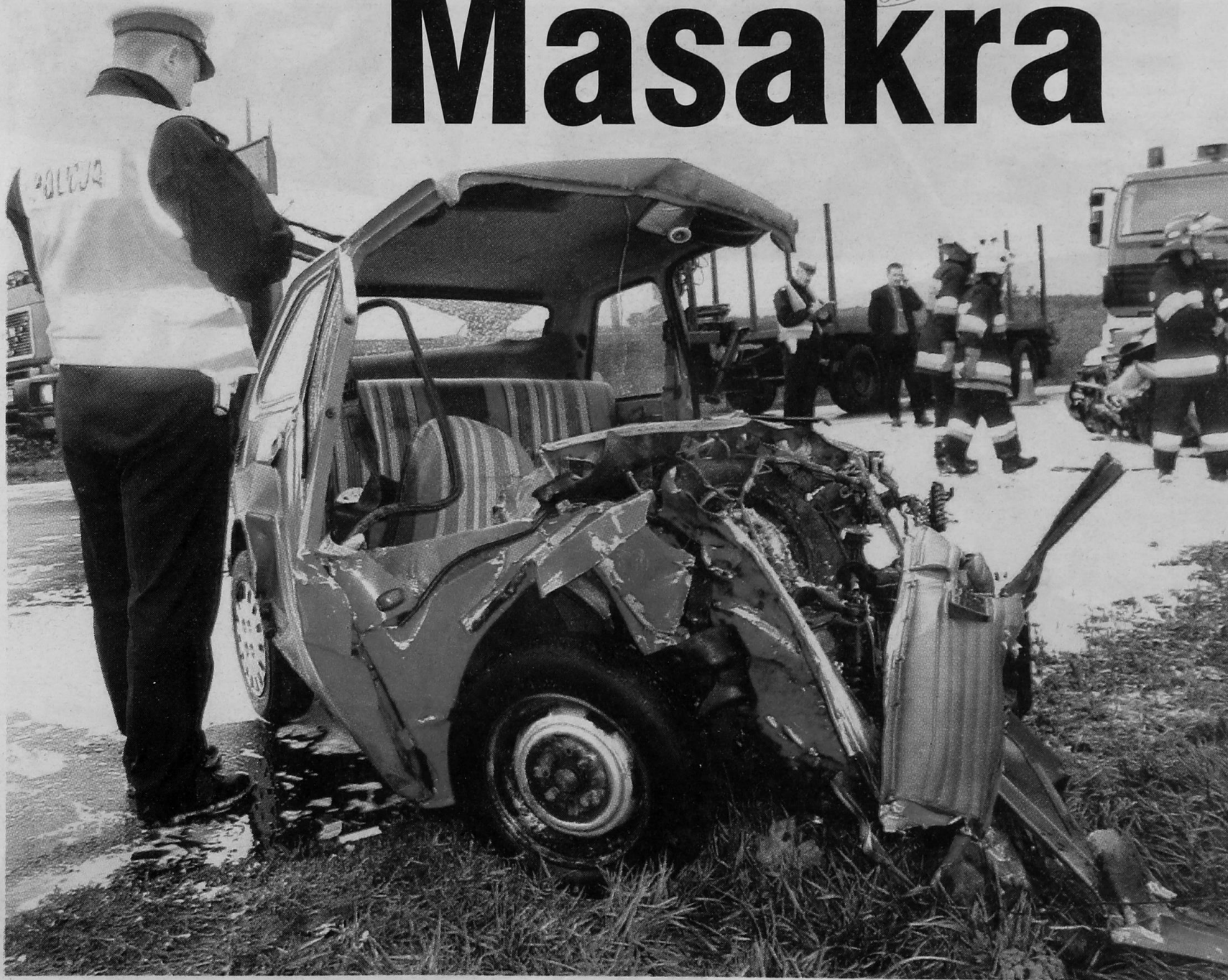


Masakra



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 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

kostka
brukowa

mj
Jedwabne

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



Masakra

**63 zabitych
684 rannych
w Podlaskiem
od stycznia ...**



KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980
Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. (086) 216-33-29;
Alicja Niedzwiecka; 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, Renata Duchnowska, tel.
506 892 523, (086) 216-42-43

Biura Ogłoszeń:

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

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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

Prezes PKOl Piotr Nurowski powołał lekkoatletkę Annę Rostkowską z Jakaci Młodej (gm. Śniadowo) na Igrzyska XXIX Olimpiady Pekin 2008!

Nasz Ania na Olimpiadzie!



Sport Evolution

Zawodniczka klubu Athletic Jakac Młoda (gm. Śniadowo) zdobyła kwalifikację olimpijską podczas mityngu Złotej Ligi w Paryżu (18 lipca).

kłopoty ze znalezieniem nowego klubu. Dlatego z mężem założyli Athletic Jakac Młoda (z tej wsi pochodzi Piotr Rostkowski), który sponsorują łomżyńskie firmy. Pod panieńskim

Przebiegła 800 m w 1: 58,72 min., czyli ponad sekundę lepiej od minimum, wyznaczonego przez Polski Związek Lekkiej Atletyki (2: 00,00). Zajęła 4 miejsce w doborowej stawce zawodniczek. Bieg wygrała Kenijka Pamela Jelimo (1: 54,97) przed Lucią Klocową ze Słowacji (1: 58,51) i Janet Jepkosgei z Kenii (1: 58,52). Ania wyprzedziła legendę biegu na 800 m Marię Mutolę z Mozambiku, aktualną halową mistrzynię świata Australijkę Tamsyn Lewis oraz triumfatorkę Pucharu Europy Brytyjkę Jennifer Meadows.

„Piątkowy start w Paryżu był jedną z ostatnich szans na uzyskanie kwalifikacji. Jesteśmy niezmiernie szczęśliwi. Wiedzieliśmy, że po wielu bardzo dobrych biegach, przyjdzie najważniejszy i decydujący. Ania biegła własnym tempem, dogoniła rywalki po 300 m i skutecznie finiszowała na ostatniej prostej. Uzyskała 4 wynik w historii polskiej lekkiej atletyki i najlepszy w kraju od 26 lat”, mówi trener zawodniczki Piotr Rostkowski (prywatnie mąż), były wybitny lekkoatleta, mistrz Polski na 1500 m.

Anna Rostkowska (28 lat) wróciła w tym sezonie na bieżnię po dłuższej przerwie, spowodowanej problemami zdrowotnymi. W czasie choroby przestała być zawodniczką AZS Wrocław i miała

nazwiskiem Zagórska (żoną Piotra jest od 5 lat) 6 razy zdobywała mistrzostwo Polski w biegu na 800 m. W 2001 roku startowała w Pekinie na Uniwersjadzie, zajmując w biegu finałowym 4 miejsce. Jest 261 sportowcem w reprezentacji Polski na Igrzyska w Pekinie (rozpoczynają się 8 sierpnia). (MK)

REKLAMA

TRAFFIC
DACHY & BLACHY

www.traffic-blachy.pl



CENY
PRODUCENTA

DACHY

BLACHODACHÓWKA

- Trapez od T-6 do T-132
- Dachówka ceramiczna: Wienerberger Röhren
- Dachówka cementowa: Braas, ProDach, IBF
- Orynnowanie: Bryza, Plastmo, Lindab
- Okna dachowe: Roto, Fakro, Velux
- Światłiki dachowe
- Panele podłogowe: Kaindl

Łomża, al. Legionów 52 - przy dworcu PKS,
tel. (086) 212-53-57, kom. 0 600-926-795
Grajewo, ul. Wojska Polskiego 90
tel. (086) 272-28-87, kom. 0 662-274-532

ZA TYDZIEŃ: „Solidarność” kontra rząd

■ Rekordowy wzrost cen żywności nastąpił w Podlaskiem, Warmińsko – Mazurskim i Dolnośląskim. Od kilku do kilkunastu procent więcej niż mieszkańcy Warszawy płacimy za chleb, popularne gatunki kielbas, jabłka. Paradoks drogiej żywności w typowo rolniczym regionie eksperci tłumaczą przede wszystkim słabo rozwiniętą siecią dużych placówek handlowych. Mieszkańcy zmuszeni są do zakupów w małych sklepikach, które przy braku konkurencji i wysokich kosztach działalności, windują ceny.

■ Biopaliwa zamiast cukru w Łapach. Polska Grupa Energetyczna zobowiązała się do końca lipca przygotować plan przekształcenia zamkniętych cukrowni w wytwórnie biopaliw i bioenergii. Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie rozpoczął szkolenia rolników, przede wszystkim byłych plantatorów buraka cukrowego, zainteresowanych przedstawieniem gospodarstw na uprawę rzepaku lub innych roślin, mogących znaleźć zastosowanie w produkcji komponentów do biopaliw.

■ Ścieżka rowerowa przez pięć województw wschodniej Polski to projekt, w którego realizację chce się włączyć Podlaski Urząd Marszałkowski. Szlak, liczący 550 kilometrów, prowadziłby od Niemirowa nad Bugiem przez Hajnówkę, Białowieżę, Supraśl, Białystok, Tykocin, Goniądz do Suwałk. W planach jest także odnoga z okolic Tykocina przez Wiznę do Łomży.

■ Wśród nielicznych spółek, odporniejszych na problemy firm notowanych na warszawskiej Giełdzie Papierów Wartościowych, jest CEDC, właściciel Polmosu Białystok. Polsko – amerykańska spółka miała w ubiegłym tygodniu rosnące notowania zaledwie trzema innymi firmami spośród prawie 370 na Giełdzie. Niedawne informacje o umocnieniu producenta i dystrybutora alkoholi na rynku rosyjskim, przyniosły wzrost wartości akcji CEDC na giełdzie Nasdaq w Nowym Jorku.

■ „Ikona igłą i nicią pisana” to tytuł niezwyklej wystawy w Muzeum Ikon w Supraślu. Na ekspozycję składają się dzieła jedynej w Rosji szkoły „wyszywania ikon” w Moskiewskiej Duchownej Akademii pod Moskwą.

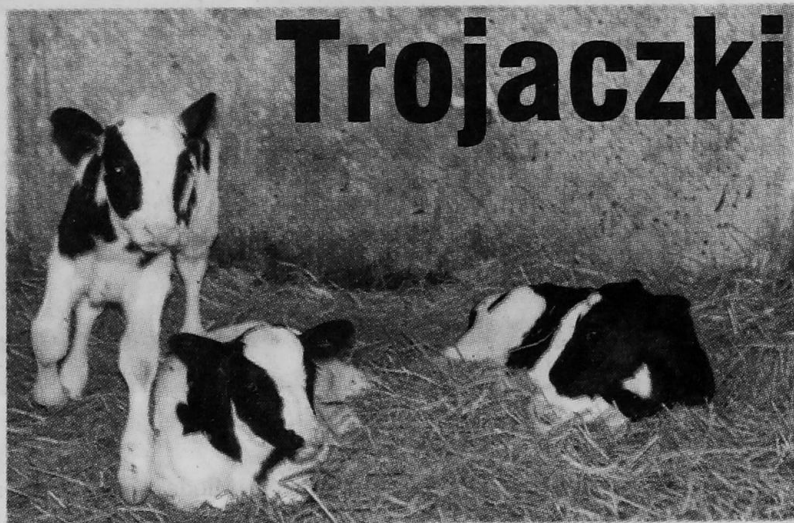
■ Bezimienne (na razie) pozostaną oba mosty w Łomży, zwane przez mieszkańców „Starym” i „Nowym”. Rada Miejska nie zajęła się propozycją jednego z mieszkańców, by jedna przeprawa nosiła miano „Piątnickiej”, a druga „Drozdowskiej”.

■ Uroczystości 63. rocznicy „podlaskiego Katynia” odbyły się w Gibach koło Augustowa. Latem 1945 roku żołnierze Armii Czerwonej i funkcjonariusze NKWD, wspomagani przez polską „bezpiekę”, przeprowadzili na Augustowszczyźnie i Suwalszczyźnie obławę, w wyniku której zatrzymanych zostało kilka tysięcy osób. Los około 600 pozostaje nieznany do dziś. Najprawdopodobniej zostali zamordowani,

ale nie wiadomo w jakich okolicznościach i gdzie zostali pochowani.

■ Rywalizację w rytmie bluesa rozpoczęły Suwałki z Białymstokiem. W pierwszej edycji Suwałki Blues Festival udział wzięło kilkanaście znakomitości tego gatunku muzyki z Polski, USA, Anglii, Francji, Litwy, Łotwy, Estonii, m. in. Jeremy Spencer, gitarzysta słynnej grupy Fleetwood Mac, Nina van Horn i Dżem. Białostoccy organizatorzy „Jesieni z bluesem” będą się musieli bardzo postarać, aby zapewnić swojej imprezie równie wysoki poziom.

■ Przed białostockim sądem rozpoczął się proces o morderstwo za papierosa. W grudniu ubiegłego roku dwaj białostoczanie Tomasz S. (19 lat) i Karol P. (27) zaczęli w autobusie komunikacji miejskiej dwóch młodych ludzi, domagając się papierosów. Wywiązała się awantura, która przeniosła się na przystanek. Jeden z napadniętych, mieszkaniec Sokółki, dostał 23 ciosy nożem i po przewiezieniu do szpitala zmarł. Drugiemu udało się uciec. Sprawcom zbrodni grozi nawet dożywocie.



Nizinna czarnobiała Donka, krowa ze stada Wojciecha Frąckiewicza z Kramkowa (gm. Wizna) urodziła trojaczki.

„Prowadziłem gospodarstwo pół wieku i nigdy nie zdarzył mi się taki przypadek, jak synowi”, mówi z podziwem Witold Frąckiewicz.

Siedem lat temu przepisał gospodarstwo (18 ha) Wojciechowi. I darczy mu się. W oborze ma 32 mleczne. Wcześniej Donka miała dwojaczki. W tym roku dwie inne krowy miały dwojaczki, a Donka trojaczki.

„Sam odbierałem poród. Potrafię, bo zawsze to robię. Cieszę się. Wśród trojaczek są dwa byczki”, mówi Wojciech Frąckiewicz.

Według opinii lekarzy weterynarii, krowie trojaczki zdarzają się raz na kilkadziesiąt tysięcy porodów.

Wojciech Frąckiewicz prowadzi gospodarstwo z żoną Jolantą, dwoma synami Przemkiem (lat 18) i Mariuszem (lat 6) oraz córką Ewelinką (lat 14), która uwieczniła trojaczki na zdjęciu.

ZNAKI CZASU

■ Andrzej Wielowiejski (81 lat) zastąpi w Parlamencie Europejskim zmarłego tragicznie prof. Bronisława Geremka.

■ 50 proc. Polaków uważa, że „sprawy w naszym kraju” idą w złym kierunku, 36 proc. nie podziela tej opinii, a 14 proc. respondentów nie ma zdania, wynika z sondażu TNS OBOP. W porównaniu z czerwcowymi badaniami, zadowolonych jest mniej o 4 proc.

■ Marek Michalak (PO) jest nowym rzecznikiem praw dziecka. Zastąpi Ewę Sowińską, która w kwietniu podała się do dymisji. Kandydaturę Michalaka poparło 237 posłów. Jego kontrkandydaci byli Katarzyna Piekarska (z klub Lewicy, 41 głosów) i Leszek Dobrzyński (klub PiS, 144 głosy).

■ W całym kraju od początku roku na budowach zginęło 54 pracowników, do końca czerwca tego roku inspektorzy PIP odnotowali 217 ciężkich wypadków w budownictwie. Zdaniem inspektorów Państwowej Inspekcji Pracy, wypadki są spowodowane brakiem fachowców. Aż 62 proc. poszkodowanych nie przepracowało na budowie roku, a co piąty budowlaniec nawet jednego tygodnia.

■ Średnio 14 miesięcy pracuje w jednej firmie pracownik, który nie skończył 25 lat, wynika z najnowszego raportu firmy IPK, zajmującej się doradztwem personalnym. Pracę chętnie zmieniają młodzi między 26 a 35 rokiem życia. Po dwóch latach albo chcą awansu w firmie, albo odchodzą do konkurencji.

■ Filologia hiszpańska jest w tym roku najbardziej obleganym kierunkiem studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim; o jedno miejsce ubiega się 23 kandydatów, poinformował Leszek Śliwa z Ośrodka Informacji i Promocji UJ. Na kolejnych miejscach są japonistyka (18 kandydatów), psychologia (17), filologia angielska (16), europeistyka (14).

■ Tylko co trzeci Polak mówi po angielsku, jesteśmy pod tym względem na poziomie Rumunii, napisał „Dziennik”.

63 zabitych, 684 rannych w wypadkach
na drogach naszego województwa
do końca czerwca

Trasy śmierci

Jak podaje Komenda Wojewódzka Policji w Białymstoku, w pierwszym półroczu w 21 wypadkach na drodze nr 61 w granicach Podlaskiego, od Miastkowa do Augustowa, zginęło 6 osób, a 25 zostało rannych. Jeszcze gorsze statystyki ma droga krajowa nr 8 Warszawa – Białystok – Augustów: w Podlaskiem doszło na niej do 47 wypadków, w których było 8 zabitych i 78 rannych. „Trasą śmierci” stała się droga krajowa nr 64 na krótkim odcinku Piątnica – Jeżewo (około 50 km): w 8 wypadkach zginęły 3 osoby, a 9 zostało rannych. Ogółem w pierwszym półroczu 2008 roku na drogach województwa podlaskiego w 534 wypadkach zginęły 63 osoby, a 684 zostały ranne. Najczęstszą przyczyną wypadków była nadmierna prędkość. (MK)

Baw się i pamiętaj o tych,
którzy bawić się nie mogą

Podziel się krwią

Łomżyński Oddział Regionalnego Centrum Krwiopodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku wysłał w sobotę (26 lipca) ambulans do pobierania krwi na festyn „Gościniec Łomżyński” (ul. Zjazd). Krew będzie można oddawać w godzinach 15.00 – 19.00. Każdego dawcę zbada lekarz.

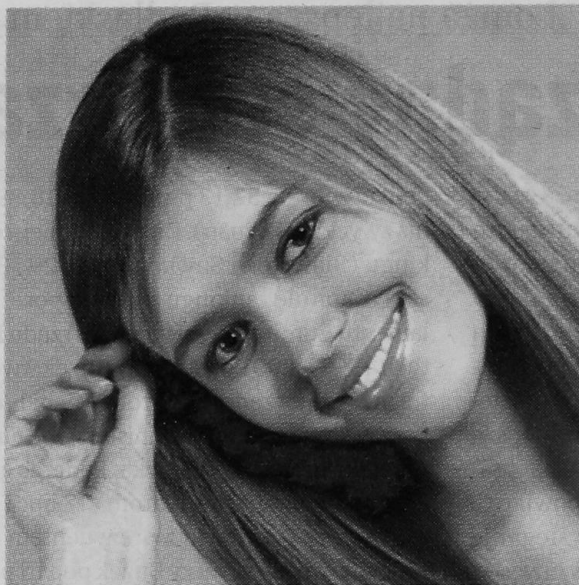
W poniedziałek, 28 lipca, ambulans zawita do Grajewa (w godz. 9.00 – 13.00 na pl. Niepodległości). W środę, 30 lipca, ponownie w Łomży będzie czekał na honorowych dawców krwi na Starym Rynku w godzinach 8.30 – 16.00. (MK)



Snopy w dziesiątkach na polu w Kątach (gm. Mały Płock); ostatnie takie żniwne obrazy w Polsce...

Żniwny opłatek...

