, a jego rekordem jest sum 17,5 kg, wyłowiony dwa lata temu z Narwi.



REKLAMA

ACTIVA 500

ekspresowa gotówka

POŻYCZKI

0801 080 500 0512 080 500

Łomża, Al. Legionów 40

☎ 086 212-54-85/86

ZA TYDZIEŃ: niezwykła historia mojego życia

■ Serce Zygmunta Augusta w Knyszynie? To możliwe, uważają historycy. Pojawiła się szansa na wyjaśnienie zagadki, ponieważ podczas prac przy osuszaniu fundamentów knyszyńskiego kościoła odkryta została tajemnicza krypta ze szczątkami zmarłych. Wiadomo, że ostatni król z dynastii Jagiellonów zmarł w Knyszynie. Jego ciało zostało pogrzebane na Wawelu, ale urna z sercem pozostała w miasteczku, które szczególnie lubił.

■ Metropolią będzie Białystok, choć według ogłaszanych wcześniej projektów ustaw, nie miał na to szans. Przedstawiciele Platformy Obywatelskiej poinformowali jednak, że aktualny projekt przewiduje powołanie nie siedmiu, a dwunastu metropolii.

■ Na „Kulinarnym szlaku turystycznym Morza Bałtyckiego” ma się znaleźć Podlaskie, zaproszone do programu finansowanego przez Unię Europejską pilotowanego przez Estonię. Władze województwa uznały, że nawet tak osobliwy sposób promocji jest wart zainwestowania (18 tys. euro) i będą szukać ciekawych dla turystów miejsc i smaków za pomocą specjalistycznej firmy.

■ Osiem milionów złotych pożyczki udzieli Szpitalowi Wojewódzkiemu w Suwałkach samorząd województwa. Pieniądze będą przeznaczone na podwyżki płac i odpłacenie najpilniejszych długów. Suwalski Szpital jest najbardziej zadłużony w regionie, w tym roku groziło mu zamykanie oddziałów.

■ O przyspieszenie prac nad budową Rail Baltica, czyli kolejowego szlaku z Warszawy przez Litwę, Łotwę i Estonię do Helsinek zaapelował do ministra infrastruktury samorząd województwa. Radni proszą także o przywrócenie wieczornego (o godz. 20.10) połączenia kolejowego Białystok – Warszawa.

■ Studenci Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębior-

czości byli w mijającym roku akademickim na wymianie w Finlandii, Portugalii i Turcji. Będą mogli, w ramach programu LLP Erasmus, wyjechać do litewskiej Kłajpedy i włoskiej Parmy.

■ Białorusinów zapraszają na zbiory truskawek najwięksi plantatorzy w Podlasiu, zwłaszcza w okolicach Korycina. W ubiegłym roku wiele owoców się zmarnowało, ponieważ miejscowi uznali pracę za zbyt ciężką i zbyt mało płatną. W tym roku szacowana cena za zbieranie kobiałki ma wynosić 2,5 złote.

■ Bez konkursu Zarząd Województwa powierzył Piotrowi Dąbrowskiemu kierowanie Teatrem Dramatycznym w Białymstoku kolejną kadencję.

■ 3 900 000 zł wygrał w Dużego Lotka w kolekturze przy ul. Zwycięstwa w Białymstoku, mieszkaniec Podlaskiego. To już trzecia w tym roku najwyższa wygrana w Dużym Lotku w regionie.

■ Policjantem Ruchu Drogowego Roku 2008 został w województwie starszy posterunkowy Maciej Zakrzewski z Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku. Wyprzedził sierżanta sztabowego Andrzeja Kalinowskiego z KMP w Suwałkach oraz swojego kolegę z jednostki sierżanta Rafała Sokólskiego.

■ Pod zarzutem przyjmowania łapówek zatrzymani zostali trzej policjanci z Suwałk. Mają po kilkanaście lat stażu w służbie, a przestępstw mieli się dopuścić w latach 2000 i 2003. Sprawa wiąże się z głośną historią gangu, który „organizował” samochodowe kolizje, aby wyludzać odszkodowania od firm ubezpieczeniowych.

ZNAKI CZASU

■ „W Polsce powinien obowiązywać całkowity zakaz bicia dzieci”, powiedział premier Donald Tusk. Przyznał, że kiedyś zdarzało mu się „dawać klapsa” synowi i dziś się tego wstydzi. Po serii wstrząsających informacji o maltretowaniu dzieci, rząd zapowiedział wprowadzenie prawnego zakazu bicia najmłodszych. Chce, by bicie dzieci było przestępstwem ściganym przez prokuratora z urzędu.

■ 20 mld zł rocznie kosztują wcześniejsze emerytury. Mają co czwartą z 4,6 mln emerytów.

■ Grzegorz Napieralski jest nowym szefem SLD, który pokonał w wyborach Wojciecha Olejniczaka. Komentarze polityków: rywalizowali z sobą mierny imitator Aleksandra Kwaśniewskiego (Wojciech Olejniczak) ze słabym naśladowcą Leszka Millera.

■ Już 1,2 mln Polaków ma kłopoty z regulowaniem długów. Zalegamy bankom, firmom telekomunikacyjnym, spółdzielniom mieszkaniowym w sumie około 7 mld zł.

■ O połowę spadła ilość dzieci, korzystających z darmowych obiadów w szkole po wprowadzeniu bezdusznych przepisów, alarmują dyrektorzy szkół. W tym roku weszła w życie znowelizowana ustawa o systemie oświaty, zgodnie z którą dopłaty do obiadów mogą pochodzić tylko z ośrodków pomocy społecznej. A te mają sztywne reguły w ich przyznawaniu.



Listonosze na „urlopach”

31 z 33 listonoszy z Łomży i 9 z 14 z Kolna wzięło we wtorek urlopy na żądanie w ramach poparcia dla ogólnopolskiego strajku pocztowej „Solidarności”. W środę podobna ilość listonoszy była na urlopach w Łomży i Zambrowie. Związkowcy walczą o to, by wynegocjowane z Dyrekcją Generalną podwyżki 400 zł brutto na etat były powiększone o pochodne i wypłacone z wyrównaniem od 1 stycznia, a nie od 1

sierpnia, jak chce dyrektor generalny Poczty Polskiej. „Działamy bardzo ostrożnie. Wobec twierdzenia pracodawcy, że strajk jest nielegalny i gróźb pod adresem strajkujących, łącznie ze zwolnieniem z art. 52, poprzestaniemy prawdopodobnie na masowym korzystaniu z urlopów. Nie chcemy narażać pracowników. Zależy nam też na tym, żeby nie utracić sympatii klientów”, stwierdził przewodniczący Komisji

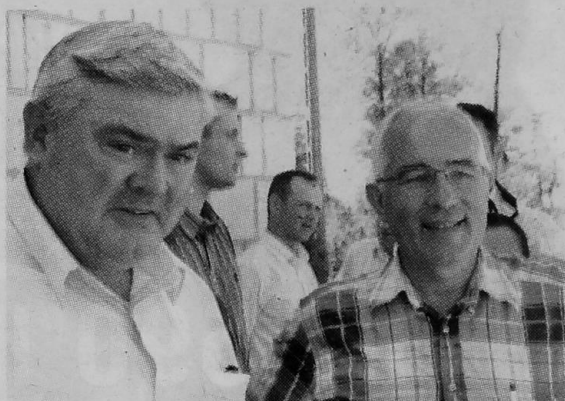
Zakładowej NSZZ „Solidarność” w łomżyńskim Oddziale Rejonowego Centrum Poczтового Paweł Zaręba. „Prosimy wszystkich, których nie odwiedził listonosz, o zgłaszanie się do Urzędów Pocztowych i odbiór korespondencji oraz przekazów pieniężnych w okienkach. Prenumeratorów gazet zapewniamy, że dostarczymy wszystkie tytuły do domu”, powiedział dyrektor Oddziału Romuald Gorlewicz

Świat jest głodny mleka

„Nasze dzieci nie znają smaku mleka prosto od krowy! Jeśli Światowy Związek Producentów Rolnych (IFAP) chce pomagać, niech Europa nie przysyła nam mleka w proszku, tylko świeże!”, apelował delegat z Afryki. Przedstawiciel Indii, gdzie od krowy uzyskuje się średnio zaledwie 1 – 2 l mleka dziennie, prosił o wsparcie edukacyjne. Indiom potrzebna jest wiedza na temat poprawy mleczności krów. Nękanie głodem Afryka i Azja z nadzieją patrzą na osiągnięcia europejskich, w tym polskich, hodowców krów mlecznych. To jeden z wątków dyskusji na obradach „grupy mlecznej” 38 Światowego Kongresu Rolnictwa IFAP w Piątnicy (2 – 3 czerwca).

„Piątnica znalazła się wśród miast goszczących Kongres (Warszawa, Rzeszów, Kraków Poznań) ze względu na ogromny dorobek hodowców krów mlecznych z regionu Łomży. Co trzeci litr polskiego mleka i co czwarta kostka masła są produkowane w Podlaskiem”, powiedziała Bogumiła Parzych z Regionalnego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Łomży, organizatora obrad „grupy mlecznej”. Delegaci odwiedzili mleczarnię w Piątnicy i kilka gospodarstw mleczarskich. Wybrali też przewod-

niczącego „grupy mlecznej” IFAP. Sprawującego tę funkcję dwie dwuletnie kadencje Bernarda Aireau z Francji zastąpił Wesley Judd, właściciel farmy mleczarskiej z 250 krowami koło Brisbane w Australii. (MK)



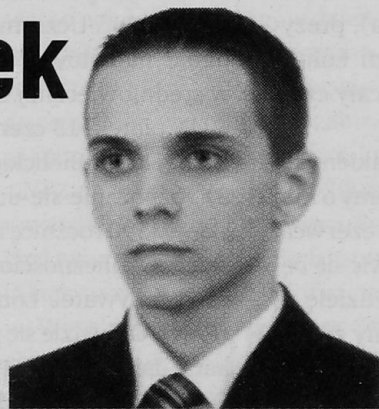
Bernard Aireau, czyli były i Wesley Judd, nowy przewodniczący „grupy mlecznej” IFAP

Damian z Andrzejewa potrzebuje pomocy!

Na ratunek

„Choroba dopadła mnie, gdy skończyłem 17 lat. Teraz mam 20. Jestem na wózku inwalidzkim...”, powiedział „Kontaktom” Damian Malinowski z Andrzejewa (do niedawna w granicach administracyjnych województwa łomżyńskiego, obecnie w powiecie ostrowskim).

Cierpi na stwardnienie rozsiane. Choroba postępuje. Z tego powodu musiał przerwać studia... Leczenie i rehabilitacja są bardzo długie i kosztowne. Damian prosi o pomoc. Wspierają go koledzy i koledzy, którzy niedawno zorganizowali festyn charytatywny.



Damian

Damian wszystkim serdecznie dziękuje i prosi o wsparcie.

Pieniądze można wpłacać na konto: BS Ostrów Mazowiecka, Oddział Andrzejewo nr 59 89 23 10 47 07 00 84 65 40 07 00 01.

Z Litwinami

We wtorek, 3 czerwca, Zarząd Województwa Podlaskiego postanowił przystąpić do wspólnego projektu z władzami litewskiego miasta Alytus, który ma być realizowany w ramach Europejskiego Programu Współpracy Terytorialnej. Będzie kosztował 3 mln euro, do podziału po połowie między Alytus i Urząd Marszałkowski. Władze samorządowe województwa chcą w ramach projektu sfinansować studium wykonalności i dokumentację techniczną dla przyszłego lotniska regionalnego. Zarząd chciałby też kupić od gminy Supraśl zabytkowy dworek, siedzibę Teatru Wierszalin Piotra Tomaszuka. Rzecznik prasowy marszałka Jan Kwasowski informuje o drugim ponadgranicznym przedsięwzięciu, czyli budowie ponad 1000 oczyszczalni przydomowych po obu stronach granicy, co pomogłoby w przywróceniu czystości jeziorom i Niemnowi.

Wkrótce nowy ranking szkół

Kiepskie egzaminy

Centralna Komisja Egzaminacyjna ogłosiła wyniki sprawdzianu szóstoklasistów, pisanego w kwietniu 2008 roku i podsumowującego 6 letnią naukę. Uczniowie mogli otrzymać maksymalnie 40 punktów. W całym kraju wyniki były gorsze, niż w ubiegłym roku. Średnia krajowa wyniosła 25,8 pkt. (w ubiegłym roku 26,6 pkt.).

W województwie podlaskim sprawdzian pisało 13 795 uczniów w 443 szkołach.

Najlepsze wyniki osiągnęli szóstoklasiści z Łomży, którzy średnio zdobyli 29 pkt., a kolejne miejsca zajęli szóstoklasiści powiatu zambrowskiego i wysokomazowieckiego (po 27 pkt.), kolneńskiego i grajewskiego (po 26 pkt.) i łomżyńskiego (25 pkt.).

Aż 20 proc. uczniów, kończących szkołę podstawową w Podlaskiem, nie uzyskało połowy z możliwych punktów. Oznacza to, iż co piąty uczeń nie potrafi wystarczająco dobrze czytać ani pisać.

(Wkrótce szczegółowy ranking szkół na podstawie danych Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży).

ZAPROSILI NAS

■ Biblioteka Narodowa w Warszawie – na IV Debatę Herbertowską pt. „Czy poetę należy wygnać z państwa?”.

■ Dyrektor Urzędu Statystycznego w Białymstoku – na konferencję prasową w GUS pt. „Sytuacja społeczno – gospodarcza kraju w kwietniu 2008 roku”.

■ Zespół Prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Białymstoku – na finał wojewódzki XXI Konkursu „Policjant ruchu drogowego 2008”.

■ Wójt i Gminny Ośrodek Kultury w Małym Płocku – na Dni Małego Płocka.

■ Wójt gminy i proboszcz Parafii Rzymskokatolickiej pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego w Piątnicy, dyrektor Szkoły Podstawowej w Jeziorku oraz chór „Szkolne Słowiki” z opiekunem – na uroczyste obchody 65 rocznicy zbrodni w Lesie Jeziorowskim.

■ Dyrektor, nauczyciele, rodzice i uczniowie Szkoły Podstawowej w Zbójnej – na uroczystość nadania imienia i sztandaru.

■ Oddział Regionalny Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży – na posiedzenie Rady Oddziału.

■ Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 oraz prezydent Łomży – na II Ogólnopolską Konferencję Dyrektorów i Nauczycieli Techników Weterynaryjnych.

■ Regionalny Związek Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych w Łomży oraz starosta łomżyński – na sesję regionalną grupy producenckiej w ramach Światowego Kongresu Rolników IFAP pod hasłem „Wspólne działania na rzecz opłacalnego i trwałego rozwoju”.

■ Komendant miejski policji w Łomży – na Powiatowy Finał Konkursu „Nasze bezpieczeństwo”.

Dziękujemy.



Świąteczny czerwiec w 590 rocznicę praw miejskich



Prezydent Jerzy Brzeziński (z prawej) otwiera Międzynarodowy Festiwal Teatralny „Walizka” i Dni Łomży

Otwarcie XXI Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” (3 czerwca), prezydent Jerzy Brzeziński rozpoczął Dni Łomży 2008. Program rozpisany został na cały czerwiec.

Pierwszy tydzień upływa pod znakiem Festiwalu Teatralnego „Walizka” (piszemy o nim szerzej na str. 25). W piątek, 6 czerwca, od godz. 10.00 na Starym Rynku bawić się będą studenci na Juwenaliach. W niedzielę, 8 czerwca, na ogromny festyn rodzinny zaprasza Centrum Katolickie im. Jana Pawła II (plac przy Centrum, ul. Zawadzka 55, godz. 11.00).

W poniedziałek, 9 czerwca, w Szkole Podstawowej nr 5 pojawiają się motocykliści Rajdu Katyńskiego na uroczystości „Strofy z katyńskiego lasu. W hołdzie ofiarom Katynia i zesłańcom Sybiru” (godz. 17.00). W czwartek, 12 czerwca, o godz. 12.00 w Galerii Bonar otwar-

ta zostanie pokonkursowa wystawa „W dawnej Łomży”. Uczestnicy konkursu mieli za zadanie namalować swoje wyobrażenie życia w średniowiecznej Łomży.

W piątek, 13 czerwca, o godz. 12.00 w auli im. Hanki Bielickiej w II LO (pl. Kościuszki 3) rozpocznie się uroczysta sesja Rady Miejskiej w 590 rocznicę nadania Łomży praw miejskich. Okolicznościowy wykład wygłosi honorowy obywatel Łomży prof. Janusz Tazbir (PAN). Odbędzie się prezentacja lokalnego dukata „Jantar”. Wystąpi Młodzieżowa Orkiestra Dęta. PO sesji, o godz. 15.00, na Starym Rynku rozpocznie się festyn „Słoneczna estrada”.

W sobotę, 14 czerwca, w Galerii Sztuki Współczesnej (ul. Długa 13, godz. 12.00) otwarta zostanie okolicznościowa wystawa z okazji 590 rocznicy nadania Łomży praw miejskich.

Najsmaczniejsze z Łomży!

Nagrodę Najlepszego Smaku (Superior Taste Award) przyznał piwu Łomża Export Międzynarodowy Instytut Smaku i Jakości (ITQI) w Brukseli, specjalizujący się w ocenianiu, nagradzaniu i promowaniu najsmaczniejszej żywności oraz napojów z całego świata!

W jury zasiadali przedstawiciele 10 prestiżowych organizacji kulinarnych oraz działającego w 40 krajach Międzynarodowego Stowarzyszenia Sommelierów, czyli kelnerów wyspecjalizowanych w podawaniu napojów alkoholowych. Taki skład jury gwarantuje uznanie werdyktu przez międzynarodowe autorytety oraz światowej sławy przewodniki gastronomiczne.

„Byliśmy bardzo dumni, gdy piwo Łomża Export zwyciężyło w internetowym plebiscycie na portalu Wrota Podlasia, zdobywając tytuł <Najpopularniejszy Produkt Podlaski w kategorii SMAK 2006>”, bowiem nagroda przy-



znana przez konsumentów jest szczególnie cenna. Teraz najwyższą jakość naszego piwa docenili również specjaliści z najbardziej prestiżowych europejskich organizacji kulinarnych”, powiedział Maciej Rybicki, dyrektor generalny Royal Unibrew Polska.

W konkursie ITQI ocena produktu dotyczy ogólnego odczucia przyjemności, w którym największe znaczenie ma smak. W przypadku piwa, ocenie podlegają także pierwsze wrażenie, wygląd, zapach oraz posmak. (MK)



Sala papieska

W Szkole Podstawowej nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży otwarta została sala patrona, przyozdobiona wielkim portretem papieża (na zdjęciu). W gablotach obejrzyć można dokumentację kontaktów z patronem za jego życia (m. in. pisma wymieniane ze Stolicą Apostolską, zdjęcia z wizyt w Watykanie i audiencji u Ojca Świętego) oraz zapoznać się z działalnością Stowarzyszenia Rodzina Szkół Jana Pawła II, którego członkiem jest „Dziesiątka”. Sala papieska otwarta została uroczystie podczas obchodów 20 lat szkoły i 10 lat nadania jej imienia Jana Pawła II (30 maja).

Nowy dyrektor

Wiesław Jagielak wygrał konkurs na dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży, w którym pracował jako zastępca dyrektora. Jego kontrkandydatem był Kazimierz Krajewski z Laskowca koło Zambrowa, do niedawna zastępca dyrektora Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. Dotychczasowa wieloletnia dyrektor łomżyńskiego MOPS Janina Picewicz – Znosko przeszła do pracy w Urzędzie Miejskim.

Obwodnica bez terminu

Rozpoczęcie budowy obwodnicy Łomży nie nastąpi wcześniej, niż po roku 2012, ale kiedy dokładnie, nie wiadomo, odpowiedział na zapytanie posła Lecha Kołakowskiego podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury Zbigniew Rapciak.

Konsultacje w Scott Wilson

Przebieg trasy Via Baltica w czterech wariantach, w tym trzech przez Łomżę, będą konsultować z mieszkańcami Łomży, powiatu łomżyńskiego oraz Kolna i powiatu kolneńskiego specjaliści z firmy konsultingowej Scott Wilson. Początek w czwartek, 5 czerwca, o godz. 17.00 w Hotelu Gromada w Łomży.

Finał na Polnej

30 lat trwał wykup gruntów pod poszerzenie ul. Polnej w Łomży. Rozpoczęcie budowy ulicy blokuje jeszcze jeden z jej mieszkańców, który nie chce sprzedać kilkudziesięciu mkw. i ratusz musi go wywłaszczyć. (MK)

Kiedy Urząd Marszałkowski pogoni wreszcie dyrektora Jaszewskiego?

Szpitalowi Wojewódzkiemu w Łomży grozi krach z powodu wielu lat niekompetentnego zarządzania i braku nadzoru ze strony samorządu województwa podlaskiego. Narastanie kryzysu opisaliśmy w tekście pt. „Niezatapialny” („Kontakty” nr 18/2008) i kilku wcześniejszych. „Oświadczenie” grupy chirurgów, to swoisty dalszy ciąg tych publikacji i kolejny sygnał alarmowy dla urzędników w Białymstoku, ale także dla mieszkańców Łomży!

Przerażające „Oświadczenie”

„Z dniem 1 czerwca 2008 r. postanowiliśmy zrezygnować z pracy w Oddziale Chirurgicznym Szpitala Wojewódzkiego w Łomży. Mądrość mówi, że dobrze jest tam, gdzie nas nie ma. Wiemy jedno, nigdzie nie jest tak źle, jak w naszym Szpitalu. Sprawy płacowe nie stanowią najważniejszego powodu naszej decyzji. Najważniejszy powód, to arogancja i pogarda dyrektora oraz brak odpowiedzialności ordynatora Oddziału Chirurgicznego za powierzony mu Oddział i pacjentów.

Przepracowaliśmy w naszym Szpitalu nie mniej niż kilkanaście lat, tutaj uczyliśmy się zawodu pod okiem wspańiałych chirurgów, zdobywaliśmy kolejne specjalizacje, chcąc jak najlepiej służyć pacjentom. Byliśmy

dumni z naszego Szpitala, szczególnie po przeprowadzce do nowego budynku pod koniec lat 90. Szpital dysponował wówczas nowoczesnym sprzętem, a przede wszystkim kadrą specjalistów, mających ambicje podnoszenia wiedzy i umiejętności. Powstały nowe oddziały: okulistyczny, laryngologiczny, urologiczny, posiadające unikalny w tej części kraju sprzęt.

Urząd Marszałkowski przy ocenie dyrektorów brał głównie pod uwagę najniższe ze wszystkich szpitali wojewódzkich zadłużenie. Na tym bazował Marian Jaszewski, za zasługi polityczne mianowany 7 lat temu dyrektorem Szpitala, nie posiadający doświadczenia na kierowniczym stanowisku, a jak pokazuje życie, także

kwalifikacji do kierowania ludźmi i wizji rozwoju Szpitala.

Szpital ma coraz mniejsze dochody, ponieważ pod rządami dyrektora Jaszewskiego jego oferta jest coraz uboższa. Nie ma za co unowocześniać wyposażenia. Spółka dyrektora na „oszczędność” to zamykanie oddziałów, np. zakaźnego (w który w ostatnim czasie zainwestowano kilka milionów). Nie jest oszczędnością, lecz podcinaniem gałęzi, na której się siedzi, wyłączenie na półtora roku aparatu do rozbijania kamieni w drogach moczowych (ESWL), jedynego wówczas w tej części Polski, z powodu awarii lampy wartej kilkadziesiąt tysięcy zł, czy ograniczenie wykorzystania laparoskopu do maksymalnie jednej

operacji dziennie z powodu braku odpowiedniej ilości i jakości oprzyrządowania, wartości kilkunastu tysięcy zł. Naszym zdaniem, tylko te fakty całkowicie dyskredytują dyrektora i powinny zaniepokoić właściciela Szpitala, czyli samorząd województwa oraz społeczeństwo Łomży i ziemi łomżyńskiej, któremu Szpital ma służyć.

W ostatnim roku, z powodu różnych działań dyrektora uniemożliwiających lekarzom rozwój zawodowy i braku perspektyw na normalną pracę, odeszło wielu specjalistów, w tym 5 kardiologów. Warto też wspomnieć o czwórce anestezjologów, których w 2000 r., głównie z powodu nieprzejechanego stanowiska ówczesnego posła Jaszewskiego, wyrzucono z naszego Szpitala.



Autorzy „Oświadczenia” (od lewej): Andrzej Antosiuk, Elżbieta Pilawa, Wiesław Markowski, Teresa Krysiak i Stanisław Gawryszczak

Oddział Chirurgiczny wykonywał co najmniej 6 zabiegów dziennie. Odkąd kieruje nim wypromowany przez Mariana Jaszewskiego ordynator, wykonuje 2-3 zabiegi (przy 12 chirurgach). Kontrakt z NFZ na marzec i kwiecień 2008 r. wynosił 15 tys. pkt. miesięcznie i był niższy, niż w sąsiednich szpitalach powiatowych. Chirurgia w Wysokiem Mazowieckiem (4 chirurgów) wykonuje 27 tys. pkt., a podobny do naszego Oddział Chirurgiczny w Ostrołęce (8 chirurgów) 34 tys. pkt. (Informacje te są

przez ordynatora. Nieporozumienia dyrektora z anestezjologami powodują, że często odwoływane są planowe zabiegi z powodu braku anestezjologa (...). Nie widać nadziei na poprawę sytuacji. Dla dyrektora Jaszewskiego każdy, kto ma odmienne zdanie, jest jego wrogiem, którego należy zdeptać. Wiemy o planowanych odejściach anestezjologów, urologów, ginekologów, kardiologów, pediatrów (...).

W trosce o los Szpitala, spotykaliśmy się z ludźmi, którzy współ-

„Niezatapialny”

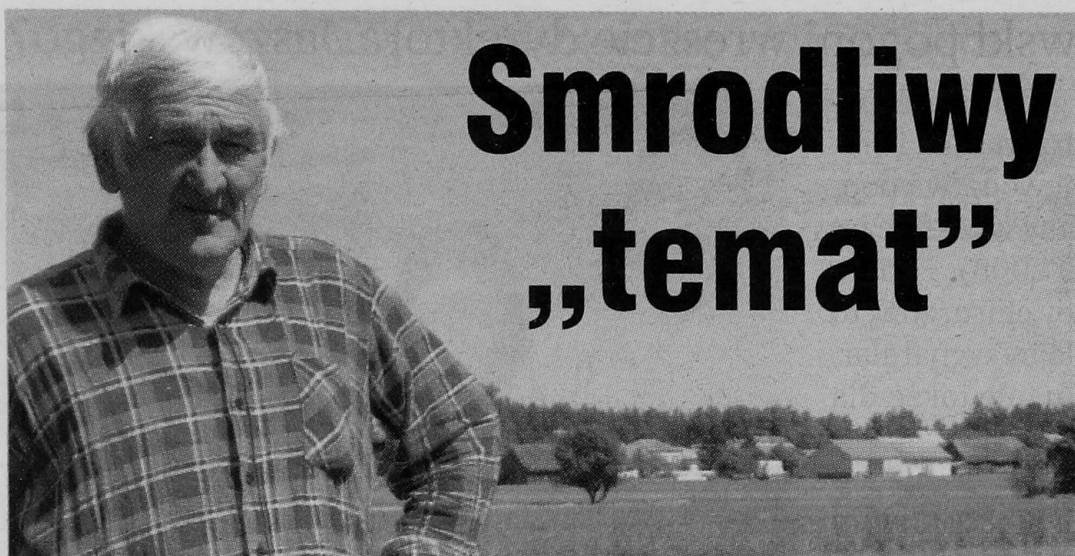
dostępne na stronie internetowej Narodowego Funduszu).

Dyrektor w styczniu narzucił nam pracę zmianową i odelegował na szpitalny oddział ratunkowy dwóch kolegów. Spowodowało to całkowitą dezorganizację pracy na chirurgii i wykonanie w styczniu jedynie 10 tys. pkt. Dyrektor podał później, iż nasz Oddział wykonał 50 proc. zwiększonego kontraktu i jest najgorszy. Było to matactwo, mające przekonać opinię publiczną, jak zlymi jesteśmy lekarzami (...).

Pod względem technologicznym staliśmy się zaściankiem z jednym zdezelowanym laparoskopem i na specjalne okazje zamawianymi staplerami czy siatkami przepuklinowymi, wydzielanymi

decydują w jego sprawach bądź mają głos doradczy. Przedstawiliśmy opisane tutaj problemy, apelowaliśmy o obiektywną ocenę i podjęcie odpowiedzialnych decyzji. Spotykaliśmy się z marszałkiem województwa, prezydentem Łomży, biskupem łomżyńskim, parlamentarzystami. Głosy nasze trafiają w próżnię (...). Przegraliśmy, ale nadal mamy nadzieję, że dzięki reakcji opinii publicznej, do końca nie przegra Szpital i jego pacjenci”.