21 września w Hajnówce odbędą się dożynki wojewódzkie, których gospodarzem będzie marszałek województwa Jarosław Dworżański. Uroczystości będą miały charakter ekumeniczny, wezmą w nich udział hierarchowie kościoła katolickiego i prawosławnego. W poprzednich latach wojewódzkie dożynki odbywały się w Drohiczyźnie, Suwałkach, Białymstoku, Ciechanowcu, a w ubiegłym roku w Sokółce.



Patrycja Jatczak (fot. www.bstok.pl)

Wśród najpiękniejszych

Patrycja Jatczak z Łomży znalazła się w finale ogólnopolskim konkursu piękności Miss Polski 2008.

Patrycja ma 20 lat, jest studentką Wyższej Szkoły Administracji Publicznej w Białymstoku. W regionalnym etapie konkursu, który zorganizowała w maju Prywatna Szkoła Muzyczna im. Anny German w Białymstoku, została pierwszą wicemiss Podlasia.

W finale ogólnopolskim, który odbędzie się 3 sierpnia w amfiteatrze w Płocku, o tytuł Miss Polski, otwierający drogę do kariery modelki, walczyć będzie 28 kandydatek.

Konkurs piękności Miss Polski jest organizowany od 1990 roku. Pod względem prestiżu zajmuje drugie miejsce po konkursie Miss Polonia, organizowanym od 1929 roku. (MK)

Patronat KONTAKTÓW

„Lato z Radziłowem”

Pod takim hasłem 26 – 27 lipca, czyli w najbliższą sobotę i niedzielę, odbędzie się wielki festyn na stadionie przy Gimnazjum w Radziłowie.

W sobotę o godz. 18.00 zaczną do Radziłowa zjeżdżać motocykliści. O godz. 19.00 rozpocznie się koncert zespołu „Wizit”.

W niedzielę, w godz. 12.00 – 17.00, w hali sportowej rozegrane zostaną Otwarte Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Sztangi. O godz. 14.00 rozpoczną się pokazy strongmenów (obecny będzie Sławomir Toczek, jeden z czołowych strongmenów Polski i Europy). Ponadto po południu odbędzie się pokaz lotów paralotnią oraz lot balonem. Cały czas przygrywał będzie zespół „Power Dance”. O godz. 22.00 wystąpi zespół cygański „Nazir”, a o godz. 23.00 rozpocznie się zabawa pod gwiazdami z zespołem „Power Dance”. (MK)

ZAPROSILI NAS

■ Ambasada Francji w Polsce i Instytut Spraw Publicznych w Warszawie – na spotkanie z ambasadorem Francji w Polsce w latach 1997 – 2001 Benoit d’Aboville.

■ Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński i dyrektor Miejskiego Domu Kultury Domu Środowisk Twórczych Roman Borawski – na festyn „Gościniec Łomżyński”.

■ Muzeum Przyrody w Drozdowie – na nową wystawę „Podwodny świat pięciu kontynentów”, której pomysłodawcą był zmarły dyrektor Mirosław Gruzewski.

■ Wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński i proboszcz parafii pw. św. Kazimierza ks. Kan. Tadeusz Sołtysik – na obchody 65 rocznicy pacyfikacji mieszkańców wsi Krasowo Częstki.

■ Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wagów i Towarzystwo Kultury Języka Oddział w Łomży – na Ogólnopolską Konferencję Językoznawczą z cyklu „Językowa przeszłość i współczesność Mazowsza i Podlasia”.

■ Rzecznik prasowy Marszałka Województwa Podlaskiego Jan Kwasowski – na konferencję prasową w sprawie unieważnienia przetargu na budowę Opery i Filharmonii Podlaskiej.

■ Wójt gminy Sokół Józef Zakowski, Towarzystwo Muzyczne Słopiewnie i Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku – na uroczystą mszę odpustową i II Festiwal Muzyki Ludowej „Dawne pieśni – młode głosy” w Waniewie.

■ Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku i Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży – na koncert w ramach Podlaskiej Oktawy Kultur 2008.

■ Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży – na Herbertiadę, czyli cykl imprez popularyzujących twórczość Zbigniewa Herberta.

Dziękujemy.



Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński (z prawej) z członkiem kapituły prof. Jerzym Buzkiem

Łomża najlepsza w Podlaskiem Rządny samorząd

Łomża została laureatem Rankingu Samorządów „Rzeczpospolitej” 2008 w kategorii „najlepsze miasto na prawach powiatu”.

Za wzrost przychodów przez sięganie do funduszy unijnych, szeroki zakres inwestycji, wysoką jakość pracy Urzędu Miejskiego,

Łomża zebrała 52,13 punktów (o 18,89 mniej, niż zwycięski Poznań). Daje to 25 miejsce w rankingu (Białystok i Suwałki zajęły 29 i 30 miejsce). Kapitułę rankingu tworzyli poseł do Parlamentu Europejskiego i premier rządu RP w latach 1997 – 2001 prof. Jerzy Buzek, twórca reformy samorządowej prof. Michał Kulesza oraz sekretarz stanu w Ministerstwie Finansów Elżbieta Suchocka-Rogucka. Podczas gali wręczenia dyplomów laureatom (17 lipca w Warszawie), w rozmowie z prezydentem Jerzym Brzezińskim prof. Jerzy Buzek poparł przebieg trasy Via Baltica przez Łomżę. (MK)

„Drzewna” do gimnazjum

Zespół Szkół Drzewnych zostanie połączony z Gimnazjum nr 3 i zajmie siedzibę Gimnazjum przy ul. Marii Skłodowskiej – Curie, zdecydował ratusz.

W marcu Rada Miejska zgodziła się na przekazanie siedziby ZSD przy al. Legionów Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej za 30 ha działek. Postawiła jednak warunek, że ratusz w rok wybuduje „Drzewnej” nową siedzibę przy ul. Sikorskiego (obok dawnych warsztatów). Do tego czasu szkoła miała pozostać na al. Legionów.

W maju prezydent Jerzy Brzeziński podpisał akt notarialny zamiany siedziby „Drzewnej” na działki Skarbu Państwa, a w czerwcu podjął decyzję o wygaszeniu trwałego zarządu szkoły nad budynkiem przy al. Legionów i ustano-



Uczniowie po wakacjach pożegnani się z budynkiem przy al. Legionów

wieniu dla niej zarządu nad jednym piętrem warsztatów przy ul. Sikorskiego. Pod koniec czerwca rozeszła się wiadomość, że nowej siedziby przy ul. Sikorskiego nie będzie i szkoła „skazana” została na jedno piętro w warsztatach. Wiceprezydent Choiński wyjaśnił, że odstąpił od koncepcji budowy nowej siedziby dla „Drzewnej” po analizie prognoz demograficznych, według których w 10 lat w łomżyńskich gimnazjach, a tym samym w szkołach średnich, będzie ponad 1000 uczniów mniej. W tej sytuacji stawianie nowych szkół nie ma sensu, skoro te, które są, będą świecić pustkami, dowodzi Choiński. Zapowiedział, że we wrześniu przedstawi harmonogram połączenia obu szkół, a połączenie nastąpi w ferie zimowe.

„Oczekuję od wiceprezydenta Choińskiego dokładnych informacji już na najbliższej sesji”, domagał się na sesji 16 lipca radny Maciej Borysewicz. O zaprzestanie „niszczenia szkoły drzewnej, skupiającej najlepsze tradycje szkolnictwa zawodowego Łomży” w dramatycznym wystąpieniu zaapelował radny Paweł Borkowski. Dyrektor „Drzewnej” Irena Zwornicka stwierdziła, że nowa propozycja to dalsza destabilizacja sytuacji szkoły i „oszukiwanie” tych, którzy podczas rekrutacji złożyli podania o przyjęcie do klas pierwszych. Zapowiedziała odwołanie się od decyzji prezydenta o wygaszeniu zarządu nad budynkiem przy al. Legionów do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Łomży. (MK)

Fafernuchy i kapelusze

Na festyn „Gościniec Łomżyński” zapraszają w sobotę, 26 lipca, do amfiteatru przy ul. Jzard, prezydent Łomży i dyrektor Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych. Festyn rozpocznie się o godz. 15.00 koncertem młodych talentów. Około godz. 16.45 odbędzie się Otwarte Mistrzostwa Łomży w Jedzeniu Fafernuchów (ciasteczek wypiekanych według oryginalnej kurpiowskiej receptury). Kto zje najwięcej, zdobędzie tytuł mistrza i cenną nagrodę. Po sportowych emocjach zaśpiewa Lila, a następnie rozpocznie się Światowy Złot Anek (około godz. 17.30). Wszystkie Anki wystąpią w pięknych kapeluszach. Właścicielka najładniejszego otrzyma nagrodę. Wieczorną część programu wypełnią występy gwiazd (Crazy Twisting Group, Norbi, Manam), a na zakończenie (godz. 23.00) będzie pokaz sztucznych ogni. (MK)



Święto policji

62 funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Łomży otrzymało awanse na wyższe stopnie za osiągnięcia w służbie i skuteczność działania. Wręczyli je komendant wojewódzki policji w Białymstoku inspektor Roman Popow i prezydent Łomży Jerzy Brzeziński (na zdjęciu z lewej) podczas uroczystej odprawy w Komendzie Miejskiej w miniony piątek (18 lipca). W tym dniu łomżyńscy policjanci obchodzili swoje święto (wypada 24 lipca). Jak co roku, spotkali się z mieszkańcami Łomży na policyjnym festynie w Skate Parku przy Szkole Podstawowej nr 9. W tym roku Komenda Miejska Policji otrzymała 150 tys. zł z budżetu Łomży na dodatkowe patrole oraz wydatki bieżące i inwestycyjne.

Pieszo i rowerem

„Ciąg pieszo-rowerowy”, czyli chodnik połączony ze ścieżką dla rowerzystów, budują pracownicy Zakładu Dróg Miejskich w poprzek parku Jana Pawła II. Połączą ulice Wyszyńskiego i Zawadzka. Będzie wygodnym dojściem do kompleksu boisk sportowych „Orlik”, który jeszcze w tym roku zostanie wybudowany na terenach byłej bazy ŁPRL, a w przyszłości również do planowanego obok Centrum Kultury z amfiteatrem.

Jeden na naczelnika

Tylko jeden kandydat stanął do konkursu na stanowisko naczelnika Wydziału Oświaty, Kultury i Sportu w Urzędzie Miejskim w Łomży. Jest nim Andrzej Michał Piechociński z Kupisk Starych. W ocenie komisji konkursowej, spełnił wymogi formalne i został dopuszczony do drugiego etapu konkursu.

Podręczniki przez Internet

Na oficjalnej stronie Urzędu Miejskiego w Łomży (www.um.lomza.pl) działa internetowy kiermasz używanych podręczników szkolnych (kupno – sprzedaż). Aby umieścić swoją ofertę, należy w zakładce „Kiermasz książek” wypełnić formularz (dane osobowe tylko dla administratora). Oferta będzie w bazie ofert przez miesiąc. (MK)



– Bliższy jest Panu Dedal czy Ikar?

– Obaj są mi bliscy. Dedal jest symbolem pracowitości, pomyślności, rozsądku, ambicji i konsekwencji. Podobnie jak on, jestem realistą i człowiekiem twardo stającym po ziemi. Z drugiej strony, każdy człowiek, który podejmuje się wielkich wyzwań, musi mieć coś z Ikara, idealisty, marzyciela, z nieograniczoną fantazją i niebywałą chęcią szukania wolności.

Z ministrem sportu i turystyki MIROSŁAWEM DRZEWIECKIM, członkiem Komitetu Honorowego V Paralotniowych Mistrzostw Europy w Łomży, rozmawia Mikołaj Tocki

Minister na paralotni!

– Czym Pan, poza samolotami rejsowymi i rządowymi, latał?

– Często latałem małymi samolotami, ale tylko w roli pasażera. Mam ogromny szacunek dla ludzi, którzy dokonywali rzeczy wielkich w przestrzeni: wynalazców, podróżników, lotników, astronautów. Próbowałem swoich sił na paralotni i motolotni, było to niezwykle przeżycie. Jeżeli w przyszłości czas mi pozwoli, na pewno do tego wrócę.

– W ostatnich latach następuje szybki rozwój paralotniarstwa, motolotniarstwa, przybywa samolotów ultralekkich. Polscy piloci mikrolotów zdobywają tytuły mistrzów, wicemistrzów świata i Europy (Alojzy Derbach – motolotnie, Piotr Krupa, To-

masz Kudaszewicz – paralotnie). Jaką „pozycję” ma sport mikrolotowy w Ministerstwie Sportu i Turystyki?

– Od 1920 roku działa Aeroklub Polski, stowarzyszenie zrzeszające uprawiających sporty i rekreację polegającą na różnych formach latania w powietrzu. Jak każdy związek sportowy w naszym kraju, otrzymuje wsparcie organizacyjne i finansowe z resortu sportu.

– Czy przyjmie Pan zaproszenie organizatora V Parolotniowych Mistrzostw Europy, by na ceremonię otwarcia dolecieć paralotnią?

– Jeżeli tylko czas pozwoli, oczywiście!

– Dziękuję za rozmowę.

Rekordowe Mistrzostwa

Padł rekord zgłoszeń na Parolotniowe Mistrzostwa Europy PPG w Łomży! Wystartuje 115 zawodników! Dotąd na Mistrzostwach Europy rywalizowało ok. 60 – 70. W Łomży latać będzie więcej pilotów, niż na ubiegłorocznych Parolotniowych Mistrzostwach Świata PPG w Chinach. Do Łomży przyjadą ekipy z Anglii, Czech, Estonii, Francji, Hiszpanii, Litwy, Niemiec, Polski, Portugalii, Rosji, Ukrainy, Włoch. Wystartuje również załoga z Brazylii (4 pilotów). Na łomżyńskim niebie można będzie zobaczyć najlepszych pilotów świata, utytułowanego Ramona Morillas'a z Hiszpanii oraz ubiegłorocznych Mistrzów Świata.

Z prezesem Polskiego Komitetu Olimpijskiego PIOTREM NUROWSKIM, członkiem Komitetu Honorowego V Parolotniowych Mistrzostw Europy w Łomży, rozmawia Mikołaj Tocki

Paralotnie na olimpiadzie?

– Bliższy jest Panu Dedal czy Ikar?

– Z jednej strony chciałbym być Ikarem, człowiekiem z ogromną fantazją i temperamentem, lekkoduchem, z drugiej wiem, że po cele nie realne sięgać nie ma sensu. „Mierz siły na zamiary”, głosi stare porzekadło i staram się o nim pamiętać. Każda decyzja, w jakiegokolwiek sprawie zawodowej, biznesowej, czy sportowej, musi być poprzedzona spokojną analizą sytuacji oraz rozważeniem jej ewentualnych konsekwencji. Zupelnie, jak u Dedala i jego przestrogi, kierowane pod adresem syna Ikara.

– Czy ktokolwiek, kiedykolwiek w ruchu olimpijskim poddawał myśl, by paralotniarstwo lub motolotniarstwo uczynić dyscypliną olimpijską?

– Nie pamiętam, aby ktoś w stosunkowo niedległej przeszłości postulował wprowadzenie paralotniarstwa lub motolotniarstwa do grona dyscyplin olimpijskich. Sam program igrzysk letnich i tak jest, w opinii wielu, przeładowany: to 28 dyscyplin, w sumie 302 konkurencje! W wielu z nich

droga do olimpijskiego startu wiedzie przez długotrwałe i czasem bardzo skomplikowane kwalifikacje. Zasada „igrzyska dla wszystkich” dziś już nie obowiązuje. Aby w nich wystartować, trzeba przebić się przez niezwykle gęste sito eliminacji. Nic dziwnego, że MKOl, który już kilkanaście lat temu maksymalną liczbę sportowców igrzysk ustalił na 10 500 – 10 600, jak „diabeł przed święconą wodą” broni się rozszerzania olimpijskiego programu. Proszę też pamiętać o wymogu bardzo dużej popularności dyscypliny (uprawiania jej w stosownej liczbie państw, z uwzględnieniem parytetów kontynentalnych). To naprawdę niełatwa sprawa. Ludziom przestworzy muszą na razie wystarczyć takie Mistrzostwa, jak w Łomży.

– Czy przyjmie Pan zaproszenie organizatora V Parolotniowych Mistrzostw Europy, by na ceremonię otwarcia dolecieć paralotnią?

– Aż korci mnie perspektywa odbycia lotu paralotnią, tym bardziej, gdyby mój „debiut” przypadł na Wasze wspaniałe Mistrzostwa. Nieste-



ty, już w piątek, 8 sierpnia, w Pekinie startują Igrzyska Olimpijskie. Jako prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego, nie mogę tego wydarzenia w żaden sposób „odpuścić”. Co więcej, jako oficjalny Przewodniczący Polskiej Delegacji Narodowej, muszę do stolicy ChRL wylecieć tydzień wcześniej. Serdecznie proszę o przyjęcie usprawiedliwienia mojej nieobecności. Wszystkich pilotów, organizatorów i kibiców Parolotniowych Mistrzostw Europy bardzo serdecznie pozdrawiam i proszę: bądźcie myślami z naszymi sportowcami, startującymi w Pekinie.

– Dziękuję za rozmowę.



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





Tropiciel

Kilka lat temu w lasach pod Zbójną grasowały wilki

Ponad 30 lat stróżowania w kole łowieckim „Pogoń” uczyniło ze Stanisława Parzycha (72 lata) z Dobregolasu (gm. Zbójna) niedoścignionego tropiciela. Codziennie zarzucał strzelbę na ramię i wyruszał w obchód. Żaden trop pojedynczy lub stadny nie uszedł jego uwagi. Czytał tropy na śniegu, na murawie, w polu i na mchu. I tak jest do dziś. Bada styk lasów z polami w rejonie wsi Dobrylas, Cieciorzy, Gawrychy, Zbójna. Na styku najczęściej problemów. Zwierzyna wychodzi na pola i wyrządza szkody w uprawach.

Gdy się zestarzał i ciężko mu pokonywać duże odległości pieszo, jeździ „maluchem”. Codzienny objazd to 20 km na liczniku. Z upływem lat problemów między zwierzyną a rolnikami coraz więcej. Rolnikom się wydaje, że zwierzyny jest więcej, w lesie ma głód, więc wychodzi żerować na pola. Nic podobnego. Zwierzyny jest tyle samo, co zawsze. Jak więcej przybywa, myśliwi więcej strzelają. Głodna nie jest, bo myśliwi mają obowiązek dokarmiać. Gro-

madzą zapasy marchwi, ziemniaków i zboża na cały rok. On „maluchem” rozwozi do paśników. „Rolnik dzisiejszy na dzika ogromnie jest zawzięty. Gdy dzik ryj wytknie z lasu, podnosi krzyk. Chcąc być dobrym dla rolnika, dziki należałoby wybić do nogi. A dzik też ma prawo żyć, jak każde stworzenie boże. I ryć. Będzie rył, nawet gdy zostanie napasiony, bo taka jest dzika natura”, uważa Stanisław Parzych.

Ostatnio spędził kilka nocy na pilnowaniu plantacji owsa sąsiada w Jurkach. „Dziki wiosną zryły mu zagon ziemniaków, postanowiłem ocalić przynajmniej owies”, mówi.

Ale sąsiad nie docenił jego poświęcenia, tylko skrytykował go, że ze starości za zwierzyną nie nadąża, myśliwych nie naprowadza... „Czasem na ambonie kilka nocy się siedzi, a dzik nie wychodzi. Nie ma drugiego tak czujnego zwierzęcia. Raz przepłoszone, ucieka w inny rewir. Czasem upływa kilka tygodni, nim wraca. A rolnikom się wydaje, że myśliwi się lenią na ambonach lub boją się dzików...” (MK)

Administracyjna niewola?

„Prezydent Elku, podobnie jak wcześniej prezydent Łomży, chce dużego rozszerzenia miasta, olbrzymich terenów gminy wiejskiej Elku. O zdanie ludzi z gminy zapytał dopiero w trakcie procedury. Mieszkańcy w 98 procentach powiedzieli <nie>. We wtorek (22 lipca) Rada Ministrów miała podjąć decyzję w sprawie rozszerzenia Elku, ale na skutek protestu decyzja została odłożona do przyszłego wtorku (29 lipca). Wszyscy czekamy z niepokojem na werdykt. Jeśli rząd zatwierdzi rozszerzenie Elku wbrew woli ludzi, czarno widzę przyszłość mojej gminy. Łomża natychmiast nas łyknie”, powiedział wójt Piątnicy Edward Łada po powrocie z Elku, gdzie we wtorek wspierał wójta i radnych gminy wiejskiej Elku, którzy prowadzą z mieszkańcami głódkę przeciwko zabraniu przez miasto 4 wsi.

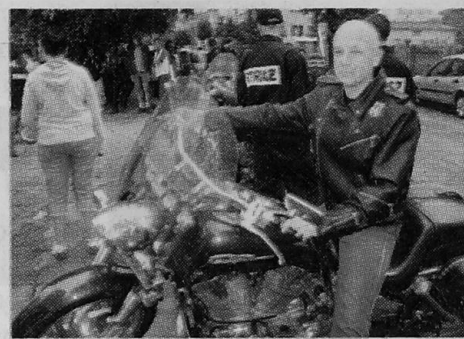
Według oddalonej przez radnych Łomży koncepcji prezydenta, Łomża ma być rozszerzona aż o 15 wsi z obu gmin! (MK)

Grzybobranie z nutą



„Zapraszam serdecznie kolegów i koleżanki, emerytów, rencistów i inwalidów, na grzybobranie w Morgownikach. Po spacerze po lesie posiedzimy przy melodii. Grzyby czekają na nas, a jak nie urosną... w przeddzień sam je posadzę” żartuje prezes łomżyńskiego Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Jan Lisiecki.

Wyjazd na grzybobranie w czwartek, 31 lipca (godz. 11.00) z placu Niepodległości w Łomży.



Swobodny jeździec

Grubo ponad setka motocyklistów zjechała w sobotę i niedzielę (19–20 lipca) do Jedwabnego na V Ogólnopolski Zlot Motocyklistów w ramach Dni Jedwabnego. Złoty organizuje grupa „swobodnych jeźdźców” z Jedwabnego z burmistrzem Krzysztofem Moenke (na zdjęciu). „Moja pasją są motocykle i samochody, w życiu miałem ich bardzo wiele przeróżnych marek. Nigdy nie miałem tyłu harley’a i mercedesu. I nigdy nie będą miał, gdyż byłby to koniec pasji, a początek... szpanowania”, wyznał burmistrz Krzysztof Moenke, który wziął udział w zlocie na motocyklu yamaha.

Dla twardzieli

Warsztaty przyrodnicze dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej organizuje 11–13 sierpnia Muzeum Przyrody w Drozdowie (gm. Piątnica). W programie nocne odłowienie nietoperzy w celu oznaczenia gatunków oraz polowanie na pajaki, zamieszkujące dolinę Narwi (w celach badawczych). Zajęcia poprowadzą chiropterolog (specjalista od nietoperzy) z Towarzystwa Przyrodniczego „Bocian” i zoolog z Uniwersytetu w Białymstoku. Zainteresowani mogą zapisywać się do 5 sierpnia (wpisowe 100 zł, ilość miejsc ograniczona). Szczegółowe informacje, tel. 086 219–20–81.

Strażacka krew

Autobus do pobierania krwi Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa Oddział w Łomży odwiedził Zbójnę i Kuzie, gdzie akcję krwiodawstwa zorganizowali strażacy (13 lipca). W Kuziach krew oddało 34 honorowych dawców, w Zbójnej 17.

Urodziny w Nowogrodzie

495 urodziny województwa podlaskiego odbędą się 31 sierpnia (niedziela) na placu koło Hotelu Zbyszko w Nowogrodzie, zdecydowali marszałek województwa podlaskiego, wojewoda podlaski i burmistrz Nowogrodu. Urodzinowe atrakcje rozpoczną się o godz. 15.00, a zakończą około godz. 21.30 koncertem Krzysztofa Daukszewicza i pokazem ognia sztucznych. (MK)

Skandaliczny wyrok w Wysokiem Mazowieckiem dla recydywisty drogowego za spowodowanie śmiertelnego wypadku!

Skrzyżowanie

„Nie ma takiej kwoty, która złagodziłaby mój ból i zrekompensowała stratę. Dzieci nie mają ojca. Mąż planował budowę lecznicy, którą później przejąłby syn. Wiem, że już nikt go nam nie wróci, ale chcę, aby winny poniósł adekwatną karę”, mówi Renata Strzałkowska z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew).

Grzegorz Strzałkowski był weterynarzem. Nie odmawiał pomocy. Mówił, że zwierzę nie wybiera dnia choroby i nie wie, czy jest niedziela, święto czy dzień powszedni.

14 listopada 2007 roku około godziny dziewiątej rano jechał z Rosochatego Kościelnego do wsi Dąbrowa Łazy główną drogą z pierwszeństwem przejazdu. W Dąbrowie Wielkiej musiał przejechać skrzyżowanie. Na drodze podporządkowanej z Wysokiego Mazowieckiego do Czyżewa z jednej i drugiej strony jest znak „Stop”, a wcześniej znak informu-

kiem rozpoczął się proces Jacka K. (lat 27) z Wysokiego Mazowieckiego, oskarżonego o nieumyślne spowodowanie wypadku. Oskarżony wcześniej (5 listopada 2002 r. i 30 grudnia 2002 r.) był dwukrotnie karany za jazdę w stanie nietrzeźwym. Do spowodowania listopadowego wypadku przyznał się. Wyjaśnił, że nie wiedział, iż zbliża się do skrzyżowania i nie zauważył znaku „Stop”. Nie pamiętał, z jaką prędkością jechał. „To, że jestem na skrzyżowaniu, dostrzegłem tuż przed wypadkiem. Nie hamowałem, bo nie było czasu i z całą prędkością ude-



Renata Strzałkowska przy znaku „Stop”, przy którym nie zatrzymał się Jacek; z tyłu mur, na który wpadł uderzony samochód jej męża

wieckiem. „Pytałam, co mam zrobić z autem, sądziłam, że może obejrzą go jeszcze jacyś eksperci. Ale na policji powiedziano mi, że mam zrobić z nim,

Wyrok

Oskarżyciel posiłkowy Renata Strzałkowska domagała się za spowodowanie śmierci męża 5 lat pozbawienia wolności, 10 lat zaka-

Niesprawiedliwość

jący, że kierowca zbliża się do drogi z pierwszeństwem. Przed tym skrzyżowaniem nie zatrzymał się Jacek K., jadący golfem i z pełną prędkością wjechał w honde Grzegorza od strony kierowcy. Uderzenie było tak silne, że samochód weterynarza zatrzymał się na murze po przeciwnej stronie.

Nie było świadków wypadku. Pierwszy przy poszkodowanym był kierowca betoniarki, którego na trasie wyminął Jacek K. oraz strażacy z Dąbrowy Wielkiej. Za chwilę przyjechały karetka, policja, rodzina.

Grzegorz Strzałkowski został przewieziony do szpitala w Białymstoku. Zmarł po jedenastu dniach. Osierocił córkę Gabrysię (lat 12) i syna Artura (lat 11).

Sąd

W maju 2008 r. w Sądzie Rejonowym w Wysokiem Mazowiec-

rzyłem w samochód”, powiedział w sądzie.

Wcześniej Jacek K. wyprzedził samochód z betoniarką. Kierowca betoniarki Dariusz S. zeznał w sądzie, że jechał z prędkością 65 – 75 km/h. Z jaką prędkością musiał jechać Jacek K., skoro betoniarka dojechała na miejsce wypadku 10 albo ponad 10 minut po zderzeniu? Można było obliczyć.

Obaj kierowcy, nieżyjący Grzegorz i oskarżony Jacek K. byli trzeźwi. Nikt jednak nie sprawdzał, czy Jacek K. nie był pod wpływem środków odurzających.

„Dociekałam tego, ale policja powiedziała, że w całym województwie nie mają testerów, bo zostały wycofane”, opowiada Renata Strzałkowska.

Nie wiedziała, co robić z rozbitym samochodem. Następnego dnia po wypadku zgłosiła się na policji w Wysokiem Mazo-

wieckiem. „Pytałam, co mam zrobić z autem, sądziłam, że może obejrzą go jeszcze jacyś eksperci. Ale na policji powiedziano mi, że mam zrobić z nim,

co chcę, bo nie będzie już potrzebne. A teraz, prawie po ośmiu miesiącach sąd dociekał, czy mąż był przypięty pasami, czy nie?”, mówi wdowa, występująca w sądzie w charakterze oskarżyciela posiłkowego. W pierwszych minutach po wypadku Grzegorz był przytomny. Potwierdził to w sądzie strażak Benedykt D., który był przy Grzegorzu zaraz po kierowcy betoniarki. „Mógł się wtedy uwolnić z pasów, gdyż jak do niego doszliśmy był przytomny”. Odpięte pasy, jeśli nie były uszkodzone, mogły się zwinąć, zeznawał w sądzie policjant Grzegorz Pułaski. A biegła lekarka Iwona Ptaszyńska – Sarosiek z Białego-stoku stwierdziła: „Nie mogę wykluczyć całkowicie, że w przypadku zapiętych pasów, przy takim uderzeniu nie doszłoby do skutku śmiertelnego”.

zu jazdy i 100 tys. zadośćuczynienia dla dzieci.

Kilka dni temu zapadł wyrok. Sąd skazał Jacek K. na dwa lata pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem wykonania kary na 5 lat, karę grzywny (3 tys. zł), zakaz prowadzenia pojazdu przez 5 lat oraz zapłatę 10 tys. zł pokrzywdzonej.

Wyrok nie jest prawomocny.

„Kara dwóch lat pozbawienia wolności w zawieszeniu sąd wymierzył złodziejce, która kradła kwiaty z cmentarza. Tu zginął człowiek, dzieci są bez ojca. Oskarżony wcześniej był dwukrotnie karany. Przewodnicząca sędzia Joanna Modzelewska stwierdziła, że oskarżony jest młody i sąd daje mu szansę na zresocjalizowanie. To zbyt łagodna kara. Nie godzę się z tym wyrokiem”, powiedziała wdowa Renata Strzałkowska.

KATARZYNA MAY



Koński rynek bez koni

Część nowego bruku przed widoczną w głębi estradą

Teren przy zabytkowej remizie w Szczuczynie (tzw. koński rynek) zmienia oblicze. Projekt budowy alejek i renowacji trawników został uzgodniony z konserwatorem zabytków.

Na „końskim rynku” jeszcze po wojnie handlowano końmi. Gdy rynek główny został zamieniony w park, przeniosła się tu targowica miejska. Po wyniesieniu targowicy za miasto, plac również stał się parkiem zwanym „spacerniakiem”. Odnowa „końskiego rynku” rozpoczęła się w ubiegłym roku. Wówczas wybudowana została koło remizy estrada pod dachem. Występują na niej artyści podczas festynów. Bur-

mistrz Szczuczyna Waldemar Szczesny zapowiada, że w przyszłym roku zabiegom konserwatorskim poddany zostanie stuletni drzewostan na „końskim rynku”

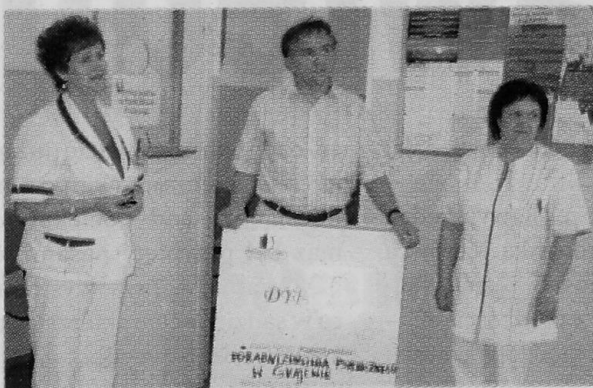
Rynek główny i „koński” oraz główne ulice Szczuczyna objęte są w całości ochroną konserwatorską. Wytyczone zostały około roku 1692 przez architektów fundatora miasta Stanisława Antoniego Szczuki, którymi kierował Włocha Józef Fontana. Wtedy też wybudowany został barokowy kościół, zabudowania klasztorne i nieliczne do dziś zachowane budynki przy rynku głównym. (MK)

Poradnia Zdrowia Psychicznego w Grajewie nagrodzona w Ogólnopolskim Programie Zmiany Postaw wobec Psychiatrii „Odnaleźć siebie”

Przymierze

Pierwszy raz psychiatra zaczął przyjmować pacjentów w Szpitalu Ogólnym w Grajewie 10 lat temu. Dojeżdżał raz w tygodniu z Białegostoku. Od 2002 roku grajewski Szpital ma Oddział (30 łóżek) i Poradnię Psychiatryczną.

„Zintegrowany model leczenia psychiatrycznego trudno tworzyć od nowa, bowiem lekarze niechętnie opuszczają duże ośrodki, by podjąć pracę w małych. Nam się udało, mamy 3 lekarzy psychiatrów i psychologa. Najważniejszą zalecą leczenia zintegrowanego jest ciągłość opieki nad pacjentami. Ci sami lekarze na oddziale wyprowadzają chorych z kryzysów, a potem opiekują się nimi w poradni. Tworzy się swoiste przymierze terapeutyczne, oparte na zaufaniu. Pacjenci, nawet w zaostreniu choroby, nie są agresywni, bo nie boją się szpitala ani lekarzy. To jest dla nich znajome środowisko. Wiedzą, że nie zostaną wywiezieni na leczenie do innego szpitala, czego boją się najbardziej”, mówi kierownik pionu psychiatrycznego Janusz Chojnowski.



Uroczyste przyjęcie nagrody (od lewej): naczelną pielęgniarką Szpitala Krystyna Popławska, kierownik pionu psychiatrycznego Janusz Chojnowski i starsza pielęgniarka w Poradni Psychiatrycznej Maria Szymanowska

Potwierdzeniem „przymierza terapeutycznego” były bardzo dobre opinie o poradni, wysłane przez pacjentów na konkurs w ramach Programu „Odnaleźć siebie”. Dzięki ich głosom, grajewska Poradnia zajęła II miejsce w Polsce i otrzymała nagrodę 5 000 zł.

Jak poinformował doktor Janusz Chojnowski, wśród pacjentów najczęściej jest cierpiących na zaburzenia schizofreniczne i depresje oraz alkoholowe zespoły poabstynencyjne. (MK)



Szczuczynskie korzenie

Naczelnny rabin Polski Michael Schudrich (na zdjęciu w środku) rodzinie związany jest ze Szczuczynem. „Mój dziadek ze strony matki Mosze Aaron Goldfarb urodził się i żył w Szczuczynie. Prawie 100 lat temu wyjechał do USA i nigdy już do Polski nie wrócił. W Szczuczynie zostali jego krewni. Jak mi wiadomo, niektórzy z nich zginęli w 1941 roku w pogromie podobnym do tego w Jedwabnem. Moi rodzice urodzili się w USA. Krewni ze strony ojca pochodzą z Baligrodu. Ja urodziłem się w Nowym Jorku w 1955 roku i wróciłem!”, powiedział „Kontaktom” Michael Schudrich. W Polsce mieszka od prawie 20 lat. W 2000 roku został rabinem Warszawy i Łodzi, w 2004 roku naczelnym rabinem Polski. Ma żonę i córkę.

Hala dla Gimnazjum

Budowę nowoczesnej hali sportowej z widownią rozpoczyna Szczuczyn. Powstanie na działce za ul. Nadstawną, na tyłach historycznego rynku, przy którym znajduje się Gimnazjum. Ze szkołą będzie połączona galerią nad ul. Nadstawną. Budowa trwać na 2 lata.

Dotacja dla „Warmii”

80 000 zł przyznała Rada Miejska Grajewa Klubowi Sportowemu „Warmia” na grę w jesiennej rundzie III (starej IV) ligi piłki nożnej.

Niewypał w Szymanach

Pocisk artyleryjski kaliber 220 mm z czasów II wojny światowej został odkopany podczas robót ziemnych w Szymanach (gmina Grajewo). Jak twierdzą najstarsi mieszkańcy, podobno po wojnie jeden z rolników przyniósł go z lasu i... zakopał na granicy z sąsiadem. Wykopali go i wywieźli ze wsi saperzy.

Szansa dla maluchów

Są jeszcze wolne miejsca w ośrodkach przedszkolnych „Szansa na dobry start” przy Szkołach Podstawowych w Radziłowie, Kramarzewie i Słuczu (dla dzieci w wieku 3-5 lat). Więcej informacji w Urzędzie Gminy Radziłów (tel. 086-273-71-23). (MK)

Sto zł dla księżniczki

„Studentka szuka pracy”, takie ogłoszenie ukazało się w łomżyńskiej prasie w listopadzie 2007 roku. Dała je Marta (lat 23). Jest studentką jednej z łomżyńskich uczelni i ma na utrzymaniu czteroletniego synka. Chciała zarobić na czesne.

Telefon dzwonił cały dzień, ale tylko z ofertami pracy w sklepach. Marcie to nie odpowiadało. Była zniechęcona. Ożywiła się przy kolejnym telefonie. „Mam dla pani ciekawą propozycję, którą przedstawię osobiście”, odezwał się męski głos.

Umówili się następnego dnia w pubie przy al. Legionów. Na Martę czekał facet w ciemnych okularach. Koło trzydziestki, szczupły, raczej nie biznesmen, zauważyła. „Piotr jestem”, przedstawił się i postawił piwo. Rozmawiali chwilę o niczym. Poczuli się nieswojo. „To idziemy?”, zapytał nagle. „Dokąd?” „Do mnie. Sto złotych ci odpowiada? Więcej nie dam”, powiedział Piotr. Wyszedł z pubu, a ona za nim. „Ty świnió!”, wrzasnęła, gdy wreszcie do niej dotarło, co to za propozycja. „Zastanów się, księżniczko, nikt więcej ci nie zapłaci. Jak się namyślisz, zadzwoń!”, roześmiał się nieprzyjemnie i odszedł.

Marta wróciła do domu roztrzęsiona. Ze wstydu i upokorzenia nie mogła sobie znaleźć miejsca. Wyszła z Mateuszkiem na plac zabaw. „Co cię tak nosi?”, zapytał ją Łukasz, szkolny kolega brata (27 lat), który przysiadł się do Marty na ławce przy piaskownicy (mieszkał w sąsiedztwie). Łukasz prowadził ciemne interesy i ponad 2 lata odsiedział w więzieniu za rozbój. Na wolności był od kilku miesięcy. Opowiedziała, jak szukała pracy i jeden gość zaproponował jej stówę za seks.

„Ja pier... Masz jeszcze jego telefon?”, zapytał poruszony Łukasz. Przekonał ją, że za taki nu-

mer należy się frajerowi nauczka. „Nic się nie martw, mała, ja to załatwię”, powiedział i zniknął.