Teresa Krysiak, specjalista chirurg; **Elżbieta Pilawa**, specjalista chirurg onkolog; **Wiesław Markowski**, specjalista chirurg onkolog; **Andrzej Antosiuk**, specjalista chirurg; **Stanisław Gawryszczak**, specjalista chirurg.



Smrodliwy „temat”

Tylko patrzeć, jak znowu uraczą nas smrodem nie do wytrzymania

„Tylko patrzeć, jak znowu z każdej strony uraczą nas smrodem nie do wytrzymania. Nie ma na to siły!”, denerwuje się Kazimierz Jemielity z Sierzput Zagajnych (gm. Śniadowo). Smród unosi się z gnojowicy, wylwanej przez rolników na pola i łąki, otaczających jego posesję. Od najbliższego pola do domu zaledwie 60 metrów, a „przed smrodem nigdzie się nie schowasz”, ubolewa.

Kazimierz Jemielity mieszka na kolonii, więc nie ma sojusznika. Ale jako rolnik zaznacza, że nie chodzi mu o to, aby w ogóle gnojowicy nie wylewać, bo to przecież nawóz. Chodzi o to, że jest wylewana w niewłaściwym czasie. Zanim trafi na pola, powinna fermentować w zbiorniku co najmniej 7 miesięcy. Dopiero wtedy traci swoje smrodliwe właściwości.

Tymczasem właściciele łąk i pól w całej okolicy lekceważą ten „przepis” i za każdym razem co najmniej kilka dni ma „perfumerię”. Na zwracaną uwagę słyszy, że „się czepia, a oni wylewają i będą wylewać”. Nie chce z nikim poróżnienia, ale ma już dość. Szkoda mu przede wszystkim sędziwej matki, której i bez tego trudno oddychać.

„Nie rozumiem, o co w tym wszystkim chodzi. Brat ma silos na gnojowicę, więc temat uważam za skończony”, skwitowała siostra gospodarza, wylewającego gnojowicę.

Dla Kazimierza Jemielitego „temat” skończony nie jest. Bezsukcesie zgłaszał go policji i gminnym urzędnikom. Jedni odsyłają do drugich, żeby mieć święty spokój.

Nasze bezpieczeństwo

W Hali im. Olimpijczyków Polskich w Łomży odbył się finał powiatowy konkursu dla uczniów klas piątych szkół podstawowych ph. „Nasze bezpieczeństwo”. Zawodnicy rozwiązywali test z przepisów ruchu drogowego i przeciwpożarowych, zasad bezpiecznej zabawy oraz rywalizowali

w konkurencjach praktycznych. Zwyciężyła reprezentacja Szkoły Podstawowej w Olszynie (gm. Piątnica): Karol Bronowicz, Paweł Niecikowski i Monika Szymańska. Do konkursu przygotowywali się pod kierunkiem nauczyciela Stanisława Rolkowskiego. Gratulujemy! Drugie miejsce zajęła drużyna Szkoły Podstawowej w Miastkowie: Dominika Barcisz, Mateusz Ciecierski i Patrycja Kopeć, których przygotowywała Małgorzata Rogula. Oba zespoły będą reprezentowały powiat łomżyński w finale wojewódzkim w Białymstoku (termin jeszcze nie został ustalony).



Zwycięska drużyna z Olszyn (od lewej): Monika, Paweł i Karol

Patronka nie tylko Janka Muzykanta

Szkoła Podstawowa w Zbójnej otrzymała imię i sztandar, poświęcony przez biskupa łomżyńskiego Stanisława Stefanka. Za patronkę obrała Marię Konopnicką (1842 – 1910), poetkę i publicystkę, autorkę utworów dla dzieci i młodzieży, wielką społecznicę. Jej imię zaproponowała dyrektor Jadwiga Brzóska. Logo Szkoły przedstawia parę kurpiowskich dzieci. Właśnie o dzieciach wiejskich i ich losie Maria Konopnicka pisała. Zbierając argumenty za kandydatką, dyrektor Jadwiga Brzóska natrafiła na jej utwory o Kurpiach, więc wszystko pięknie się złożyło.

Szkoła i po szkole

Znikną od 1 września szkoły w Karwowie i Konopkach Chudych. Szkoła w Karwowie jest w remizie, więc nie będzie problemu z jej zagospodarowaniem. Mieszkańcy chcą zorganizować świetlicę i już zbierają pieniądze na wymianę okien. „Po zebraniu z mieszkańcami zdecydujemy, co z budynkiem po szkole w Konopkach”, powiedział „Kontaktom” burmistrz Krzysztof Moenke.

Rocznica zbrodni

W niedzielę, 8 czerwca (godz. 15.00), na wojennym cmentarzu w Lesie Jeziorowskim (gm. Piątnica), odbędą się uroczyste obchody 65 rocznicy zbrodni hitlerowskiej na Polakach. W trzech zbiorowych mogiłach spoczywają prochy (Niemcy spalili ciała) co najmniej 174: starców z domu opieki w Pieńkach Borowych w gminie Jedwabne (zamordowani w lipcu 1942 roku), więźniów politycznych z Łomży (rozstrzelani w nocy z 29/30 czerwca 1943 roku) oraz rodzin inteligenckich z Łomży (zamordowane 15 lipca 1943 roku). Na leśnej polanie odprawiona zostanie msza święta, na mogiłach złożone zostaną kwiaty i wieńce, będzie apel poległych. Chór „Szkolne Słowiki” pod kierunkiem Beaty Sejnowskiej Runo ze Szkoły Podstawowej w Jezioroku zaprezentuje program pt. „Pamięć i świadectwo”. W przypadku złej pogody, uroczystość odbędzie się w Kościele Parafialnym pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego w Piątnicy.

W drodze

Na sztafetę rowerową po Łomżyńskim Parku Krajobrazowym Doliny Narwi wyruszą 10 czerwca uczniowie szkół podstawowych w Drozdowie, Pniewie i Rakowie oraz gimnazjów w Piątnicy i Wiźnie. Będzie przyjemnie (piękno nadnarwiańskiej natury, ognisko z kiełbaskami) i pożytecznie (test wiedzy o przyrodzie z nagrodami).

Czas na most

W połowie lipca rozpocznie się remont drewnianego mostu na Narwi w Bronowie. Wójt gminy Wizna Zbigniew Sokołowski podpisał umowę z wykonawcą (firma z Białegostoku). Koszt: 1,22 mln złotych. 500 tysięcy dał Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego w Białymstoku. Most zbudowało wojsko w roku 1985. Ułatwił życie rolnikom, którzy mają łąki po drugiej stronie rzeki, ale ciężkie maszyny i ładunek coraz szybciej go niszczyły.

Mąż wrócił ze smugu i mówi: <Coś pierwiastka Janusza niespokojna, przeskoczyła przez rów. Powiem mu, żeby zajrzał na pastwisko>”, opowiada sąsiadka Grabowskich.

„Tata kazał nam sprawdzić, co się dzieje na pastwisku. Poszliśmy z bratem. Patrzymy, a tu krowy leżą jak długie! Niektóre wierzgają i trzęsą się. Nie wiedziałam, co się dzieje. Podeszliśmy do pierwszej z brzegu, trącamy ją, a ona nie reaguje!”, Agnieszka Grabowska ma łzy w oczach.

Wieść o pomorze krów na pastwisku Grabowskich w sobotę (31 maja) lotem błyskawicy obiegła Czerwonki (gm. Radziłów). Cała wieś zgromadziła się na pastwisku. Ludzie płakali z żalu nad męką bydła i stratami sąsiada. Zdechło 16 z 20. Jedna z tych, które przeżyły, też leżała na ziemi i nie dawała oznak życia, ale po pewnym czasie doszła do siebie.

„Do obory zaszła o własnych siłach, ale kiedy ją dołżałam, po prostu



Śmiertelna godzina

Tak wyglądało pastwisko Grabowskich w sobotnie południe (31 maja)

Beata i Janusz Grabowscy prowadzą gospodarstwo 20 lat. Stada mlecznych krów dorobili się kosztem wielu wyrzeczeń. Było to ich jedyne źródło utrzymania (ma-

na adwokata. Nie wiem, do czego zmierza ojciec”, mówi Janusz.

„Gdy cała wieś płakała nad krowami, przyszedł też dziadek. Był wstrząśnięty, jak wszyscy. Widziałam łzy w jego oczach. Może zrozumie, jak nas krzywdził i wyco-

mlecznych po wycieleniu lub pieniądze na ich zakup. Wszystkich, którzy chcą pomóc, prosimy o kontakt (tel. w „Kontaktach” 086 – 216 – 42 – 43).

MARIA KACZYŃSKA

Truciciel zabił 16 krów?

wyła. Musiało ją coś bardzo boleć. Na szczęście, uspokoiła się”, mówi Beata Grabowska, mama Agnieszki.

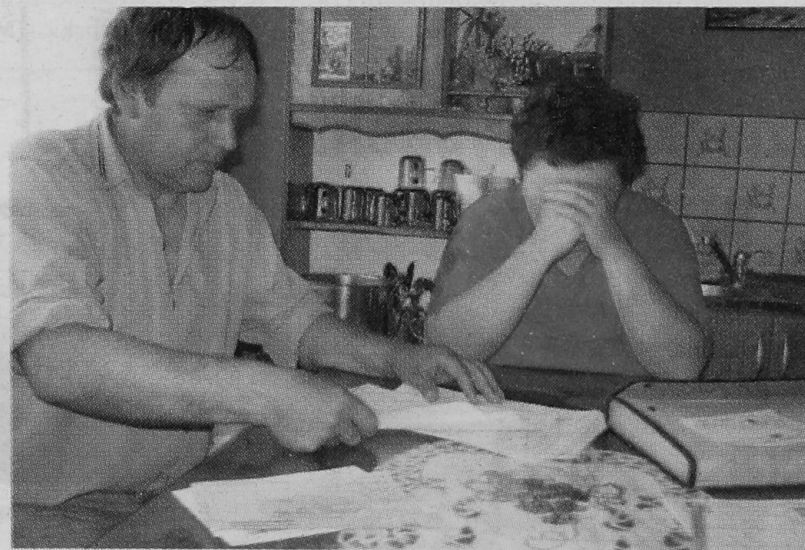
Wykluczyliśmy chorobę zakaźną. Żadna ze znanych chorób nie rozwija się w tak błyskawicznym tempie. Z naszych ustaleń wynika, że te krowy rano były zdrowe, a zachorowały i padły dosłownie w godzinę. W grę może wchodzić zatrucie. Aby to potwierdzić lub wykluczyć, muszą zostać wykonane badania laboratoryjne. Pobraliśmy do badań organy padłych zwierząt. Wyniki znane będą najwcześniej za tydzień”, informował w poniedziałek, 2 czerwca, powiatowy inspektor weterynarii w Grójcu Ireneusz Kobyliński.

„Policja pobrała próbki pasz oraz wody ze studni i koryta na pastwisku. Zbada je nasze laboratorium w Białymstoku. Wstępnie przesłuchaliśmy 12 świadków, w tym mieszkańców wsi. Do czasu uzyskania wyników badań, nie wykluczamy żadnej hipotezy, również otrucia”, powiedziała rzeczniczka grajewskiej policji sierż. Joanna Kiluk.

ją pięcioro dzieci w wieku szkolnym). Są zrozpaczeni.

Tata i mama chorują na serce. Tata mówił, że jak brat skończy 18 lat, od razu przepisze mu gospodarkę, bo nie ma siły pracować. Teraz nie będzie miał co przepisać. Lekarz kardiolog wiele razy wysyłał go do szpitala, mamę też. Ale nie leczyli się, bo nie mieli czasu, musieli pracować przy krowach. To zdarzenie przybiło ich. Nie mają żadnych oszczędności i nie widzą sposobu na odbudowanie stada. Boją się o naszą przyszłość, a ja boję się o ich życie”, mówi najstarsza córka Agnieszka (18 lat).

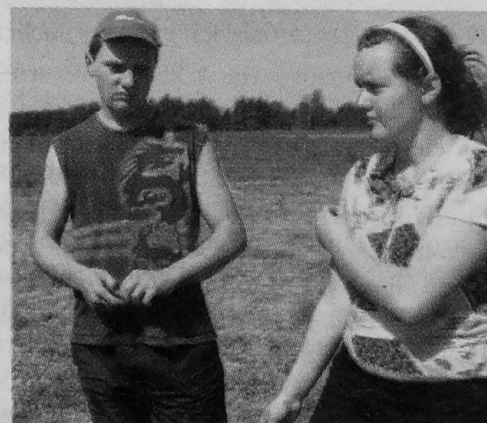
Janusz Grabowski jest soltysem w Czerwonkach. Sąsiedzi uważają go za porządnego ojca rodziny i dobrego gospodarza. Wieś ubolewa z powodu kłopotów, jakich doświadcza od swojego ojca, który 22 lat temu przepisał mu gospodarkę. Senior Grabowski (75 lat) wniósł pozew do Sądu w Łomży przeciwko synowi o unieważnienie aktu notarialnego sprzed 22 lat i odebranie gospodarki. Odbyły się trzy rozprawy. „Nie stać mnie



Janusz i Beata Grabowscy żyli z krów...

fa pozew. Gdyby to zrobił, tata miałby więcej sił”, mówi Agnieszka.

Prosimy Czytelników, a zwłaszcza rolników prowadzących gospodarstwa mleczarskie, o pomoc rodzinie Grabowskich. Ich oborę trzeba na nowo zaopieścić mlecznymi krowami. Najlepszą formą wsparcia byłoby podarowanie jałówek lub krów



Bydło padało na oczach Agnieszki i Kazika. Teraz boją się o zdrowie rodziców...



Dobry lekarz ciągnie do przodu cały szpital

Sprawiedliwa niesprawiedliwość



Jadwiga Dembińska i Grzegorz Dembski

Ordynator Oddziału Położniczo-Ginekologicznego Sławomir Cymek sam zarobił dla grajewskiego szpitala w ubiegłym roku ponad 2 mln zł. Tyle zapłacił Narodowy Fundusz Zdrowia za dodatkowe (ponad kontrakt) usługi medyczne, wykonane przez ten Oddział. Dlatego otrzyma najwyższą podwyżkę 2000 zł. Inni lekarze od 2000 do 1000 zł, pielęgniarki 250 zł, administracja 200 zł, a pozostali pracownicy 100 zł, zdecydował dyrektor Szpitala Grzegorz Dembski.

„To nie jest sprawiedliwe. Jest za duża przepaść między lekarzami a pielęgniarkami. Praca pielęgniarek też jest ważna. Nie ma zgody

na taki podział pieniędzy”, protestowała jedna z pielęgniarek Jadwiga Dembińska na posiedzeniu Rady Powiatu (jest radną).

„Nie dzieliłem według żołądków, lecz według znaczenia dla Szpitala. Dobry lekarz ciągnie do przodu cały Szpital. Lekarze odchodzą z naszego szpitala ze względu na niskie zarobki, dlatego musi być sygnał, że Szpital ich docenia. Średni personel może zyskać więcej w inny sposób. W naszym szpitalu jest go za dużo. Pracę może wykonać mniej osób i zarobić więcej”, ripostował Grzegorz Dębski.

Według dyrektora, na ginekologii i położnictwie (30 łóżek) są 4 położne, gdy do niezbędnych zadań wystarczyłyby dwie. Radny Henryk Wróblewski stwierdził, że w środowisku krytykuje się obniżenie jakości usług Szpitala z powodu redukcji średniego personelu. Jednak ordynator Sławomir Cymek potwierdził, że do zadań na ginekologii i położnictwie wystarczyłyby dwie z czterech położnych.

Podwyżka jest tylko na dwa miesiące (maj i czerwiec). Od 1 lipca NFZ wprowadza zupełnie nowy system rozliczeń ze szpitalami, tzw. jednorodne grupy pacjentów. „Co się za nim kryje, na razie nikt nie ma pojęcia”, powiedział Grzegorz Dembski. (MK)



Widok na rudery

Taki widok (na zdjęciu) odsłonił się z ul. Łękiej po rozebraniu rudery w południowej pierzei pl. Niepodległości, czyli w samym centrum Grajewa. Zamieszkałe przez najuboższych rudery, zajmują cały kwartał tej części miasta. Jest szansa, że znikną, jeśli samorząd Grajewa otrzyma dotację unijną na rewitalizację centrum.

Nowe mosty

Remont drewnianego mostu w Rybczyźnie rozpoczął grajewski Zarząd Dróg Powiatowych. Po nim zostaną wyremontowane drewniane mosty na Wissie w Łojach Awissa i Rydzewie Pieniążkach.

Asfalt na bruk

Ponad pół kilometra głównej ulicy o nawierzchni brukowej w Śluczu (gm. Radziłów), prowadzącej do szkoły, będzie miało nawierzchnię asfaltową. Koszty pokryją po połowie powiat grajewski i gmina Radziłów.

Herb i flaga na jubileusz

Projekty herbu i flagi powiatu grajewskiego autorstwa Tomasza Dudzińskiego zostały przyjęte przez Radę Powiatu (29 maja) i będą przesłane do zaopiniowania Komisji Heraldycznej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, która ma 3 miesiące na wydanie opinii. „Miejmy nadzieję, że będzie pozytywna i zakończymy procedury uchwalania znaków na przypadający w przyszłym roku jubileusz dziesięciolecia powiatu”, powiedział przewodniczący Rady Powiatu Stanisław Kossakowski.

Ludzie bezpieki

Wydanie książki pt. „Ludzie grajewskiej bezpieki 1945-1956” Tomasza Dudzińskiego i Krzysztofa Sychowicza, sfinansował Urząd Miejski w Grajewie. W pierwszej części opisana jest struktura i działalność aparatu bezpieczeństwa w latach 1945-1956, ze szczególnym uwzględnieniem działań Powiatowego UB w Grajewie. W drugiej są sylwetki 51 pracowników PUBP w Grajewie z lat 1945-1956. „Ta niepełna prezentacja, obejmująca tylko część funkcjonariuszy grajewskiego PUBP, jest świadomym zdjęciem masek anonimowości z osób, zaangażowanych w system zniewalania miejscowego społeczeństwa”, piszą autorzy we wstępie. (MK)

Dziecko w dybach!



1 czerwca (Dzień Dziecka) plac przy Publicznym Gimnazjum nr 2 im. Sybiraków w Grajewie zamienił się w średniowieczny jarmark. Nauczyciele, uczniowie i ich rodzice 8 miesięcy dopracowywali każdy szczegół. Najbardziej pracochłonne było wykonanie rekwizytów i uszycie strojów. Trud się opłacił, wszyscy, którzy przybyli na „jarmark”, stanęli w osłupieniu. Zobaczyli średniowieczne stragany, wypełnione „towarami” z odległej epoki oraz przyodziały malowniczo rycerzy i białogłowy.

„Za rok Jarmark ma być jeszcze ciekawszy. Już mam pomysły na nowe inscenizacje”, mówi dyrektor Publicznego Gimnazjum nr 2 Barbara Ciszewska. (MK)



Franciszek Estkowski na ul. Gęsiej

Życie na Gęsiej

Franciszek Estkowski (85 lat) urodził się i mieszka do dziś przy ul. Gęsiej w Radziłowie. Jego rodzinny dom stoi pusty. Sześć lat temu przeniósł się do sąsiedniego domu swojej ciotki.

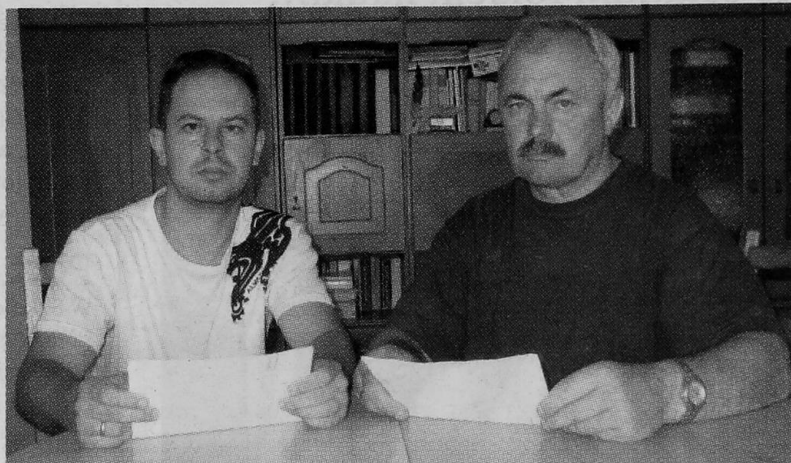
Od 15 lat, gdy zmarła jego żona, mieszka sam. Jak mówi, chce być samodzielny i dlatego odrzuca propozycje swoich dzieci, które chcą zabrać go do Białegostoku. „Rząd mi pomaga, dając rentę i to wystarczy”, śmieje się. Franciszek pozostaje jednak pod dyskretną i życzliwą opieką sąsiadów, w tym księży z sąsiedniej plebanii.

Ulica Gęsia, jedna z najstarszych w Radziłowie, zestarzała się z mieszkańcami. Większość domów jest od dawna opuszczonych i chyli się ku upadkowi. (MK)

„Polak Polakowi wilkiem”, mówią po powrocie z Hiszpanii

Józef Chłudziński i Piotr Jagielski z Łomży pojechali do Hiszpanii. Do Polski mieli wracać z Barcelony. Kupili bilety, na miejsce odjazdu polskiego autokaru „Orbisu” przyszli półtorej godziny wcześniej. W pewnej chwili zorientowali się, że ktoś ukradł im torbę z biletami i rzeczami osobistymi. Zdenerwowali się, powiadomili policję. Gdy podjechał autokar, pokazali kierowcom przyjęte przez policję zawiadomienie o kradzieży i swoje dowody osobiste. Ich nazwiska znajdowały się na tzw. liście przewozowej, która jest jednocześnie potwierdzeniem wykupienia biletów. Jeden kierowca bez wahania powiedział, że mogą wsiadać, ale drugi stanowczo stwierdził „nie”. Chociaż mógł, nie zadzwonił do przedstawicielki „Orbisu” w Madrycie dla potwierdzenia wykupienia biletów. „Kierowca powiedział mi krótko: <130 euro i jedziesz>, ale ja też nie miałem tyle pieniędzy”, mówi Piotr Jagielski.

Autokar odjechał, a z nim stracone 240 euro za 2 bilety. Zostali pod niebem Barcelony. Bez бага-



Józef Chłudziński i Piotr Jagielski (w białej koszulce), podle potraktowani przez polskich kierowców

z kierowców poinformował pasażerów o zakazie palenia papierosów oraz wnoszeniu i spożywaniu alkoholu na postojach. Jednak na jednej ze stacji paliw z dużym sklepem, kupił 2 kartony whisky i wstawił do autokaru. W Lyonie (Francja) podróż do Wrocławia odbywała się z dwoma innymi kierowcami. Odtąd ci, którzy przekazali im kierownicę, jechali jako pasażerowie na przednich siedzeniach. Nie dało się ukryć, jak piją

dzynarodowej „Orbis” w Warszawie, jest zaskoczona. Dotychczas nie spotkała się z przypadkiem pozostawienia klientów pod gołym niebem i prze-

mycaniu przez kierowców alkoholu.

Jak sprawdziła, reklamacja Józefa Chłudzińskiego i Piotra Jagielskiego, jeszcze do „Orbisu” nie dotarła. Jeśli dotrze, zostanie rozpatrzona zgodnie z administracyjną procedurą, czyli w 30 dni. „Z doświadczenia wiem, że zawsze są dwie strony medalu. Ale nie zamierzam bronić kierowców. Naszym obowiązkiem jest wyjaśnienie tej zaskakującej dla mnie sytuacji, czyli ustalenie faktów”, powiedziała „Kontaktom”.

Józef Chłudziński był w Hiszpanii wielokrotnie, Piotr Jagielski po raz pierwszy, za to wiele razy w Niemczech i na Ukrainie. „Za granicą tylko Polak jest Polakowi wilkiem”, twierdzą zgodnie.

GABRIELA SZCZĘSNA

Podłóść

ży i pieniędzy. Jedyne wyjściem była pożyczka. Najbliżej kolegów mieli w Saragossie, czyli 320 kilometrów dalej. Pieniądzy starczyło im tylko na jeden bilet, więc do Saragossy pojechał Józef Chłudziński. Koledzy nie zawiedli, ale musiał spędzić 3 dni na dworcu. Tyle samo spędził Piotr Jagielski na dworcu w Barcelonie. Czwartą noc przeczekali już w Barcelonie razem, skąd wreszcie wyruszyli do domu.

Po czterodniowych emocjach pod hiszpańskim niebem, w polskim autokarze też były niespodzianki. Nie wszyscy pasażerowie mieli wykupione wcześniej bilety. Kierowcy pobierali od nich 135, 120, 100 euro (ostatni nie miał więcej) i dopisywali długopisem do listy podróżnych, na której znajdują się jedynie nazwiska tych, którzy kupili bilet w kasie. Tuż po wyruszeniu w drogę, jeden

alkohol. „W krótkim czasie tak się doprawili, że nie mogli utrzymać się na nogach. Zupełnie nie bali się kontroli ani na terytorium Francji, ani Niemiec”, wspomina Józef Chłudziński. Mieli szczęście, kontroli pod drodze nie było. Po przekroczeniu granicy niemiecko-polskiej, autokar zatrzymał się w jednej z restauracji na śniadanie. Tutaj kierowcy sprzedali kupione w Hiszpanii 2 kartony whisky...

Józef Chłudziński i Piotr Jagielski opisali swą biletową niespodziankę w Hiszpanii oraz wrażenia z podróży do Polski i wysłali do „Orbisu” w Warszawie. Domagają się zwrotu 240 euro za bilety, które zmuszeni byli kupić po raz drugi. Chcą też wiedzieć, dlaczego kierowcy dopisali pasażerów bez biletów do listy przewozowej.

Dorota Dziubalko, kierownik Biura Komunikacji Mię-

REKLAMA

getinbank
wystarczy wejść

Wystarczy wejść,
by wyjść... z gotówką!

- okres spłaty do 4 lat
- decyzja w 15 minut
- bez poręczycieli
- i zgody współmałżonka

20000 zł
na dowód

GETIN Bank – Białystok, ul. Lipowa 45

www.pozyczka.getinbank.pl • folinia: 0801 131 131

Całk. koszt połączenia z tel. stacjonarnych 0,35 zł z VAT.



70 lat temu pierwszy rok szkolny w nowym budynku w Kątach okazał się ostatnim rokiem nauki...



Arkadiusz Jesionkowski uczył w Kątach
30 lat

„Gdyby nie Leopold Lachowicz, Kąty nie miałyby tak pięknej szkoły”, zgodni są starsi mieszkańcy. W latach trzydziestych sprowadził się z rodziną, aby kierować szkołą, która mieściła się wtedy „po domach”: u Lutrzykowskich, Rainków i Siwików. Około 1935 roku mieszkańcy z sołtysiem Władysławem Lutrzykowskim zdecydowali o budowie. Każdy zobowiązał się do dostarczenia materiałów budowlanych, wpłacenia pieniędzy i pracy własnej. Na szkołę przeznaczony został plac na malowniczym wzgórzu. Robota ruszyła. Nad wszystkim czuwał kierownik Leopold Lachowicz. We wrześniu 1938 roku odbyło się uroczyste otwarcie i wyświęcenie budynku. Nowy rok nauki szkoła rozpoczęła ze sztandarem, wyhaftowanym przez żonę kierownika Marię Lachowicz i mieszkankę Kątów Mariannę Gąsiew-



Sztandar z 1938 roku, który do 1993
przechowywała w Łomży Wanda Szczesna

utworzenia parafii. Jeszcze z początku 2008 roku noszony był przez mieszkańców jako procesyjna chorągiew. I znowu jest w szkole...

W minioną sobotę Szkoła Podstawowa w Kątach świętowała 70 lat. Obchody rozpoczęło nabożeństwo, celebrowane przez biskupa Tadeusza Bronakowskiego w intencji zmarłych i żyjących nauczycieli, uczniów i absolwentów. A potem były wspomnienia. Wystawa dawnych świadectw szkolnych, fotografii, a nawet kałamarzy i fartuszków, na chwilę zatrzymała czas. Wszystkich wzruszył dźwięk ręcznego dzwonka.