Frajerska nauczka

Odezwał się za kilka dni: „Dzwoń do kolesia i powiedz, że się zgadzasz”. Marta zadzwoniła. Piotr nie krył zadowolenia. Umówili się, że będzie czekał na nią

Piotr już na nią czekał. „To dawaj najpierw stówę”, zażądała. „Dobra, dobra, dostaniesz w swoim czasie”, roześmiał się.

Marta wpadła we wściekłość. „Dawaj stówę albo zedrę ci z tyłka portfel ze spodniami!”, wrzasnęła.

„Co tak się denerwujesz?”, zapytał zaskoczony i zaniepokojony

sił. Amator seksu za pieniądze stracił oddech. Cała trójka zaczęła go okładać pięściami, a gdy padł na bruk, kopać zjadale po żebrach. Krzyczał i jęczał, ale pomoc nie nadchodziła. Gdy wreszcie przestali go bić i poszli sobie, długo zbierał siły, by wgramolić się do samochodu. Zobaczył wybite szyby, porysowaną karoserię i rozplakał się.

Następnego dnia Marta stwierdziła, że zemsta nie przyniosła jej ulgi. Zaczęła mieć wyrzuty sumienia, że zrobili łajdakowi krzywdę.

„Nie denerwuj się, na policję na pewno nie pójdziesz. Co powie, gdy zapytają, za co dostał?”, uspokajał ją Łukasz.

Zmyłka

Pomylił się. Piotr złożył zawiadomienie na policji, że napadło na niego troje bandytów i chciało zrabować 100 zł. Podał rysopisy oraz numer telefonu Marty. Policjanci najpierw zatrzymali Martę, później Karola. Łukasza szukali najdłużej.

Marta opowiedziała, jak było. Zwolnili ją, ale kazali codziennie meldować się na komendzie. Stanie przed sądem za usiłowanie rozboju. Łukasz i Karol siedzą w Czerwonym Borze. Zobaczy ich dopiero na procesie.

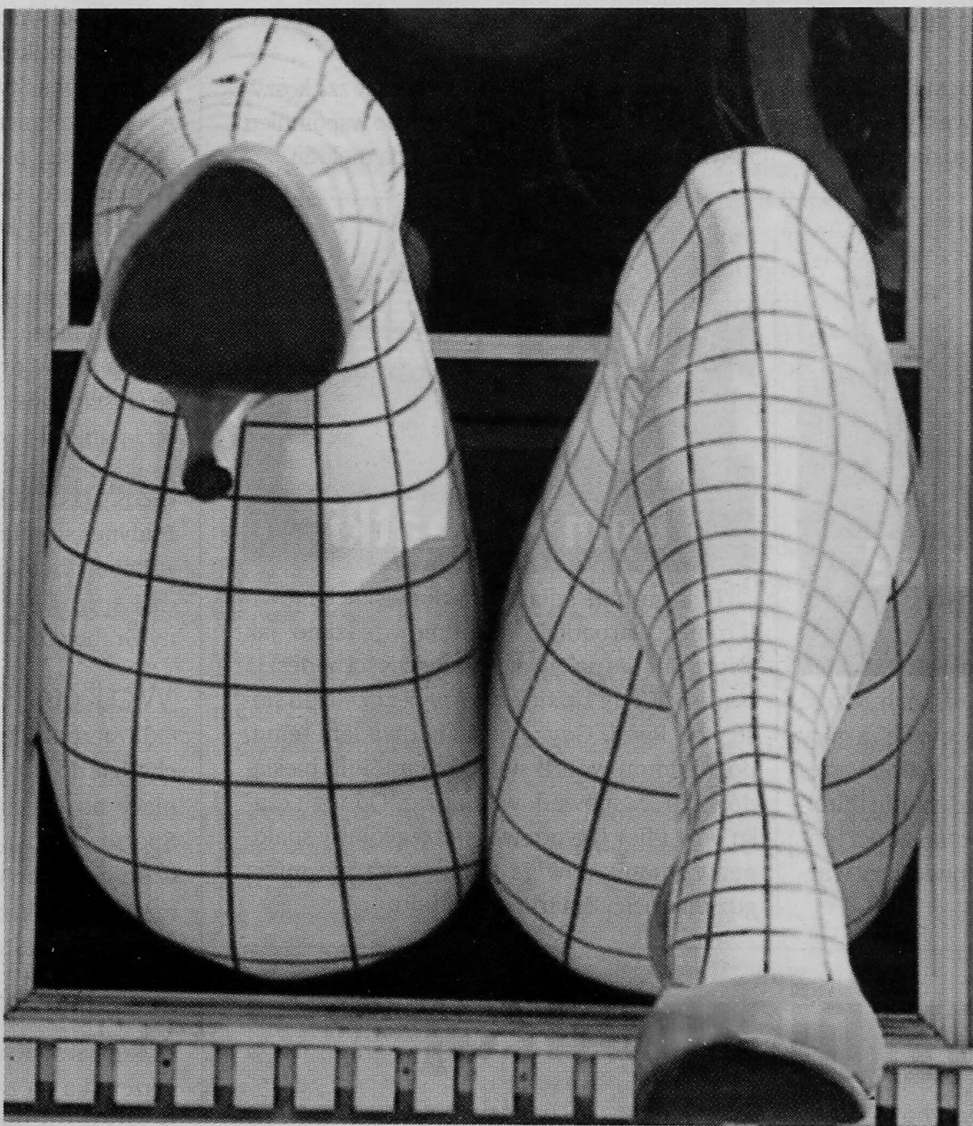
Prędko nie wyjdą. Łukaszowi grozi wyrok w warunkach recydywy (już siedział za napad). Karol wpadł jeszcze bardziej. Policjanci skojarzyli, że mają do czynienia z dealerem karanym za narkotyki i przeszukali dokładnie jego mieszkanie. Znaleźli amfetaminę i marihuanę oraz klientów, którzy stale zaopatrywali się u niego w „amfę”...

„Pójdą siedzieć przez łajdaka, który chciał ją skłonić do prostytucji”, żali się Marta nad losem kolegów.

KAROL ZARĘBA

Niektóre imiona zostały zmienione

Niemoralna



propozycja

w samochodzie na parkingu przy „zusie”.

Marta udała się na „randkę” z podwójną obstawą: Łukaszem i jego kolegą Karolem. Podjechali w pobliże „zusu” samochodem Karola.

Piotr. W tym momencie dostrzegł nadbiegających Łukasza i Karola.

„Dobra, masz swoją stówę”, powiedział pojednawczo i wyciągnął banknot.

Ale było za późno. Wysoki osiłek chwycił go za gardło i przydu-



Wplecione troski

Celina Bałdyga ze wsi Ksebk (gm. Turośl) siedzi przy stoliku z wiklinowymi koszykami. To jej autorska praca. Chętnie ją prezentuje na ludowych festynach.

Wyplatania koszyków nauczył ją ojciec Franciszek Siok. Najpierw towarzyszyła mu przy wycinaniu wikliny. Od niego nauczyła się,

że najlepiej zbierać wiklinę zimą, bo nie ma liści.

W zależności od pory roku, wiklina ma różny kolor. I w koszykach Celiny Bałdygi przeplatają się wielokolorowe witki. Jak... różne troski i radości.

Urodziła pięcioro dzieci. Często siadała do wyplatania, gdy spały. Myślała o nich, o ciężko chorym mężu, który zachorował, gdy miał 36 lat i o sobie, jak poradzi z robotą i codziennymi

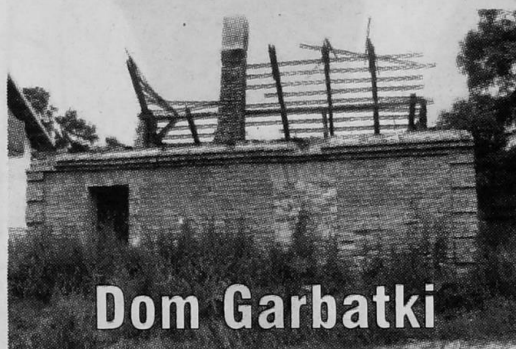
ciężarami. Mąż nie mógł nic dźwigać i sama obrabiała gospodarstwo (9,5 ha), ręcznie doila sześć krów, wozem woziła mleko do zlewni, gotowała, prała.

Poradziła sobie, dzieci dorosły więc z koszyków patrzy na ludzi, uśmiecha się do wspomnień i płynących na festynach ludowych melodii.



Piwo dla orła?

Na napis na pomniku w Stawiskach „Cześć i chwała bohaterom walk za Ojczyznę” z góry patrzył orzeł. W piątek, 18 lipca (albo wcześniej) ktoś postawił na wypustce cokołu butelkę po piwie. Teraz orzeł z wysokości zerka i zastanawia się, czy w butelce jest piwo i czy warto sfrunąć?



Dom Garbatki

Była garbata i dlatego w Stawiskach mówili o niej „Garbatka”. Wielu nie wiedziało, jak naprawdę się nazywa. W samotności nadeszła starość. Kiedy źle się czuła, wyjeżdżała do siostry do Pizy. Gdy wyjechała dwa lata temu, do jej domu wdarli się chuligani. Pili, biesiadowali i... spowodowali pożar. Od tego czasu przy ulicy Ogrodowej starszą kikuty spalonego domu. Jadwiga Filipkowska nie miała gdzie wrócić. Zmarła w szpitalu.

Leśny nieurodzaj

„Nie ma urodzaju jagód i grzybów. Praca ciężka, także niebezpieczna, bo kleszcze i komary, a cena zniechęcająca”, mówi skupujący jagody Andrzej Jarząbek z Grabowa.

W tym roku za kilogram jagód skup płaci 6 złotych. W ubiegłym roku 12 złotych. I był jagodowy urodzaj. Bywało, że Andrzej Jarząbek dziennie skupował 700 kilogramów, nawet zbliżał się do tony. Niektórzy zbieracze dziennie zarabiali 150 złotych. W tym roku to niemożliwe. Zbierający, najczęściej renciści, emeryci i szkolna młodzież, przynoszą dziennie po kilka kilogramów.

„Kiepski rok na runo leśne i... na ceny. Nie ma jagód i nie ma na nie zbytu”, potwierdza

skupująca jagody Bogusława Szewczyk, także z Grabowa.

Choć jest to czas największych jagodowych zniw, skupuje dziennie 200–250 kilogramów.

Nie ma też urodzaju grzybowego. Kilogram kurek kosztuje dziś 7 złotych.

„Kiedy jagody kwitły, było bardzo zimno. Kwiat opadł i teraz nie ma owoców”, uważa Antonina Budny z Grabowa. Jagody zbiera tylko dla siebie, bo zdrowe. Zrobiła już 15 słoików. Na grzyby też chodzi. „Mam swoje grzybowe stare i pewne miejsca. Zbieram prawdziwki, pleśniaki, osiniaki. Teraz kurki tylko co wychodzą z piasku, a na inne jeszcze za wcześnie”, uważa.

Będzie wodociąg

W ubiegłym tygodniu wójt gminy Kolno Tadeusz Klama spotkał się z mieszkańcami wsi Brzozowo, Okurowo, Brzózki, Rydzewo, Koziki Olszyny i Kossaki w sprawie budowy wodociągu. Jak poinformował kierownik referatu Rozwoju Gospodarczego Andrzej Jarzyło, główna nitka wodociągu (prawie 20 km) będzie sfinansowana z budżetu gminy (ok. 2 157 tys. zł), a koszty przyłączy do poszczególnych gospodarstw zapłacą rolnicy. Mieszkańcy Brzozowa, Okurowa i Brzózek będą mieć wodę jeszcze w tym roku.

Straż uczy

Prawie pół tysiąca różnych wykroczeń, głównie przekroczenia prędkości odnotowała w lipcu Straż Miejska w Kolnie. Największe zdumienie wywołał kierowca, który jechał z prędkością 132 km/godz. W niedzielę, 27 lipca, w czasie festynu na palcu przy kościele pw. Świętej Anny, strażnicy (od 1 czerwca jest ich czterech) będą prezentować działania fotoradaru i przypominać zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. Odbędzie się także wyścig rowerowy z pomiarem prędkości i pamiątkową fotką z... fotoradaru.

Szkola na sprzedaż

Budynek starej szkoły w Skrodzie Wielkiej z dwoma budynkami gospodarczymi będzie sprzedany, zdecydowała Rada Gminy Grabowo.

Wakacje za euro

Od 1 sierpnia dzieci i młodzież mogą przychodzić do Szkoły Podstawowej w Chłudniach na zajęcia „Młodzieżowego Klubu Sportowego”, a do Szkoły Podstawowej w Rogienicach Wielkich do „Klubu Informatyka”. Wakacyjne Kluby zorganizowane zostały z dotacji dla gminy Mały Płock (52 531 zł) z Poakcesyjnego Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich (PPWO). Organizatorka w Chłudniach Barbara Staniszevska na zajęcia sportowe otrzymała 7400 zł, a Teresa Chłudzińska na zajęcia informatyczne 7250 zł.

Bursztynowa

wyprawa

40 dzieci z Kolna wróciło z dwutygodniowych kolonii nad morzem. 50 dzieci z miasta uczestniczy w półkoloniach, zorganizowanych przez świetlicę środowiskową „Stokrotka”. Wypoczynek dzieci został sfinansowany z Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz z budżetu wojewody.

Nowoczesny aparat telefoniczny „Nokię 6300” za udział w ankiecie „Kontaktów” otrzymała świetliczanka z Cwalin Dużych

Przed świetlicą w Cwalinach Dużych (gm. Mały Płock) przy kolorowym parasolu skupiają się dzieci. W wakacje świetlica otwarta jest od godz. 10.00 do 21.00, w niedziele od 12.00 do 18.00.

„Bawimy się, gramy, każdy coś powie i jest wesoło”, mówi Dominika Cwalina (lat 11). Przyjechała z Zabrzeża na wakacje do ciotki i wujka. Z kuzynkami Ewelinką i Elżbietą pod wieczór pędzi 10 krów z pola do obory, z wujkiem jeździ traktorem po wodę, każdego dnia pije świeże mleko i przychodzi do świetlicy, żeby pobawić się z wszystkimi.

„Opowiadamy sobie kawały, gramy w piłkę, rysujemy”, wylicza



Grażyna Filipkowska z wygraną Nokią

żyna Filipkowska. „Odwiedzają nas także dorośli. Jest telewizor, mamy zaprenumerowane „Kontak-

„Kontakty” pod... parasolem

Ewelina Cwalina (lat 9). Sylwia Marusa (lat 14) interesuje się wróżbami, więc stawia koleżankom kabałę. Gdy Patrycja Cwalinę (lat 12) znudzą wróżby, idzie pograć w tenisa, bo w świetlicy jest stół.

Wiejską świetlicę od 1 lipca prowadzi Agnieszka Żurawska i Gra-

ty”. Mieszkańcy naszej wsi z zainteresowaniem czytają artykuły o różnych wypadkach i nieszczęściach”, powiedziała Grażyna Filipkowska, która uczestniczyła w redakcyjnej ankiecie „Redaguj.>Kontakty< z nami” i otrzymała aparat komórkowy Nokia 6300.



Przed świetlicą

Opowieści kapliczne

Pamiętka wuja

Figura Matki Boskiej na wysokim postumencie z nazwiskiem fundatora „J. Mieczkowski 1936” stoi w ogrodzie Stanisława Iwanowskiego w Olszewie Górze (gm. Jedwabne). Matka Boska twarzą zwrócona jest do drogi i wsi.

Stanisław Iwanowski, który w grudniu skończy 83 lata zapewnia, że dobrze pamięta budowę kapliczki. „Postawił ją brat mojej mamy, mój wuj Jan Mieczkowski. Miał takie życzenie. Budował majster z Łomży, który nazywał się Wleć, ale imienia nie pamiętam. Zaczął wiosną, a latem, na pewno na święto Matki Boskiej 15 sierpnia, kapliczka stała. On też odlał i przywiózł z Łomży figurę. Przy budowie trochę pomagał mój tato”, opowiada. Kapliczka strzegła rodzinę i wieś. Nikt z Mieczkowskich i Iwanowskich w wojnę nie zginął. Opiekował się nią głównie fundator (był samotny) z siostrą (mamą Stanisława).

Po ich śmierci, a rodzeństwo zmarło jednego dnia (najpierw mama Stanisława, godzinę później jej brat), kapliczką zajmują się Stanisław (jest samotny jak jego wuj) i jego brat, mieszkający w Łomży.

X

W każdej wsi, osadzie, w każdym miasteczku, na wielu rozstajach dróg witają nas kapliczki i krzyże. Powstały w różnym czasie, w różnych okolicznościach,

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 zwyyczajny 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.



z różnych powodów. O większości krążą ciekawe, barwne, niekiedy dramatyczne opowieści. Cyklem „Opowieści kapliczne”, pragniemy wszystkie te historie, przekazywane z pokolenia na pokolenie, zapisać i utrwalić. Dlatego prosimy: spiszcie wszystko, co wiecie o kapliczkach, figurkach, krzyżach w swojej miejscowości lub okolicy. Jeżeli to możliwe, dołączcie zdjęcie. Niech to będzie Wasza rubryka.

Piosenka o mojej miejscowości

Słucz

1. Kiedy w Słuczu słońce świeci, cieszą się już wszystkie dzieci, a Pan sołtys Jan Obrycki dziś obwieszcza w Słuczu wszystkim...

Ref. Że w tym Słuczu pięknie jest i wie o tym każda wieś i wiesz o tym ty i ja, bo to jest nasz wspólny kraj.
2. U nas piękny, biały dworek zmieni każdy zły humor, zmieni wszystko no i wszędzie wtedy każdy śmieć się będzie.
Ref. Bo w tym Słuczu pięknie jest i wie o tym każda wieś i wiesz o tym ty i ja, bo to jest nasz wspólny kraj.

Aneta Sulima

Słucz

(gm. Radziłów)

(Na melodię piosenki „Bo ja mam tylko jeden świat”).

Czekamy na piosenkę lub wiersz o swojej miejscowości. Warunki: nadesłane utwory nie mogą być wcześniej publikowane, nie powinny przekraczać 20 wersów (dłuższych nie będziemy drukować), w treści musi pojawić się nazwa miejscowości. W przypadku piosenki należy podać, na jaką melodię się ją śpiewa. Najlepsze będziemy zamieszczać w rubryce „Piosenka o mojej miejscowości” i trafią do specjalnego zbioru, który wydamy pod koniec 2009 roku.



Stowarzyszenie „Rodzina” pracowało w czasie Zajazdu Wysokomazowieckiego

„Aby pomóc czwórce sierot, mamy pozwolenie na zbiórkę pieniędzy w całym kraju. Dzieci wypoczywają u swojej cioci w Warszawie”, powiedziała dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciechanowcu Marzena Kryńska.

Renata Niemyjska z Ciechanowca chorowała na raka. Zmarła 6 stycznia. Zostawiła czwórkę nieletnich sierot, bo ich tata zmarł wcześniej. Dzięki niezwykle zaangażowaniu mieszkańców, parafii i instytucji z Ciechanowca (Urzędu Miasta, Stowarzyszenia „Rodzina”, Banku Spółdzielczego, zakładów pracy) dzieci dotknięte wielką tragedią, nie zostały same. Nikt i nic nie wypełni im pustki po mamie, ale wielu pomogło w łagodniejszym jej przeżyciu.

„Mamy już pieniądze na mieszkanie. Nawet jedno oglądaliśmy. Od razu zgłosił się do nas Jerzy Porzeziński z firmy budowlanej „Knauf”, który zadeklarował z kolegami za darmo je odnowić. Zbieramy na wyposażenie, pralkę, kuchnię, lodówkę”, powiedziała dyrektor Marzena Kryńska.

Tragedia po zabawie

W niedzielę, 20 lipca, sześciu kolegów wracało nad ranem (ok. godz. 4.00) oplem vectrą z dyskoteki z Nura. W Czyżewie na drodze krajowej relacji Siedlce – Zambrów samochód wypadł z drogi i dachował.

„Policja wyjaśnia okoliczności wypadku. Prawdopodobnie w wyniku niedostosowania prędkości jazdy do warunków na drodze, kierowca auta stracił nad nim panowanie i na łuku jezdni wjechał do rowu”, poinformował Andrzej Baranowski z Zespołu Prasowego Podlaskiej Policji w Białymstoku.

Wszyscy wypadli z samochodu. Zginął pasażer (17 lat), a kierowca (25 lat) przebywa w szpitalu. Pozostali z niegroźnymi obrażeniami, wrócili do domów.

Dzieci mieszkają jeszcze w rodzinie zastępczej Anieli Marciniak. Wkrótce wszystko się zmieni. „Przy tej tragedii społeczeństwo Ciechanowca pokazało wrażliwość i jedność. Do pomocy zaangażowało się wielu wolontariuszy”, cieszy się burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko.



Kamienie niezgody

„Sąsiedzi złośliwie wysypali kamienie na rogu swojego pola. Choć obok jest droga gminna, nie mogę przejechać z żadną maszyną. Niszczę sobie sprzęt. Z sąsiadami nie można się domówić. Byłem u wójta, ale i on nie może nic poradzić. Czy jest na to jakaś rada?”, pyta Jerzy Wyszynski ze wsi Średnica Maćkowięta (gm. Szepietowo).

Sąsiedzi też nie korzystają z części pola z kamieniami. Pole jest własnością prywatną i wójt Szepietowa nie jest stroną w tym konflikcie.

„Jestem dzierżawcą pola z kamieniami na rogu. To decyzja właściciela, a ja ją szanuję. Kamieni nie usunę, bo sąsiad też drogę zagradzał”, powiedziała Teresa Maksimowicz ze Średnicy Pawłowięta.

Teresa Maksimowicz dzierżawi pole od swojej koleżanki, mieszkającej w innej wsi.

Tak oto symboliczne określenie „kamienie niezgody” w Średnicy stało się twardą rzeczywistością.

Wysokie

Mazowieckie drugie

Wysokie Mazowieckie znalazło się na drugiej pozycji (po Choroszczy) wśród gmin miejskich i miejsko-wiejskich podlaskiego w rankingu samorządów „Rzeczpospolitej”. W Wysokim Mazowieckim dochody na mieszkańca przekraczają 2,5 tysiąca złotych, zadłużenie wynosi około 1,5 złotego, z unijnych funduszy na osobę przypada 230 złotych.

Kładka

na odpust i festiwal

Po pięciu latach po raz pierwszy na odpust św. Anny (27 lipca) do Waniewa mieszkańcy Śliwna, Konował, Kruszewa i Izbiszcza przejdą suchą nogą po wybudowanej na rozlewiskach Narwi kładce. Prace jeszcze trwają, bo zagospodarowywany jest trzyhektarowy teren. Na odpust do Waniewa zjeżdżają nie tylko mieszkańcy parafii, także z Białegostoku, Wysokiego Mazowieckiego, Łomży. Msza odpustowa w samo południe, a po niej II Festiwal Muzyki Ludowej „Dawne pieśni – młode głosy”.

Wakacyjna krew

We wtorek, 29 lipca (godz. 9.00 – 13.00), będzie można oddać krew w ambulansie w Czyżewie (ul. Duży Rynek). Akcję „Wakacyjna kropla krwi” zorganizował łomżyński oddział Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa oraz Zarząd Regionalny PCK w Łomży.

Podłączyli wodę

Rodzinie z Kozarzy z ośmiorgiem małych dzieci, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowcu podłączył bieżącą wodę.

Paliwo na polu

W Urzędzie Gminy w Kobylinie Borzymach w piątek (25 lipca, godz. 10.00) oraz w Urzędzie Gminy w Sokolach we wtorek (29 lipca, godz. 10.00) odbędzie się szkolenie na temat możliwości uprawy roślin na biokomponenty i biopaliwa.

Na książki

10 tys. złotych na zakup nowych książek ma w tym roku kierownik Biblioteki Gminnej w Kuleszach Kościelnych Maria Jamiołkowska. W bibliotece jest czytelnia z 5 komputerami.

Wakacyjna piosenka

Konkursem piosenki dziecięcej (początek 15.30) i wręczeniem nagród zakończy się w piątek, 25 lipca, wakacyjny program „Razem łatwiej i weselej” realizowany przez trzy tygodnie przez Miejski Ośrodek Kultury i Stowarzyszenie „Bliżej Ciebie” w Wysokim Mazowieckim.

Wieś bez bocianów jest smutna. Ich widok dodaje otuchy

Jedyna bociania para we wsi Żebry (gm. Śniadowo) gnieździ się na betonowym słupie, który w zeszłym roku wkopał za stodołę Kazimierz Chojnowski.

Ponad 10 lat gniazdo było na słupie sąsiada. W ubiegłym roku, ledwie młode się wylęły, była straszna wichura i słup się przewrócił! Dwa bocianiątka wyszły bez szwanku, trzecie złamało nóżkę. Kazimierz Chojnowski rzucił robotę w gospodarstwie i pospieszył na ratunek. Kupił od energetyków betonowy słup, założył metalową obręcz i wkopał za stodołę. Strażaków ze Śniadowa poprosił o przeniesienie leżącego na ziemi gniazda w nowe miejsce. Ochotnicy nie mieli podnośnika, musieli prosić straż zawodową w Łomży. Razem przenieśli to, co zostało z gniazda i włożyli do niego dwa bocianiątka. Trzecie straż odwiozła do weterynarza, który je uścił (złamane nogi bocianów nie zrastrają się). Bociania para, która przyglądała się akcji ratowniczej krążąc nad nowym gniazdem, zaakceptowała ludzką pomoc i odchowala ocalałe pisklęta.

„W tym roku wróciły 22 marca prosto do nowego gniazda”, mówi z dumą Kazimierz Chojnowski.

W gnieździe bez przerwy dzieje się coś ciekawego. Kupił lornetkę, żeby lepiej widzieć. Na wiosnę wylęły się trzy pisklęta. Rodzice troskliwie je karmili upolowanymi na pobliskich łąkach żabami, myszami, a nawet szczurem! Gdy młodym

wyrośli pióra i stanęły w gnieździe, Kazimierz i jego mama Sabina z niepokojem zauważyli, że jedno z bocianiątek ma zwisające skrzydło. Z dwóch zdrowych wyrosły młode, silne bociany, które już krążą z rodzicami nad wsią i polują na łąkach. Bocian ze zwisającym skrzydłem też podrosł, ale nie nauczył się latać. Nie opuszczał gniazda.

„Stare przestały go karmić. Słabnie w oczach. Pomóżcie go uratować, bo zdechnie. Trzeba go zabrać z gniazda i znaleźć opiekę”, zaalarmował „Kontakty” w poniedziałek (21 lipca) Kazimierz Chojnowski.

Na prośbę „Kontaktów”, dyżurny w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży wysłał do Żeber samochód z podnośnikiem. Bociek z gniazda powędrował do koszyka pracownicy Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi Renaty Ściegosz. Razem zawieźliśmy go do lecznicy dla zwierząt w Łomży, a stamtąd do siedziby Parku w Drozdowie. „Opiekujemy się kilkoma młodymi bocianami, które na wiosnę zostały wyrzucone z gniazd. Są już prawie dorosłe, potrafią latać i odleć od nas. Nieste-



Gniazdo

ty, bocian z Żeber nie będzie latał. Na zimę przewieziemy go do ZOO w Białymstoku”, mówi Renata Ściegosz.

„Jak to dobrze, że będzie miał opiekę. Spokoju bym nie zaznała, gdyby siedział w gnieździe i umierał z głodu. Dziękuję <Kontaktom>”, cieszy się Sabina Chojnowska.

Gdy bociania rodzina odleci na zimę do ciepłych krajów, Kazimierz wysykuje

drugie miejsce na gniazdo. Kupił od energetyków drugi słup, zespała na nim obręcz pod gniazdo i postawił za stodołę. Jest pewny, że wiosną zachęci to drugą bocianią parę do założenia gniazda w Żebdach.

„Wieś bez bocianów jest smutna. Ich widok dodaje otuchy. Powinno być dużo gniazd. I będzie!”, zapowiada Kazimierz Chojnowski.

ANNA DYLEWSKA



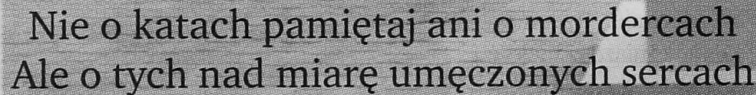
Bociek w dobrych rękach



Bociek w lecznicy weterynaryjnej Andrzeja Rumińskiego w Łomży



W miejscu zagłady ks. Józef Kaczyński, który stracił mamę, siostrę



tej ziemi... Rozgrzebał ją lekko, zezioną złamaną łopatą... Wyłoniło się

#

#

#



Eugenia Kula i zdjęcie jej brata, który ocalał...



sam. Opowiadał, że jego sąsiadka Olędzka uprosiła u Niemców przepustkę dla chłopaka, który pomagał jej w gospodarstwie. Po zapewnieniach Olędzkiej, że nie jest z tej wsi, wypuścili go ze stodoły. Dostał przepustkę na życie!

Józef Żochowski (86 lat) ze wsi Nowe Żochy, pamięta o siostrze Stefa-

przed wywózką na Syberię. Zginęły przy stodole!

Eugenia Kula z Białegostoku obraca w rękę starą fotografię brata Eugeniusza Tokarczyka.

„To zdjęcie zrobione w Krasowie Częstokach. Brat pracował tu w gospodarstwie u jakiejś bezdzietnej rodziny. Miał 18 lat. We wsi koleżankę. W zgłiszczach jej domu znalazł kora-
le... Z koralami w ręku pieszo przyszedł do Hajnówki. Nie mógł mówić... Nigdy więcej nie przyjechał do Krasowa Częstek.

#

17 lipca 2008 roku wiatr niesie modlitwę ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego. W szum drzew wplatają się słowa dzieci z Zespołu Szkół w Nowych Piekutach: „Wracaj, wracaj z uporem do miejsc egzekucji. Ucz się imion... Nie o katach pamiętaj ani o mordercach. Ale o tych nad miarę umęczonych sercach...”.

MARIA TOCKA



Halina Kalinowska (z prawej: Agnieszka Żochowska) pamięta opowieść ojca o przepustce na życie...

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



Aleja Pamięci

„To będzie pomnik inny od innych. Bohaterom posadzimy 72 dęby. Stworzymy na zawsze aleję pamięci, bo zasługują na wieczną pamięć. Uważam, że aleja powinna być w centrum miasta, wyeksponowana i widoczna. Może w okolicach zalewu, bo to powinno być miejsce uczęszczane. Będę jednak wszystkie propozycje konsultował z Witomiłą Wołk-Jeziorską, bo to jej pomysł”, powiedział burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Córka porucznika Wincentego Wołka, Witomiła Wołk-Jeziorska (lat 68) z Warszawy, zwróciła się do burmistrza Zambrowa Kazimierza Dąbrowskiego z prośbą upamiętnienia 72 oficerów, byłych wykładowców Mazowieckiej Szkoły Podchorążych Rezerwy Artylerii im. gen. Józefa Bema w Zambrowie. Wykładowcą był

także jej ojciec. Wszyscy zostali zamordowanych 30 kwietnia 1940 roku w Katyniu. Wołk-Jeziorska zaproponowała burmistrzowi Zambrowa przyłączenie się do ogólnopolskiej akcji, „Katyń ocalić od zapomnienia”, zainicjowanej przez samorząd Radzyna. Do 2010 roku, czyli do 70 rocznicy zbrodni, ma być posadzonych w kraju 21 857 Dębów Pamięci.

„Jeden dąb, to jedno nazwisko z listy kateńskich. To także obowiązek otoczenia drzewa pamięci opieką. Ja opiekowałam się dębem ojca porucznika Wincentego Wołka”, powiedziała „Kontaktom” Witomiła Wołk-Jeziorska. (m)



Witomiła
Wołk-Jeziorska

Matura na 100 procent

Egzamin maturalny w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Konarskiego w Zambrowie zdali wszyscy uczniowie! Jak poinformował dyrektor Jan Pilch, jedna absolwentka, która oblała maturę, odwołała się i po zweryfikowaniu uzyskanego przez nią rezultatu na maturze okazało się, że zdała.

Policyjne awanse

Komendant Powiatowej Policji w Zambrowie Krzysztof Radomski z okazji Święta Policji dziękował swoim podwładnym za ofiarną służbę i awansował (na różne stopnie) 40 policjantów.

Wakacyjna krew

W czwartek, 31 lipca (godz. 8.30 – 13.00), będzie można oddać krew w ambulansie w Zambrowie (ul. Białostocka, plac przy sklepie LIDL). Akcję „Wakacyjna kropla krwi” zorganizował łomżyński oddział Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa oraz Zarząd Regionalny PCK w Łomży.

Przez stopę

W ubiegłym tygodniu na ulicy Ostrowskiej w Zambrowie kierowca osobowego fiata, unikając czołowego zderzenia z tirem, jadącym w kierunku Białegostoku, wjechał na chodnik i przejechał przez stopę przechodnia, co spowodowało złamane nogi, ale uratowało życie kierowcy fiata.

Wakacje we Francji

W poniedziałek, 28 lipca, dziesięciu uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie pojedzie na obóz do La Couronne (Francja).

Niebezpiecznie w stolarni

W pięć minut stawili się zaalarmowani strażacy ochotnicy z Szumowa, a po nich z Ostrożnego, Głębocza Wielkiego oraz JRG z Zambrowa i ugasili pożar w stolarni w Szumowie. Uratowali majątek wartości 2 mln zł (stolarnię, maszyny, gotowe wyroby).

Trzecie wybory

W gminie Szumowo będą już trzecie w tej kadencji wybory uzupełniające. Jesienią ubiegłego roku zrezygnował radny Zygmunt Prosiński z Wyszomierza Wielkiego. Kilka miesięcy później, wiosną 2008 roku mandatu zrzekł się radny Józef Witkowski z Szumowa. Niedawno ich śladami poszedł radny Zygmunt Korzeniewski z Głębocza Wielkiego. Zgodnie z zarządzeniem wojewody podlaskiego, wybory uzupełniające odbędą się 21 września (godz. 6.00 – 20.00).

Pociągami do ślubu



Krystyna i Henryk Lendzioszkowie

Pielgrzymka w 725 rocznicę

W niedzielę, 27 lipca, Obraz Jezusa Miłosiernego zawita do Zambrowa. Księża zambrowskich parafii z wiernymi powitają Obraz (godz. 16.30) na skrzyżowaniu ulicy Mazowieckiej i 71 Pułku Piechoty. Uroczystą mszę świętą dziękczynną za 725 lat istnienia parafii pw. Trójcy Przenajświętszej w Zambrowie, odprawi ks. abp Józef Michalik.

Arcebiskup jest absolwentem zambrowskiego Liceum Ogólnokształcącego, honorowym obywatelem Zambrowa, uczestniczy w najważniejszych wydarzeniach miasta.

Obraz Miłosierdzia przez dziewięć dni będzie pielgrzymował po parafiach dekanatu zambrowskiego: w poniedziałek (28 lipca) w parafii pw. Ducha Świętego, we wtorek (29 lipca) w parafii pw. Św. Józefa Rzemieślnika, w środę (30 lipca) nawiedzi Stary Skarżyn, a w czwartek (31 lipca) zawita do Szumowa.

„Poznałem ją na zabawie w Zambrowie w K 5, w koszarowym budynku. Pracowała na tkalni, ja na przędzalni. W soboty Liga Obrony Kraju urządzała zabawy. Tańczyliśmy, potem się spotykaliśmy i w lipcu 1958 roku był ślub”, opowiada Henryk Lendzioszek z Zambrowa.

Najpierw ślub cywilny w USC w Zambrowie, bo takie były przepisy. Krystyna i Henryk ślub kościelny zawarli w październiku, w Częstochowie na Jasnej Górze. Pojechali z Zambrowa autobusem i pociągiem. W Częstochowie wypożyczyli sobie stroje. Świadkiem był brat Krystyny i mama Henryka.

„Wtedy ślub brało osiem par z różnych stron Polski. Po ceremonii na kolanach obeszliśmy ołtarz, prosząc o łaski na wspólne życie. Z kolan stanęliśmy dopiero przy wyjściu”, opowiadają Lendzioszkowie.

Po uroczystości w kościele poszli na obiad. Na pamiątkę kupili obraz Matki Boskiej Częstochowskiej, który do tej pory wisi w głównym pokoju ich mieszkania, i wrócili pociągiem do Zambrowa.

„Pierścionek z oczkiem dostałam od męża później, bo na początku nie było pieniędzy. No szę go do dziś”, mówi Krystyna.

Lendzioszkowie mają czworo dzieci. Córka Katarzyna prowadzi dwie restauracje w Warszawie, Iwona jest nauczycielką w Zambrowie, syn Krzysztof jest geodetą i mieszka w Ameryce, a Dariusz jest kierownikiem Oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Łomży. Cieszą się też wnuczętami (dwóch chłopców i sześć dziewczynek).

W Urzędzie Miasta burmistrz Zambrowa uhonorował Lendzioszków Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. W październiku pojadą na Jasną Górę i drugi raz będą obchodzić Złote Gody.



Szczere wyrazy współczucia
Zbigniewowi Mieczkowskiemu
Prezesowi Zarządu
z powodu tragicznej śmierci
SIOSTRY
składają Zarząd oraz pracownicy
Zakładu Doskonalenia Zawodowego
w Łomży



Szczere wyrazy współczucia
Państwu Małgorzacie
i Waldemarowi Bagińskim
z powodu śmierci
OJCA i TEŚCIA
składają
Wanda i Tadeusz Wałkuscy



Alicji i Leszkowi Konopka
najserdeczniejszy wyrazy współczucia
i głębokiego żalu
z powodu śmierci
Teścia i Ojca
składają
Elżbieta i Henryk Bączek

„Gdy słowa gasną,
Nie pytaj, czemu los tak chciał.
Daj ciszy zasnąć...”