Arkadiusz Jesionkowski z Łomży był nauczycielem w latach 1957–1987. Z żoną dostali propozycję pracy w Kolnie. Nie przyjęli. Nie wyobrażali sobie innego miejsca poza Kątami! „Bo tu byli wspaniali ludzie, wspaniała atmosfera pracy”, podkreśla Arkadiusz Jesionkowski. Ho-

Maciek z bijakiem, wójt w kozie!

ską. Z wybuchem drugiej wojny światowej sztandar z wizerunkiem Matki Bożej i orła w koronie, natychmiast został ukryty przez mieszkańców, najpierw przed Rosjanami, a potem Niemcami. Po lekcjach z nauczycielami rosyjskimi, szkołę w Kątach zajęli Niemcy. W 1942 roku aresztowali kierownika Leopolda Lachowicza. Został rozstrzelany.... Tu spędzali Żydów z okolicy, przed wywózką na śmierć koło pobliskiego Śmiarowa. Po wojnie ze szkoły zostały tylko ściany... Znowu nauka odbywała się „po domach”. Mieszkańcy Kątów zabrali się za odbudowę. W roku 1948 do budynku na malowniczym wzgórzu powróciły dzieci. Ale nie powrócił przedwojenny sztandar z symbolami, kłującymi komunistyczną władzę. Od lat pięćdziesiątych aż do 1993 roku przechowywała go w swoim mieszkaniu w Łomży, pochodząca z Kątów Wanda Szczesna (z domu Gutowska). Zwróciła go wsi z chwilą

norata Korytkowska wspomina Stanisława Tomaszewskiego, który został kierownikiem szkoły w 1949 roku. Był nauczycielem „od wszystkiego”, a do tego pięknie grał na skrzypcach, uczył śpiewu, ludowych tańców i piosenek. Szczególnie zapamiętała o Maćku, który „idzie z bijakiem za pasem, przyśpiewując sobie dana, dana czasem”. Ale pan kierownik znany był z wsadzania do „kozy”. W szkolnej „kozy” siedział także wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski. Najczęściej za nie odrobione lekcje, nie wyuczony na pamięć wiersz lub za przedłużającą się na przerwie grę w pikora. Jednak pan kierownik pilnował, aby nie był to czas stracony, więc zadawał stąd dotąd do wyuczenia i natychmiast przepytawał.

Szkoła w Kątach, pod dyrekcją Marianny Guźnackiej, ma dzisiaj 74 uczniów i 15 przedszkolaków. To oni piszą kolejny rozdział historii.

Wniosek

„na pół Kolna”

Kolno złożyło wniosek do Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej o dofinansowanie budowy kanalizacji sanitarnej, której nie ma jeszcze połowa miasta. Będzie kosztowała 30 milionów złotych.

Pod sztandarem

W Szkole Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Janowie (gm. Kolno) odbyła się uroczystość wręczenia sztandaru. Była świętem całej wsi, bo mieszkańcy czują się bardzo związani ze szkołą.

Sala na świat

O „salę doświadczania świata” dla dzieci niepełnosprawnych wzbogaciła się, jako jedyna w powiecie, Szkoła Podstawowa im. Papieża Jana Pawła II w Borkowie (gm. Kolno). Specjalne urządzenia świetlne i dźwiękowe uaktywniają zmysły, które nie są pobudzane w „normalnych” warunkach. Pod opieką nauczycieli ze specjalnością rewalidacji, sala służyć będzie kilkunastu uczniom niepełnosprawnym i tym, którym zaleciła poradnia psychologiczno – pedagogiczna. Została urządzona za pieniądze z budżetu państwa i Europejskiego Funduszu Społecznego. W Podlaskiem „salę doświadczania świata” ma 8 szkół.

Szkoła na sprzedaż

Na sprzedaż zlikwidowanej szkoły w Korzenistem (gm. Mały Płock) zgodzili się mieszkańcy wsi. Zainteresowani kupnem mają różne pomysły: sala weselna, hotel, ośrodek rehabilitacji. Ważnym atutem jest historia wsi, rodzinnego gniazda znanego ziemiańskiego rodu Kisielnickich, ostatnich właścicieli dóbr Korzeniste.

Święto z legendą

Na tradycyjne Dni Małego Płocka zapraszają w niedzielę, 8 czerwca (godz. 16.00, boisko przy dworcu) wójt Józef Dymerski i Gminny Ośrodek Kultury. Gimnazjaliści zaprezentują inscenizację legendy o Małym Płocku, Mieczysław Dardziński wystąpi w rodzinnym koncercie akordeonowym oraz zespoły amatorskie gimnazjalistów, zaśpiewa Zespół „Słoneczko”, będzie konkurs pt. „Rodzina nadzieją jutra”, dużo muzyki i zabawa do północy.

Jedyna

Karolina Górecka, uczennica klasy szóstej Szkoły Podstawowej w Stawiskach, jako... jedyna nadesłała prace na konkurs fotograficzny pt. „Stawiski w obiektywie wiosną”, ogłoszony przez burmistrza i Gminny Ośrodek Kultury w Stawiskach. Otrzymała nagrodę burmistrza, a jej fotografie umieszczone zostały na stronie internetowej gminy.

Żyją ponad 20 lat w kabinie „Lublina”

Bez prądu, telewizora, telefonu, wody. Bez szafy, krzesła, stołu, kanapy. Bez domu! Ponad 20 lat w bagażowej kabinie starego samochodu „Lublin” mieszkają dwaj bracia Henryk (66 lat) i Lucjan (58 lat) Łuniewscy we wsi Winna Wypuchy (gm. Ciechanowiec).

„Ciągłe w drodze, bo życie jest.... podróżą”, mówi Henryk.

Prawie ćwierć wieku temu zawalił się słomiany dach starej, drewnianej chaty i coraz bardziej pochylały się spróchniałe ściany. Wtedy kupił półwiecznego „Lublina”. Do bagażowej kabiny przeprowadziło się dwóch dorosłych braci i matka.

W części kabiny urządziłi posłanie matce. Sami spalili na jednej pryczy pod tylną ścianą. Przy wejściu ustawili piec. Latem służył za stół, zimą ogrzewał blaszane wnętrze. W trójkę koczowali przy lampie albo świecy. Prądu nikt im nie podłączył do samochodu, bo niebezpiecznie. I tak zostało. I już zostanie.

Mama zmarła sześć lat temu. Miała 83 lata. W miejscu jej legowiska stoi piec, bo bracia nadal śpią na jednym. Na haku do dziś wisi jej „kościolowa” torebka.

Jeszcze za życia matki, 17 lub 15 lat temu, Henryk zaczął budować dom. Z pustaków postawił ściany, dookoła nasadził krzewów i drzew, żeby było ładnie. „Odeszła mnie ochota. Nie mam czasu na budowę. Teraz żyje się z dnia na dzień”, mówi Henryk.

Budowany dom zarósł krzewami, kwitną dzikie róże. Ściany kruszeją.

Mają 10 hektarów ziemi. Hodują sześć krów. Mleko doją tylko dla siebie, resztę piją cielaki. Na zagrconym podwórzu trzy stare traktory. Tylko jeden na chodzie, ale jeśli któryś z sąsiadów pomoże w rozruchu. Stary samochód, muzealny pług. Rupiecie, bo ... mogą się przydać.

Henryk wcześniej dorywczo pracował w kółku rolniczym. Nie mają żadnych stałych dochodów. Żyją z tego, co zarobią u ludzi albo gdy sprzedadzą cielaka.

Nie ubiegali się o pomoc z opieki, bo... „mają zdrowe ręce, to nie honor prosić”.

Są kawalerami. Henryk twierdzi, że „nie urosła dla niego kobieta i został sam”. A teraz życie już prawie przeszło. Brat wspiera brata. Henryk nie szukał pracy poza Winną Wypuchami, nie próbo-

wał wyjechać, bo Lutkowi samemu byłoby źle, nie miałby mu kto pomóc. Tak samo uważał Lutek. Razem gnój wyrzuca, posiedzą, pomilczą.

Mija dzień za dniem. Każdy podobny do minionego i taki sam jak ten, który nadejdzie. Czasami pójda do kogoś we wsi popa-



Henryk przed przyczepą

W podróży



Na dokończenie domu, odeszła ochota

trzeć w telewizor, żeby mieć orientację. „Wiem, że prezydentem jest Kaczyński i że mówią o nim Kaczor, a w Ciechanowcu burmistrz”. Na wybory nie chodzi, bo, jak uważa Henryk „nic nie dają i od nich wcale nie zależy, czy wybrany będzie Paweł czy Gaweł. To po co głosować?”, pyta Henryk.

„Nie chcę gdzie indziej mieszkać. To mój wybór. Wolność Tomku w swoim domku”, mówi.

Są w podróży. Zatrzymali się na kilkadziesiąt lat w Winną Wypuchach...

KATARZYNA MAY

Interwencje

Głuchy telefon

Mieczysław Kurpiewski z Łomży cztery lata temu zrezygnował z usług Telekomunikacji Polskiej i podpisał umowę z Tele2. Był ze zmiany zadowolony, bo płacił mniejsze rachunki za rozmowy z domowego telefonu. Zaskoczyło go, gdy listonosz przyniósł pismo z TP: „Dziękujemy, że Pan do nas wrócił”. Zaniepokojony, pobiegł do Punktu Obsługi Klienta TP w Łomży. Pracownik Punktu odszukał umowę. „To nie mój podpis!”, upierał się Mieczysław Kurpiewski. Sprawdzili na umowie dane z jego dowodu: nie zgadzał się PESEL.

„Skonfrontujemy pana z przedstawicielem handlowym, który sporządził umowę”, zapowiedział pracownik Punktu, nie zwracając uwagi na jego protesty. Po kilku dniach zadzwonił: „Konfrontacji nie będzie, przedstawiciel handlowy jest nieuchwytny”. „A co ze mną? Chcę być w Tele2 a nie w TP!”, alarmował Kurpiewski, ale nie pomogło nawet pisanie do centrali TP w Warszawie. Wyplątał się z macek TP dopiero wtedy, gdy ponownie podpisał umowę z Tele2.

Na początku maja zamilkł telefon Mieczysława Kurpiewskiego. Powiadomił Tele2, ale operator nie może znaleźć przyczyny. Znajomy monter od telefo-

nów powiedział mu, że odłączył jego linię na zlecenie TP. Zbulwersowany, poszedł do Punktu Obsługi Klienta TP i zażądał podłączenia telefonu. „Pan nie jest naszym klientem. Porozmawiamy, jeśli pan podpisze z nami umowę”, usłyszał.

„Wygląda na to, że TP całkowicie bezzasadnie i bezprawnie odłączyła klientowi usługę abonamentu w Tele2, oczywiście nie informując nas o tym. Sprawa była już zgłaszana przez nas do TP. W dniu dzisiejszym wysłaliśmy interwencję w tej sprawie ponownie. Mam nadzieję, że wkrótce pan Mieczysław będzie miał ponownie włączone nasze usługi. Pan Mieczysław Kurpiewski otrzyma korektę faktur za okres, w którym nie mógł korzystać z naszych usług”, zapewnił w piątek (30 maja) rzecznik prasowy Tele2 Karol Wieczorek.

Szwedzka firma Tele2 oferuje usługę abonamentu telefonicznego na liniach TP na zasadzie odsprzedaży usługi kupowanej hurtowo od TP. Dlatego klienci Tele2 od strony technicznej w 100 procentach są uzależnieni od TP. Między monopolistą a szwedzkim operatorem trwa bezpardonowa walka, której odpryski utrudniają życie zwykłym ludziom. (MK)



Patronat KONTAKTÓW

Zajazd Wysokomazowiecki



Wicestarość Leszek Gruchała przy pokonanym Kozaku, Zajazd 2007 r.

– Podlaska legenda głosi, że Tatar z Kruszyńian Samuel Krzeczkowski własnym ciałem zasłonił króla Jana III Sobieskiego w bitwie pod Parkanami. Tatarzy od wieków byli na ziemiach podlaskich i zawsze stawali po stronie krzywdzonej Rzeczypospolitej. Im właśnie poświęcamy IV Zajazd Wysokomazowiecki – mówi główny organizator wicestarośća wysokomazowiecki Leszek Gruchała.

IV Zajazd odbędzie się w niedzielę, 15 czerwca, w Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu (współorganizatora).

Honorowym gościem będzie król Jan III Sobieski. W bogatym programie prezentacja obyczajów szlachty polskiej i Tatarów polskich. Popisy szermiercze i jazdy konnej. Pokazy tańców szlacheckich i dworskich, fechtunku, musztry i strzelania z broni palnej z XVII wieku. Będzie można skosztować jadła kuchni tatarskiej, przygotowanego przez mistrzynię Dżanetę Bogdanowicz z Kruszyńian.

– Tatarzy, którzy przed wiekami osiedlili się na ziemi podlaskiej, byli również w powiecie wysokomazowieckim. Świadcą o tym nazwy miejscowości Tatary i Brzowski Tatary. A Zajazd to nie tylko zabawa, to także prezentowanie naszej historii – dodaje wicestarośća Leszek Gruchała.

Starostwo Wysokomazowieckie czwarty raz proponuje bardzo ambitną i inną od innych rozrywkę. Każdy Zajazd poświęcony jest konkretnemu wydarzeniu historycznemu. Odtwarzanie faktów sprzed wieków, sprzyja pielęgnowaniu tradycji, bawi i uczy historii.

Każdego roku w Zajeździe Wysokomazowieckim uczestniczy kilka tysięcy gości, a „Kontakty” patronują imprezie od pierwszej edycji. (m)

Patronat KONTAKTÓW

Lekcja z Prymasem

Adam Skoczeń z Zambrowa oraz Marta Krąkowska i Emil Dmochowski z Czyżewa zwyciężyli wśród gimnazjalistów w VI Konkursie Historycznym „Epoka Prymasa Tysiąclecia”, zorganizowanym przez Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Czyżewie. Wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych najlepsi byli Andrzej Dunikowski z I LO w Łomży, Radosław Tyszkiewicz z Czyżewa i Kacper Starszyk z I LO w Łomży.

Drużynowo pierwsze miejsca zdobyli Publiczne Gimnazjum w Czyżewie i I Liceum Ogólnokształcące w Łomży.

Patronat nad Konkursem sprawowali: dyrektor Instytutu Prymasowskiego Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie Iwona Czarcieńska, dziekan Wydziału Historyczno-Socjologicznego Uniwersytetu w Białymstoku prof. zw. Andrzej Sadowski, dyrektor Oddziału In-



Dyr. Instytutu Prymasowskiego Iwona Czarcieńska i wójt Anna Bogucka

stytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku prof. Cezary Kukło, Podlaski Kurator Oświaty, starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński i wójt gminy Czyżew Osada Anna Bogucka, która wymyśliła Konkurs poświęcony patronowi szkoły, będąc jej dyrektorem.

„Nauka, słowa i wzór patriotyzmu Stefana Kardynała Wyszyńskiego na zawsze wpisane zostały w historię Polski. Są ciągle aktualne i mają szczególne znaczenie dla młodzieży, która poszukuje wzorca osobowego”, powiedziała wójt Anna Bogucka.

Docenili burmistrza

W kwietniu radni nie udzielili burmistrzowi Ciechanowca Mirosławowi Reczce absolutorium za wykonanie ubiegłorocznego budżetu, a w maju podwyższyli wynagrodzenie (wymagane przepisami) i dodatek specjalny (nie wymagany przepisami), w sumie o 2 tys. zł brutto.

Narkotyki w areszcie

Na wniosek Prokuratury Rejonowej w Wysokim Mazowieckim diler został tymczasowo aresztowany i przebywa w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze, a trzech innych mężczyzn mają dozór policji, poręczenie majątkowe i zakaz opuszczania kraju. Cała czwórka oskarżona jest o rozprowadzanie narkotyków dla uzyskania korzyści majątkowych, poinformował szef Prokuratury Rejonowej w Wysokim Mazowieckim prokurator Marek Mioduszecki. Na początku roku Prokuratura z Wysokiego Mazowieckiego zainicjowała dużą „sprawę narkotykową” (4 osoby przebywają w więzieniu), którą teraz zajmuje się Wydział Śledczy w Łomży, mający większe możliwości operacyjne.

Nowe zawody

Na techników rolników, mechaników i mechatroników będą kształcić się od września uczniowie utworzonego Technikum dla Dorosłych w Wysokim Mazowieckim. A w Zespole Szkół Zawodowych im. S. Staszica we wrześniu wystartuje Technikum Budowlane i Technikum Agrobiznesu.

Zjazd absolwentów na 75 lat

VII Zjazd Absolwentów Zespołu Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Wysokim Mazowieckim odbędzie się 7 czerwca, w 75 rocznicę powstania szkoły i 30 rocznicę matury.

Kaski na głowach

Ponad dwieście kasków rowerowych otrzymali uczniowie klas 0 – III Szkoły Podstawowej im. Szarych Szeregów w Czyżewie i Gminnego Przedszkola na zakończenie programu „Jestem bezpiecznym użytkownikiem dróg”. Wcześniej dzieci spotykały się z policjantami, strażakami, pielęgniarką i uczestniczyły w różnych konkursach. Na zakończenie wspólna fotografia (fot. Radosław Sienicki).



Piłam ruską wódkę, brałam psychotropy, urataował mnie mój synek!

I „Jest taki kochany... Moje największe szczęście...”, mówi Renata Michalak z Zambrowa i uśmiecha się do zdjęcia synka w swoim telefonie komórkowym.

Bartek skończył trzy lata. Był tort, zabawki i serdeczne życzenia. I te najważniejsze. Wyszeptane przez Renatę w myślach, gdy całowała synka: żeby nas już nigdy nie i nikt nie rozłączył.

Bartek wrócił do Renaty po dwóch latach i dwóch miesiącach. Został zabrany 14 grudnia 2005 roku. Miał osiem miesięcy. Wtedy Renata była inną kobietą.

„Niczego sobie nie uświadamiałam. Piłam ruski alkohol, przyjmowałam psychotropy. Jak było co wypić, wszystko było łatwe”, opowiada.

W grudniu 2005 roku nie otrzymała zasiłku z opieki społecznej. Zbliżały się święta. Zdenerwowała się. Mały Bartek płakał. Jeszcze bardziej ją rozdrażnił. Uderzyła, żeby się uspokoił. Chciała zapalić. W mieszkaniu nie było papierosów. Została Bratka u sąsiadki i pobięła



Renata Michalak ma w komórce zdjęcie Bartka

ści. Była w ciąży, gdy wychodziła za mąż. Urodziła Damiana. Małżeństwo rozpadło się po roku, choć sądowy rozwód był dopiero po 9 latach. Damian został z ojcem,

III

Gdy zabiegała o powrót Bartka, miała do spełnienia trzy warunki: zerwać z piciem i leczyć się z nalogu, podjąć pracę, wyremontować

na spotkania z terapeutką. Odwiedzała Bartka i marzyła, żeby do niej mówił „mamo”. Szukała pracy.

„Zerwałam z dawnym towarzystwem. Miałam już odwagę i siłę powiedzieć, że jestem alkoholiczką i nie chcę pić. Potrzebowałam czasu, żeby być gotową na przyjęcie Bartusia”, opowiada.

Podjęła pracę w fabryce okien. Zaczęła dojeżdżać. Towarzystwo piło w drodze, w przerwie, w pracy... częstowało.

„Bywało, że drażnił mnie zapach, nawet odgłos otwieranego kapsla od piwa. Wyśiłek, żeby nie sięgnąć po butelkę, był wielki. Powiedziałam, żeby mnie nie częstowali. I unikam pijących”, mówi.

IV

Wyremontowała mieszkanie. Mogła zabierać Bartka do siebie w piątki i oddawać w niedzielę. Spełniła wszystkie warunki. Bartek wrócił 15 lutego 2008 r. Wkrótce po jego powrocie wyszedł z więzienia dawny przyjaciel Renaty. Przyszedł

Szczęście Renaty

do sklepu. Sąsiadka tuliła płaczącą niemowlę i zauważyła siniaka. Zadzwoniła po policję... Potem wszystko potoczyło się bardzo szybko. Już wieczorem Renata była bez Bartka. Został umieszczony w rodzinie zastępczej w Łomży.

„Od razu nie uświadamiałam sobie straty. Dopiero później myślałam, co się stało. I z rozpaczyny znowu się napiłam. Taki kryzys i wegetacja trwały jeszcze chyba trzy tygodnie”, przypomina.

II

Wytrzeźwiała, wróciła tragiczna prawda. W zwolnionym tempie przesuwali się obrazy z przeszło-

bo... ona piła. Może go tylko widywać.

Była młoda i wolna. Miała towarzystwo. Alkoholowe. Zaszła w ciążę. Powiedziała o tym mężczyźnie, z którym była. Kazał usunąć ciążę. Nie chciała, pobił ją. Znowu nalegał. Rozstała się nim. Urodziła Bartka. Postanowiła sama go wychować, nie zabiegała o alimenty. Gdy było ciężko, szukała pomocy w alkoholowym towarzystwie. Nie uświadamiała sobie, że wpadła w grzęznące bagno. Do momentu, kiedy... nie otrzymała zasiłku i w mieszkaniu nie było papierosów! Kiedy zabrano Bartka!

„Dobrze, że tak się stało, bo inaczej nie odbiłabym się od dna”, mówi dzisiaj.

mieszkanie. Wtedy wszystkie wydawały się prawie nieosiągalne. Ale siłą było widzenie z synkiem. Zaczęła 30 stycznia 2006 roku od zamkniętego siedmioletniego leczenia w Ośrodku w Łomży. W tym czasie odwiedzała Bartka w rodzinie zastępczej. Rósł, rozwijał się, zaczął mówić. Obok dobrych, ale obcych ludzi. Bez jej udziału. Widzenia, na których mówił do niej „ciociu”, dawały jej siłę, by walczyć o jego powrót.

Walczyła głównie ze sobą. Po powrocie do Zambrowa zapisał się do Klubu AA. Tu nikt jej nie potępiał. Chodziła dwa razy w tygodniu na mityngi i dwa razy w tygodniu do Ośrodka Caritasu

z wódką. Pozwoliła mu wypić i stanowczo powiedziała, że może przyjść tylko trzeźwy i bez alkoholu albo wcale. Nie przychodzi.

Renata nadal uczestniczy w mityngach AA i korzysta z rad terapeutki.

„W wieku 30 lat uczyłam się życia od nowa. To szczęście nie do opisania, kiedy Bartuś przytulił się do mnie. Każdego dnia dziękuję za 24 godziny trzeźwe, bo wolę najgorszy trzeźwy dzień od najlepszego i najweselszego pijanego”, mówi.

Bartek nazywa Renatę „mamusią”.

MARIA TOCKA

Niepokonani

O d małego czuł w sobie „powera”. Chciał być jeszcze silniejszy. Z kolegami zbierali kamienie do wiader i ćwiczyli bicepsy. Albo podkradali gdzieś jeden lub dwa pustaki. Też do ćwiczeń. „Co ty te wiadra tak ciągasz, odbiło ci?”, śmieli się by-

ny żelastwem. Wyniósł się z „siłownią” do starego domku, w którym mieszkał brat.

Po podstawówce zaczął pracować u słynnego na całą okolicę dekarza Mariana Drozdowskiego z Klimaszewnicy. Dekarstwo wymaga krzepy w rękach. Mistrz

Klubie „Flota” trenowała kadra Polski trójboju siłowego. Tak długo krążył wokół nich, aż trener Jan Łuka, były mistrz świata i legenda sportów siłowych w Polsce, pozwolił mu spróbować. I od razu włączył do kadry! Po trzech miesiącach ćwiczeń, Krzysztof był drugi

chłopaków z całej okolicy. Przyjeżdżali na rowerach z Grajewa (20 km). Także z Łomży i Wizny.

P ół roku temu wójt Radziłowa pozwolił mu przenieść siłownię z domu brata do świetlicy, która jest na piętrze zlikwidowanej szkoły gminnej (na parterze jest mała szkoła, prowadzona przez Stowarzyszenie „Edukator”). W ten sposób jego „bzik” stał się sprawą oficjalną i jak najbardziej publiczną.

Krzysiek każdemu pozwala zmierzyć się z ciężarami, a najwytrwalszym mówi, jak mają trenować. Tak powstał w Klimaszewnicy klub wyciskaczy „Niepokonani”. W sobotę, 24 maja, na IV Otwartych Mistrzostwach Grajewa w Wyciskaniu Sztangi, „Niepokonani” zdobyli 6 medali, a renomowany „Gladiator” 1!

Codziennie o 6.00 rano Krzysiek wyjeżdża do pracy na dachach. Po powrocie, około godz. 20.00, idzie do świetlicy. Tam nad ćwiczącymi czuwa jego „asystentka” i narzeczona Sylwia (też ćwiczy „wycisk”!). Po 12 godzinach na dachach Krzysiek kładzie się pod sztangą i ze zmęczenia przysypia. Sylwia budzi go i każe podnosić ciężar. Stoi nad nim i pilnuje, żeby nie zasnął i nie przygniotła go sztanga...

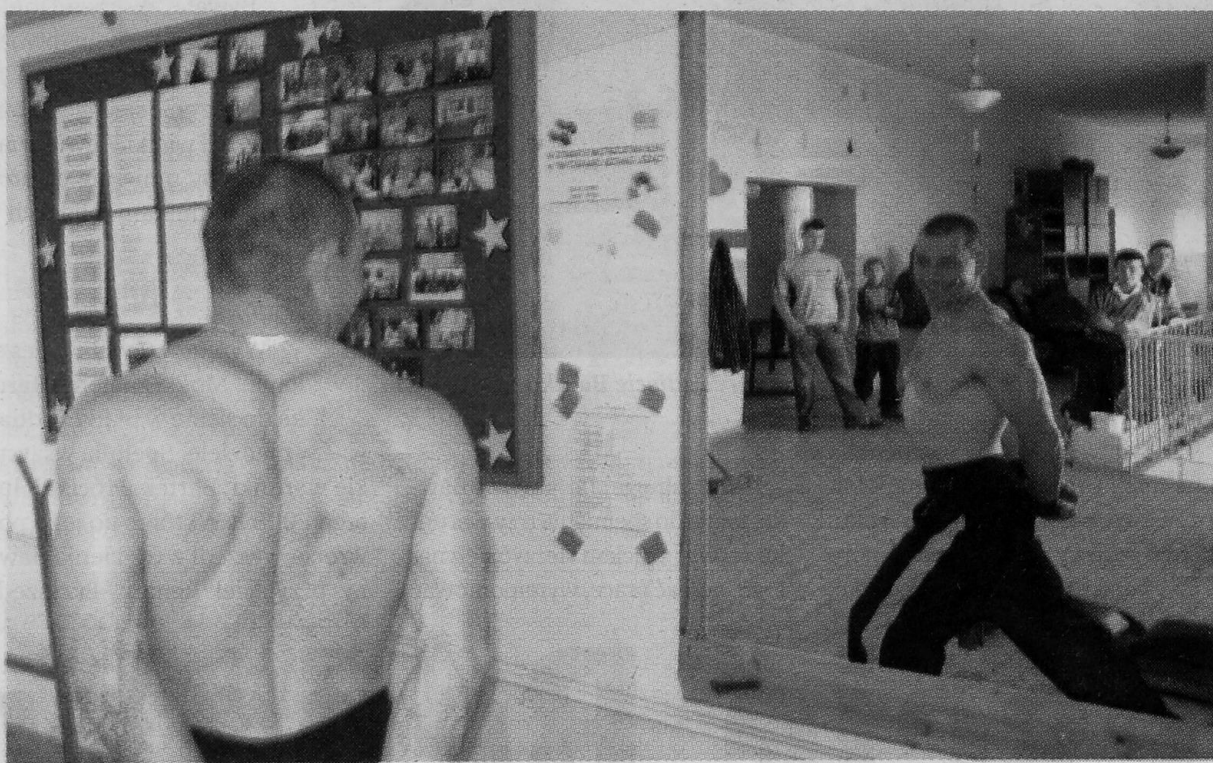
W Wielkim Poście proboszcz z Białaszewa odprawiał w świetlicy nabożeństwo. Cała wieś przychodziła się modlić. Krzysiek i jego siłacze wnosili na rękach starych po schodach na piętro....

K to kładzie się pod sztangą, ten ma nie tylko siłę, także swoje zdanie, wolę i charakter. Nie idzie pod sklep, ale chce robić coś dla innych. Nie rozwiązuje problemów siłowo, chyba że ktoś specjalnie się naprasza... Tacy są „Niepokonani” i to najbardziej Krzysztofa cieszy.

„Będzie jeszcze głośno o nas i naszej Klimaszewnicy”, zapewnia.

ANNA DYLEWSKA

Kto chwyci za sztangę, ma siłę, wolę i charakter



Krzysztof Klimaszewski w świetlicy w Klimaszewnicy

walcy okolic sklepu w Klimaszewnicy (gm. Radziłów). Mały i szczupły Krzysiek tylko się uśmiechał i przemykał z ciężarami w wiadrach chyłkiem za stodoły.