Alicji i Leszkowi Konopka
Najszczerze wyrazy współczucia
i głębokiego smutku z powodu śmierci

Teścia i Ojca

Maria i Władysław Toccy



Z powodu śmierci naszego pracownika
lekarza medycyny
Ś. P. Roberta Marka Juszczyka
wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie
składa
Dyrekcja i pracownicy Zakładu
Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Łomży

BUDOWNICTWO

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

(fak. 708-o)

Glazura, płytki mrozooodporne Korzilius.
„CERAM”, Wyszyńskiego 4 (przy Bie-
dronce), (086) 218-01-81

(fak. 923-o-i)

Sprzedam słupki ogrodzeniowe beto-
nowe 2,20 m do siatki 1,50 m,
25 zł/szt., 0-506-799-992

(fak. 1527)

„SEKOR” glazura, terakota, sanitarne,
(wszelkie dodatki) TANIE panele, do-
radztwo, aranżacje, dachy, raty, Łom-
ża Al. Legionów 60 (była Jednostka
Wojskowa), Al. Piłsudskiego 40 (za-
raz za torami)

(fak. 1552-o-i)

FINANSE

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

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

(fak. 671-o)

Pożyczki i konsolidacje, również hipotecz-
ne – dogodne warunki, dojeżdżamy
do klienta, tel. 0-668-215-432

(fak. 1436-o-i)

KUPIĘ

Skup jabłek przemysłowych (spady).
Odbieram, 0-696-978-586

(fak. 1494-o-i)

LOKALE

Stacja, 0-693-974-273

(fak. 1275-o-i)

Wynajmę lokal handlowy 110 m2
pod usługi, centrum Zambrowa, budy-
nek „Ambasada”, 0-603-603-722

(fak. 1327-o-i)

Wynajmę mieszkanie 49 m2, (086)
219-10-70, dzwonić po 18.00

(fak. 1535)

Poszukuję mieszkania do wynajęcia, 0-
788-253-462

(fak. 1547)

Wynajmę mieszkanie i dom, tel. 0-
608-180-880

(fak. 1559-i)

Stacja, 0-505-599-993

(fak. 1565)

MEDYCYNA

Farmakologiczne przywracanie mie-
siączki, 0-790-685-267

(fak. 1472-o)

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

(fak. 1388-o)

Ginekolog, zabiegi, 0-693-320-468

(fak. 1538-o-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry **E.A. CHOROSZUCHA**

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

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

DYSKRECJA

MOTORYZACJA

Sprzedam VW Golf III 1,9 GTD
(1993r), do rejestracji, cena do ne-
gociacji, 0-506-644-973

(fak. 1498)

Kupię garaż blaszany, (086) 270-12-39

(fak. 1532-o)

Seat Cordoba Vario (1999r), 0-515-
317-180

(fak. 1557)

Seat Cordoba Vario 1,9 TDI (1999r –
grudzień), klimatyzacja, bogate wypo-
sażenie, 0-602-524-615

(fak. 1563-i)

VW Golf, 1,9 TDI, sprowadzony, 5
drzwiowy, 0-600-770-454, (086) 215-
29-98

(fak. 1569)

Tanio Sprzedam, MAZDA 626, 2.0
(1992r) czarna, gaz, wspomaganie,
alarm, cent. zamek, tempomat, kon-
takt: 0-509-323-473

(fak/sms)

Sprzedam org.. alufelgi bmw R. 15
do tego dwa komp. opon zima lato,
cena 700 zł, tel. 0-515-758-317

(fak/sms)

Sprzedam Ford Eskord 1,9 LX
(1992r) lub zamienię na mniejszy 0-
880-225-391

(fak/sms)

Sprzedam Honde Civic 1,4 (1996r),
Simson skuter (1989r), tel. 0-508-
510-831

(fak. sms)

Sprzedam opony 13 + alufelgi letnie,
stan bdb, tel. (086) 217-26-42

(fak. sms)

OGŁOSZENIA

Opel Vectra (1993r) 1.8 + gaz, wspomaganie, alufelgi, zimowki, centralny zamek, alarm, tel. (086) 217-26-42
(fak/sms)

NAUKA

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

NIERUCHOMOŚCI

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

Kupię siedlisko, działkę 20 km od Łomży, 0-508-544-918
(fak. 1380-o-i)

Sprzedam dom + zabudowania, działka 1,18 ha, Kucze Małe 11, 0-604-381-310
(fak. 1396-o-i)

Działka rolna w Śniadowie 5,3 ha w jednym kawałku, klasa 5 i 6, dojazd asfaltowy, cena 220 000 zł, tel. 0-693-369-024
(fak. 1434-o)

Sprzedam dom 130 m2 działka 909 m2, budynek gospodarczy 53 m2, Łomża Wesoła 78, 360 000 zł, 0-508-139-786
(fak. 1497-oo-i)

Sprzedam M – 4 na IV p., 0-691-851-293
(fak. 1526-i)

Sprzedam działkę 20 ar k/ Czarnocina, część uzbrojona, 40 zł/m2, tel. 0-519-805-446
(fak. 1528-i)

Sprzedam tanio mieszkanie 46 m2 na Dmowskiego 2B, 0-509-287-373
(fak. 1539)

Sprzedam mieszkanie 50 m2, 3 pokoje, parter, Wojska Polskiego, Łomża, 0-500-321-987
(fak. 1544-i)

Sprzedam:
dom dwurodzinny ul. Sikorskiego, garaż ul. Poznańska, mieszkanie trzypokojowe – Skłodowskiej, działka 2600 m2 w Rakowie.

„ARKADIA” - Nieruchomości, 0-603-847-463
(fak. 1545-o-i)

Sprzedam dom w Nowogrodzie, 0-506-393-577
(fak. 1551-i)

Sprzedam M – 3 w Nowogrodzie, 50 m2, 105 000 zł, tel. (086) 216-06-31
(fak. 1555-o)

Sprzedam działki okolice Łomży, (086) 215-76-39
(fak. 1558-o-i)

Sprzedam działkę budowlaną w Starej Łomży na rzekę o pow. 1431 m2, tel. 0-604-227-658
(fak. 1362)

Sprzedam dom w Śniadowie, pow. 220 m2, budynek gospodarczy 40 m2, działka 840 m2, (086) 217-61-47, 0-504-787-134
(fak. 1566-o-i)

Zamienię mieszkanie M – 3, 50 m2 ul. Spółdzielcza na większe, dopłatę, 0-516-121-844
(fak. 1567-i)

Sprzedam dom drewniany do rozbiórki, stan dobry, 0-798-651-691
(fak. 1577-i)

Sprzedam dom w zabudowie szeregowej os. Maria II, gotowy do zamieszkania, cena 420 000 zł, kontakt 9086) 216-96-92, uszat41@wp.pl.
(fak. 1581-i)

PRACA

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

Zatrudnię murarzy, cieśli i pomocników. Również brygady, 0-604-427-025
(fak. 1279-oo-i)

Zatrudnię brygadę tynkarzy gipsowych z własnym agregatem. Praca w Warszawie tel. 0-505-107-377
(fak. 1465-o-i)

Zatrudnię murarzy, (086) 216-30-05 po 19.00
(fak. 1484-oo-i)

Firma Budowlana zatrudni murarzy, 0-669-986-005
(fak. 1484-oo-i)

Przyjmę do pracy układanie broku, 0-600-127-834
(fak. 1507-o-i)

Legalna praca w Niemczech w branży budowlanej, tylko fachowcy, tel. do-mowy 0049-2151-457-8899 po 20.00
(fak. 1516-oo-i)

Opiekunki osób starszych w Niemczech legalna praca, dobre zarobki, doświadczenie, podstawy niemieckiego, tel. (022) 622-10-02, www.euro-pacare24.pl
(fak. 1510)

Zatrudnię kierowcę kat. C + E, 0-606-970-447
(fak. 1549)

Firma poszukuje tokarzy i frezerów na CNC, ślusarzy i pomocników ślusarzy. Praca Niemcy. Info. tel. (052) 562-67-50, kulczyk@n-time.com
(fak.)

Zatrudnię handlowca do sprzedaży okien, 0-509-291-366
(fak. 1556)

Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Zakład Budżetowy w Łomży, zatrudni inżyniera lub technika z uprawnieniami drogowymi, tel. (086) 218-64-88
(fak. 1562)

Zatrudnię fryzjera (kę) na stanowisko męskie, 0-692-429-873
(fak. 1564)

Zatrudnię dozorcę, 0-606-416-991
(fak. 1575-o)

Firma Stal – Rob zatrudni:
– mechaników, hydraulików,
– ślusarzy, spawaczy,
wysokie wynagrodzenie, 0-504-036-372
(fak. 1576-i)

ROLNICTWO

Jałówki wysokocielne, (086) 219-22-11, 0-662-129-733
(fak. 1503-oo)

Sprzedam gospodarstwo rolne 5 ha w tym 1 ha las (dom piętrowy 120 m2 + zabudowania) gm. Mały Płock, 0-604-438-129
(fak. 1517-i)

Trzy jałówki, (086) 217-42-21
(fak. 1534)

Sprzedam belarkę „Sipma”, 0-509-830-910
(fak. 1570-o)

Sprzedam ciągnik Renault 90KM, (086)-219-19-28, 0-604-272-494
(fak/sms)

Sprzedam rozrzutnik dwuosowy, stan bdb., 8 000 zł, tel. 0-515-941-221
(fak/sms)

Przyjme ziemię oraz gruz, tel. 0-515-758-317
(fak/sms)

RÓŻNE

Zastawę stołową i obrusy wypożyczam na różne uroczystości, (086) 271-25-36
(fak. 1326-o)

Brykiety opałowe do C. O w ciągłej sprzedaży, 0-600-770-454, (086) 215-29-98
(fak. 1569)

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. 1351-oo-i)

Pralki, lodówki, (086) 218-07-07, 0-509-287-901
(fak. 1466-o-i)

Klimatyzacja: – sprzedaż, – montaż, – serwis, 0-509-287-900
(fak. 1514-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam stal żebrowaną O 12, tel. 0-505-652-231
(fak. 1533)

Tanio sprzedam:
– kanapę rogową,
– dywan 3 x 4 mb,
– fotel rozkładany,
stan bdb., 0-510-261-561

TŁUMACZ

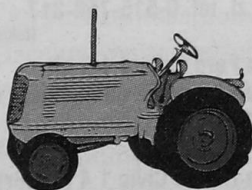
Tłumacz przysięgły języka angielskiego, Barbara Adamiak, mgr filologii angielskiej i polskiej, Łomża, ul. Wyzwolenia 50, tel. 0-697-707-097
(fak. 1285-oo-i)

TRANSPORT

Belgia, Niemcy, Holandia (wtorek, sobota, poniedziałek), (085) 6635-624, 0-602-697-881
(fak. 219-o-i)

Sobota: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD, (085) 73-94-179, 0-606-37-99-66
(fak. 1385-o-i)

ROLNICZE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



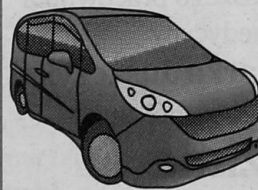
Wyślij SMS na numer 7235 o treści: **KTN + treść ogłoszenia** (maksymalnie 160 znaków). **Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)**

W treści SMS nie wolno używać polskich znaków (ą,ę,ć,ń,ż,ż,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”.



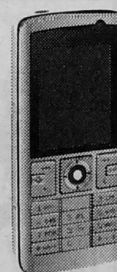
MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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,ż,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”.



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

WYBRANE OFERTY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BIURZE NIERUCHOMOŚCI TYTAN

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Mickiewicza – 74,89m², I piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) – cena 3000zł/m²
- Mickiewicza – pow. 49,38m², parter (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) – cena 3000zł/m²
- Mickiewicza – pow. 92,91m², II piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) – cena 3000zł/m²
- Wojska Polskiego – pow. 57,46m², III piętro, 3 pokoje, wykończone – cena 172 380zł
- Moniuszki – pow. 48,97m², I piętro, 2 pokoje – 146 910zł
- Broniewskiego – pow. 48,92m², parter, 2 pokoje – 140.000zł
- Poznańska – pow. 55,8m², II piętro, 3 pokoje – 155.000zł
- Nowogrodzka – pow. 53,75m², I piętro, 2 pokoje – 135.000zł

OFERTA DOMÓW

- Łomża, ul. Nowogrodzka-wolnostojący, wykończony, kamienne ogrodzenie, pow. 130m²+budynek gospodarczo-garażowy z częścią mieszkalną o pow. ok. 100m², pow. działki 1169m² – cena 730.000zł
- Łomża, ul. Stroma – pow. 211m², pow. działki 231m², zabudowa bliźniacza, stan surowy zamknięty – 250.000zł
- Łomża, Os. Maria – pow. 256m², pow. działki 323m², zabudowa szeregowa, wykończony – 580.000zł
- Łomża, Os. Narew – pow. 259m², pow. działki 458m², wolnostojący, wykończony – 520.000zł
- Czachy gm. Radziłów – pow. 95m², pow. działki 504m² – 140.000zł
- Murawy gm. Piątnica – pow. 118m², pow. działki 1030m², wolnostojący, parterowy, kamienne ogrodzenie – cena 280.000zł

OFERTA DZIAŁEK

- Czarna Wieś gm. Rajgród-rekreacyjna z pozwoleniem na budowę, pow. 600m² – cena 72.000zł
- Jezioro gm. Piątnica – budowlana, pow. 1247m² – cena 120.000zł
- Siwiki gm. Zbójna – pow. 1,0971 ha – cena 150.000zł
- Pniewo gm. Łomża – budowlana, pow. 1050m² – cena 63.000zł

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

- MIESZKANIE – ul. Kazańska, wysoki parter, pow. 72,65 m², blok z pustaka, ciekawy rozkład pomieszczeń, cena 246.000 zł, MER – 275
- MIESZKANIE – ul. Śniadeckiego, I p. pow. 71,8 m², 4 pokoje, cena 233.000 zł, + garaż murowany 26.000 zł, MER – 273
- MIESZKANIE – os. południe, IV p. pow. 72,4 m², 4 pokoje, 195.000 zł, MER – 257
- DOM – Łomża ul. Kurpiowska, zab. szeregowa, z ogrodem zimowym, pow. 200/ 248 m², MER-268
- DOM – Łomża ul. Wesołowskiego, zab. szeregowa, wykończony, nietypowa architektura, pow. użytkowa 170/236m², 495.000 zł, MER – 264
- DOM – Gietki, wykończony dom blisko rzeki Pisy, w sąsiedztwie lasu, pow. 100 m²/ 5.000 m², 220.000 zł, MER- 247
- DOM – Bronowo, murowany z kominkiem, idealny na rekreację, pow. 85m²/ 1,13 ha, 290.000 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
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Marianowo, bezpośrednio przy trasie E – 61, pow. do uzgodnienia, 60 zł/m², MER – 263
- DZIAŁKA – ul. Zdrojowa, z linią brzegową rzeki Narew, pow. 1535 m², 155.000 zł, MER-262
- LOKALE BIUROWE – wynajem, centrum, kamienica z windą, wysoki standard, różne powierzchnie lokali, 25 zł/m², MER – 148
- LOKAL BIUROWY – wynajem, Al. Legionów, pow. 24,5m², 20 m², I piętro, lokale wykończone, 20 zł/m², MER – 274

Bussem (086) 218-30-88, 0-608-576-544
 (fak. 1554-o-i)

Wyjazdy Niemcy – Holandia, 0-604-458-244
 (fak. 130-o)

TURYSTYKA

WYPOŻYCZALNIA KAJAKÓW, spływy kajakowe, www.turlomza.pl, 0-604-30-00-66
 (fak. 1579-o-i)

USŁUGI

Podłogi układanie, cyklinowanie bezpyłowo, 0-506-191-947
 (fak. 1174-o-i)

Usługi koparko-ładowarką, piasek, żwir, czarnoziem, 0-695-594-619
 (fak. 1168-o-i)

„Jarbud” – układanie kostki brukowej, 0-609-838-693
 (fak. 1257-oo-i)

TAPICER, 0-608-742-950
 (fak. 1346-oo)

„Jakbud” – docieplania budynków, 0-509-849-319
 fak. 1359-oo-i

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792
 (fak. 1374-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137
 (fak. 1391-o-i)

DACHY – blacharz – dekarz, 0-509-869-593, 0-509-137-784
 (fak. 1412-o-i)

Cyklinowanie, układanie podłóg, 0-608-014-410, (086) 216-62-88
 (fak. 1467-o-i)

Szpachlowani, malowanie, glazura, terakota, panele, tanio, solidnie, 0-723-460-563
 (fak. 1487-oo)

Remonty – wykończenia wnętrz, szpachlowanie, malowanie, zabudowy ry-gips, fachowe doradztwo, tel. 0-500-661-452
 (fak. 1537-o-i)

Usługi remontowo – wykończeniowe mieszkań, 0-502-858-176
 (fak. 1542-o-i)

Firma wykonuje pełen zakres prac wykończeniowych, 0-513-163-267
 (fak. 1543)

Wykonam krycie papą termozgrzewalną, obróbki blacharskie, tel. 0-798-268-165
 (fak. 1548)

Konserwacja ogrodów, wykaszanie trawników, zarośli, specjalistyczne sprzątanie obiektów, przycinanie drzew, 0-500-617-826
 (fak. 1560-i)

Wynajem Mini – koparki i nowej Koparko – ładowarki JCB, tel. 0-697-896-652
 (fak. 1568-o)

ZWIERZĘTA

2 miesięczne Yorki, 0-510-403-613
 (fak. 1550)

Młode kózki, 0-510-403-613
 (fak. 1550)

Sprzedam konie zimnokrwiste lat 7 i 2,5 lata, 0-507-986-463
 (fak. 1574)



KOMAX Salon Łazienek

Największy salon łazienek w Łomży już otwarty!!!

Oferujemy:

- * Glazura, terakota, gresy,
- * chemia budowlana,
- * listwy wykończeniowe,
- * wyposażenie łazienek,
- * wanny, kabiny, umywalki,
- * armatura łazienkowa.

RATY – RABATY
Na terenie miasta DOWÓZ GRATIS!!!

Łomża, ul. Spokojna 190A, tel. (086)218-03-78
 e-mail: komax@lomza.com
Poniedziałek - piątek 8:00 - 18:00, sobota 8:00 - 13:00

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Zatrudnię kombajnistę na sezon, 0-509-912-644

(k/b)

Sprzedam Meder do kombajnu BS - 210, nieużywany, 6 500 zł, 0-509-912-644

(k/b)

Sprzedam działkę (5000 m2) rekreacyjną w Morgownikach (obok Jurk), ogrodzona, blisko Pisy, 99 000 zł, 0-600-588-666

(k/b)

Kupię ziemię, nieużytki, tel. 0-600-588-666

(k/b)

Sprzedam opryskiwacz polowy zawieszany P - 329/2 (400 l - 12 m), mało używany, cena 1 200 zł, tel. (086) 473-88-33, wieczorem

(k/b)

Sprzedam jałówkę czerwoną - mleczną, 8 miesięcy cielna, cena 3 500 zł, 0-698-060-764

(k/b)

Sprzedam Traktorek - kosiarkę spalinową, regulacja wysokości koszenia, uruchamiany kluczykiem, stan bdb., gm. Mały Płock, 2 500 zł, 0-502-047-616

(k/b)

Sprzedam słomę po żniwach, mieszanka, pszenica 5,5 ha, okolic Wizny, cena 10 zł/bela, 0-509-401-954

(k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 850 l, kwadratowy z dwoma klapami w bardzo dobrym stanie, elektronika + zawór, okolice Łomży, 4 200 zł, (086) 473-88-52

(k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 800 l, stan bdb., 7000 zł, (086) 217-48-31

(k/b)

Sprzedam sieczkarnię Claas Jaguar 695 SL (1989r), cena 59 000 zł, tel. 0-501-604-123

(k/b)

Sprzedam betoniarkę, 220 zł, 0-692-420-427

(k/b)

Prasa wiążąca 224/Z 11 000 zł, wicher - 700 zł, 0-698-506-407

(k/b)

Sprzedam 3 ha łąki na terenie wsi Popiołki gm. Zbójna za 1 ha/20 000 zł kompleks łąk Załawy, 0-664-308-439

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z - 224/1 (1995r) z drabinką, stan bdb., cena 14 500 zł, siewnik zbożowy Poznaniak cena 2 700 zł, tel. 0-604-102-979

(k/b)

Sprzedam 4 jałówki cielne, cena od 2000 do 3000 zł, ok. Miastkowa, 0-503-921-987

(k/b)

Kura zielononóżka znosi jajka o mniejszej zawartości cholesterolu, polecam 5 zł/szt., (086) 218-93-51

(k/b)

Sprzedam działkę budowlaną 1800 m2 w Łomży ul. Poznańska, teren uzbrojony (mogą być 2 działki), cena 180 zł/m2, 0-606-246-121

(k/b)

Prasa kostkująca Z - 224 (1992r) 12 000 zł (do uzgodnienia), (086) 217-83-39

(k/b)

Ciukarka 224/Z 15000 zł; kosiarka konna 500 zł; wicher 700 zł, owce 150 zł/szt, koniki polskie 2000 zł/szt., 0-698-506-407

(k/b)

Labrador suczka biszkoptowa, 12 tygodniowa, rozkoszna tylko w dobre ręce, 490 zł, tel. (086) 214-15-63, 0-604-732-302

(k/b)

Sprzedam heder do kombajnu BS - 110, 0-509-912-644

(k/b)

Zatrudnię kombajnistę, 0-509-912-644

(k/b)

Sprzedam Ursus C 360 w stanie bdb. z kabiną „sokółki” za cenę 15 000 zł, 0-505-734-219, 0-508-761-287

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam pieski, pinczerki, 8 tygodni, 200 zł szt., (086) 271-88-79

(k/b)

Sprzedam kosiarkę - przyczepę, stan bdb., gm. Radziłów, 18 000 zł, 0-509-980-663

(k/b)

Massey Ferguson - typ 3655, rok produkcji 1991, moc 155 KM, cena 46000 (do negocjacji), (086) 217-09-30, 0-512-915-921

(k/b)

Sprzedam 10 jałówek wysokocielnych z pochodzeniem, cena 5800 zł, do uzgodnienia, 0-604-42-31-93

(k/b)

Sprzedam jałówkę cielną i krowę cielną drugim cielakiem, wycielenie jałówek 10.08.2008 r., krowy - 10.08.2008 r., 6000 zł, (086) 219-16-04

(k/b)

Kombajn zbożowy Claas Merkator, stan dobry, 22 000 zł, do uzgodnienia na miejscu, Szulc Edward, wieś Ruś 12, 18-430 Wizna

(k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, 1991 rok prod., 10 000 zł, (086) 47-21-467

(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 prasę Masy Ferguson, 5000 zł, do jarku konwii, tel. 0-505-016-738

(k/b)

Rozrutnik dwuosioowy do obornika - 6000 zł, podajnik ślimakowy do zboża - 2000 zł, (086) 473-83-44

(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)

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

(k/b)

Rozrutnik obornika jednoosiowy, 5500 zł, (086) 473-90-03

(k/b)

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

(k/b)

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

(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, rozrutnik dwuosioowy 6500 zł, ciągnik C-355 9000 zł, podajnik do zboża ślimakowy 1500 zł, (086) 473-83-44

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam rozrutnik obornika dwuosioowy 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)

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

(k/b)

KUPON

Bezplatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

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



Biuro Podróży ARtour Podróże na 7 kontynentów

- * wczasy,
- * wycieczki,
- * obozy młodzieżowe,
- * wycieczki szkolne,
- * sanatoria,
- * bilety lotnicze

Zapraszamy!



ARtour

Łomża, ul. Małachowskiego 6
Tel/fax (086)2188-177
Kom. 0-604-25-00-72
e-mail:
biuro.lomza@artour.com.pl

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Volvo S - 40 (2000r) - 17 000 zł,
Nissan Terrano (1995r) - 15 000 zł,
2.7 Diesel, 7 - osobowy, tanio lub
zamiana, 0-600-588-666

(k/b)

Kupię Peugeot lub Citroën 1,9 D
od roku 1995 do 2000, kombi do 7
000 zł, 0-786-020-450

(k/b)

Sprzedam opony do Busa
225/70/R15C, nowe Continental, 1
500 zł brutto, 0-692-420-427

(k/b)

Ford Focus, automat, ZX - 4, 2 l, peł-
ne wyposażenie, 13 000 KM, 27
000 zł, 0-600-048-527

(k/b)

Sprzedam Opel Astra 1,4 (1996r),
sedan, benzyna + gaz, bordowy, 5
500 zł, 0-516-826-098

(k/b)

Sprzedam oponę Bridgestone B420,
P205/65/R15, M + S, bardzo mało
używana, 100 zł, tel. 0-516-826-098

(k/b)

Ford Mondeo (1994/95r) 1,8 16V,
ABS, AIR, BAG, wspomaganie kie-
rownicy, radio CD, 5000 zł, 0-665-
570-881

(k/b)

Sprzedam 2 (dwa) A05 Żuki jeden
diesel drugi na benzynę, proszę
dzwonić po więcej informacji, 0-508-
326-203

(k/b)

Sprzedam budę z samochodu Star
660, koła, kompletne, 0-505-233-
964

(k/b)

Sprzedam Renault Scenic 1,6 16v,
(2000r), klima, ABS, centralny za-
mek, elektryka, relingi, cena 15
900 zł, tel. 0-604-051-082

(k/b)

Sprzedam Polonez Trak, na gaz, rok
1998, 2000 zł do uzgodnienia, (086)
474-02-73

(k/b)

Sprzedam opony do busa „piętnast-
ki”, nowe Continental, 1,5 tys. zł, 0-
692-420-427

(k/b)

Sprzedam Honda Civic (1995r), szary
metalik, stan bdb., klimatyzacja, elek-
tryczne szyby, centralny zamek, 11
000 zł, 0-501-046-741

(k/b)

Sprzedam Renault Scenic 1,6 16V,
(110 KM), (2000r), ABS, klima, elek-
tryka, 4 x PP, komputer pokładowy,
cena 17 000 zł, 0-604-051-082

(k/b)

Sprzedam Honda Civic 1,5, 16
V (1999r), 140 tys. km, automat, kli-
matyzacja, wersja z USA, stan bdb.,
15 900 zł, 0-600-793-883

(k/b)

Audi A4 (2007r) 2.0T Quattro, srebr-
ny, klimatyzacja, skóra, pełna elektry-
ka, 78 900 zł do negocjacji, 0-511-
647-793

(k/b)

Łódź motorowa aluminiowa 5 x
1,60 m z wózkiem, silnik Mercury
50 KM + silnik elektryczny nożnie
sterowany, echosonda, 30 000 zł
(do uzgodnienia), (086) 219-28-28

(k/b)

Honda Accord (2004r), poj 2.4, kli-
matyzacja, radio CD, przebieg 50
tys/km, pierwszy właściciel, 45
000 zł (do uzgodnienia), (086) 219-
28-28

(k/b)

Sprzedam Opel Corsa 1,0 niebieski
met 117 tys/km, klima, wspomaga-
nie, ABS, 4 PP, centr. zamek, 10
300 zł, (086) 217-56-23

(k/b)

VW Golf 1,9 TDI (2005r), niebieski,
42 000 km, centralny zamek, elektr.
Szyby, lusterka, klima, bogate wypo-
sażenie, cena 45 000 zł (do negocja-
cji), tel. 0-662-021-487

(k/b)

Ford Transit (1991r), cena 4 800 zł,
tel. 0-788-540-121

(k/b)

Mazda 626 2L (1992r), gaz, hak,
elektr. szyby, alarm, central. zamek,
3 900 zł, (086) 215-75-82

(k/b)

Sprzedam Seat Cordoba 1.4
(1997/98), cena 10 500 zł, wspomaga-
nie, szyberdach, ABS, centralny
zamek, 2x p. p., (086) 218-83-35

(k/b)

Sprzedam Star 1142, plandeka, prze-
dłużany, I rej. 1995, jedyny właścici-
ciel, 238 tys. km, stan bdb, cena
12750,- 0-692-414-460

(k/b)

Sprzedam Honda Concerto 1.5i +
gaz (1993r), alufelgi, szyberdach, 5
100 zł, tel. 0-506-104-012

(k/b)

POKRYCIA DACHOWE

PROMOCJA

BLACHODACHÓWKA:

- BRAZ POŁYSK, WIŚNIA POŁYSK - 23,94 BRUTTO
- ZIELONY MAT - 23,87 BRUTTO

BLACHA TRAPEZOWA T18:

- ALUZYNK - 19,80 BRUTTO
- BRAZ POŁYSK, WIŚNIA POŁYSK - 22,55 BRUTTO
- ZIELONY MAT - 22,55 BRUTTO
- (pomiar, wycena. Transport - GRATIS)

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

KAMIEŃ OZDOBNY

KAMIEŃ NATURALNY

- elewacyjny i ogrodowy: piaskowiec, wapień,
granit, marmur, kwarcyt, serecyt, andezyt,
gnejs

- kostka granitowa, kostka z piaskowca

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

KAMIEŃ SZTUCZNY

- elewacyjny - 18 wzorów

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

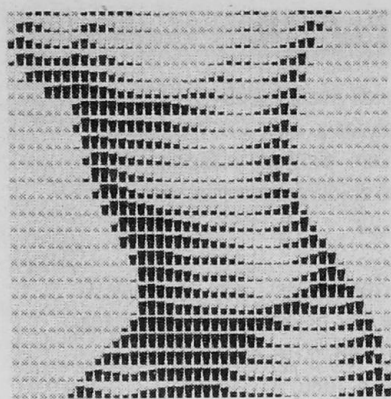
Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane wyłącznie
w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszenia oraz sprawozdawczości finansowej. Nie są udostępniane
osobom trzecim.

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

MOŻESZ NAS ZAMÓWIĆ:

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

RADIO TAXI
96 21
ŁOMŻA



Pytanie intymne

*Kiedys kochaliśmy się bez dwi-
wactw. A teraz mój mąż wymyśla
różne erotyczne zabawy. I tu mój
problem, bo czasami mam opory,
aby im ulegać. Na niektóre ekspe-
rymenty godzę się wbrew sobie
i wtedy nie mam żadnej przyjem-
ności. Zachowuję się tak dlatego,
żeby nie robić mu przykrości, bo
on jest wtedy zadowolony. Jak roz-
wiązać ten delikatny problem?*

Celina

Sprawa jest złożona, bo już wprowadziliście w swojej sypialni coś nowego. Należy przypuszczać, że dlatego, iż znudziła się już dotychczasowa „normalność” i stare przyzwyczajenia. Nie trzeba się bać nowych poszukiwań. W erotycznych harcach mąż odkrył nowe doznania, widząc rozsmakował się w nich i sądzi, że wszystko tak samo odczuwa jego żona. Seks lubi zmiany, ale nie może być niemy. Trzeba sobie powiedzieć, co jest dobre dla dwojga, a co nie. W łóżku ważna jest pomyślność, ale eksperymenty musi zaakceptować para. Nowości w sypialni odświeżą i ożywią związek oraz przerwą rutynę. A to co dobre dla ciała, jest również dobre dla ducha. Jednak proszę pamiętać, że w seksie nie można do niczego się zmuszać i poświęcać.



Lekarz domowy

*Nie mogę skupić się na pra-
cy, często się denerwuję, drżą mi
ręce, wali serce, choć nie ma
żadnego konkretnego powodu
do takiego napięcia. Lekarz po-
wiedział, że to objawy chorej
tarczycy. Czy to możliwe?*

Magda

Opisane objawy wskazują na nadczynność tarczycy. Aby mieć pewność, trzeba sprawdzić poziom hormonów. Często można ją pomylić z nerwicą, bo objawy są prawie identyczne. Przy nadczynności tarczycy występuje niski poziom hormonów. Leczenie polega na przyjmowaniu tabletek, które regulują pro-

dukcję hormonów tarczycowych. Trwa długo, przynajmniej rok i powoduje przyspieszenie przemiany materii. Dlatego po takiej kuracji najczęściej się tyje. Jeśli leczenie farmakologiczne jest nieskuteczne, można leczyć tarczycę promieniotwórczym jodem lub operacyjnie usunąć.

Pod paragrafem

*Mam 78 lat, jestem inwalidą wojennym, chciałbym dowiedzieć się, czy mogę korzystać z opieki lekarskiej bez kolejki? W przy-
chodni w Wiźnie nikt nie zna takich ustaw.*

Piotr

Inwalidzi wojenni i wojskowi, kombatancki i osoby represjonowane, zgodnie ze znowelizowaną Ustawą z 27 sierpnia 2004 r. mają prawo

do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych w aptekach. Są uprawnieni także do korzystania bez skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego z ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych oraz bezpłatnego zaopatrzenia w leki oznaczone symbolami „Rp” lub „Rpz”, dopuszczone do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

W ubiegłym tygodniu wojewoda podlaski Maciej Żywno,

do którego docierały skargi kombatanatów, zdecydował o upowszechnieniu wśród personelu medycznego województwa zapisów znowelizowanej Ustawy. Program jest realizacją przepisów Ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej kombatan-
tom i osobom represjonowa-
nym. Spotkał się z dyrektorami szpitali i zainicjował program „Szpitale przyjazne kombatan-
tom”.



Poznajmy się

Sympatyczna wdowa (lat 58) średniego wzrostu i średniej budowy, katoliczka. Nie chcę już dłużej być sama. Chciałabym poznać miłego wdowca w stosownym wieku, który ma dosyć samotności.

Napisz lub zadzwoń, tel. 507 678 840.

Wdowa 58

Miły, trochę nieśmiały chłopak (26 lat), pragnie poznać sympatyczną dziewczynę (22-25). Napisz, proszę, spotkajmy się. Może coś zaiskrzy...

Piotr 26

Sympatyczny (40/170) szuka pokrewnej duszy, stałego związku z inteligentną, żadbaną Panią (może być po przejściach) z Łomży lub okolic. Dziecko nie stanowi przeszkody. Odezwij się, porozmawiajmy przy kawie.

Robert

Jestem spokojnym mężczyzną po przejściach, bez nałogów. Rozwiedziony (44 lata). Chciałbym poznać Panią w stosownym wieku, najchętniej z Łomży, brunetkę lub szatynkę, chętnie o pełnych kształtach. Miłą, wierną, spokojną, wyrozumiałą, o dobrym sercu. Jeżeli dokucza Ci samotność, chcesz kochać i być kochaną, przyślij sms, zadzwoń. Dziecko mile widziane. Tel. 889 383 246.

Samotny 44

Rozwiedziony (36/180) nie z własnej winy. Pracuję, mam własny dom, jestem zmotoryzowany, mieszkam sam. Poznam miłą, szczupłą Pa-

nią (może być z jednym dzieckiem). Jeżeli mogłabyś mnie pokochać, napisz lub zadzwoń, tel. 606 333 173.

Sam

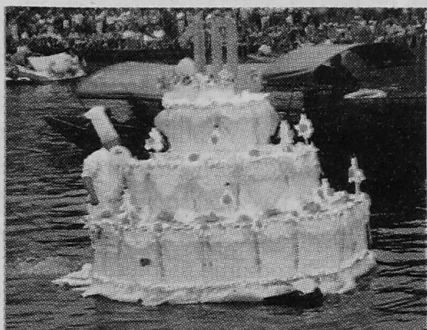
Samotny kawaler (34/170), nieśmiały, szczerzy, troskliwy i bez zobowiązań. Lubię zwierzęta, dobry film, muzykę, długie spacer. Nie palę, uprawiam różne sporty. Pragnę poznać szczerą Panią o dobrym sercu do lat 40, z którą chciałbym spędzić resztę życia. Nie szukam przygód, chcę kochać i być kochany. Dziecko mile widziane. Jestem w zakładzie karnym, w przyszłym roku odzyskam wolność. Jeżeli Ci to nie przeszkadza, napisz, proszę. Może los da nam szansę?...

Rafał

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.

Co ma pływać nie utonie, czyli...

Pływadła na Netcie



XIII Mistrzostwa Polski w Pływaniu na Byle Czym „Co ma pływać nie utonie” o puchar prezesa Radia Białystok odbędą się w niedzielę, 27 lipca, na Netcie w Au-

gustowie. Najlepsi i najbar-
dziej „zakręcen” konstrukto-
rzy urządzeń pływających
(na zdjęciu pływadło w kształ-
cie tortu) staną do wyścigu
na swoich wehikułach ze
snów i marzeń. Konkursowi
towarzyszyć będą występy
zespołów Happy Singers, Ryb-
cie znad Biebrzy, Xenos, San-
dales, OBP, Kasa Chorych i Feel.
Do konkursu zgłaszać się można
do 26 lipca (tel. 693 278 237).
Główna nagroda to 6 000 zł w go-
tówce i puchar prezesa. (MK)

Joasia w „Fabryce Gwiazd”

Utalentowana młoda wokalist-
ka z Łomży Joanna Zawłocka (19
lat), wyróżniona w Plebiscycie
„Kontaktów” Człowiek Sukcesu
2007 w kategorii kultura, wystar-
towała do nowego telewizyjnego
reality show „Fabryka Gwiazd”,
które we wrześniu ruszy na ante-
nie TV Polsat. Przebiła się przez 2
etapy (na casting w Warszawie
przybyło 5 000 osób, castingów by-
ło 5).

Jeśli zakwalifikuje się do fina-
łu, na trzy miesiące zamieszka
w Warszawie z innymi uczestnika-
mi show. Najlepsi fachowcy
od sztuki estradowej będą prowa-
dzili z nimi warsztaty, TV Polsat
codziennie pokazywać postępy
prac na antenie, a raz w tygodniu
przygotowywane na warsztatach
koncerty. Najslabsi będą odchodzić



z programu. Po trzech miesiącach
jurorzy wskażą zwycięzcę, czyli no-
wą gwiazdę polskiej estrady, któ-
ra otrzyma w nagrodę atrakcyjny
kontrakt płytowy.

Reality show „Fabryka Gwiazd”
jest polską wersją programu, zna-
nego w Europie od 2001 roku
pod nazwą „Star Academy”. (MK)

Wspomnienia andersowca

Towarzystwo Przyjaciół 9 Puł-
ku Strzelców Konnych w Grajewie
zaprasza na spotkanie autorskie
i promocję książki Tadeusza Niedź-
wieckiego pt. „Pozostały ślady
dawnych dni...” (poniedziałek, 28
lipca, godz. 17.00, Izba Pamięci
Ziemi Grajewskiej, ul. Wojska Pol-
skiego 61b).

Tadeusz Niedźwiecki (lat 83)
w kwietniu 1940 r. został z rodzi-
ną deportowany z Grajewa do Ka-
zachstanu. Po podpisaniu układu
Sikorski – Majski w 1941 r. wsta-

pił do organizowanej w ZSRR
przez Władysława Andersa armii
polskiej. Do kraju wrócił w lipcu
1947 r. Książka „Pozostały ślady
dawnych dni...” stanowi osobisty,
wspomnieniowy i niezwykle bar-
wny zapis tych wydarzeń. Ukazała
się w serii „Wspomnienia Graje-
wian”. Seria stanowi cenne źródło
informacji o najnowszej, trudnej
i bolesnej historii Grajewa i ziemi
grajewskiej. Pomaga znaleźć od-
powiedź na pytanie: „Skąd nasz
ród?” (MK)

Białowieża

„Peretocze 2008”, czyli VI Białowieskie Integracje Artystyczne,
amfiteatr w Białowieży, piątek 25 – sobota 26 lipca, godz. 19.00.
Organizator: Fundacja „Muzyka Cerkiewna” z Hajnówki (tel. 085
– 682 – 20 – 89).