Najmował się u sąsiadów do obornika lub zbierania ziemniaków. Za zarobione grosze kupował stalowe kątowniki. Chodził po zakładach ślusarskich w okolicy i prosił, żeby zespawali je według jego projektu. W ten sposób „dorośli się” 10 ławek (jedną dostał od kolegi na urodziny), 40 hantli, 7 gryfów do sztang, kupił za ostatnie pieniądze sztangę olimpijską. Miał całe wyposażenie siłowni. „Ty chyba jesteś nienormalny. Precz mi z tym z domu!”, krzychał ojciec, gdy zobaczył jego pokój zawalo-

Drozdowski nie uznawał przywiązywania się dla bezpieczeństwa na dachu liną. Mówił, że to zawracanie głowy. Wbił do głowy każdemu młodemu, żeby wchodząc na dach najpierw się upewnić, czy będzie się za co chwycić, gdy się będzie spadać. „Jeśli masz krzepę w rękach, spadając chwycisz się tego i jesteś uratowany”, dowodził. Krzysztof Klimaszewski (32 lata) już 17 lat pracuje na dachach bez wypadku. Dorobił się własnej firmy, zatrudnia ludzi. Wbijają im do głów to samo, co jemu wbił Drozdowski.

G dy służył w Marynarce Wojennej w Gdyni (1996 – 1997 r.), w wojskowym

na Mistrzostwach Marynarki Wojennej o randze Mistrzostw Polski!

Jan Łuka namawiał go do pozostania w Marynarce i kadrze trójboistów, ale Krzysztof wrócił do pracy na dachach. Nie pasowało mu życie na rozkaz. Gdy wracał z Gdyni pociągami, napadli na niego bandyci. Dostał nożem w nogę. Ale dał im radę, „power” ocalił mu życie.

Cztery lata temu bracia Pieńkowscy założyli w Grajewie klub „Gladiator” i zaczęli organizować zawody siłowe. Krzysztof zdobył w barwach „Gladiatora” tyle dyplomów, medali i pucharów, że zajmują całą ścianę w świetlicy wiejskiej w Klimaszewnicy. Do jego „siłowni” zaczęły ścigać gromady



Patronat KONTAKTÓW

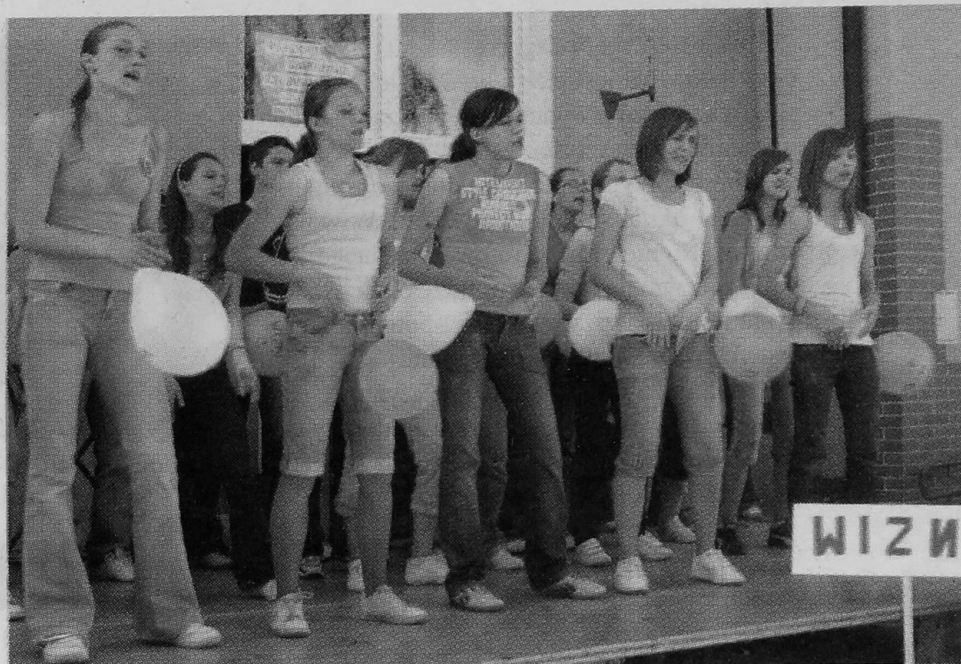
Gimnazjaliści z Nowych Piekut

„Tu nas łączy zabawa, piosenka i modlitwa”, mówią siostry Natalia i Julia Mindziul z Radunia na Białorusi.

Gimnazjalistki z Jabłoni Kościelnej Ania Piekutowska, Beta Per-

ocenione i złożone przy grocie Matki Boskiej przy kościele w Nowych Piekutach.

Rajd, kompozycja kwiatowa i test, dotyczący mniejszości narodowych i religii w Podlaskiem, to



Na scenie gimnazjaliści z Wizny

Przystanek Hodyszewo

kowska i Ola Kaczyńska, nie czują zmęczenia po przejściu 10 kilometrów i rozwiązaniu pierwszych testów.

„W naszej szkole wyjazd na Hodyszewskie Dni jest nagrodą. Przyjeżdżają najlepsi uczniowie i ci, którzy mają jakieś osiągnięcia”, mówi Ania Muczyńska z gimnazjum w Glinniku.

Milena Perkowska z Nowych Piekut dostrzegła, że grupy rywalizują, ale wcale nie ma zazdrości. Jest tylko zabawa.

Karolinka Borecka z Jabłonki Kościelnej z koleżankami zachwyca się atmosferą. „Wszyscy spotkali się pierwszy raz, a zachowują, jakby długo się znali, wszyscy są życzliwi”.

Madzia Żebrowska i Madzia Chojnowska z PG nr 9 w Łomży opowiadają o rajdzie i cieszą się dyskoteką.

„Jeśli chcesz poznać świat, do Hodyszewa ruszaj z nami”, powtarzają piosenkę uczniowie z Kłukowa.

Uczennice z Szumowa Ania Chrapczyńska, Milena Szymańska i Sandra Golińska w czasie rajdu zbierały polne kwiaty i gałązki brzozy. Uwiły z nich wiązanek w kształcie krzyża. Wykonanie kwiatowej kompozycji było jednym z zadań V Hodyszewskich Dni Gimnazjalistów. Wszystkie zostały

pierwsze punkty bogatego programu Hodyszewskich Dni Gimnazjalistów pod hasłem „Ja i Ojczyzna to jedno”, zorganizowanych przez wójta gminy Nowe Piekuty, księży Pallotynów z Sanktuarium Hodyszewskiego, proboszcza parafii Nowe Piekuty oraz Zespołu Szkół w Nowych Piekutach.

Młodzież musiała przygotować prezentacje o wielokulturowości Podlaskiego, ułożyć piosenkę o Dniach, zaproponować logo (wygrała propozycja gimnazjalistów z Glinnika), uczestniczyć w warsztatach o odmiennościach kulturowych.

Plac przed szkołą w Nowych Piekutach zmienił się w amfiteatr. Na widowni ponad 600 widzów. Na scenie 20 zespołów gimnazjalistów z województwa podlaskiego oraz z Sierpca i Białorusi kolejno prezentowało ułożone piosenki. Pierwszy dzień zakończyła dyskoteka. Następnego dnia młodzież maszerowała do Sanktuarium Maryjnego w Hodyszewie, gdzie nabożeństwo odprawiał ks. biskup łomżyński Stanisław Stefanek (od początku patron honorowy Dni).

Dyrektor szkoły Danuta Wyżyńska jest zadowolona, że każdego roku w Dniach bierze udział coraz więcej szkół. „Nasz uczeń Mateusz powiedział, że szkoła jest nudna i nie chce mu się do niej przy-

chodzić, ale rajd jest najlepszym pomysłem i udaje się. Uczniowie czekają na Dni Gimnazjalistów. Przez zabawę, uczą się tolerancji, koleżeństwa, pracy w grupie oraz twórcze-

go myślenia. Poznają piękno rodzinnych stron, ich historię i teraźniejszość. Zabawą inspirujemy i podpowiadamy, jak pożytecznie spędzać czas”, mówi dyrektor. (m)



Gimnazjaliści z Szumowa czekają na występ



Gimnazjaliści z Jabłoni Kościelnej



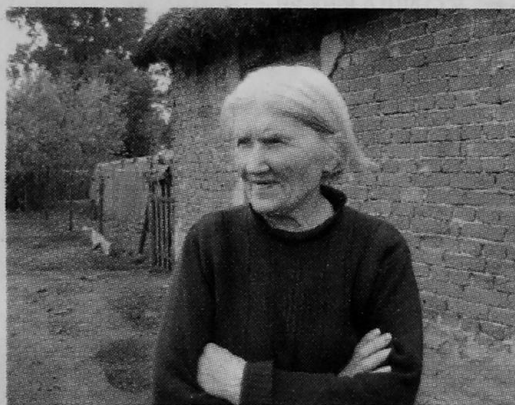
Świat Genowefy Zagroby (81 lat) z Zagrobów Zakrzewa jest cichy, bo od wielu lat nie słyszy, samotny i wypełniony wstrząsającymi obrazami z przeszłości.

Obrazy przypomina stary dom z obsuniętą framugą okna, stodoła, podwórze. W wojnę przyszli Niemcy. Mama ratowała się ucieczką. Kula zatrzymała ją we framudze okna. Genowefa do dziś słyszy jęk bólu. I potem jeszcze jeden strzał. Mama spadła z okna.

Niemcy zabrali ze wsi 16 mężczyzn. Wśród nich ojca Genowefy. Zagonili ich do stodoły Zagrobów. Katowali i wywieźli do obozu. Wtedy widziała ojca ostatni raz. Pamięta ten obraz pełen strachu.

Genowefa była najstarsza z pięciorga rodzeństwa, miała wtedy 16 lat. Najmłodsza siostra 4 lata. Jak potrafiła i przy pomocy ludzi zajmowała się braćmi i siostrą. Po wojnie rodzeństwo skończyło szkoły. Jeden z braci jest lekarzem, drugi skończył rolnictwo, był dyrektorem pegeeru. Dorosli bracia wyjechali na Śląsk, siostra do Warszawy.

Genowefa ma 7 klas. Została w Zagrobach Zakrzewie. Mieszkała w rozwalającym się sta-



Genowefa Zagroba przed swoim domem

Świat Genowefy

rym domu. Od wielu lat nie słyszy. Można się z nią porozumieć przez pisanie. Od roku na swoje podwórze i do domu przychodzi tylko w dzień. Dzięki sołtysowi Tadeuszowi Ładzie, dostała mieszkanie w budynku byłej szkoły. Biednie w nim, ale wiatr nie hula, jest cieplej i bezpieczniej. Teraz w starym domu chowa kury. Z bólem opowiada, że już dwa razy ktoś ukradł jej 20 kur.

Samotny i cichy jest jej świat.

Zlewnia na... kaplicę

Budynek po zlewni mleka w Porytem Jabłoni od trzech lat stoi pusty. Kiedyś należał do Spółdzielni Mleczarskiej w Zambrowie. Teraz do Mlekpola w Grajewie. Działka (8 arów) z budynkiem była trzy razy wystawiana do przetargu. Nikt się nie zgłosił.

Mieszkańcy Porytego Jabłoni należą do parafii pw. Ducha Świętego w Zambrowie. Do kościoła mają 7 kilometrów. Nie każdy ma samochód. Jedna trzecia z około 600 mieszkańców, to emeryci.

„Podróż autobusem do kościoła w jedną stronę kosztuje 4 zł. Z biletem powrotnym jest 8 zł. A gdyby kaplica była na miejscu, skorzystali by starsi i dzieci. I dlatego pomyślałem o tym nieużywanym budynku. Właśnie w nim można urządzić kaplicę”, uważa sołtys Porytego Jabłoni Kwiryn Włoczewski.

Budynek stoi w centrum wsi. Każdy miałby blisko i wygodnie. Sołtys o swoim pomysłe w czasie kolędy powiedział proboszczowi. Nie usłyszał sprzeciwu. Wstępnie rozmawiał z za-

stępca prezesa Mlekpola w Grajewie i z kierownikiem ds. inwestycji w Spółdzielni w Zambrowie. „Będziemy prosić, by Spółdzielnia przekazała nam budynek nieodpłatnie. A potem go urządzimy”, planuje sołtys.



Nieczynna zlewnia mleka

Organy

u „Rzemieślnika”

Klasyczne cyfrowe organy z trzema klawiaturami ma od kilku dni kościół pw. Św. Józefa Rzemieślnika w Zambrowie. To najmłodsza parafia w mieście (2000 r.). Organ zakupione zostały z ofiar parafian, zebranych w czasie kolędy. W lipcu uroczystości poświęci je Ordynariusz Łomżyński.

Płoną znicze

Z rusztowania (z wysokości ok. 10 m) w czasie ocieplania bloku przy ul. Białostockiej 5 w Zambrowie na betonowy chodnik spadł młody mężczyzna. Zmarł w szpitalu. Ocieplenie prowadziła firma z Łomży. W miejscu upadku ludzie zapalili znicze.

Podwójna dyrekcja

Kpt. Marek Nowacki z Zakładu Karnego w Białymstoku został zastępcą dyrektora Zakładu Karnego w Grądach Woniecko. Dyrektorem jest nadal Jan Śnieciński. Od początku (17 czerwca 1999 r.) do maja 2008 r. więzieniem kierował tylko dyrektor.

Potrąfią

Pod hasłem „My też potrafimy” III Powiatowy Przegląd Dorobku Artystycznego Dzieci Niepełnosprawnych gminy, miasta i powiatu zambrowskiego organizuje Stowarzyszenie „Szansa” i Miejskie Gimnazjum nr 1 w Zambrowie w piątek, 6 czerwca 2008 r. (godz. 15.00, Miejskie Gimnazjum). Przeglądowi patronuje starosta Stanisław Rykaczewski.

Jubilaci



9 par małżeńskich z gminy Szumowo: Julianna i Edmund Bączyk (Srebrna), Jadwiga i Stefan Banasik (Srebrna), Irena Monika i Antoni Radziejewscy (Szumowo), Irena i Władysław Gosk (Srebrny Borek), Irena i Stanisław Szumowscy (Szumowo), Jadwiga i Mieczysław Łepkowscy (Krajewo Budziły), Bronisława i Gustaw Bączyk (Srebrna), Genowefa i Jan Nowaccy (Pęchratka Polska) oraz Helena i Melchior Banasik (Srebrna) zostało uhonorowanych Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Medale wręczył wójt gminy Szumowo Zdzisław Lutostański.

Uroczystości rozpoczęły się mszą św. w kościele parafialnym w Szumowie, celebrowaną przez ks. kanonika Józefa Żyłowskiego.

Potem były gratulacje, życzenia, kwiaty i tort. Wszystko przy artystycznej oprawie Orkiestry Dętej Ochotniczej Straży Pożarnej w Szumowie i występie Koła Tanecznego.

BUDOWNICTWO

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

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

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

Garaże Blaszane. Różne wymiary. Producent! Montaż, transport, gratis! Raty. Tel. (085) 652-47-85, 0-500-585-111
www.garazebblaszane.pl
(fak. 1180-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. 2)

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

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

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

UNIMEDIATOR

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

POŻYCZKI i KONSOLIDACJE, również HIPOTECZNE – dogodne warunki, dojeżdżamy do klienta, tel. 0-668-215-432
(fak. 1202-i)

LOKALE

Stacja dziewczynie niepalącej, (086) 218-17-81
(fak. 1210-i)

Mieszkanie do wynajęcia dla 2 osób, 0-664-964-909; 0-606-538-326
(fak. 1077-o-i)

Do wynajęcia M-2, 0-694-298-201
(fak. 1172-i)

Wynajmę lokal handlowo – usługowy 46 m2, Łomża ul. Wyszyńskiego, tel. 0-606-359-407
(fak. 1181)

M-3 do wynajęcia, 0-507-150-463
(fak. -i)

Usługowo – handlowy tani lokal do wynajęcia k/szpitala, Kazańska 10/10; (086) 218-99-47
(fak. 1188-i)

Dyskotekę, restaurację odstąpię, 0-513-365-468
(fak. 1200-o-i)

MEDYCYN

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)

Bez zabiegów przywracanie miesiączki, 0-790-685-267
(fak. 1020-o-i)

MOTORYZACJA

Volkswagen LT-35D (1989r), 0-504-101-766
(fak. 1204-i)

Sprzedam komplet kl letnich 13” z alufelgami, stan bdb, tel. (086) 217-26-42
(fak/sms)

Ford Mondeo kombi 1.8TD (1999r). GHIA, klimatronik, okazjynie, tel. 0-880-23-58-21

Sprzedam Ford Escort 1.8 TD (1995r), 0-602-217-787; (086) 218-54-50
(fak. 1108)

Sprzedam do Omegi alufelgi z oponami 17, Opony 16, 17, 15, 14, 0-503-113-181
(fak. 1106)

Mercedes W124 250D (1992r), 0-602-796-778
(fak. 1110)

Sprzedam Opel Omega (1997r) Sedan 2.0 16V z gazem, 13900 zł, tel. 0-505-93-93-94
(fak. 1120-i)

Pilnie! Astra (1992r), 4000 zł, 0-509-569-618
(fak. 1124)

Sprzedam BMW 316i (1996r), (086) 2191-227
(fak. 1134)

Sprzedam Simsony Skutery, szt. 2, cena po 1800 zł, 0-508-510-831
(fak/sms)

Ford Mondeo 1.8TD GHIA, klimatronik, (1999r), 0-880-235-821
(fak/sms)

Fiat UNO 1.0 KAT (1999r), 75900 km, 5-drzwiowy, srebrny metalic, 0-600-414-977, po 16.00 (086) 218-69-32
(fak. 1142-i)

Firma sprzedaje samochody ciężarowe, dostawcze, chłodnie, VOLVO, przyczepy chłodnie, ciągniki siodłowe z naczepami, koparko – ładowarkę MF 50, tel. 0-503-199-677
(fak. 1169-o)

Sprzedam VW Golf 2, silnik 1.3, rok prod. 1989, stan dobry, cena 2000 zł, do uzgodnienia, tel. 0-512-669-801
(fak/sms)

Sprzedam Camper Peugeot (1992r) pełne wyposażenie, 6-osobowy, stan bdb, 34000, Łomża, tel. 0-602-559-813
(fak/sms)

Sprzedam Audi A8, rok 1998, poj. 4.2 benzyna + gaz, pełne wyposażenie. Zadzwoń cenę uzgodnimy, Łomża, tel. 0-602-559-813
(fak/sms)

Sprzedam mikrobus Toyota (1992r), 20-osobowy, cena 33000, Łomża, tel. 0-602-559-813
(fak/sms)

Sprzedam autobus Mercedes 303, rok 1989, 55 osob., stan bdb, klima, cena 56 tys., 0-602-559-813
(fak/sms)

Wyprzedaż – autobus Neoplan, piętrowy 72 osob., pełne wyposażenie, klima, cena do uzgodnienia, Łomża, tel. 0-602-559-813
(fak/sms)

NAUKA

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

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działki budowlane, 20 arów, Boguszyce, (086) 215-76-39
(fak. 1208-i)

Dom sprzedam, atrakcyjnie położony w Łomży, (086) 2160-517
(fak. 1214-o-i)

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

Dom szeregowy mieszkalno – usługowy zdecydowanie sprzedam, Łomża, (086) 214-15-63
(fak. 1034-o-i)

Działki Giełczyn 23, 29 arów, 0-513-365-468
(fak. 1040-o-i)

Pół bliźniaka w Łomży sprzedam, (086) 214-11-22
(fak. 1171-i)

Sprzedam M-3 48,5 m2, Ks. Anny, 0-798-733-461
(1179-i)

Sprzedam mieszkanie 63 m2, IV p. w centrum Łomży, (086) 216-27-81
(fak. 1184-o-i)

Sprzedam siedlisko, Piątnica ul. Czarnecka, dostęp do Narwi, 1,06 ha, 450 000 zł, 0-510-043-696
(fak. 1183)

Sprzedam mieszkanie 64 m2, IV p. do zamieszkania, Reymonta + garaż Bema, 0-602-117-067
(fak. 1185)

Sprzedam mieszkanie 52 m2, IV p. 3 pokoje, 155 000 zł, 0-660-199-125
(fak. 1182)

Sprzedam budynek mieszkalno – gospodarczy w Elżbiecinie, 0-692-452-200 po 16.00
(fak. 1195-i)

Sprzedam M-4, 140 000 zł, 0-515-253-810
(fak. 1199-o-i)

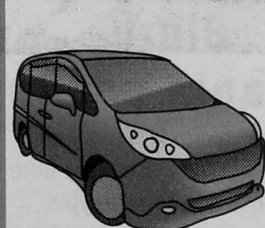
Sprzedam dobrze prosperujący warsztat blacharsko – lakierniczy w Elżbiecinie, 0-692-452-200 po 16.00
(fak. 1195-i)

Sprzedam mieszkanie 60m2, cena 2650 zł/m2, tel. 0-509-99-89-10
(fak. 1189-i)

Sprzedam działkę budowlaną 30 arów blisko lasu Jednaczewo, (086) 218-25-13
(fak. 1187-i)

Sprzedam działki 18-arowe, Elżbiecin, 60 zł/m2, 0-692-452-200 po 16.00
(fak. 1195-i)

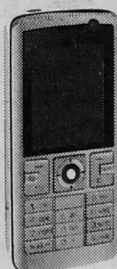
MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



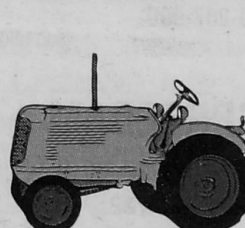
Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTM + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)

W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ź,ó,ł).

Ogłoszenie ukaże 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”.



ROLNICZE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTN + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)

W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ź,ó,ł).

Ogłoszenie ukaże 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”.



ODDAM

Oddam w dobre ręce owczarka niemieckiego (wiek 2 lata), Łomża, 0-608-412-919

(k/b)

PRACA

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

(fak. 3202-o)

Restauracja w Łomży zatrudni kucharke, pomoc kuchenną, 0-509-82-35-33

(fak. 1052-o-i)

Zatrudnię murarzy, cieśli i pomocników. Również brygady, 0-604-42-70-25

(fak. 1085-o-i)

Zatrudnię frezera 13 zł/h, 0-604-610-800

(fak. 1090-o-i)

Spawacza, 0-606-416-991

(fak. 1132-o-i)

Zatrudnię kierowcę magazyniera z kat. C + E, ul. Sikorskiego 73

(fak. 1143)

ZUH „Elektro – Silver” Wojciech Baranowski zatrudni elektromonterów – 4 osoby. Kontakt: Konarzyce, ul. Łomżyńska 206, w godz. 7.00 – 9.00 lub tel. (086) 212-52-60

(fak. 1170)

Firma PROMOTTECH zatrudni w Łomży: tokarza, spawacza, mechanika samochodowego, sprzedawcę, 0-605-36-76-65

(fak. 1198-i)

Zatrudnimy do hurtowni w Łomży mężczyzn z wykształceniem elektrotechnicznym lub podobnym, tel. 0-602-606-660

(fak. 1193-i)

ZUH Elektro-Silver Wojciech Baranowski zatrudni operatora koparki MINICAT 301,5. Kontakt: Konarzyce, ul. Łomżyńska 206, w godz. 7.00 – 9.00 lub tel. (086) 212-52-60

(fak. 1186-i)

Zatrudnię kucharke do garmazerii. Atrakcyjne zarobki, 0-501-68-30-73

Fak. 1191-o-i

Zatrudnię tynkarzy do tynków maszynowych, tel. 0-604-407-971

(fak. 1192-o-i)

Firma PHU „Kurpiewski” zatrudni pracownika obsługi klienta na stacji paliw w Łomży. Tylko osoby nie uczące się. Kontakt: (086) 218-44-56, e-mail: kurpiewski_m.k@poczta.fm

fak. 1203-i

Firma PHU „Kurpiewski” zatrudni pracownika obsługi klienta na stacji paliw w Kolnie. Tylko osoby nie uczące się. Kontakt: (086) 218-44-56, e-mail: kurpiewski_m.k@poczta.fm

fak. 1203-i

ROLNICTWO

Sprzedam cyklop i prasę, 0-504-210-345

(fak. 1207)

Sprzedam kombajn zbożowy Class szer. 3,6m silnik Perkins, tel. 0-693-307-692

(fak/sms)

Sprzedam trawę do skoszenia 60 ha Ranty koło Wydmín, bardzo tanio, (086) 278-56-72 lub 0-606-744-296

(fak. 1209-i)

Sprzedam gospodarstwo we wsi Boguski gm. Wizna, (086) 472-12-47

(fak. 1019-o-i)

Sprzedam słomę w belach, (086) 219-09-98

(fak. 1128-o)

Silniki po regeneracji do ciągników, tel. 0-517-738-317

(fak. 144-o-i)

Rozrutnik, pług 3-skiibowy, opryskiwacz, 0-505-525-528

(fak. 1157)

Sprzedam ciągnik MF-3085 (1994r), Case – 5150 (1996r), (086) 2170-622

(fak. 1197)

CLAAS – części zamienne, łożyska, pasy klinowe. „Mega-Tech”, Łomża, Al. Legionów 120, (086) 219-81-88

(fak. 1196-o)

Jałówka – pierwiastka na wycieleniu w lipcu, cena 3500 zł, Kalinowo k/Łomży, (086) 217-11-18, 0-666-97-97-21

(fak/sms)

Sprzedam prasę kostkującą z drabiną, rok 1990, cena 11 000 zł, stan b. dobry, tel. 0-512-681-787

(fak/sms)

RÓŻNE

Dekoracje weselne, 0-604-527-642

(fak. 1126-o-i)

RTV – AGD

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

(fak. 3303-o)

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

(fak. 497-o-i)

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

(fak. 1097-o-i)

Lodówki, pralki, (086) 218-07-07

(fak. 1133-o-i)

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

(fak. 1202-o-i)

SPRZEDAM

Nowy laptop z USA, HP DV 6835 NR, 2900 zł, 0-508-139-782

(fak. 1213)

Sprzedam profesjonalny młyn do cukru, 0-502-176-421

(fak. 793-oo-i)

Piec c. o. „Narew” 1.5KW 4-letni, (086) 277-44-22 po 20.00

(fak. 1190)

TŁUMACZ

Tłumacz przysięgły języka angielskiego, Barbara Adamiak, mgr filologii angielskiej i polskiej, Łomża, ul. Wyzwolenia 50, tel. 0-697-707-097

(fak. 914-oo-i)

TRANSPORT

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

(fak. 1211-o-i)

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

(fak. 39-o-i)

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

(fak. 219-o-i)

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

(fak. 783-o-i)

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

(fak. 1039-o-i)

Przeprowadzki. Usługi transportowe, 0-500-077-152

(fak. 1127-oo)

USŁUGI

Remonty, wykończenia wnętrz – szpachlowanie, malowanie, inne, tel. 0-500-66-14-52

(fak. 1206-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137

(fak. 968-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. 968-o-i)

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

(fak. 970-oo)

Układanie kostki brukowej i budowa od podstaw ogrodzeń, 0-600-127-834

(fak. 1047-o-i)

Cyklinowanie, remonty mieszkań, 0-608-014-410

(fak. 1055-o-i)

Szpachlowanie, malowanie, płyty gipsowe, glazura, 0-608-014-410; (086) 216-62-88

(fak. 1055-o-i)

Piasek, żwir, wykopy ziemne z odwodzeniem, 0-604-782-067

(fak. 1109-o-i)

Tynki gipsowe maszynowe, 0-517-020-792

(fak. 1145-o-i)

Usługi koparko-ładowarką, piasek, żwir, czarnoziem, 0-695-594-619

(fak. 1168-o-i)

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

(fak. 1174-o-i)

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

(fak. 1194-o-i)

ZWIERZĘTA

Labratory szczeniata biszkoptowe i czarne sprzedam tylko w dobre ręce, 500 zł, tel. (086) 214-15-63

(k/b)

Turystyka

z „Kontaktami”

tuż przed latem

26 czerwca

szczegóły

Sylwia Kowalewska

tel. 086 216 42 43

Renata Duchnowska

tel. 0-506-892-523

CHCESZ ZLECIĆ

REKLAMĘ
ZADZWOŃ

(086) 216 42 43

PSYCHIATRYCZNE
CENTRUM

psychiatry E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKRECJA

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

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

- Łomża, ul. Dmowskiego – pow. 46m2, II piętro, 2 pokoje – 124.000zł
- Łomża, ul. Broniewskiego – pow. 48,92m2, parter, 2 pokoje – 146 760zł
- Łomża, Moniuszki – pow. 48,97m2, I piętro, 2 pokoje – 146 910 zł
- Łomża, Mickiewicza (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 49,38m2 – 3000zł/m2
- Łomża, Mickiewicza (nowa inwestycja) – mieszkanie o pow. 92,91m2 – 3000 zł/m2
- Łomża, ul. Nowogrodzka – pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje – 135.000zł
- Łomża, ul. Poznańska – pow. 55,8m2, II piętro, 3 pokoje, garaż – 155.000zł
- Kolno, Konopnickiej – pow. 59,76m2, II piętro, 3 pokoje – 173.000zł

OFERTA DOMÓW

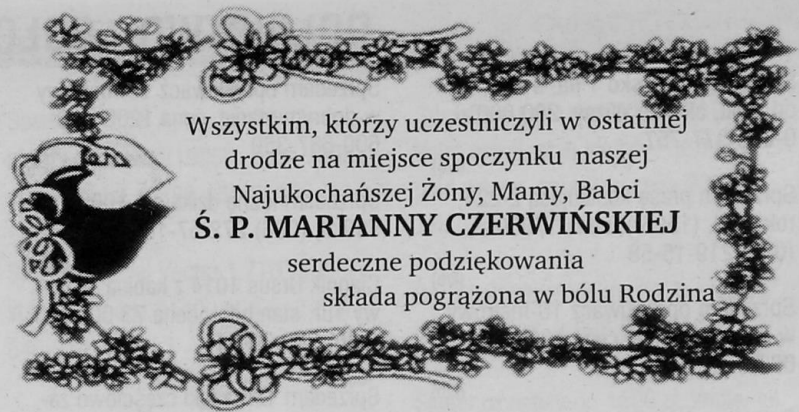
- Łomża, ul. Stroma – pow. działki 231m2, pow. domu 211,4m2, stan surowy zamknięty (wstawione okna i drzwi zewnętrzne), zabudowa bliźniacza – 250.000zł
- Łomża, Os. Narew – pow. działki 465m2, pow. uż. domu 220 m2, do zamieszkania – 520.000zł
- Murawy / Rogienice Wielkie – wolnostojący, parterowy, kamienne 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 – 13zł/m2
- Stary Cydzyn gm. Piątnica – pow. 2000m2 – 60.000zł
- Budy Czarnockie – pow. 3000m2 – 150.000zł

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

- MIESZKANIE- 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. Kurpiowska, zab. szeregowa, ciekawie wykończony z ogrodem zimowym, pow. 200/ 248 m2, MER- 268
- DOM – Łomża ul. Wesołowskiego, zab. szeregowa, nietypowa architektura, pow. 170/236m2, 495.000 zł, MER – 264
- DOM – Gietki, blisko rzeki Pisy, pow. 100 m2/ 5.000 m2, 220.000 zł, MER- 247
- DOM – Wizna, idealny na działalność, pow. 280 m2/1,58 ha, 550.000 zł, MER- 225
- DOM – Srebrówko Wiźnica, na agroturystykę, 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
- DOM LETNISKOWY – Piasutno Żelazne, domek w lesie ok. 1 km od rzeki Pisy, 118 /3.800 m2, 120.000 zł, MER- 269
- SIEDLIŚKO – Krzewo Nowe, dom i duże budynki gospodarcze murowane, pow. 1,23 ha, 163.000 zł, MER- 241
- SIEDLIŚKO – Rogienice Wypychy, pow. 6 ha, uroczy teren w jednym kawałku na rekreację, 250.000 zł, MER-231
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Marianowo, przy trasie E – 61, powierzchnia do uzgodnienia, 60 zł/m2, MER – 263
- DZIAŁKA – ul. Zdrojowa, z linią brzegową rzeki Narew, pow. 1535 m2, 155.000 zł, MER-262
- DZIAŁKA – gm. Prostki, nad jeziorem, pow. 984 m2, 85.000 zł, MER- 271
- LOKALE BIUROWE – wynajem, centrum, kamienica z windą, wysoki standard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m2, MER – 148



Wszystkim, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze na miejsce spoczynku naszej Najukochańszej Żony, Mamy, Babci
Ś. P. MARIANNY CZERWIŃSKIEJ
 serdeczne podziękowania
 składa pogrążona w bólu Rodzina

„Można odejść na zawsze
 i... być zawsze blisko”

Mirosławie i Szczepanowi

najserdeczniejsze wyrazy współczucia
 i głębokiego żalu z powodu śmierci

Teścia i Taty

składają
 Koledzy piloci z Łomży

OGŁOSZENIE O KONKURSIE WÓJT GMINY CZYŻEW – OSADA

ogłasza konkurs na stanowisko

Dyrektora Gminnego Przedszkola w Czyżewie

ul. Mazowiecka 34, 18-220 Czyżew

Do konkursu może przystąpić osoba, która spełnia wymagania wynikające z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 6 maja 2003r. w sprawie wymagań, jakimi powinna odpowiadać osoba zajmująca stanowisko dyrektora oraz inne stanowisko kierownicze, w poszczególnych typach szkół i placówek (Dz. U. Nr 89, poz. 826, i Nr 189, poz. 1854).

Oferty osób przystępujących do konkursu powinny zawierać koncepcję funkcjonowania i rozwoju szkoły lub placówki oraz inne dokumenty określone w rozporządzeniu Ministra Kultury z dnia 28 maja 2004r. w sprawie regulaminu konkursu na stanowisko dyrektora szkoły lub placówki i trybu pracy komisji konkursowej (Dz. U. Nr 128, poz. 1339 – załącznik nr 2).

Oferty należy składać w zamkniętych kopertach z podanym adresem zwrotnym i dopiskiem:

„Konkurs na stanowisko dyrektora Gminnego Przedszkola w Czyżewie” w terminie 15 dni od daty ukazania się ogłoszenia na adres **Urząd Gminy Czyżew – Osada, ul. Mazowiecka 34, 18-220 Czyżew, pok. nr 1**. Bliższych informacji udziela Agnieszka Zalewska (pok. nr 10, tel. 086 27 55 852). O terminie i miejscu przeprowadzenia postępowania konkursowego kandydaci zostaną powiadomieni indywidualnie.

Wójt Gminy
Anna Bogucka

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam siedlisko 1 ha, 3 km od rzeki, okolice Wizny, 200 000 zł, 0-693-577-757

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z-224, rok prod. (1996r), cena 17000 zł, (086) 219-15-58

(k/b)

Sprzedam opryskiwacz 10-metrowy w dobrym stanie, cena 1200 zł, 0-600-687-350

(k/b)

Sprzedam jałówkę wycieloną cena 3000 zł, krowa 3 cielak wycielone, koniec maja cena 3 500 zł, (086) 475-06-19

(k/b)

Sprzedam prasę Masy Ferguson, 5000 zł, do jarek konwiową, tel. 0-505-016-738

(k/b)

Klacz kasztankę 26 m-cy po Etinie, gm. Stawiski 5500 zł (do uzgodnienia), tel. (086) 474-30-96 po 20.00

(k/b)

Sprzedam jałówkę wysokocielną (czerwiec), cena 3000 zł, do uzgodnienia, Kąty koło Kolna

(k/b)

Rozrzutnik dwuosowy do obornika – 6000 zł, podajnik ślimakowy do zboża – 2000 zł, (086) 473-83-44

(k/b)

Olej napędowy dla rolników niedrogo, tel. 0-503-550-690

(k/b)

Wydzierżawię stodołę – cena do uzgodnienia. Sprzedam młynek bijakowy – 1800 zł, 0-605-985-467

(k/b)

Ciągnik C-330 z kabiną + tur, stan b. dobry, cena 16500 zł, kom. 0-888-865-261, (086) 47-43-424

(k/b)

Sprzedam opryskiwacz 10-metrowy w dobrym stanie, cena 1200 zł, 0-600-687-350

(k/b)

Sprzedam lochę dzika ok. 100 kg, 500 zł, (086) 272-57-18

(k/b)

Ciągnik Ursus 1014 z kabiną + nowy Tur, stan bdb., cena 73 000 zł, (086) 219-30-04

(k/b)

Sprzedam 19 ha łąki częściowo zakrzaczonej w obrębie wsi Zajki gm. Trzciannę, cena za 1 ha 7000 zł, 0-602-556-447

(k/b)

Rozrzutnik obornika jednoosowy, 5500 zł, (086) 473-90-03

(k/b)

Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie 07.06.2008 r., 4000 zł. Sprzedam klacz żrebną ze żrebakiem 6000 zł, Tel. 0-602-18-70-85

(k/b)

„Massey Ferguson” – 3655 (1991r), moc 155 KM, cena 52 000 zł, (086) 217-09-30

(k/b)

Przyczepa samobieżająca Kverland 5 tys turbo, cena 12 500 zł, 0-507-928-203

(k/b)

Sprzedam prasę belującą Z543 Warfama, cena 20 000 zł, (086) 273-69-71

(k/b)

Sprzedam bele słomy ze stodoły, cena 40 zł/szt., okolice Śniadowa, 0-692-844-587

(k/b)

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

(k/b)

Prasa kostkująca Z-224, 10500 zł, rozrzutnik 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)

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

(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)

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

(k/b)

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

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

(k/b)

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

(k/b)

Rozrzutnik 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 grudziadki 14-zębowy, do 500 zł, 0-503-080-372

(k/b)

Sprzedam beczkowóz 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)

Przyczepka dwukółka z dodatkowymi nadstawkami – sprzedam, wymiary 1,8m x 3,0m, mało używana, cena 2500 zł, (086) 218-29-16

(k/b)

**PROMOCJA !!!
NOWE TRAKTORY
McCORMICK
MTZ BELARUS
WSZYSTKIE TYPY
MONTUJEMY TUR
Firma LEMAR**

Ciechanów, ul. Żeromskiego 7
tel. 23 – 673 64 70
tel./fax 23 – 672 21 66
Kom. 0 602 35 47 12

Owocowy stragan

Łagodna zima, brak wiosennych przymrozków oraz upałów, a także długi okres kwitnienia, zawożąc urodzajem jabłek, wiśni, porzeczek, truskawek oraz malin. Zbiórów czereśni oraz śliwek należy się spodziewać na średnim poziomie. Mało będzie gruszek.

Są już truskawki, ale zdaniem ekspertów nie będzie ich za dużo.

Nie ma w Europie konkurencji do jabłek polskich dość tanich i dobrych. Czeka na nie rynek rosyjski, są chętnie kupowane przez Rosję, Białoruś, Ukrainę, Serbię i Łotwę.

Prezes Związek Sadowników RP Mirosław Maliszewski zapewnia, że za dwa, trzy miesiące będzie można swobodnie (bez pośredników) eksportować polskie jabłka na rynek rosyjski. Ale będzie problem z zebraniem wszystkich owoców. W polskich sadach ciągle brakuje rąk do pracy.

KUPON

Bezplatne 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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Seat Cordoba 1.4 (1997/98), cena 10500 zł, wspomaganie, szyberdach, ABS, centralny zamek, 2x p. p., (086) 218-83-35

(k/b)

Sprzedam Honda Civic 1.5 16 V (1999r) automat, klimatyzacja, stan bdb, 17 900 zł, 0-600-793-883

(k/b)

Sprzedam Star 1142, plandeka, przedłużany, I rej. 1995, jedyny właściciel, 238 tys. km, stan bdb, cena 12750,- 0-692-414-460

(k/b)

Sprzedam Honda Concerto 1.5i + gaz (1993r), alufelgi, szyberdach, 5100 zł, tel. 0-506-104-012

(k/b)

Sprzedam Żuka blaszaka z garażem, stan bdb., cena 1000 zł, (086) 219-18-08

(k/b)

Audi A-4 (2007r) 2.0T Quattro, srebrny, klimatyzacja, skóra, pełna elektryka, 78900 zł do negocjacji, 0-511-64-77-93

(k/b)

Sprzedam Renault Master 2,8 TDI (2000r) 18 000 zł, faktura VAT, 0-692-420-427,

(k/b)

Toyota Land Cruiser 3TD (1999r), 40 000 zł, 0-692-420-427

(k/b)

Sprzedam Hondę Concerto 1.5i + gaz (1993r), alufelgi, szyberdach, 5600 zł, 0-506-104-012

(k/b)

Kawasaki Ninja 750, moc 135 KM (1999r), stan idealny, cena 12 500 zł, (086) 217-44-14

(k/b)

Sprzedam Polonez Caro Plus (1999r), 78 000 km, gaz, pierwszy właściciel, bezwypadkowy, 3900 zł (do uzgodnienia), 0-506-072-810

(k/b)

Sprzedam poloneza Traka (1998r.) i garaż, 3000 zł, (086) 474-02-73

(k/b)

Sprzedam skuter Router XM50 (2006r) zarejestrowany, 2500 zł, (086) 476-88-57

(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)

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)

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)

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

(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)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam przyczepę campingową „Sprinter” zarejestrowaną z dużym przedsiönkiem 2900 zł, tel. 0-698-437-395

(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



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, wapien, granit, marmur, kwarcyt, serecyt, andezyt, gnejs
- kostka granitowa, kostka z piaskowca

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

KAMIEŃ SZTUCZNY

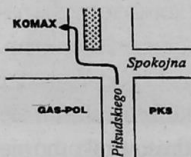
- elewacyjny - 18 wzorów

Sprzedaj 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



KOMAX

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

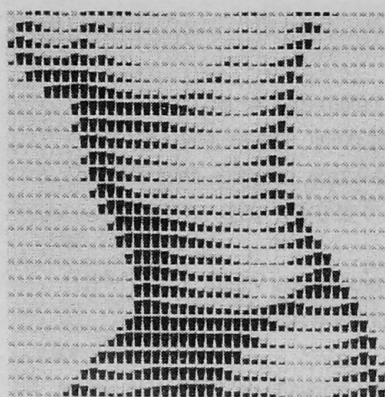
Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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



Pytanie intymne

Trudno w to uwierzyć, ale nie wiem, co to znaczy mieć orgazm. Nigdy go nie przeżyłam, a mimo to cieszy mnie każde współżycie i daje dużo satysfakcji. Czy brak orgazmu to zaburzenie?

Amelia

To nie jest zaburzenie. O udanym życiu seksualnym decyduje uczucie. Sfera seksualna jest ściśle powiązana z wzajemnymi kontaktami pary. Jeśli kobieta czuje się kochaną i jest z kochanym mężczyzną, seks ma dla niej inne znaczenie. I wcale nie musi występować orgazm. Miłość, to poczucie bliskości i bezpieczeństwa, akceptacja i troska, zainteresowanie drugą osobą i przyjemność zmysłowa. Kochankowie czerpią satysfakcję, choć może nie występują szczególne uniesienia. Bywa, że kobiety przeżywają orgazm i nie są wcale zadowolone ze współżycia. W seksie reguły przyjemności określają sami kochankowie. Jeśli jest im ze sobą dobrze, pragną siebie i są zadowoleni, to po co szukać problemów?



Lekarz domowy

Wyskoczyła mi jakaś grudka na języku. Koleżanki śmieją się, że to pypeć, bo obgadywałam chłopaków. Ja myślałam, że się oparzyłam. Ale minęły prawie dwa miesiące i nie znika. Grudka jest mała (ok. 2 mm), raczej się nie powiększa, ale przeszkadza. Co mam robić?

Olga

Konieczniesz zgłosić się do lekarza. Grudka, czy guzek jest objawem jakiejś zmiany chorobowej. Nie powinno jej być na języku. Lekarz stwierdzi, czy to pleśniawka, czy coś innego i zdecyduje o leczeniu. Jeśli leczenie nie pomoże,

grudka zostanie wycięta i poddana badaniom histopatologicznym. Dziś grudka ma łagodny charakter, nie powiększa się, pewnie nie boli. Ale gdy występuje w miejscu narażonym na ciągłe drażnienie w czasie jedzenia, żucia gumy, mówienia, istnieje groźba zezłośliwienia. Dlatego bezpieczniej usunąć takiego nieproszzonego „pypcia”.

Pod paragrafem

Czy to jest bezpieczne i zgodne z prawem, jeśli umowę o pracę tymczasową mam podpisać z agencją, a nie z pracodawcą? Czy agencji można zaufać?

Robert

Pracodawcy, szczególnie w sezonie letnim, zgłaszają agencjom,

jakich pracowników potrzebują. Agencja podpisuje z pracownikiem umowę i niejako wynajmuje go określone mu pracodawcy. Zawsze warto najpierw sprawdzić, czy agencja działa legalnie. Można to szybko skontrolować przez Internet, wchodząc na stronę Związku Agencji Pracy Tymczasowej (www.zapt.pl lub www.praca.gov.pl). Umowa

o pracę musi być sporządzona na piśmie i być zawarta na określony czas. Pracownik tymczasowy ma prawo do urlopu, za każdy przepracowany miesiąc przysługują dwa dni. U jednego pracodawcy nie może pracować dłużej niż 12 miesięcy. Ale w każdej chwili pracodawca może pracownika tymczasowego zatrudnić na stałe.



Poznajmy się

W redakcji czekają listy, po które zobowiązaliście się stawić osobście. Na Waszą odpowiedź czekają nadawcy. Jeżeli nie możecie ich odebrać, odeślemy je pod wskazany adres (można go podać telefonicznie do sekretariatu „Kontaktów”, tel. (086) 216 42 43).

♥

Ładna, wysoka, wysportowana (30 lat) o długich włosach. Inteligentna, wyrozumiała, niezależna. Szukam miłego, szczupłego Pana (nie karanego) o podobnych walorach, zmotoryzowanego, który wie dokładnie, czego chce od życia. Żonaci i agencje mnie

nie interesują. Tel. 503 852 484 (wieczorem).

Jedyna

♥

Jeżeli jesteś dziewczyną (lat 25 – 33) i myślisz poważnie o poważnym związku, opartym na prawdziwych wartościach, napisz do mnie. Jestem mężczyzną (32 lata) z klasą, bez żadnych zobowiązań. Wiem, czego oczekuję od partnerki i wiem, co mogę Tobie ofiarować.

Tomek

♥

Jestem niebrzydką, sympatyczną średniego wzrostu, blondynką (37 lat), bez nałogów. Mam ciekawą osobowość i wszechstronne zainteresowania. Samotnie wychowuję dwoje kochanych dzieci. Pragnę poznać statecznego, wartościowego mężczyznę (do lat 42) bez nałogów, katolika. Jeżeli interesuje Cię stały związek, napisz lub zadzwoń, tel. 798 569 433. Karanym i tym, którzy szukają przygód, dziękuję.

Marzena

♥

Witam wszystkie samotne Panie. Na imię mam Andrzej. Jestem czterdziestolatkiem stanu wolnego. Pragnę poznać miłą Panią do lat czterdziestu. Napisz lub zadzwoń, proszę, tel. 516 654 460.

Andrzej 40

♥

Wdowa (spod znaku Ryb), emerytka ze średnim wykształceniem, bez nałogów i zobowiązań. Uczciwa. Pozna wolnego Pana w stosownym wieku na wspólną jesień życia.

Ryba

♥

Jestem szczupłym, średniego wzrostu kawalerem (38 lat), bez nałogów. Pracuję zawodowo. Marzę o stałym związku, poznaniu swojej drugiej połówki. Może to jesteś Ty? Napisz proszę lub zadzwoń, spotkajmy się, popatrzmy sobie w oczy. Może odmieni się nasze samotne życie. Tel. 504 865 246.

Sylwek

♥♥♥

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



Scena ze spektaklu „Stół” Teatru Snów z Gdańska

Festiwal Teatralny „Walizka” Łomża 2008

Czwartek, 5 czerwca

Godz. 9.00 i 11.30: „Dzień dobry, Świnko!”, Teatr Baj Pomorski (Toruń), sala TliA.; godz. 9.00 i 11.00: „Łysy bohater”, Apple Tree Group (Teheran, Iran), sala MDK; godz. 19.00: „Animalia”, Jose Navarro (Londyn, Wielka Brytania), kawiarnia TliA.; godz. 20.00: „Sessa”, Teatro Tyl Tyl (Madryt, Hiszpania), sala TliA.; godz. 21.00: „Stół”, Teatr Snów (Gdańsk), Stary Rynek.

Piątek, 6 czerwca

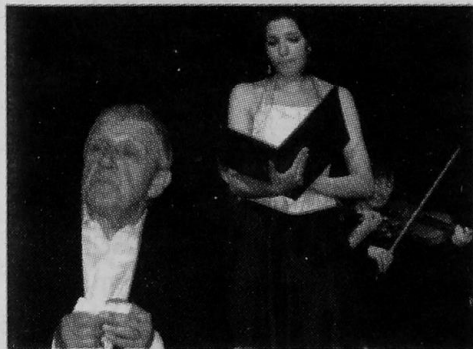
Godz. 9.00 i 10.30: „Tomcio Paluch”, Teatr Lalki, Maski i Aktora „Arlekin” (Omsk, Rosja), sala TliA.; godz. 10.00 i 12.00: „Portret kobiety”, Avner Eisenberg (Nowy Jork, USA), sala MDK; godz. 13.30: „Stary człowiek i osioł”, Staffan Björklund's Theater (Kävlinge, Szwecja), sala TliA.; godz. 18.00: „Czerwony Kapurek”, Teatr Lalki i Aktora (Łomża), sala TliA.; godz. 19.30. Zamknięcie Festiwalu, sala TliA. (MK)

Honory dla Jubilata

Koncert w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży zwińczył 27 maja obchody 50 lat pisarstwa Henryka Gały. Jubilat został uhonorowany przez prezydenta Łomży Jerzego Brzezińskiego, łomżyńskie instytucje kulturalne i przyjaciół. Przy wtórce Łomżyńskiej Orkiestry

Kameralnej, Joanna Chętnik zaśpiewała kantatę według jego poematu „Strofy znad Narwi”. Było to prawykonanie tego utworu.

Pochodzący ze wsi Zalesie koło Gostynia Wielkopolskiego Henryk Gała (70 lat) jako poeta debiutował w wieku 20 lat w prasie wrocławskiej. Był związany ze studenckim teatrem „Kalambur”, dla którego pisał teksty oraz z grupą twórczą „Dla czego nie”. Od 1976 roku mieszka w podłomżyńskim Drozdowie. Wiele lat był publicystą „Kontaktów”, autorem rubryki „Listy zza rzeki”. 30 lat temu wspomagał utworzenie Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej, a 10 lat później utworzył w Łomży Teatr Lalek i został jego dyrektorem. Wymyślił, przeżywający obecnie rozkwit, Międzynarodowy Festiwal Teatralny „Walizka”. (MK)



Henryk Gała słucha kantaty „Strofy znad Narwi” w wykonaniu Joanny Chętnik

Białystok:

„Kasa Chorych i przyjaciele”, plac przed ratuszem (Rynek Kościuszki), piątek, 6 czerwca, godz. 18.00.

Spóźnione o 3 lata obchody trzydziestolecia działalności znakomitej białostockiej formacji bluesowej „Kasa Chorych”, założonej przez legendarnego Ryszarda „Skibę” Skibińskiego (na zdjęciu, zmarł w roku 1983 z przedawkowania narkotyków). Z jubilatami wystąpią Easy Rider, Martyna Jakubowicz i Harlem.



Drozdowo

Koncert galowy IV Konkursu Wykonawczego Utworów Witolda Lutosławskiego, kościół parafialny, sobota, 7 czerwca, godz. 17.00

Organizatorami konkursu dla utalentowanych uczniów szkół muzycznych z całego kraju są od czterech lat Fundacja Polskiej Rady Muzycznej i Muzeum Przyrody w Drozdowie, a patronem honorowym minister kultury i dziedzictwa narodowego. Oprócz młodych talentów, promuje rodzinne korzenie Witolda Lutosławskiego, jednego z najwybitniejszych kompozytorów świata XX wieku. Wśród tegorocznych finalistów są uczniowie szkół muzycznych z Łomży i Zambrowa.

Łomża

„Stół”, spektakl uliczny w ramach XXI Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka” (Biuro Organizacji Widowni tel. 086 - 473 - 55 - 67), czwartek, 5 czerwca, godz. 21.00.

Wystąpi Teatr Snów z Gdańska, jeden z czołowych polskich teatrów ulicznych. Spektakl rozgrywa się przy okrągłym stole o średnicy 20 m. Pantomimiczna opowieść o skłonnościach ludzi do nieporozumień.

Malarstwo Ireneusza Chylińskiego, Galeria N (Klub Garnizony, al. Legionów 133, tel. 086 - 212 - 55 13, w. 385), czynna w godz. 8.00 - 16.00.



Autor mieszka w Zambrowie. Wiele lat uczył plastyki w tamtejszym Liceum Ogólnokształcącym.

Jest znanym pejzażystą. Wśród prezentowanych na wystawie prac są miłe dla łomżyńskiego oka panoramy Łomży od strony Narwi (na zdjęciu). (MK)

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 6 czerwca (piątek) – Opowieści z Narnii. Książę Kaspian, godz. 14.15, 17.00, 19.45; 7 - 8 czerwca (sobota - niedziela) – Opowieści z Narnii. Książę Kaspian, godz. 11.30, 14.15, 17.00, 19.45; 9 - 12 czerwca (poniedziałek - czwartek) – Opowieści z Narnii. Książę Kaspian, godz. 14.15, 17.00, 19.45.

Kino „Relaks” w Grajewie: 6 czerwca (piątek) – Sierociniec, godz. 20.00; 7 - 8 czerwca (sobota - niedziela) – Co się zdarzyło w Las Vegas, godz. 18.00 Sierociniec, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 6 - 9 czerwca ((piątek - poniedziałek) – Ogród Luizy, godz. 17.00.

Śmierć w Browarze

W czwartek, 29 maja, Adam R. obsługiwał w Browarze Łomża linię sortowania butelek, które maszyna umieszczała w skrzynkach. Pełne skrzynki odbierał kolega, znajdujący się nieco dalej. Po czwartej nad ranem skrzynki przestały do niego „schodzić”. Zaintrygowany poszedł sprawdzić, co się stało. Najpierw dostrzegł przewróconą butelkę, a potem Adama R., leżącego na podłodze w kałuży krwi... Zginął na miejscu.

Adam R. pracował na tym stanowisku od 2006 roku. Zaliczył szkolenie bhp oraz kurs obsługi ma-

szyny, co potwierdzają przedstawione prokuraturze dokumenty. Przyczyna tragedii nie jest jeszcze znana. „Czekamy na opinię patomorfologa oraz biegłego z dziedziny mechanizacji”, powiedział „Kontakt” prowadzący sprawę prokurator Stanisław Paszkowski z Prokuratury Rejonowej w Łomży.

W roku 2007 w Podlaskiem zdarzyły się 2442 wypadki przy pracy. Rannych zostało 2451 osób, w tym ciężko 28, a 10 poniosło śmierć. W tym roku, do 3 czerwca, zginęło już 10 pracowników.



Duch puszczy

Na produkcji bimbru zatrzymali policjanci mieszkańca Czarnej Białostockiej (lat 46), w lesie Załuki koło Gródka (pow. białostocki). Właśnie przygotował około 1050 litrów zacieru, a 60 litrów „ducha puszczy” już było gotowych. Zacier i bimber zostały zniszczone, a gorzelniania aparatura trafiła na przechowanie do... Muzeum Podlaskiego w Białymstoku.

Mały podpalacz

30 tysięcy złotych wynoszą straty po pożarze w mieszkaniu przy ul. Dmowskiego w Łomży. Spowodował go trzylatek, który bawił się zapalniczką. Na szczęście ani dziecku, ani jego starszej opiekunce nic się nie stało. Pokój spłonął doszczętnie. Tego samego dnia łomżyńscy strażacy gasili także pożar mieszkania w Osiedlu im. Bohaterów Monte Cassino. Przypalił się pozostawiony na kuchence... garnek. Straty 1000 złotych, bo tyle kosztuje remont kuchni.

■ Rower wartości 300 złotych zginął mieszkańcowi Grajewa w lesie w pobliżu wsi Kurki (gm. Grajewo).

■ 5 bali siana skradzionych zostało z łąki w Borawskich Awissie (gm. Radziłów, pow. grajewski). Straty 500 złotych.

■ Zwichnięcia stawu skokowego doznał motorowerzysta, potrącony przez matiza na skrzyżowaniu w pobliżu Toczyłowa (gm. Grajewo.) Zawinił kierowca samochodu, nie ustępując pierwszeństwa przejazdu.

■ Dwie złodziejki przyłapał personel sklepu przy ul. 9 Pułku Strzelców Konnych w Grajewie. Jedna ukradła krem czekoladowy za 6,29 zł, a druga alkohol za 24,90 zł. Pierwsza została ukarana mandatem 100 zł, druga mandatem 50 zł.

■ Nieznany wandal uszkodził szybę renault w Osiedlu „Południe” w Grajewie. (straty 500 złotych), a inny roletę antywłamaniową do kwiaciarni przy ul. Wojska Polskiego (straty 1200 złotych).

■ Wózek transportowy skradziony został z podwórka przy ul. Traugutta w Grajewie (straty 400 złotych).

■ 100 litrów oleju napędowego zginęło z garażu w Czerwonym (gm. Kolno), a 200 litrów z iveco na ul. Kolejowej w Kolnie.

■ Około północy uwagę kierowców zwrócił autokar, jadący wężykiem przez most Piątka – Łomża. Powiadomili policję. Policjanci zatrzymali kierowcę który był pijany (2,6 promila alkoholu) i jechał „na pusto” do Elku. Grozi mu teraz do 2 lat więzienia.

■ Spłonął dawny budynek szkoły w Jedwabnem (pow. łomżyński). Prawdopodobną przyczyną było podpalenie. Straty 5000 złotych.

■ W biały dzień trzynastolatek (znany policji) zerwał dziewczynie złoty łańcuszek za 1500 złotych na ul. Polnej w Łomży.

■ Aluminiowe ramy okienne i drzwiowe zginęły z podwórka przy ul. Dwornej w Łomży. Straty 2000 złotych.

■ 4 kołpaki skradzione zostały z mercedesa na ul. Prusa w Łomży. Straty 350 złotych. Z forda na Krzywym Kole przepadł radioodtwarzacz za około 500 złotych, a z hyundaya na ul. Wojska Polskiego urządzenie nawigacji satelitarnej za 1500 złotych.

■ Laptop i cyfrowy aparat fotograficzny ukradł włamywacz z mieszkania w bloku przy ul. Księcia Janusza I Mazowieckiego w Łomży. Straty 6300 złotych.

■ Nie zamknięte drzwi i nieuwagę domowników wykorzystał złodziej, zakradając się w biały dzień do mieszkania przy ul. Wojska Polskiego w Łomży. W przedpokoju chwycił torebkę z „komórką”, okularami, dokumentami i kluczami. Straty 400 złotych.

■ 4 rolki folii i 30 litrów oleju napędowego zginęło z garażu w Jabłoni Samsonach (gm. Szepietowo, pow. wysokomazowiecki). Straty 2500 złotych.

■ Nieznany sprawca usiłował podpalić dom w Czyżewie Osadzie (pow. wysokomazowiecki), rozbijając o ściany butelki z błyskawicznie płonąca substancją. Gospodarzom udało się opanować sytuację. Policja poszukuje motywu i przestępcy.

■ Około 320 paczek papierosów, 6 konserw mięsnych, 7 kilogramów kielbasy, 30 batonów czekoladowych i 6 butelek wódki ukradli włamywacze ze sklepu w Pęśach Lipnie (gm. Zambrów). Straty około 3000 złotych.

■ Na miejscu zginął kierowca skody octavii (lat 45) po zderzeniu z tirem na krajowej drodze nr 8 w Ostróźnie (gm. Szumowo, pow. zambrowski).

■ Na miejscu zginął kierowca (lat 50) fiata ducato na ul. Piłsudskiego w Białymstoku. Podczas gwałtownego hamowania stracił panowanie nad samochodem, uderzył w przygotowanie do zakopania studzienki telekomunikacyjne, potem w drzewo i zatrzymał się na słupie oświetleniowym.

Wesele z cięciem

Siedmiu napastników wtargnęło na wesele przy ul. Targowej w Zambrowie przed trzecią nad ranem. Któryś ostrym narzędziem (prawdopodobnie skalpelem) przeciągnął po twarzy jednego z gości, powodując ranę długości około 20 cm! Zdążył uciec, pozostałych zatrzymali policjanci. „Wiemy kim jest uciekinier, trwają poszukiwania”, powiedział „Kontaktom” asp. Grzegorz Zientarski, oficer prasowy komendanta powiatowego policji w Zambrowie.

REKLAMA

MISTRZOWSKIE PROMOCJE!



STIHL FS 38

PLN 499,-*

Moc

0,65 kW/0,9 KM

STIHL MS 170

PLN 699,-*

Moc

1,3 kW/1,8 KM

STIHL RE 108

PLN 699,-*

Ciśnienie robocze

10 - 110 bar

* Sugerowane ceny detaliczne.

Szczegóły promocji u Dealerów:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 085 745 14 02; Kawaleryjska, paw. 1, tel. 085 742 24 49; Zwycięstwa 10, tel. 085 651 49 65; **Brańsk** - Witosa 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; **Wojska Polskiego** 51, tel. 086 216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 029 772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 085 716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 029 769 07 90; **Inwalidów Wojennych** 5, tel. 029 764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 029 745 25 64; **Krótką** 3, tel. 029 745 39 59; **Różańska** 121, tel. 029 745 14 13; **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®



Zwycięski Chór Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku

Policyjnym chórem

Pierwsze miejsce w kategorii „chóry inne” wyśpiewał Chór Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku pod dyrekcją Wioletty Miłkowskiej na Międzynarodowym Festiwalu „Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej”. Rywalizowało w nim 40 zespołów z Polski, Białorusi, Czarnogóry, Litwy, Łotwy, Mołdawii, Niemiec, Rumunii i Ukrainy. Śpiewający policjanci zaprezentowali 5 utworów, w tym tzw. ośmiogłosowy „Błażen Muż” Rachmaninowa, który był dla nich niezwykle wyzwaniem. Międzynarodowe jury doceniło interpretację. W koncercie galowym w Soborze Świętej Trój-

cy w Hajnowce zwycięski chór wystąpił z pieśnią „Wieliczyt dusza moja Hospoda” arcybiskupa Ionašana.

Komendant wojewódzki policji w Białymstoku inspektor Roman Popow publicznie wyraził dumę ze swoich podwładnych. „Mamy zdolnych policjantów, pracowników i sympatyków policji, którzy chcą śpiewać, a organizują się z własnej, nieprzymuszonej woli. To ważne, żeby społeczeństwo widziało, że policja w województwie podlaskim nie tylko dobrze pracuje, ale również ma tak fascynujące zainteresowania poza służbą”, powiedział składając gratulacje.

Skopany za gościnność

W domu przy ul. Kościuszki w Ciechanowcu (pow. wysokomazowiecki) odbywała się alkoholowa uczta. Trzech gości w końcu pożegnało się z gospodarzem, ale nie na długo. Zawrócili, żądając 1000 złotych. Gospodarz odmówił. Wtedy wyciągnęli go przed dom, pobili i ograbili z sygnetu, weszli do mieszkania i zniszczyli meble.

Bramą w głowę

Na podwórzu wujków w Sulewie Prusach (gm. Wąsosz, pow. grajewski) zajeżdżał ciągnikiem z takim „fasonem”, że taranował bramę. Chciał pożyczyć brony, ale był pijany, dlatego gospodarze nie chcieli ich dać. W kabinie miał siekiere, więc im pogroził. Wujkowi udało się ją odebrać.

Posypały się wyzwiska, ale w końcu siostrzeniec (lat 28), z podwórka wyjechał. Na krótko. Zawrócił i staranował zamkniętą bramę. Odskakujące skrzydło uderzyło ciotkę w głowę. Na szczęście, niegroźnie. Policjanci sprawdzili „stan” siostrzeńca: 2,1 promila alkoholu.



Karolina Siemieniuk z Porzecza k. Grodna w Nowych Piekutach w czasie V Hodyszewskich Dni Gimnazjalistów

Dobre maniery

Chleb nasz powszedni

Odpowiednie podanie pieczywa to bardzo ważny element elegancko zastawionego stołu. Dlatego o położeniu całego bochna na środku nie może być mowy! Niepoprawne jest także podawanie pieczywa na talerzykach gości.

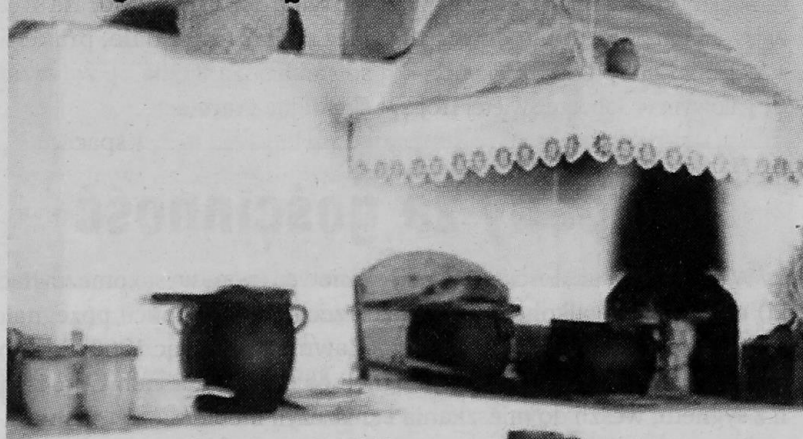
Najbardziej odpowiednia forma jest wyłożenie pokrojonego pieczywa w koszyku na serwetce. Serwetka nie tylko zdo- bi, ale także

chroni chleb przed szybkim wysychaniem.

Koszyk z pieczywem należy postawić na środku stołu, by każdy mógł do niego sięgnąć. Jeżeli zaprosiłeś wielu gości, pomyśl o przygotowaniu kilku koszyczków.

Jeszcze jedno: Nie wszystko kroić się tak samo! Chleb kroimy na grubsze kromki, pieczywo foremkowe w trójkąty, a bułki na małe kromeczki.

Przysmak podlaski



Chłodnik pomidorowy

Składniki:

- 1 l rosółu
- śmietana
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- sól
- cukier

Rosół studzimy i zdejmujemy z niego łyżką tłuszcz. Następnie do-

dajemy przecier pomidorowy i cztery łyżki kwaśnej śmietany. Wszystko przyprawiamy solą i cukrem i dokładnie ubijamy. Tak przygotowany chłodnik wstawiamy do lodówki. Podajemy w szklankach.

Redaguj „Kontakty” z nami

Serdecznie prosimy o podzielenie się opiniami o „Kontaktach”. Sugestie, oceny, wnioski zawarte w Państwa odpowiedziach pomogą nam w dalszym redagowaniu tygodnika.

Wszyscy, którzy wezmą udział w naszej ankiecie (termin nadsyłania: 20 czerwca), otrzymają oryginalny portret Hanki Bielickiej oraz mogą liczyć na jedną z nagród:

- telefon komórkowy Nokia 6300
- loty motolotnią (dla 5 Czytelników)

1. Co czyta Pan (i) w „Kontaktach”?

	regularnie	czasami	w ogóle nie czytam
Zdarzenia			
Znaki czasu			
Aktualności			
Od redaktora			
Powiat łomżyński			
Powiat grajewski			
Powiat kolneński			
Powiat wysokomazowiecki			
Powiat zambrowski			
Stronę Łomża			
Reportaż interwencyjny			
Reportaż społeczny			
Reportaż obyczajowy			
Reportaż kryminalny			
Kronikę policyjną			
Tu warto być			
Pytanie intymne			
Lekarz domowy			
Pod paragrafem			
Poznajmy się			
Przysmak podlaski			
Dobre maniery			
Bank kawałów			
Sport			
Listy			
„Dodatek „Teraz Zdrowie”			
Dodatki reklamowe			

2. Jak Pan (i) ocenia:

	bardzo dobre	dobrze	średnie	słabe	złe
Okladka					
Jakość papieru i druku					
Dobór ilustracji					
Dobór tematyki					
Aktualność informacji					
Reklama					

3. Jak często Pan (i) czyta „Kontakty” (właściwie podkreślić): regularnie co tydzień, przynajmniej raz w miesiącu, rzadziej.

4. Ile osób, poza Panem (ią), czyta kupowany przez Pana (ią) numer „Kontaktów”.....

5. Jakich autorów, piszących w „Kontaktach”, ceni Pan (i) najbardziej. Prosimy wymienić trzy nazwiska:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

6. Czy zgadza się Pan (i) z poglądami wyrażanymi w „Kontaktach” (właściwie podkreślić): tak, bardzo często; tak; często; zdecydowanie nie.

7. Czy uważasz że „Kontakty” są pismem (właściwie podkreślić): lewicowym, prawicowym, otwartym na różne poglądy polityczne.

8. Twoje opinie, uwagi, zastrzeżenia, sugestie, pomysły:

.....

9. Wykształcenie (właściwie podkreślić): podstawowe, zasadnicze, średnie, pomaturalne, wyższe.

10. Wiek.....

11. Zawód.....

12. Płeć.....

13. Miejsce zamieszkania (właściwie podkreślić): wieś, miasto.

14. Imię, nazwisko i adres (wypełniają Czytelnicy, którzy chcą otrzymać portret Hanki Bielickiej oraz mieć szansę na jedną z nagród).



– Jak pan trafił do Ameryki?
– Tak jak i pan, mnie też szef posłał do banku z dużą sumą pieniędzy.

Badacze National Geographic odnaleźli plemię, które nigdy nie kontaktowało się ze światem. Byli to urzędnicy z pokojów 16, 17 i 18 Ministerstwa Finansów, sekcja VAT.

– Alkohol zabija szare komórki – mówi kolega do kumpla znad kufła.
– Chyba nie wszystkie?
– Nie, tylko te, które odmawiają picia...

– Synu, flegmatyku jeden, jak chcesz zostać fotografem? Dlaczego zdjęcie ślimaka jest nieostre? – denerwuje się znany fotoreporter, przyuczęsający syna do zawodu.

– Poruszył się...

– Jaka jest różnica między wierzącym a niewierzącym kanibalem?
– Wierzący w każdy piątek zjada tylko rybaków..

– Żołnierzu, po co jest wąż przy masce gazowej?
– Żeby w razie wybuchu łeb za daleko nie odleciał!

Lekarz twierdzi, że mężczyzna powinien mieć żonę. Zapewnia zdrowe, regularne życie seksualne.

Psycholog uważa, że kochanka stwarza o wiele więcej wrażeń i zapewnia lepsze samopoczucie. Wędkarz dowodzi, że najlepiej mieć i jedną i drugą. Gdy żona myśli, że jesteś z kochanką, a kochanka że z żoną, w tym czasie ty... tup tup nad rzekę!

Dwóch starsuszków stanęło nagle przed drzwiami agencji towarzyskiej.

– Wchodzimy?

– Wchodzimy!

– A co będzie, jak nas nie wpuszczą?
A co będzie, jak nas wpuszczą!

– Z czego składa się serce, Jasiu? – pyta pani od przyrody.

– Z dwóch komór, z dwóch przedsionków i nóżek.

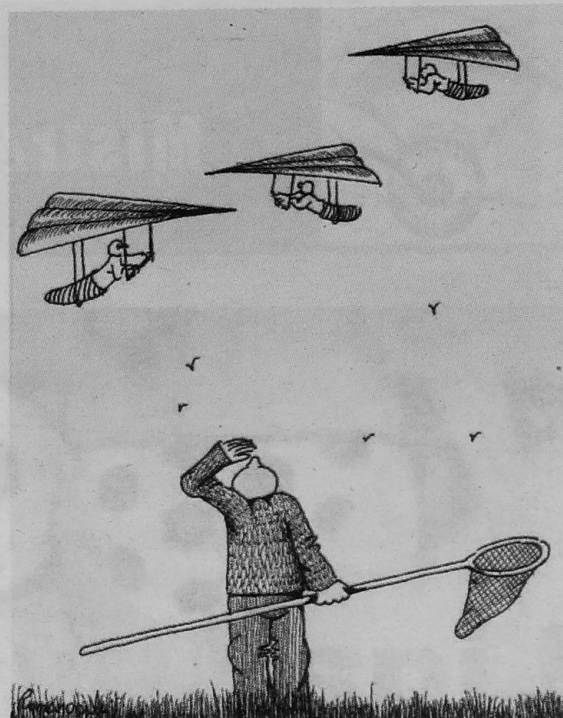
– Jasiu, serce nie ma nóżek.

– Ma! Sam słyszałem, jak „wujek” mówił do mamy; „No serduszko, rozłóż nóżki”!

– Jak tam w szkole pod koniec roku – pyta ojciec.

– Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytują, a ja nic nie wiem!

Brzegiem Narwi idzie „parka”. Poznali się przed chwilą na plaży.



– Czy bardzo była byś wnerwiona, gdybym zaczął cię całować?

– Oczywiście! Broniłabym się z całych sił... Tylko wiesz, ja jestem bardzo słaba.

Żona wróciła od fryzjera z nowym kolorem włosów i w nowej fryzurze. Pyta męża: I co o mnie sądzisz?
– Szczerze?, dopytuje mąż.
– Szczerze, mówi żona z nadzieją na komplement.
– Źle gotujesz i już się mi znudziłaś.

Pani w szkole mówi: – Dziś będzie niezwykle zjawisko astronomiczne o godzinie 19.00. Na to Jaś: – Na którym kanale, proszę pani?

Siedmioletni chłopczyk spaceruje sobie chodnikiem w drodze do szkoły. Podjeżdża samochód. Kierowca otwiera szybę i mówi: – Wsiadaj do środka to dam ci 10 złotych i lizaka!

Chłopczyk nie reaguje i przyspiesza kroku. Samochód powoli toczy się za nim. Znowu się zatrzymuje przy krawężniku.

– No wsiadaj! Dam ci 20 złotych, lizaka i chipsy!

Chłopczyk ponownie kręci głową i przyspiesza kroku. Samochód nadal powoli jedzie za nim. Znowu się zatrzymuje.

– No nie bądź taki... wsiadaj! Moja ostatnia oferta – 50 złotych, chipsy, cola i pudełko chupa-chups!

– Oj, odczep się tato! Kupiłeś matiza to musisz z tym żyć.

Mysł tygodnia

Picia nie należy rzucać na trzeźwo. Jeśli się rzuca na trzeźwo, można zapamiętać, gdzie się rzuciło i tam wrócić

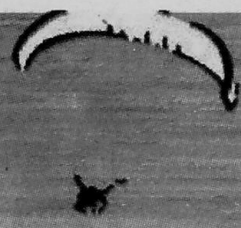
Ilustrowana księga przysłów



wejdiesz między pelikony, maszerujesz jak i ony



Paralotniowe Mistrzostwa Europy PPG 2008 POLSKA KONTAKTY ŁOMŻA



Władysław Szepietowski z Szepietowa wygrał XII kolejną Ligę KONTAKTY! O jego zwycięstwie przesądziło poprawne wytypowanie wyniku meczu Freskovity, drużyny, której kibicuje. Drugie miejsce zajął Łukasz Obrycki ze Stawisk, któremu na kolejną przed końcem nikt już nie może odebrać zwycięstwa w klasyfikacji generalnej. Pasjonująco zapowiada się walka o trzecią lokatę – różnica między trzecim a piątym miejscem wynosi zaledwie 15 punktów. Wyniki ostatniej kolejki i podsumowanie Ligi KONTAKTY już za tydzień!

Wyniki XII kolejki (28 maja – 1 czerwca):

1. Freskovita Wysokie Mazowieckie – UKS SMS Łódź (III) 1:0 Wigrzy Suwałki – Nadnarwianka Pułtusk (III) 0:0
2. Radomiak Radom – Warmia Grajewo (III) 1:0
3. Olimpia Elbląg – Orzeł Kolno (III) 1:0
4. Wissa Szczuczyn – MKS Mielnik (IV) 0:0

5. Olimpia Zambrów – KS Michałowo (IV) 2:1
6. Promień Mońki – Wissa Szczuczyn (IV) 1:1
7. Sokół Sokółka – Olimpia Zambrów (IV) 4:0

Najlepsi w XII kolejce:

1. Władysław Szepietowski (Freskovita Wysokie Mazowieckie) – 65 pkt
2. Łukasz Obrycki (ŁKS Łomża) – 60 pkt
3. Lech Bielawski (ŁKS Łomża) – 60 pkt

Najlepsza Dziesiątka Ligi KONTAKTY (po dwunastu kolejkach):

1. Łukasz Obrycki (ŁKS Łomża) – 695 pkt
2. Antoni Jesionowski (ŁKS Łomża) – 595 pkt
3. Lech Bielawski (ŁKS Łomża) – 560 pkt
4. Jan Żebrowski (ŁKS Łomża) – 550 pkt
5. Krzysztof Szostkowski (Orzeł Kolno) – 545 pkt
6. Piotr Wierzbicki (Jagiellonia Białystok) – 475
7. Eugeniusz Bujko (ŁKS Łomża) – 465 pkt
8. Tomasz Zalewski (Jagiellonia Białystok) – 450
9. Paweł Wielądek (ŁKS Łomża) – 410 pkt
10. Marek Kopczewski (ŁKS Łomża) – 380 pkt

ŁKS w zawieszeniu

Spadek ŁKS do III (nowej II) ligi jest raczej przypieczętowany decyzjami Polskiego Związku Piłki Nożnej, choć niektórzy mają jeszcze nadzieję na kolejną weryfikację ciągle zmieniającej się tabeli (według ostatniej weryfikacji, z II ligi spadają nie tylko ŁKS i Pelikan Łowicz, ale także Tur Turek).

„W oczekiwaniu na ostateczne decyzje w sprawie klasy rozgrywkowej, porządkujemy finanse. W rundzie wiosennej staraliśmy się na bieżąco wypłacać piłkarzom wynagrodzenia i zaległości nie ma, lecz wloką się zobowiązania z rundy jesiennej. Staramy się zawiązać z piłkarzami korzystne dla Klubu ugody”, powiedział wicepre-

zes Zarządu ŁKS Dariusz Domański.

Trener Czesław Jakolcewicz chciał prowadzić ŁKS w nowej lidze, lecz po niekorzystnej dla ŁKS weryfikacji tabeli przez PZPN wyjechał z Łomży bez żadnych uzgodnień, co dalej. Jak nieoficjalnie dowiedzieliśmy się w ŁKS, drużyna ma być budowana na młodym narybku z grup juniorskich. Rozgrywki nowej II ligi mają odbywać się w dwóch grupach, wschodniej i zachodniej (w każdej grać będą kluby z 8 województw). „To oznacza dalekie wyjazdy i koszty nie mniejsze, niż w starej II lidze”, martwi się wiceprezes Dariusz Domański. (MK)

Rekord i wysyp medali

Po 14 medalach na Licealiadzie (17 maja), 15 medali (7 złotych, 5 srebrnych, 3 brązowe) zdobyli lekkoatleci okręgu łomżyńskiego w finale wojewódzkim Gimnazjady, który odbył się w sobotę (31 maja), na stadionie lekkoatletycznym na białostockim Zwierzyńcu.

Adrian Góralczyk z Małego Płocka („Narew” Kurpiewski Łomża, trener J. Kotowski), który zablysnął na początku maja na eliminacjach wojewódzkich Samsung Athletic Cup, wynikiem 6.89 m pobił rekord województwa podlaskiego w skoku w dal młodzików i gimnazjów.

14 medali zdobyli zawodnicy ŁKS „Prefbet Śniadowo” – Pepees Łomża. Złoto wywalczyli: w rzucie oszczepem Żaneta Lenczewska (Gimnazjum nr 3 Grajewo); w rzucie młotem Sebastian Dobkowski (Sokoły); na 600 m Monika Bagińska (Wąsosz); na 1000 m Ewelina Lubiejewska (Piątnica) oraz Gimnazjum Kobylin Borzymy w sztafecie 4 x 100 m.

Srebrne medale: na 300 m przez płotki Kamil Pogorzelski (Kobylin Borzymy); na 1000 m Damian Nierwiński (Piątnica); na 2000 m Adam Zaczek (Piątnica) oraz na 3000 m Katarzyna Pługów (Wąsosz). Brązowi medaliści: na 300 m przez płotki Maria Płońska, na 600 m Piotr Jamiołkowski (obaj Sokoły) oraz na 1000 m Katarzyna Smakowska (Piątnica). (MK)



Monika Bagińska z Wąsosza (pierwsza z lewej) w zwycięskim biegu na 600 m

Rekord

Justyny

Podczas mitingu I Ligi Seniorów w Białej Podlaskiej, Justyna Korytkowska („Prefbet Śniadowo” – Pepees Łomża) w biegu na 3000 m z przeszkodami ustanowiła rekord województwa podlaskiego seniorów 10.31,37 (poprzedni należał do Anny Wojtulewicz z Podlasia Białystok i wynosił 10.44,55).

Finał

„Czwartków”

5 czerwca (czwartek), na stadionie szkolnym w Piątnicy odbędzie się finał XII edycji „Czwartków Lekkoatletycznych”. O godz. 16.00 rozpocznie się rywalizacja najlepszych w poszczególnych konkurencjach o Grand Prix Łomży i awans do Finału ogólnopolskiego w Warszawie. Organizatorem „Czwartków” jest Podlaskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Łomży.

Medale na Mistrzostwach

Polski

Martyna Michalska z Klubu Uczelnianego AZS PWSIP Łomża wywalczyła wicemistrzostwo Polski w wadze do 52 kg w Mistrzostwach Polski Taekwondo Olimpijskiego Kętrzynie. Jej klubowy kolega Marek Sakowski zdobył brązowy medal w wadze do 48 kg. Trenerem zawodników jest Jerzy Miller. Brązowy medal w wadze do 68 kg zdobył Arkadiusz Przychoździński z UKS „Olimpijczyk” Łomża (trener Krzysztof Rychter).

Patronat KONTAKTÓW

W sobotę (31 maja) w auli ILO w Łomży odbył się ostatni turniej IX edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach pod honorowym patronatem prezydenta Łomży. Najlepsi szachiści otrzymali puchary, medale i dyplomy.

Zawody wymyślił 9 lat temu pasjonat szachów Sławomir Sobociński przy wsparciu współwłaściciela łomżyńskiej firmy TMT Tadeusza Jakubowskiego. Ligę przygarmał i otoczył opieką ówczesny dyrektor I LO Zygmunt Zdanowicz. Przez 9 lat rozgrywki zyskały renomę poza Łomżą. W IX edycji sklasyfikowano około 120 zawodników z kilkudziesięciu szkół byłego Łomżyńskiego. Drużynowo I miejsce zajęło ILO przed PG 8 i SP 9 Łomża.

„Po wakacjach rozpoczynamy jubileuszową, X Ligę. Liczymy na dalszą przychylną władz Łomży i dyrekcji I LO. Warto rozwijać szachy, bo szachy bardzo rozwijają intelekt dzieci”, powiedział Tadeusz Jakubowski, prezes UKS „Żak” przy I LO (oficjalny organi-



Najlepsi szachiści Łomżyńskiej Ligi Szkolnej. Górny rząd od lewej: Ola Hanc, Ola Filipkowska (PG Szczuczyn), Martyna Filipkowska (LO Grajewo), Ola Dziedzicka, Andrzej Przeździecki, Tomek Komarowski, Bartek Wirkowski (I LO Łomża). W środku od lewej: Patryk Orłowski (SP Drozdowo), Patryk Szwajkowski (SP Poryte Jabłoń), Mateusz Orłowski (SP Drozdowo), Piotr Niedbała, Hubert Bargielski, Wojciech Włodkowski (SP 9 Łomża). Dolny rząd od lewej: Joanna Filipkowska (SP Szczuczyn), Magdalena Hanc (ZS Nieckowo), Anna Żebrowska (II LO Łomża), Miłosz Tyl (PG 8 Łomża)

zator Ligi), ojciec znakomitego szachisty Krzysztofa, wicemistrza Europy juniorów, absolwenta I LO,

obecnie studenta SGH w Warszawie. (MK)

Najlepsi szachiści



Prezes UKS Żak Tadeusz Jakubowski i opiekunka zwycięskiej drużyny I LO Halina Kalinko



European
Paramotor Championships 2008
POLAND KONTAKTY ŁOMŻA



NOWOŚĆ!

MASŁO Polskie



czyste masło bez dodatków

doskonała smarowność, tradycyjny smak
naturalne źródło witamin: A, D, E, K



wysmienite do kanapek, duszenia, smażenia

www.mlekovita.com.pl

teraz zdrowie

Biały Anioł

rozmowa
z Anną
Szałapak

Oczy lubią zioła

Letnie zatrucia

Żeberka palce lizać

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny
CZAS
OSTRZESZOWSKI

Powiatowa
GOS
OSTRZESZOWSKI

WIEŚCI
wielkopolskie
Tygodnik
STĘPIEŃSKI

WIEŚCI
wielkopolskie
nasz
głos

GAZETA
REGIONALNA
Nowy
ŁOWICZANIN

Tygodnik
dekanowski
PŁOCKI

WIEŚCI
z Główni i Strykowi

TYGODNIK
BRZÓZOWSKI
KONTAKTY
TYGODNIK
PODLASKI

powiatowa
TYGODNIK
podlaski



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

f-502

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

f-503

KOS
bru
Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

trilac®



sprawdzony sposób
na uniknięcie
biegunki podróжных
przywraca prawidłową
florę bakteryjną jelit

wskazania do stosowania:

- zapobieganie biegunce podróжных
- leczenie wspomagające po antybiotykoterapii
- poantybiotykowe zapalenie jelit



nagroda w konkursie:
"za pomoc w szybkim
powrocie do zdrowia"
konkurs miesięcznika "Świat Kobiety"



Trilac - trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego. Opakowanie: 20 kapsułek. Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB, Vålingevägen 309, S-262 92 Ängelholm, Szwecja. Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., 01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.com.pl

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

www.mlekovita.com.pl

OD REDAKCJI

W 2000 roku Stowarzyszenie Przyjaciół Książki dla Młodych – Polska Sekcja IBBY (International Board on Books for Young People), pragnąc uczcić Międzynarodowy Dzień Książki dla Dziecka, ustanowiła Medal za całokształt twórczości dla dzieci i młodzieży. Co roku przyznawany on jest zasłużonym polskim pisarzom i grafikom, których sztuka towarzyszy kilku pokoleniom czytelników.

Tegoroczne Medale przyznano jednogłośnie artystom-malarzom, także Wydawcom „Teraz Zdrowia” – Elżbiecie i Marianowi Murawskim, za całokształt osiągnięć w dziedzinie grafiki oraz ilustracji książkowej.

Redakcja składa serdeczne gratulacje nagrodzonym, życząc wielu dalszych sukcesów.

Zaś z okazji Dnia Dziecka, wszystkim dzieciom – tym młodszy i tym starszy, życzy spełnienia marzeń.

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. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Kontakt z Czytelnikami:

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

Projekt graficzny:

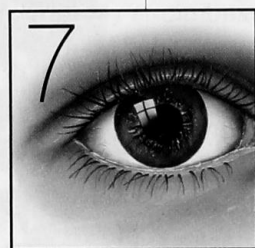
Marek Kwiatkowski

Reklama:

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

Druk:

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



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

SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Szanuj kręgosłup	4
Letnie zatrucia	5
Diagnoza z języka	6
Zaraz zemdleję	6
Oczy lubią zioła	7
Czy wiesz, że...	7
Wakacje z dzieckiem	8
Metamorfoza – baw się kolorem	9
Rozmowa z Anną Szałapak	10
Podróże – Góry i doliny	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Żeberka palce lizać!	13
KONKURS – PZWL	14
Rozwiązanie konkursów z nr 4/2008	14
Krzyżówka z nagrodami	14

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega prawo do zmian w zamówionych tekstach, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Przedruk materiałów bez zgody Wydawcy jest zabroniony. Bezumowna dystrybucja lub sprzedaż pisma jest nielegalna. Magazyn Teraz Zdrowie nie zastępuje porady lekarskiej. Stanowi jedynie źródło informacji o zdrowiu. Przed skorzystaniem z porad umieszczanych na łamach pisma, należy skonsultować się z lekarzem.



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

• **STACJA PALIW SHELL**

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

f-502

implanty
już od 1700 zł

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

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

f-503

Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

AKTUALNOŚCI

Uczulenie na laptopa

Jeżeli poza sezonem alergicznym występują u Ciebie objawy alergii, przyjrzyj się urządzeniom, które ciągle nosisz ze sobą, takim jak: telefon komórkowy, laptop czy odtwarzacz MP3.

Codziennie, długotrwałe wystawienie na działanie emitowanych przez te urządzenia fal radiowych lub mikrofal może powodować: zmiany skórne, bóle głowy, uczucie zmęczenia, aż po typowe objawy alergii – łzawiące oczy i ciekący nos. Uczulać może także materiał, z których te urządzenia są zbudowane. Najpopularniejszym alergenem skórnym wśród metali jest aluminium, które często wchodzi w skład obudowy telefonu komórkowego, laptopa lub odtwarzacza MP3.

Leczymy się sami

Polska jest szóstym co do wielkości rynkiem zbytu leków w Europie. Popyt na leki systematycznie rośnie – w ciągu kilkunastu ostatnich lat aż czterokrotnie. Pod względem sprzedanych liczby opakowań leków, przypadających na statystycznego mieszkańca, zajmujemy po Francji drugie miejsce w Europie. W związku z nie najlepszą dostępnością do usług medycznych, często leczymy się sami, kupując w aptece leki bez recepty. Bardzo często wykorzystujemy też leki przepisane nam uprzednio przez lekarza, które przechowujemy w domowych apteczkach. Zapominając, że takie postępowanie raczej zaszkodzi niż pomoże.

Poziom estrogenów

Wysoki poziom estrogenów u kobiet odpowiedzialny jest m.in. za duży popęd płciowy, temperament, ale także za kobiecą budowę ciała. Z dużą ilością estrogenów w organizmie wiążą się także skłonności do pewnych dolegliwości. Hormony te stwarzają bowiem m.in. w drogach rodnych kobiety dogodne środowisko dla rozwoju drożdżaków z gatunku *Candida albicans*. Wystarczy krótki kontakt np. z zainfekowanym ręcznikiem czy kąpiel w brudnej wannie, by mikroskopijnej wielkości grzybnia, wywołała infekcję.

(oprac. jk)

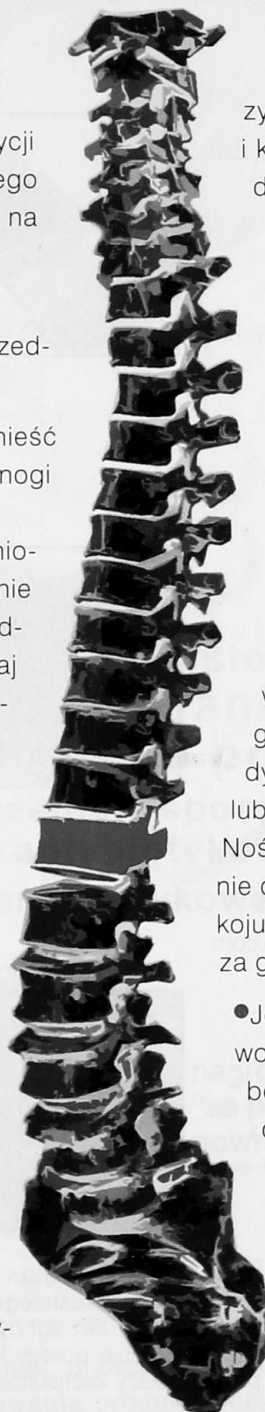
źródło: Internet, TNS OBOP

Szanuj kręgosłup

Jeśli chcesz mieć sprawny i zdrowy kręgosłup, pamiętaj o przestrzeganiu kilku zasad.

A oto one:

- W czasie pracy w pozycji stojącej lub podczas długiego stania, oprzyj jedną stopę na podwyższeniu. Często zmieniaj pozycje.
- Nie podnoś ciężkich przedmiotów — przesuwaj je.
- Gdy chcesz coś podnieść z podłogi najpierw ugnij nogi i kucnij – nie schylaj się! Przed uniesieniem przedmiotu z podłogi napnij mięśnie brzucha. Przyciągnij przedmiot do tułowia. Wstawaj powoli, z wyprostowanymi plecami, pozwalając, aby nogi wykonały całą pracę.
- Nie pracuj długo – zwłaszcza w kuchni w schylonej pozycji (np. podczas przygotowywania posiłków, zmywania, prasowania). Dopasuj wysokość blatu kuchennego, szafek i deski do prasowania do swojej wysokości tak, abyś mogła wykonywać wszystkie czynności wyprostowana.



• Jeśli pracujesz w pozycji siedzącej, twoje biurko i krzesło powinny być odpowiedniej wysokości. Chodzi o to, aby zachować kąt prosty między tułowiem a udami oraz ramionami i przedramionami. Najlepsze jest krzesło z dobrze wyprofilowanym oparciem – wklęsłe na wysokości kręgów piersiowych i wypukłe na poziomie odcinka lędźwiowego. Powinno też mieć oparcia pod łokcie.

• Gimnastykuj się, aby wzmocnić siłę mięśni kręgosłupa. Nie ćwicz wtedy, gdy czujesz się niedobrze lub jesteś bardzo zmęczona. Noś odpowiednie obuwie i ubranie do ćwiczeń. Zadbaj, aby w pokoju, w którym ćwiczysz nie było za gorąco lub za chłodno.

• Jeśli bolą Cię plecy, dolegliwości złagodzą maści lub żele bez recepty o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i rozgrzewającym (np. Fastum, Mobilat, Reparil żel, Diclofenac i inne).

autor: Zofia Borowska

foto: archiwum prywatne

teraz
zdrowie

www.mlekovita.com.pl

Wciąż mamy do czynienia z wysoką liczbą zatruc pokarmowych, które nasilają się w lecie. Są najczęściej skutkiem braku przestrzegania higieny w przechowywaniu i przygotowywaniu żywności. Większości zatruc można uniknąć, przestrzegając pewnych zasad

Najwięcej salmonelli

Wponad 75% przypadków przyczyną letnich zatruc jest salmonella. Największe zagrożenie tą bakterią pochodzi z produktów surowych: mięsa, mleka i jego przetworów, jaj. Roznosicielami tych zarazków są ludzie, ale również muchy i gryzonie. Szczególnym źródłem zatruc jest nieprawidłowo przechowywana żywność. Bakterie giną w temperaturze 60°C. Jeżeli zarazki dostaną się do organizmu człowieka, to po kilkunastu

godzinach, zaburzeniami widzenia i mowy. Chory ma trudności z połykaniem, a niekiedy oddychaniem. Zatruc tych nie wolno leczyć w domu. Chory musi mieć podaną w szpitalu surowicę antybotulinową.

Trujące studnie

Woda studzienna może być zanieczyszczona bakteriami, ale także azotynami i azotanami, przedostającymi się do wód gruntowych z niewłaściwie składowanych nawozów sztucznych.

Woda zatruta związkami azotowymi powoduje (zwłaszcza u małych dzieci) następujące objawy zatrucia: zasinienie warg, płatków uszu, szaroniebieskie zabarwienie języka.

Następnie duszności, utratę przytomności, zasinienie całej skóry. Skutki mogą być tragiczne. Dziecko musi się znaleźć szybko w szpitalu. Dorośli są mniej podatni na tak burzliwe zatrucia, ale i u nich mogą się zdarzyć. Dlatego konieczne jest okresowe badanie wody studziennej pod względem czystości bakteriologicznej.

Omamy po chemii

Prace polowe, pielęgnacja działek, remonty mieszkań to zajęcia wykonywane latem. Najczęściej zatrzymujemy się rozpuszczalnikami, farbami, środkami ochrony roślin. Objawy zatrucia chemikaliami to: omamy, halucynacje, silne bóle głowy, biegunki, porażenia mięśni. Wszystkie te zatrucia są bardzo niebezpieczne, dlatego zawsze trzeba zgłosić się do lekarza.

Warto też przypomnieć, że proszki do prania środki wybielające oraz do czyszczenia urządzeń sanitarnych są drugą co do częstotliwości występowania przyczyną zatruc, szczególnie u dzieci. Dlatego trzymajmy te preparaty w domu wysoko, w zamkniętych szafkach, poza zasięgiem małych rączek.

autor: Magdalena Próchnicka

Letnie zatrucia

godzinach pojawia się ból brzucha, biegunka, mdłości i torsje, ból głowy i mięśni, podwyższona temperatura. Zazwyczaj jednodniowa głodówka, zażycie węgla leczniczego i uzupełnianie płynów wystarczają, by po 3-4 dniach powrócić do zdrowia.

Pułapka w lodach

Gronkowce „polubiły” ciastka z kremem, lody, surowe mleko i ryby. Są odporne na wysokie temperatury. Ginią dopiero po 30 minutach gotowania.

Objawy zatrucia pojawiają się szybko – po 1-6 godzinach: kurczowe bóle brzucha, wymioty, czasem biegunka, gorączka. Zwykle wystarcza zażycie środków przeciwbólowych, dieta, uzupełnianie płynów.

Jad w konserwie

Zatrucia jadem kiełbasianym (botuliną) są bardzo niebezpieczne. Mogą wystąpić po kilku godzinach po zjedzeniu np. konserwy, ale również po kilku dniach. Jad nie atakuje przewodu pokarmowego, ale układ nerwowy. Objawia się to bólami i zawrotami

Milton

– gwarancja bezpiecznego dzieciństwa

Gdy niemowlę zacznie raczkować, a potem także chodzić, nieuchronny jest jego kontakt ze środowiskiem. Jest to ważny etap rozwoju dziecka. Maluch poznaje świat. Pamiętaj, że infekcję u dziecka wywoła o wiele mniejsza ilość bakterii niż w przypadku osoby dorosłej. Przedmioty, które wędrują do ust dziecka, wysterylizuj ściereczkami Milton.



foto: materiały prasowe Milton

Milton ściereczki dezynfekujące do odkażania powierzchni

Wskazania: do czyszczenia akcesoriów i otoczenia dziecka. Szczególnie przydatne, gdy jesteś z dzieckiem poza domem, np. do czyszczenia przewijaków w przychodni oraz w innych miejscach publicznych lub gdy Twoje dziecko korzysta z krzeselka w restauracji czy publicznej toalety. Mogą być także używane w domu do przecierania zabawek, krzesełek, nocniczka, waniek, itp.

Działanie: są bardzo wygodne w użyciu. Błyskawicznie czyszczą i chronią przed drobnoustrojami. Badania kliniczne potwierdziły ich skuteczność w niszczeniu bakterii i grzybów, takich jak *Candida albicans* (odpowiedzialne za powstawanie pleśniawek).

Sposób użycia: po wyjęciu z opakowania, przetrzyj powierzchnię lub przedmiot ściereczką. Nie ma potrzeby splukiwania wodą.

Sugerowana cena detaliczna: 16,90 PLN.

Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa
tel.: (22) 669 14 19

e-mail: milton@krotex.com.pl.

teraz
zdrowie



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

implanty
już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna – pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
ortodontacji i profilaktyki

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

f-503

KOS
br
Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl



foto: archiwum prywatne

Podobnie jak oglądając żrenicę, zdiagnozować można szereg schorzeń ogólnych, tak też badając język pomóc można we wczesnym zdiagnozowaniu wielu schorzeń ogólnoustrojowych

Diagnoza z języka

Język jest narządem bardzo szybko reagującym na wszelkiego rodzaju wahania poziomu hormonów, witamin oraz na zmiany w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Zdarza się, że dolegliwości w postaci pieczenia języka, mrowienia, szczypania wyprzedzają na szereg miesięcy pojawienie się objawów klinicznych narządów, w których toczy się właściwa choroba.

CHOROBY PRZEWODU POKARMOWEGO

Przy niedoborze soku żołądkowego (kwasu solnego) język staje się wygładzony, ścięczały. W przypadku nadkwasoty, brodawki na jego powierzchni są przerośnięte, tworzy się nalot. Wygładzenie języka, ścięczenie jego błony śluzowej, wysuszenie powierzchni powoduje choroba wrzodowa dwunastnicy lub żołądka oraz pasożyty w przewodzie

pokarmowym. Mocznica natomiast powoduje pojawienie się grubego nalotu na grzbiecie języka, a na jego spodniej stronie – rozległych owrzodzeń.

GDY JĘZYK PIECZE

Pieczenie języka jest charakterystyczne dla anemii, powstałej z niedoboru witaminy B₁₂ i żelaza. Również przy braku innych witamin z grupy B (B₁, B₂, B₆), kwasu foliowego, witaminy PP chory odczuwa klucie, szczypanie lub mrowienie języka. Dolegliwość ta towarzyszy też cukrzycy, zaburzeniom endokrynologicznym, uczuleniu na leki, pokarmy, zatruciu arsenem lub bizmutem. W cukrzycy język dodatkowo staje się wysuszony, wygładzony i popękany. Zazwyczaj pieczeniu towarzyszy stan zapalny języka, jego wygładzenie, zaczerwienienie, czasami obrzęk. Brak widocznych zmian chorobowych na języku

przy obecności uciążliwego pieczenia, może też mieć podłoże psychogenne, sygnalizować stan depresyjny lub długotrwałą sytuację stresową.

WYSYPKA, OWRZODZENIE, BIAŁE PLAMY

W chorobach białych ciałek krwi, także białaczce, na języku powstają liczne, drobne owrzodzenia pokryte szarym nalotem. W przypadku infekcji wirusowych (półpasiec, opryszczka, ospa wietrzna, mononukleozą) na języku pojawia się wysypka w postaci pęcherzyków, a po ich pęknięciu – nadżerek. Występują bóle, silne ślinienie. Zakażenie wirusem HIV często powoduje pojawienie się zmian na krawędziach języka. Są to białe plamy, skośne pofałdowane, o pomarszczonej powierzchni.

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

Zaraz zemdleję Nie bój się pomóc!

Mdleją wszyscy, bez względu na wiek (dzieci, dorośli, osoby starsze), częściej kobiety niż mężczyźni. Mogą oni tak reagować ma błahe przyczyny: nagły ból głowy, strach, stres, duży wysiłek fizyczny, głód, a nawet siedzący tryb życia, szczególnie w czasie upałów. Krew gromadzi się w dolnych częściach ciała, zmniejsza się jej dopływ do mózgu i słyszymy: słabo mi, co oznacza nagłą utratę sił, duszności, szum w uszach, wirowanie wszystkiego wokół. Człowiek stania się na nogach, robi się błądy, spocony, brakuje mu tchu.

Jak pomóc?

- Osobę omdlającą, ale przytomną należy położyć na wznak na czymś twardym, np. na podłodze.
- Nogi chorego ułożyć wyżej od reszty ciała.
- Poluzować garderobę przy szyi i w pasie, sprawdzić, czy kobieta nie ma pończoch z podwiązkami uciskającymi uda – trzeba je zsunąć.

- Na czole chorego położyć zimny kompres.
- Gdy odzyskuje siły, posadzić go. Wtedy można podać Validol, Neospasminę. Nie podawać leków kardiologicznych – mogą zaszkodzić.
- Przy krótkich omdleniach nie jest potrzebna interwencja specjalisty. Jeśli jednak powtarzają się one, warto udać się do lekarza.

Gdy brak przytomności

Inaczej jest w sytuacji utraty przytomności. Jeżeli w ciągu kilku minut nie udaje się ocucić osoby, która zasnęła, należy szybko wezwać lekarza lub karetkę pogotowia. Nieprzytomnego człowieka nie wolno kłaść na wznak – może się zadławić własnym językiem. Pozycja bezpieczna to ułożenie chorego na boku z głową odchyloną do tyłu. Nie podawać żadnych leków na własną rękę, tylko jak najszybciej wezwać lekarza.

autor: Zofia Borowska



Oczy lubią zioła

foto: archiwum prywatne

Oczy, szczególnie latem, łatwo ulegają podrażnieniom, bywają zmęczone, zaczerwienione, z podpuchniętymi powiekami. Można im pomóc, stosując chłodne kompresy z naparu z ziół

Najbardziej znanym ziółkiem „na oczy” jest świetlik lekarski, który działa ściągająco, bakterio-bójczo, przeciwzapalnie. Używa się go przeważnie w postaci naparów do przemywania i okładów. Do kompresów na oczy można również stosować rumianek, skrzyp i piołun, koper włoski, kwiat czarnego bzu, ziele werbeny, szafalii i wreszcie herbatę.

Jak przygotować kompres z ziół?

Należy zalać wrzątkiem odpowiednią ilość ziół i pozostawić pod przykryciem przez 20-30 minut. Do kompresów najlepiej używać wyjąłwionych gazików lub płatków ligniny, a nie waty. Tak przygotowane i nasączone naparem kompresy kładziemy na oczy na około pół godziny. Kompresów nie należy przykrywać folią ani ceratką – powinny bowiem wysychać na oku. Przynoszą one doraźną ulgę, a stosowane systematycznie (przez kilka tygodni) wspomagają leczenie nawet trudnych chorób.

Duży wybór ziół na kompresy

Świetlik lekarski

- usuwa sińce pod oczami, będące efektem nieprzespanych nocy lub dużego stresu, łagodzi zmęczenie i podrażnienie oczu.

Kwiat rumianku

- dobry przy stanach zapalnych spojówek (uwaga alergicy – może uczulić!).

Ziele skrzypu i piołunu

- likwiduje opuchnięcie powiek i zaczerwienienie oczu.

Ziele kopru włoskiego

- likwiduje łzawienie oczu.

Kwiat czarnego bzu

- przynosi ulgę w zapaleniu spojówek i brzegów powiek.

Ziele szafalii

- działa ściągająco i przeciwbakteryjnie w stanach zapalnych.

autor: Magda Jarosz

teraz
zdrowie

CZY WIESZ, ŻE...

Początki irydologii

W czasach starożytnych, na terenach dzisiejszych Indii i Chin, plemiona pasterskie po wyglądzie oczu oceniały wartość kupowanych zwierząt. Irydodiagnostykę znali także starożytni Egipcjanie. Pierwsze pisemne dokumenty świadczące o stosowaniu jej do rozpoznawania chorób pochodzą sprzed kilkudziesięciu tysięcy lat. Są to dwa papirusy znalezione w Gizie – obecnie przechowywane w Bibliotece Babilońskiej. Ich autorem był Ei-Aks, sławny lekarz i kapłan faraona Tutenchamona. To jemu właśnie przypisuje się zasługi w upowszechnianiu tej metody diagnostycznej, która z Egiptu przedostała się do Babilonu, Tybetu i Indochin.

Serce kobiety

Z raportu sporządzonego przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że jesteśmy najmniej aktywnym narodem w Europie. Ponad 70% Polaków nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych, a około 10%, ćwiczy rzadziej niż raz w tygodniu.

Zawał serca grozi co drugiej kobiecie po menopauzie, wylew krwi do mózgu – co dziesiątej. 65% kobiet w Polsce ma podwyższony poziom cholesterolu. Jego prawidłowy poziom powinien być niższy niż 200 g/dl. Redukcja „złego cholesterolu” po 40. roku życia zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału nawet o połowę.

Prognozy zakładają, że w ciągu najbliższych 10 lat na choroby serca zachoruje ok. 300 tysięcy Polek.

Rozmiar biustu

Z badań wynika, że 90% kobiet w Polsce ma źle dopasowany biustonosz, co może prowadzić np. do deformacji piersi. Większość z nas uważa, że jej rozmiar biustu to 75B. Tymczasem najlepsze bieliźniarskie firmy na świecie posiadają w swojej ofercie nawet kilkadziesiąt rozmiarów jednego modelu stanika. Dobrze dobrany jest nie do przecenienia – pozwala czuć się swobodnie, wpływając na dobre samopoczucie.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

implanty
już od 1700 zł

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

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

f-503

Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl



fot. materiały prasowe Philips AVENT

Wakacje z dzieckiem

Planując wakacje z pociechą nie nastawiaj się na pełen relaks i leżenie do góry brzuchem. Nie przejmuj się też drobiazgami. Nikomu nie przydarzają się wakacje idealne

najbardziej przypadł do gustu najwykleszy plac zabaw, prawie taki sam jak przed domem. A hitem, z którym nic nie mogło konkurować była piaskownica. Podczas wspólnych wyjazdów, najlepiej sprawdzają się zwyczajnie letnie rozrywki: pieczenie kiełbasek i ziemniaków, skakanie przez fale, zbieranie muszelek, poszukiwanie bursztynu, rysowanie patykiem na piasku.

Pozwól malcowi bawić się tak jak chce, pilnując przy tym, żeby nie zrobił sobie krzywdy.

Chwila dla rodziców

Sprawdzonym sposobem na wakacje są wyjazdy ze znajomymi, którzy także mają dzieci. Można też spróbować nawiązać kontakt z rodziną mieszkającą w tym samym hotelu. Kilkuletni letnicy łatwo nawiązują nowe znajomości, ale bez pomocy rodziców

nie zorganizują sobie kolejnego spotkania. Umów się więc z sąsiadami na plażę lub na wycieczkę. Dzięki temu będziecie mieli chwilę dla siebie.

(oprac. ap)

Hotel Przyjazny Matce i Dziecku

Do dnia 31 sierpnia 2008 r.

można zgłaszać hotele

i pensjonaty do konkursu.

Celem akcji jest dostosowanie

warunków panujących

w hotelach i pensjonatach do

przyjęcia kobiety ciężarnej

i rodzin z dziećmi oraz stworzenie

listy hoteli, w których przyszłe

matki będą się czuły komfortowo.

Jeśli chcesz znaleźć więcej

informacji na ten temat lub

zgłosić wybrany hotel

do konkursu,

wejdź na www.hotelenet.pl.

Grun to odpowiednie nastawienie. Zabrakło już czystych spodenek na zmianę i nie masz siły robić prania? Nie przejmuj się. Ważne, że deser był pyszny. Szkoda słońca i świeżego powietrza na zamartwianie się. Niech maluch pochodzi w brudnych. To przecież nie przestępstwo.

Lubi to, co zna

Wyjeżdżając planujemy wiele atrakcji: plaża, morze, wycieczki, itp. Tymczasem potem okazuje się, że dziecku



Smoczki do uspokajania Philips AVENT

Wszystkie smoczki Philips AVENT wykonane są z silikonu. Są bezsmakowe i bezzapachowe oraz trwalsze niż lateksowe. Ortodontyczna, sprężysta gumka smoczka gwarantuje naturalny rozwój podniebienia, zębów i dziąseł. Można je poddać sterylizacji parowej.

Dostępne w różnych kolorach i rozmiarach odpowiednich dla dzieci od 0 do 18 miesięcy.

Infolinia: 0-801 35 37 37.

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy, ul. Rydygiera 8 w Warszawie.

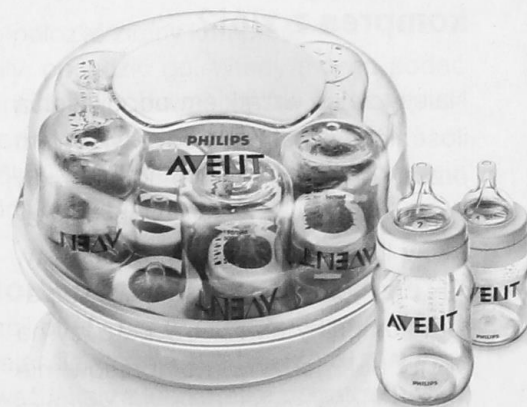
Mikrofalowy sterylizator parowy Express II

Zachowanie higieny przy opiece nad noworodkiem jest niezwykle ważne. Słabo oczyszczone akcesoria do karmienia mogą doprowadzić do wzdęć i biegunki. Sterylizacja parowa jest najbezpieczniejszym, najszybszym i najłatwiejszym sposobem gwarantującym pozbycie się wszystkich drobnoustrojów.

Sterylizator Philips AVENT sterylizuje 6 butelek w 2 minuty (w mikrofalówkach o mocy 1100-1850 W).

Mieści do 6 Butelek Philips AVENT Airflex 260 ml lub 2 Laktatory Philips AVENT i 2 Butelki Philips AVENT Airflex.

Przy zamkniętej pokrywie zawartość pozostaje sterylna do 24 godzin.



„Jest tak prosty w obsłudze i szybki, a jego opływowy kształt sprawia, że łatwo go schować i jest niezastąpiony na wakacjach”.

Aneta z Katowic

Każda kobieta jest piękna. Każda przedkłada też jedne kolory nad drugimi. Nie zawsze jednak potrafi dobrać sama dla siebie najkorzystniejszą, współgrającą całość kolorystyczną. A szkoda, bo odpowiednio dobrany kolor włosów, makijażu i ubrania może odmłodzić o kilka dobrych lat

Metamorfoza baw się kolorem

TV



zł (z VAT 7%)

Przed metamorfozą

Agnieszka jest brunetką. Zwykle ubiera się na czarno. Ma ciemne włosy kontrastujące z bladą cerą. Wygląda troszkę niezdrowo i zbyt poważnie jak na swój wiek.



foto: Sławomir Radziszewski

Po metamorfozie

Kolor włosów i fryzura

1. Nowy kolor włosów Agnieszki to pełen życia odcień karmelu, koniaku i gorzkiej czekolady z kropelką mleka. Brzmi smakowicie... jeszcze lepiej wygląda. Lekka nutka złota ukryta w refleksach dodanych podczas koloryzacji, ociepliła lekko skórę. W żywszych, bardziej nasyconych barwach uroda Agnieszki została podkreślona, a jej oczy – zyskały głębię.

2. Włosy zbyt mocno wycieniowane na dole zostały skrócone. Dzięki temu fryzura ma łagodniejszy i bardziej kobiecy kształt. Fale uzyskane za pomocą prostownicy nadały romantycznego wyglądu. Przy tym cięciu Agnieszka może wyczarować różne fryzury w kwadrans.

Brwi i makijaż

1. Brwi Agnieszki były zbyt cienkie i okrągłe, niepasujące do owalu twarzy. Odpowiednio wyprofilowane –



potrafią zdziałać cuda: błyskawicznie odmłodzić twarz, powiększyć oko, nadać spojrzeniu wyrazu.

2. Makijaż utrzymany jest w kolorach podkreślających migdałowe oczy modelki: wrzos, oberżyna (kolor bakłażana – fioletowo-czarny), trawista zieleni, morela, łosoś, malina, beż. Oko wymodelowane za pomocą kilku barw zyskuje na wyrazie. Tajemnica odpowiednio nałożonych kolorów tkwi w takim ich wymieszaniu na powiece, aby jeden przechodził w drugi. Bez tworzenia granic pomiędzy nimi. Bawmy się więc kolorem, mieszajmy, tworzymy własny, niepowtarzalny obraz.

3. Tusz w kolorze oberżyny – delikatniejszy niż czarny, dodatkowo podkreślił kolor tęczy. Jasna kredka w wewnętrznym kącie oka lekko rozjaśniła spojrzenie. Usta nabrały pełnych kształtów dzięki błyszczącej w malinowo-morelowym kolorze.

autor: Ola Borgosz, stylistka i wizażystka

www.absolu.pl



Kupon PU-ERH 06/2008

KONKURS – PU-ERH

Herbata PU-ERH to herbata: **A. czarna B. czerwona C. zielona**

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 31 lipca 2008 r. na adres redakcji: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

Do wygrania: 5 czajników Apollo.

Nagrody ufundowała firma Bio-Active. 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:



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-502

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

f-503

Jedwabne

DYSTRYBUCJA,

UKŁADANIE

086 217 25 42

www.mj.com.pl

rozmowa
z piosenkarką,
Anną Szałapak



Pani koncerty to pokaz harmonii, doskonałe współgranie śpiewu, muzyki i scenografii...

Dziękuję za uznanie! Staram się. Nie jestem związana z żadnym teatrem czy agentem, więc sama wymyślam, decyduję i ponoszę odpowiedzialność za to, co dzieje się na scenie. To ma oczywiście dobre i złe strony, ale ponieważ bardzo cenię sobie wolność i niezależność, niech już tak będzie. Podczas występu lubię mieć na scenie okrągły stolczyk, świecę, szklankę wody, wieszak na moje kapelusze. Nigdzie nie ruszam się bez białego, szydełkowego anioła – prezentu od Agnieszki Osieckiej.

Nazywana jest Pani „Białym Aniołem”. Skąd pomysł na taki sceniczny wizerunek?

Oj, to długa historia! Ale w skrócie rzecz ujmując, biały sweter odważyłam się ubrać na mój pierwszy samodzielny recital w „Piwnicy pod Baranami”. Długo marzyłam, żeby mieć „jasny” repertuar

Biały Anioł

móc ubrać się w jasne kolory.

Pieśni, które śpiewam w większości traktują o sprawach poważnych. W życiu jednak nic nie trwa wiecznie. Zawsze trzeba mieć nadzieję na odmianę złego losu. W takim nastroju staram się śpiewać i do tego potrzebne mi jest światło, ciepło i biel.

Karierę rozpoczynała pani w „Piwnicy pod Baranami”.

Jak wspomina pani tamten czas?

To okres kształtowania się mojej świadomości i budowania przeświadczenia, że śpiewając potrafię skupiać na sobie uwagę słuchających. To także czas kabaretowych wygłupów. Piwnica to jednak przede wszystkim Piotr Skrzynecki – charyzmatyczny czarodziej, dusza towarzystwa. Chyba najinteligentniejszy człowiek jakiego poznałam. Przenikliwy, w mgnieniu oka odgadujący drugiego człowieka.

Piotr posiadał niezwykłą wiedzę na temat ludzi. Dla niego każdy był kimś wyjątkowym i interesującym, każdego potrafił wysłuchać. Inspirował do różnych działań i organizował życie „Piwnicy”.

Znana jest pani przyjaźń z Agnieszką Osiecką.

Jaka była Agnieszka?

Agnieszka i Piotr to dwie najbliższe mi osoby. Traktuję ich niemal jak rodzinę. Agnieszka – poetka, była obdarzona niezwykłą mocą twórczą. Nigdy nie będzie już nikogo takiego jak ona. Nikt nigdy nie napisze takich wierszy-piosenek. Agnieszka umiała w niepowtarzalny sposób utożsamiać się z opisywanymi sytuacjami i dramatami. Miała niesamowite niebieskie oczy w kolorze głębokiego górskiego jeziora, które w pewnych momentach robiły się przepastne, jakby widziała coś niewidocznego dla zwykłych śmiertelników.

Pani ostatnia płyta – „Serca na rowerach” jest inna niż poprzednie.

Staram się, aby moje płyty były zróżnicowane. Lubię robić coś nowego. „Serca” do wyniku współpracy z Ewą Lipską. Piosenki powstawały bardzo szybko, niemal w natchnieniu.

Niedawno dostała pani nagrodę Złotego Lauru, przyznanego przez Fundację Kultury Polskiej...

Uprawiam specyficzny rodzaj sztuki – piosenkę literacką, czyli tę posiadającą znaczący tekst i odpowiednią do tego tekstu muzykę. Nie jestem zbyt rozpieszczana nagrodami, chyba też dlatego, że świadomie nie uczestniczę w żadnych konkursach. Nie lubię takiej rywalizacji. Nagroda Złotego Lauru jest więc dla mnie miłą niespodzianką, wyróżnieniem i podsumowaniem moich dotychczasowych dokonań.

Ma pani wiele zainteresowań – koty, anioły, fotografia. Wszystkie łączy obecny pierwiastek piękna.

Tak, jestem estetką. Lubię otaczać się dobrymi ludźmi i pięknymi przedmiotami. Staram się przyciągać dobry los i prowokować zabawne sytuacje. Nie interesują mnie zjawiska, które propagują brzydotę, głupotę i zło. Potrzebuję sztuki, która leczy i pociesza.

Co krakowianka i etnolog z wykształcenia myśli o Krakowie?

Kocham to miasto i nie wyobrażam sobie życia poza nim. Kiedyś wydawało mi się, że piękno Krakowa potrafią docenić tylko rodowici krakowianie. Dziś wiem, że świeże spojrzenie i pewnego rodzaju nieskrępowanie oraz odwaga pozwala odkrywać w Krakowie coraz to nowe pokłady piękna.

Jakie ma pani plany na przyszłość?

Zamierzam dalej koncertować, nagrać kolejną płytę i ukończyć dawno rozpoczętą pracę doktorską o krakowskich szopkach.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

Znak zodiaku:
Rak

Ulubiony napój:

woda, kawa, białe wino, szampan

Ulubiony sposób spędzania

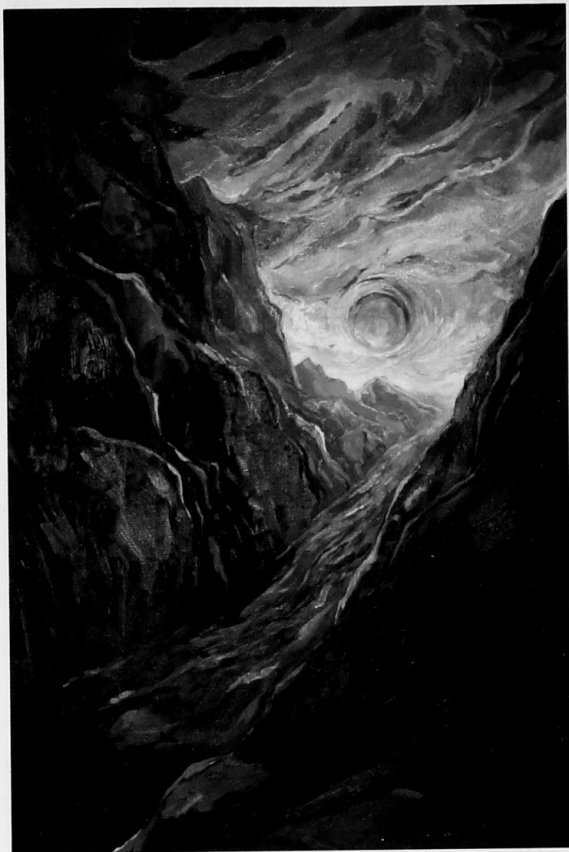
wolnego czasu:

kontakt z naturą

Gdybym nie była tym, kim jestem,

to byłabym:

po prostu krakowianką



Marianna Jaromska, „Ciemna dolina” olej, 120x80, 2006 r.

Góry i doliny

Niedaleko miejsca, gdzie mieszkam górale – mistrzowie solidnej pracy, budują kościół. „Czym byłaby Polska bez gór?” – mawiał St. I. Witkiewicz, współtwórca stylu zakopiańskiego. Górali, ich kulturę, przywiązanie do wartości rodzinnych, pielęgnowanych z pokolenia na pokolenie rozstawili warszawiaczy i krakowianie. Początek tej dobrej sławy górale zawdzięczają T. Chatubińskiemu – lekarzowi, społecznikowi, który w XIX w. rozpropagował turystykę tatrzańską i przyczynił się do rozwoju Zakopanego jako uzdrowiska. Kontynuatorzy jego

działa to: dr Baranowski, dr Pawiński.

Polskie góry przyciągnęły takie osobistości jak: światowej sławy pianistę i kompozytora – Ignacego Jana Paderewskiego, Józefa Piłsudskiego, kontrowersyjnego muzyka –

– Karola Szymanowskiego, wielką polską aktorkę –

– Helenę Modrzejewską oraz arystokratów, inteligentów, przedsiębiorców i kuracjuszy. Ich przewodnikami nie tylko po górach, ale i w życiowej mądrości byli górale.

W I połowie XX w. Zakopane było miejscem spotkań polityków i ekscentrycznych artystów, inspiracją, natchnieniem poetów

– Jana Kasprówicza,

Kazimierza Przerwy-Tetmajera, Henryka Sienkiewicza.

Byli to ludzie wykształceni w najlepszych europejskich uczelniach, ludzie światowi. Jednocześnie doceniający piękno rodzimej ziemi.

Zakopane stało się mekką elit, a i góralskie rody stały się sławne. Wspomnę tylko poznaną osobiście rodzinę górali-architektów i muzyków, tworzących tzw. Nową Muzykę Góralską – Trebunie-Tutki. Ta muzykująca od pokoleń rodzina z Białego Dunajca koncertuje na największych festiwalach Muzyki Świata w Europie, Azji i Ameryce Północnej.

Dziś podróże przestały już być przywilejem elit. Zakopane stało się centrum tzw. masowej turystyki. Są tu liczne atrakcje przyciągające turystów – kiermasze, festiwale, park wodny. Dla mnie jednak najpiękniejsze wspomnienia z Zakopanego to zapach górskich łąk, rozgrzanych słońcem, wędrówki szlakami po szczytach ukrytych w chmurach i błędzenie bez przewodnika.

tekst i olej: Marianna Jaromska

teraz
zdrowie

Herbaty PU-ERH Bio-Active

Zdrowotne właściwości czerwonej herbaty znane są od ponad 1700 lat. Tak odległych czasów sięgają początki jej uprawy w Chinach. Z dobrodziejstw tego naparu początkowo mógł korzystać tylko cesarz.

Swoją sławę herbata **Pu-Erh** zawdzięcza temu, iż pita regularnie przywraca prawidłowy metabolizm, wpływając na utratę nadmiaru tkanki tłuszczowej, obniżenie poziomu cholesterolu i ciśnienia, wspomaga pracę wątroby, poprawia koncentrację oraz pomaga zwalczyć złe nastroje.



Herbaty **Pu-Erh** zawierają wiele związków biologicznie czynnych: alkaloidy, flawonoidy, aminokwasy, pierwiastki śladowe (wapń, magnez, żelazo, selen) oraz witaminę E – zwaną witaminą młodości. Zawarte w nich substancje przyspieszają spalanie tłuszczów, wspomagając efektywność kuracji odchudzającej.



Herbaty **Pu-Erh** firmy **Bio-Active** dostępne są w sklepach spożywczych, zielarskich oraz super- i hipermarketach na terenie kraju. **Dostępne w smakach:** cytrynowym i grejpfrutowym.

Cena: ok. 6 PLN.



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

• **STACJA PALIW SHELL**

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

f-502

implanty
już od 1700 zł

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

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

f-503

Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl



foto: archiwum domowe

Katarzyna Anna Gładkowska

– psycholog, artterapeuta.

Przyjmuje w Gabinetie

Psychoterapii i Psychoedukacji,

przy ul. Odyńca 63 m 17

w Warszawie,

tel.: 603 972 777

Prywatnie mama Karoliny,

poetka i pisarka

Poznaj siebie

Zauważyłem, że niektórzy moi znajomi są pełni niepokoju. I nie było by w tym nic aż tak strasznego, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdyby nie fakt, że po spotkaniu z nimi, ja sam zaczynam odczuwać wewnętrzny niepokój. Nie rozumiem tego.

Krzysztof z Warszawy

Jeśli ludzie są pełni wewnętrznego niepokoju, nieświadomie karmią nim innych. Tak jak agresja rodzi agresję, tak niepokój wywołuje niepokój. Jednak nie należy winić innych za odkryty w sobie stan. Niepokój, który odczuwamy po spotkaniu z innymi ludźmi – nawet jeżeli to oni są pełni niepokoju, a nie my – jest zawsze naszym własnym niepokojem, który został jedynie przez innych pobudzony. Dojrzwianie polega między innymi na nieustannym poszerzaniu własnej świadomości, a to pomaga

ograniczać wpływ nieświadomości na nasze reakcje. Krótko mówiąc, im głębiej przyglądamy się sobie, im więcej o sobie wiemy. Im częściej odkrywamy siebie na nowo, tym trudniej innym ludziom oddziaływać na nasze myślenie, działanie lub stany wewnętrzne. Dlatego zachęcam do pogłębiania samoświadomości na każdym etapie życia i w każdym jego momencie, zwłaszcza po to, by nauczyć się oddzielać własne stany emocjonalne, od stanów innych ludzi. Wówczas świadomość własnych uczuć oraz wolność wobec nich pozwala człowiekowi nawiązać realny dialog z drugim człowiekiem, w którym uwzględniamy jego własną sytuację emocjonalną i chronimy siebie przed bezkrytycznym przyjmowaniem uczuć bliźnich i dosowsowywaniem się do ich nastrojów. Warto też pamiętać, że silne uczucia

negatywne służą również wywieraniu presji na innych, za pomocą której – najczęściej w sposób nieświadomy – człowiek manipuluje drugim człowiekiem.

Gdzie szukać pomocy dla nastolatka, który jak mi się wydaje, ma depresję?

Bogusia z Łowicza

Myślę, że najlepszą pomocą dla Pani będzie wizyta u któregoś z niżej wymienionych specjalistów: lekarz pediatra, psychiatra, psycholog kliniczny, psychoterapeuta lub doradca w zakresie zdrowia psychicznego. Ponadto podaję krótki spis głównych typów terapii, które są skuteczne w leczeniu depresji: terapia kognitywno-behawioralna, terapia interpersonalna, terapia skupiona na uczuciach, terapia rodzinna i grupy wsparcia.

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”.

Gotowość do szkoły

Wielu rodziców zastanawia się czy ich dziecko dojrzało do rozpoczęcia nauki w szkole. Wątpliwości te są często zasadne, zważywszy m.in. na rozmaite zahamowania dziecka, jego nadpobudliwość, bądź niedojrzałość społeczną. Rodzice martwią się, jak dziecko poradzi sobie w kontaktach z kolegami, czy przystosuje się do zupełnie innej niż dotychczas rzeczywistości. Niektórzy rodzice zastanawiają się, czy nie odłożyć na rok rozpoczęcia nauki szkolnej. Poradnik pomoże rozwiązać te wątpliwości.

Autor opisuje czym właściwie jest dojrzałość szkolna. Rozpoczęcie nauki to przecież nie tylko gotowość do zdobywania wiedzy, ale również podotanie obowiązków: punktualne przychodzenie do szkoły, pamiętanie o wor-

ku z kapciami, zapakowanie do tornistra potrzebnych zeszytów i książek, wyjęcie w klasie tego, co potrzebne jest na danej lekcji, pamiętanie, co jest zadane do domu i wykonanie tych prac, a przede wszystkim – skupienie się podczas zajęć lekcyjnych.

Z książki można się dowiedzieć jak rozpoznać dysleksję, jakie są objawy nadpobudliwości ruchowej oraz silnych zahamowań.

„Doświadczenie moje – mówi autor – jednoznacznie dowodzi, że dzieci pogodne, aktywne, ciekawe świata i pewne swej wartości mają zazwyczaj kochających się rodziców. To dzięki miłości w rodzinie dziecko uczy się empatii, zdolności do poświęceń i nabywa w ogóle zdolności do miłości”.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

Wojciech Jan Brejnak,
„Czy Twój przedszkolak dojrzał do nauki?”
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
cena ok. 29 PLN
tel. do księgarni wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



Doceniały je już tyranozaury kilka milionów lat temu. Daniel Hysop – naukowiec z Uniwersytetu Wisconsin, odkrył, że te dinozaury raczyły się żeberkami w sposób podobny do tego, jaki dziś robi to *Homo sapiens*. Do takich wniosków doszedł, obejrawszy dokładnie skamieniałości znalezione na zachodnim wybrzeżu USA, pozostałe po posiłku tyranozaura. Każda kosteczka była dokładnie obgryziona. Ja także jestem miłośnikiem żeberek.

A przyrządzam je na przykład tak:



Pikantne żeberka z sosem miodowym i zielonym pieprzem

czas: **90** minut
+ kilka godzin marynowania
liczba porcji: 4-6

1 i 1/2 kg wieprzowych żeberek
6 szklanek bulionu (może być z kostki)
marynata:
3/4 szklanki miodu
1/2 szklanki ciemnego sosu sojowego
3 łyżki zielonego pieprzu z zalewy
łyżeczka świeżo zmielonego
czarnego pieprzu

1. Żeberka umyj pod silnym strumieniem bieżącej wody, osusz, pokrój na kawałki, tak by w każdym znajdowała się kostka. **2.** Pieprz odsącz z zalewy, posiekaj nożem na małe kawałki. **3.** Wszystkie składniki marynaty wymieszaj. **4.** Zagotuj bulion, włóż żeberka i gotuj na średnim ogniu do średniej miękkości (ok. 50-60 minut). **5.** Gorące wyjmij z garnka, odstaw na chwilę do wyschnięcia. **6.** Przełóż do miski, zalej marynatą, wymieszaj. **7.** Wstaw pod przykryciem do lodówki na kilka godzin (lub na całą noc). **8.** Odsączone żeberka (marynatę zachowaj) przełóż na kratkę na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. **9.** Piecz ok. 30 minut, kilka razy przewracając i smarując marynatą.

Żeberka palce lizać!

Żeberka w sosie pomarańczowo-imbrowym

czas: **90** minut
+ kilka godzin marynowania
liczba porcji: 4-6

1 i 1/2 kg wieprzowych żeberek
6 szklanek bulionu (może być z kostki)
marynata:
2 szklanki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego (nie można zastąpić sokiem z kartonu)
sok z jednej cytryny
4 ząbki czosnku
2 cm obranego korzenia imbiru
3 łyżki brązowego cukru (można zastąpić miodem)
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
2 łyżeczki soli



1. Żeberka umyj pod silnym strumieniem bieżącej wody, osusz, pokrój na kawałki, tak by w każdym znajdowała się kostka. **2.** Czosnek obierz, posiekaj drobno, rozetrzyj ze szczyptą soli. **3.** Imbir zetrzyj na tarce. **4.** Wszystkie składniki marynaty wymieszaj. **5.** Zagotuj bulion, włóż żeberka i gotuj na średnim ogniu do średniej miękkości (około 50-60 minut). **6.** Gorące wyjmij z garnka, odstaw do wyschnięcia. **7.** Przełóż do miski, zalej marynatą, wymieszaj. **8.** Wstaw pod przykryciem do lodówki na kilka godzin (lub na całą noc). **9.** Odsączone żeberka (marynatę zachowaj) przełóż na kratkę na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. **10.** Piecz ok. 30 minut, kilka razy przewracając i smarując marynatą.

Żeberka barbecue na sposób chiński

czas: **20** minut + **1** godzina pieczenia
+ kilka godzin marynowania
liczba porcji: 4-6

1 i 1/2 kg chudych żeberek
marynata:
1/3 szklanki ciemnego sosu sojowego
1/2 szklanki sosu hoisin
1/3 szklanki wytrawnej sherry
spora szczypta gotowej przyprawy „pięć smaków”
czubata łyżka miodu
dymka do dekoracji



1. Żeberka dokładnie umyj, osusz i pokrój na kawałki z jedną kostką. **2.** Wszystkie składniki marynaty wymieszaj ze sobą i zalej nią żeberka w misce. **3.** Odstaw do lodówki na kilka godzin. **4.** Żeberka piecz na kratce, która jest umieszczona w formie, w której jest woda, w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 60-70 minut. **5.** Podczas pieczenia obracaj kilka razy, smarując pozostałą marynatą. Po upieczeniu, żeberka ułożone już na talerzach, udekoruj dymką.

autor: Grzegorz Ostrowski

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

teraz
zdrowie

13



foto: Grzegorz Ostrowski



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

1-502

implanty
już od 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

1-503

kos
bru
Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

KONKURS – PZWL

Kupon PZWL 6/2008

Wśród osób, które do dnia 31 lipca 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 „Czy Twój przedszkolak dojrzał do nauki?” W. Brejnaka.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

www.pzwl.pl

Zaburzenie w rozwoju dziecka, przejawiające się trudnością w nauce czytania i pisania to

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

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 4 (144) KWIECIEŃ 2008

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: cukrzyca to choroba, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru we krwi.

Nagrody wylosowali: Dorota Wojda z Chorzowa, Magdalena Kania z Kunowa, Stanisław Podemski z Warszawy.

KONKURS – URETIN Poprawna odpowiedź: TAK. Nagrody wylosowali: Agnieszka Piskorska z Poznania, Jadwiga Stanek z Szaflar, Monika Dudzik z Łostówki, Maria Traczyk ze Skawy, Stefania Łopacińska z Siedlec, Maria Szmyd z Krosna.

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

Miasto i uzdrowisko w Belgii	Zawsze pierwszego dnia kwietnia	Batalion	Dwukolowa taczka	Zimowa frajda	Jeden z chwastów	Stan wody w rzecze	Jednostka jubilerska
29	20	Kara dla dziecka	23	Dog	W górnictwie: zwis	Kobięcy dekolt	Rodzaj kapelusza
S	P	A	L	A	S	O	K
Tekst przysięgi	11	O	T	A	Fajtlapa	25	26
12	21	A	R	T	17		
M	I	N	E	R	4	Termin tenisowy	S
16						Miasto i port w Algierii	6
Kolega sapera	M	Jezioro w Himalajach	A	7	S	Kierowca radiowozu	1
	A					Kawał	8
	A						
Lokatorka dla lokatorki mieszka- jacej w jednym mieszkaniu	P						
30	R						
	L						
15							
9	3	22	5				

SUPLEMENT DIETY
Regital

Włosy skóra paznokcie

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 30, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 31 lipca br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56,
01-490 Warszawa

Do wygrania: 3 zestawy zawierające saunę do twarzy ze zdejmowaną maską do inhalacji oraz opakowanie suplementu diety Regital. Fundatorem nagród jest firma **Diagnosis**, producent suplementu diety Regital, który wzmacnia włosy, skórę i paznokcie.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze kwietniowym, nr 4 (144) brzmiało: „Kwiecień suchy nie daje otuchy”.

Nagrody wylosowali: Elżbieta Kuligowska z Wólki Kamiennej, Regina Getka z Wołomina, Katarzyna Kozak z Warszawy, Bożena Wojcieszek ze Szczecina, Teresa Skrzecz z Warszawy, Dorota Bossowska z Łomży, Jan Górski ze Zgorzelca, Teresa Szwałkowska z Nowego Targu, Anna Cymbalista z Jaworzna, Barbara Polańska ze Szczawnicy, Agnieszka Malejka z Kocierzewa, Maria Grabarska ze Szczecina, Jan Zawrocki z Warszawy, Bogdan Zawadzki ze Szczecina, Emilia Bąk z Katowic.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 30 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30																				

Imię i nazwisko:

Adres:

Wiek: Podpis:

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

Milton®

COMPLETE PROTECTION

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 klinicznie potwierdziły,
że usuwa bakterie wywołujące
zatrucia pokarmowe oraz grzyby
takie jak Candida albicans
(pleśniawki). Pozostawia
świeży zapach.

20,90
cena orientacyjna



16,90
cena orientacyjna

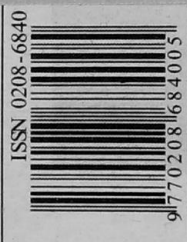
Dezynfekujące tabletki
do rozpuszczania w wodzie
Wiele mam na całym świecie
uważa, że Metoda Miltona jest
idealnym sposobem dezynfekcji
naczyni i akcesoriów dziecięcych
oraz powierzchni z otoczenia
dziecka. Tabletki Milton są
wyjątkowo skuteczne
i łatwe w użyciu.



Cały dla małych!

Dr.Max+
APTEKA

Produktów MILTON szukaj w sklepach dziecięcych i aptekach. Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są produkty Milton, znajdziesz na stronie www.KROTEX.pl



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

f-502

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

f-503

Jedwabne
DYSTRYBUCJA,
UKŁADANIE
086 217 25 42
www.mj.com.pl

uretin

żurawina

uretin żurawina
na układ
moczowy

kompozycja
żurawiny
amerykańskiej
i oleju
z nasion dyni

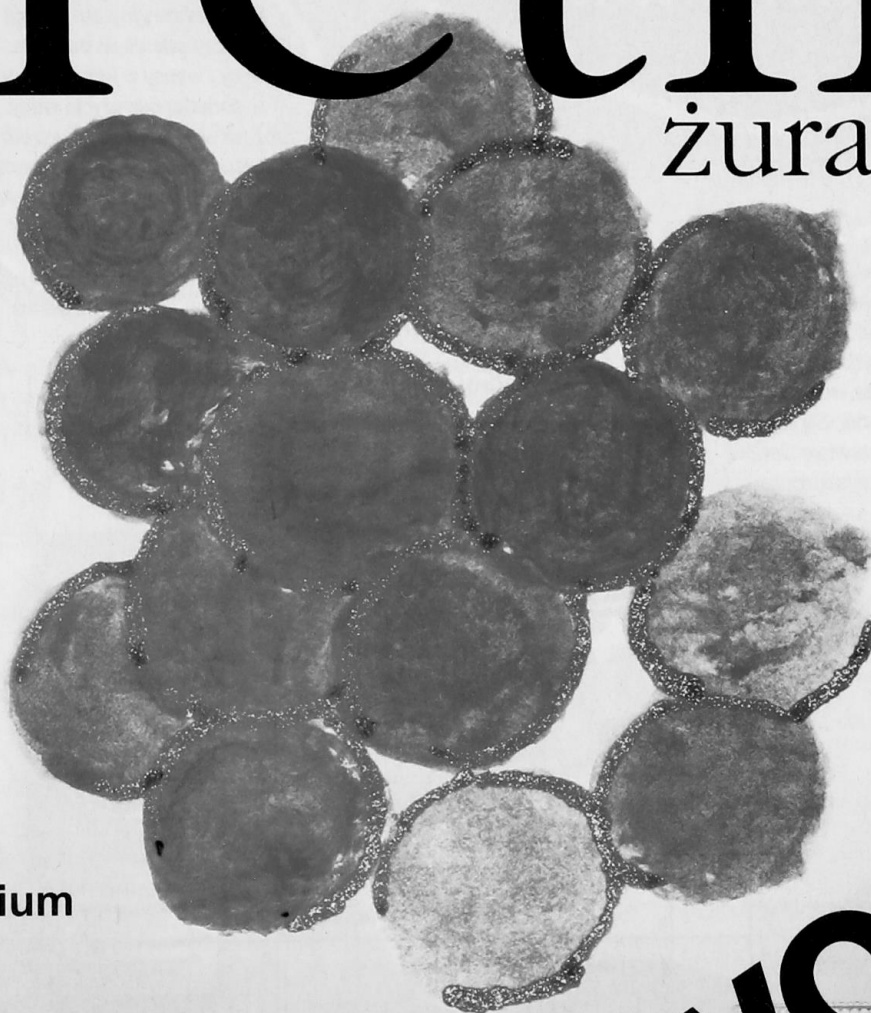
Żurawina (*vaccinium
macrocarpon*)
utrzymuje
w drogach moczowych
środowisko
niesprzyjające
rozwojowi bakterii

Olej z nasion dyni
działa tonizująco
na pęcherz moczowy

uretin żurawina
- z troską o drogi moczowe



producent: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8,
www.krotex.com.pl



nowość



suplement diety

dawkowanie: 1 - 2 kapsułki dziennie

korzystna cena kuracji
ok. 19 PLN za 30 kapsułek

www.mlekovita.com.pl