Jak kiedyś otwarte wrota wiejskiej stodoły (peretocze) zapraszały
w swe progi, tak dziś wszystkich przyjmują Białowieskie Integracje
Artystyczne „Peretocze”. Po raz szósty Białowieża rozbrzmi śpiewa-
mi różnych narodów, a scena w amfiteatrze zatrzęsie się od skocz-
nych tańców i przytupów. Zagrają zespoły folkowe „Dautenis” z Su-
wałk, „Bystry” z Augustowa, „Riabina” z Rosji, „Sutaras” z Litwy, „Pry-
maki” i „Harmonia” z Białorusi, tatarski „Buńczuk”, żydowski „Kle-
zmaFour”, niemiecki „Szydłowianka” i cygański „Terno”.

Białystok

Wystawa malarstwa Ludomira Slendzińskiego, Galeria Slendziń-
skich (ul. Waryńskiego 24 a, tel. 085 – 651 – 76 – 70), czynna
w lipcu i sierpniu codziennie w godz. 10.00 – 18.00.

Ekspozycja prezentuje twórczość religijną Ludomira Slendzińskie-
go (1889 – 1980) z malarskiej rodziny Slendzińskich z Wilna, któ-
rej spuścizną artystyczną opiekuje się białostocka galeria. Można się
na niej zapoznać z historią obrazu Ludomira Slendzińskiego, zaty-
tułowanego „Chrystus miłosierny”.

Łomża

Kora i „Maanam”
na „Gościńcu”, amfi-
teatr przy ul. Zjazd,
sobota, 26 lipca,
godz. 21.30.



Legenda polskiego roc-
ka, zespół „Maanam”
z megagwiazdą Korą
(na zdjęciu), wystąpi
przed łomżyńską pu-
blicznością pierwszy
raz w karierze estrado-
wej. Historyczny kon-
cert odbędzie się na zakończenie festynu „Gościniec Łomżyński”.

Supraśl

II Europejski Młodzieżowy Festiwal Muzyczny „Gloria”, sala wi-
dowiskowa Centrum Edukacji, środa 23 – niedziela 27 lipca. Kon-
cert galowy pt. „Usta milczą, Supraśl śpiewa” w niedzielę, godz.
18.00. Organizator: Centrum Kultury i Rekreacji w Supraślu (tel.
085 – 718 – 35 – 10).

Wystąpią wschodzące gwiazdy europejskich scen muzycznych Sa-
bina Olbrich-Szafraniec, Małgorzata Strąg, Maciej Komandera, Igor
Kuszpler, Hubert Miśka, Piotr Nędzyński, Jacek Nowosielski, Iwo Or-
łowski, Leszek Sałacki, Ryszard Wróblewski oraz gwiazda medio-
łańskiej La Scali Aleksander Teliga. Repertuar kin

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 24 lipca (czwartek) – Mój przyjaciel
lis, godz. 16.15, Kochanica króla, godz. 18.00 oraz Ruiny, godz. 20.00;
25 – 30 lipca (piątek – środa) – Wanted. Ścigani, godz. 16.00, 20.00;
Dwa dni w Paryżu, godz. 18.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 24 lipca (czwartek) – Sposób na rekina,
godz. 17.00 oraz Simpsonowie – wersja kinowa, godz. 18.00; 26 lip-
ca (sobota) – Kochanica króla, godz. 18.00, 20.00; 29 lipca (wto-
rek) – Artur i Minimki, godz. 16.00 oraz Pana Magorium cudowne
Emporium, godz. 18.00.

„Kino „Wrzos” w Kolnie: przerwa wakacyjna. (MK)

KRONIKA POLICYJNA

Wypadki

■ W szpitalu w Białymstoku zmarła dziewczynka (10 lat), która została ciężko ranna w wypadku drogowym na drodze Dzierżbia – Zaskrodzie (gm. Stawiski). Wtedy srebrny opel zjechał nagle na lewy pas, czym zmusił nadjeżdżające z przeciwka renault do ratowania się przed zderzeniem ucieczką na pobocze. Kierowca renault stracił panowanie nad samochodem, który wypadł z szosy i dachował. Kierowca renault (lat 20) wiózł czworo dzieci, wśród nich zmarłą dziewczynkę. Życiu pozostałych nie zagraża niebezpieczeństwo. Policja w Kolnie poszukuje świadków oraz sprawcy wypadku, czyli kierowcy srebrnego opla, który uciekł, nie udzielając pomocy poszkodowanym oraz świadków (tel. 997).

■ Na skrzyżowaniu ul. Sikorskiego i Wojska Polskiego w Łomży, kie-

ca, godz. 11.45) włamanie do garażu i kradzież motocykla MZK oraz innych rzeczy (szkoda 3 000 zł).

■ Na stacji paliw przy ul. Piłsudskiego w Grajewie kierowca cinquantotto zatankował paliwo za 20 zł i uciekł (sobota, 19 lipca, godz. 20.05).

■ W sklepie przy ul. Wojska Polskiego w Grajewie klient ukraść w poniedziałek (22 lipca, godz. 10.45) sałatkę (szkoda 2,99 zł). Personel odzyskał sałatkę, a wezwany patrol policji ukarał złodzieja mandatem 200 zł.

■ We wsi Szlasy Lipno (gm. Rutki) pod nieobecność domowników złodziej wszedł do domu przez okienko w piwnicy i ukraść telewizor, kuchenkę, odzież i inne rzeczy (szkoda 1 300 zł).

wozem konnym, na którym znajdował się miedziany drut. Wóz z koniem ukraść z zagrody rolniczej przy ul. Kraska w Łomży (wartość 4 000 zł). Policjanci ustalają, skąd pochodzi drut miedziany.

■ W Brulinie (gm. Śniadowo) w nocy z piątku na sobotę (18/19 lipca) złodziej ukraść z pomieszczeń gospodarczych spawarkę elektryczną (szkoda 500 zł). Tej samej nocy w Chomentowie (też gm. Śniadowo) ze stodoły ukradziono silnik elektryczny i 35 m przewodu (szkoda 1000 zł).

■ W Dębnikach (gm. Zbójna) mieszkaniec Nowogrodu Rafał B. ukraść z garażu 4 opony, 2 felgi i inne urządzenia (17 lipca przed północą, szkoda 500 zł.).

Pobicia

■ W Zambrowie na ul. Wojska Polskiego Magdalena L. i Justyna N. (obie po 18 lat) w piątek (18 lipca, godz. 21.30) bez powodu pobiły Katarzynę Ś. i Karolinę S. (były pięściami, szarpały za włosy, kopały).

■ W Łomży na ul. Konstytucji 3 Maja na Pawła K. (lat 32) napadło pięciu nieznanych mu mężczyzn, którzy podjechali samochodem. Doznał obrażeń głowy, został odwieziony do szpitala (w nocy, 14 lipca).

■ W lokalu rozrywkowym przy al. Legionów w Łomży w nocy z piąt-

ku na sobotę (19 lipca, godz. 2.00 nad ranem) 5 nieznanych sprawców pobiło Waldemara D. (przewrócili go na podłogę i skopali).

Przemoc w rodzinie

■ We wsi Wróble (gm. Wysokie Mazowieckie) bita przez męża kobieta wezwała policję (piątek, 18 lipca, godz. 22.30). Policjanci założyli rodzinie niebieską kartę.

Inne

■ Na targowicy miejskiej w Zambrowie policjanci zatrzymali czarnoskórego obywatela Gwinei Równikowej, który sprzedawał podróbki znanych marek obuwnych jako oryginały (Adidas, Puma, Nike). Handlarz został zwolniony za kaucją 2 500 zł. (MK)



rowca autobusu MPK skręcający w czwartek (17 lipca, godz. 19.25) w ul. Wojska Polskiego nie ustąpił pierwszeństwa i najechał na pieszego (lat 64) na pasach, który ze złamaną ręką i trzema pękniętymi żebrami trafił do szpitala.

■ W Grajewie pijany kierowca volkswagena golia (lat 22, prawie 2 promile) bez prawa jazdy, na ul. Piłsudskiego stracił w niedzielę (20 lipca, godz. 9.25) panowanie nad autem i uderzył w słup energetyczny.

Kradzieże

■ Mieszkaniec bloku przy ul. Kopernika w Grajewie zgłosił (22 lip-

■ Tadeusz W. (lat 60, mieszkaniec gm. Śniadowo) został w nocy ze środy na czwartek (16/17 lipca) zatrzymany w Konarzycach (gm. Łomża), gdy po pijanemu powoził

wy, został odwieziony do szpitala (w nocy, 14 lipca).

■ W lokalu rozrywkowym przy al. Legionów w Łomży w nocy z piąt-

INFORMACJA O WYKAZIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 r., Nr 261 poz. 2603) Burmistrz Stawisk informuje, iż w dniach od 24 lipca 2008 r. do 14 sierpnia 2008 r. w Urzędzie Miejskim w Stawiskach i na stronie internetowej www.bip.stawiski.pl zostanie podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży: działki nr 463, 461/2, 993/9 położone w Stawiskach, działka nr 78/2 położona w Ignacowie oraz lokale mieszkalne: nr 2 położony w Stawiskach ul. Długa 9 i nr 2 położony w Wysokim Małym.

BURMISTRZ STAWISK
Marek Waszkiewicz

Komunikat Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 22 lipca 2008 roku do 12 sierpnia 2008 roku) następujące wykazy:

- lokali mieszkalnych nr 8 przy ul. Białostockiej 3, nr 12 przy ul. 71 Pułku Piechoty 4, nr 19 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 54 i nr 16 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49C w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców,
- nieruchomości stanowiących części działek nr 2740, nr 2741, nr 18/2, nr 669/20, nr 134/7, nr 1785/114 i nr 1789/3 położonych w Zambrowie przeznaczonych do dzierżawy,
- lokalu użytkowego o pow. 78,95 m² przy ul. Wyszyńskiego 8 w Zambrowie przeznaczonych do najmu.

WÓJT GMINY SZULBORZE WIELKIE OGŁASZA

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej obejmującej działkę nr 89 o powierzchni 2.1500 ha, położoną w obrębie Gostkowo, gmina Szulborze Wielkie, powiat ostrowski, woj. mazowieckie.

Nieruchomość wpisana jest do rejestru zabytków pod nr A-239 decyzją Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Łomży z dnia 07.11.1986r., znak KL-WKZ-5340-19-86.

W Sądzie Rejonowym w Ostrowi Mazowieckiej dla nieruchomości tej urzędowo jest księga wieczysta KW nr 42051.

I. Działka nr 89 zabudowana jest:

1. Budynek dworu drewnianego, zbudowanego w 2 poł. XVIII wieku, konstrukcji wieńcowej. Na planie prostokąta, nakryty dachem naczółkowym, na osiach dłuższych elewacji ganki nakryte dachami trójspadowymi. Elewacje oszalowane poziomo, narożniki obite deskami, pod wysuniętym okapem gzyms z profilowanych desek, okna w profilowanych obramieniach. Elewacje dłuższe 7-osiove, z przeszklonymi gankami po środku. Dwór usytuowany na terenie dawnego założenia dworsko-ogrodowego, za wsią. Obiekt jest jednym z nielicznych dworów drewnianych i jako taki stanowi przykład architektury dworskiej na Mazowszu. Budynek wyposażony w instalacje: elektryczną, telefoniczną, co – elektryczne, o powierzchni zabudowy 285m².
2. Budynek gospodarczym murowanym o powierzchni zabudowy 65 m².
- II. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego gminy Szulborze Wielkie obowiązującym do dnia 31.12.2002r. nieruchomość oznaczona działką nr 89 to teren zabudowany, objęty ochroną konserwatorską, wszelkie prace remontowo-budowlane przed ich rozpoczęciem wymagają określenia warunków przez organ właściwy ds. ochrony zabytków.

W budynku dworu do 2007 roku mieściła się szkoła podstawowa, obecnie budynek nie jest użytkowany.

Informuje się, że wymogiem przystąpienia do przetargu jest obowiązek uzyskania przez uczestnika przetargu pisemnej akceptacji przez Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków w Warszawie Delegatura w Ostrołęce (ul. Kościuszki 16 07-400 Ostrołęka) projektu przyszłego funkcjonowania obiektu.

Dowód uzyskania pisemnej akceptacji projektu przyszłego funkcjonowania nieruchomości uczestnik przetargu przedkłada komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Jest to jeden z warunków dopuszczenia osób do uczestniczenia w przetargu.

Cena wywoławcza w pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości wynosi 400.000zł (słownie: czterysta tysięcy złotych).

Wójt za zgodą Rady Gminy udziela 5 % bonifikaty od ceny sprzedaży nieruchomości ustalonej w wyniku przetargu.

Wadium należy wpłacić najpóźniej dnia 22.08.2008r. w kwocie 20.000,00 zł (słownie: dwadzieścia tysięcy złotych) na konto Urzędu Gminy w BS Ostrow Maz. O/Zaręby Kościelne nr 37 8923 1050 0800 0420 2008 0009, a dowód wpłaty okazać przed otwarciem przetargu.

Przetarg odbędzie się w dniu 26.08. 2008r. o godzinie 11⁰⁰ w świetlicy OSP Szulborze Wielkie ul. Romantyczna 1.

Wpłacone wadium, uczestnikowi który wygrał przetarg zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Pozostałym uczestnikom zwraca się niezwłocznie, nie później jednak niż przed upływem 3 dni od dnia odpowiednio: odwołania przetargu, zamknięcia przetargu, unieważnienia przetargu, zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.

Kwotę osiągniętą w przetargu, pomniejszoną o 5% nabywca winien wpłacić najpóźniej do dnia zawarcia umowy notarialnej.

Termin zawarcia umowy notarialnej zostanie ustalony najpóźniej w ciągu 21 dni od daty rozstrzygnięcia przetargu.

W przypadku uchylenia się nabywcy od zawarcia umowy notarialnej w terminie ustalonym przez Wójta Gminy wadium ulega przepadkowi na rzecz Gminy Szulborze Wielkie.

Przetarg może być odwołany jedynie z ważnych powodów w trybie określonym w przepisie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004r., Nr 261, poz. 2603 ze zm.).

Dodatkowe informacje można uzyskać w tut. Urzędzie Gminy w pok. nr 6 w godz. 730 do 1530 lub telefonicznie pod nr tel. 086 4754073.

Szulborze Wielkie 15.07.2008r.

Wyraubał las za 66 000 zł, bo uwierzył oszustowi

Michał (lat 28) mieszkaniec Nowego Grabowa (gmina Zawady) w kwietniu 2007 roku pojechał na giełdę samochodową do Białegostoku sprzedać seata. Tam spotkał Grzegorza (lat 21), chłopaka ze wsi Antonie koło Ostrołęki. Grzegorz był z ciotecznym bratem Rafałem. Mówili, że trudnią się pośrednictwem w handlu drewnem. Kupują u rol-

Michał wrócił zdenerwowany do domu i zażądał przez telefon wyjaśnień od Grzegorza. Ten powiadomił go, że drewno już zostało wywiezione z lasu! Zapewnił, że wszystko jest w porządku. Dowiedział się, dlaczego Dawidczyk nie zjawił się w Markach, by podpisać umowę. Po kilku godzinach zadzwonił z wiadomością, że biznesmen Dawidczyk musiał pilnie wy-

Siekierezada

ników i sprzedają firmom, produkującym meble. Gdy Grzegorz wygadał się, że w przejętym od rodziców gospodarstwie ma kilka działek leśnych, Michał zaczął go namawiać do sprzedaży drewna. „Mój klient płaci nawet 400 zł za metr sześcienny!”, zachęcał. Michał skusił się na złoty interes. Po kilku dniach Grzegorz odwiedził go w gminie Zawady z wiadomością, że ma kupca na prawie 70 metrów sześciennych drewna sosnowego. Michał przygotował drewno, a Grzegorz miał je wywieźć, płacąc wcześniej umówioną cenę 18 900 zł. Ale zamiast wręczyć Michałowi pieniądze, namówił go... na jeszcze lepszy interes! „Firma o nazwie Drew – Med z Warszawy chce kupić po 400 zł każdą ilość drewna! Umówiłem cię z właścicielem, to dogadacie szczegóły”, powiedział Grzegorz. „Spotkanie biznesowe” odbyło się w podwarszawskich Markach w sklepie sieci Ikea. Gdy Michał dotarł na miejsce, byli tam już Grzegorz z ciotecznym bratem Rafałem i jeszcze jeden człowiek, który podał się za właściciela firmy Drew – Med Adama Dawidczyka. Szybko dobili targu. Ustaliли, że Michał przygotuje 170 metrów sześciennych drewna, a Adam Dawidczyk przeleje na jego konto bankowe 66 000 zł, po czym wywiezie je sam z lasu.

Gdy drewno czekało gotowe w lesie, Adam Dawidczyk zadzwonił do Michała, że następnego dnia chce je odebrać. Zaproponował ponownie spotkanie w salonie Ikei w Markach w celu podpisania umowy. Michał udał się do Marek z kolegą Grzegorzem Rafałem. Ale w salonie meblowym Dawidczyka nie było i nie zjawił się, choć długo czekali...

jechać w interesach, ale spotka się z nim za parę dni w Ostrołęce i sfinalizują transakcję.

Po trzech dniach Grzegorz dzwoni do Michała: „Zmiana planów. Dawidczyk to palant. Naciągnął swoją firmę i zwiął. Ale się nie denerwuj. Dostaniesz swoje pieniądze. Przedstawiciel firmy Drew – Med spotka się z tobą w <makdonaldzie> w Łomży”.

Michał popędził do Łomży. Grzegorz przedstawił mu „kupca”. Podpisali umowę na 66 000. „Kupiec” zapewnił, że pieniądze w trzy dni znajdą się na koncie Michała. Minął miesiąc, potem drugi, a pieniądze na konto nie wpłynęły. Telefon Grzegorza milczał... Michał wyruszył na poszukiwanie pośrednika do Ostrołęki. Bez skutku. Próbował dotrzeć do firmy Drew – Med w Warszawie, lecz pod adresem, wpisanym do umowy, nikt o takiej firmie nie słyszał. W końcu poszedł na policję.

Śledztwo pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Łomży potwierdziło, że Grzegorz wymyślił firmę Drew – Med, by wyłudzić jeszcze więcej drewna od naiwnego „jelenia”. „Adam Dawidczyk” okazał się mieszkającym w Ostrołęce Łukaszem, kolegą Grzegorza. Prokuraturze nie udało się ustalić, kim był „biznesmen”, z którym Michał podpisał „umowę” w łomżyńskim „macdonaldzie”.

Grzegorz, Rafał i Łukasz przyznali się do winy i złożyli wnioski o dobrowolne poddanie się karze. Ale prokurator nie uwzględnił wniosku Grzegorza, który odmówił składania wyjaśnień w śledztwie. Nie wiadomo, komu sprzedał wyłudzone od Michała drewno i co zrobił z pieniędzmi.

ANNA DYLEWSKA

Uśmiech KONTAKTÓW



Joasia Olędzka (Kostrzy Noski) i Karolina Dąbrowska (Wysokie Mazowieckie), uczennice LO w Wysokiem Mazowieckiem

Dobre maniery

Twój goście w restauracji

Zapraszasz kogoś do restauracji? Bez względu na to, czy to kobieta, szef, czy dobry kolega, jako zapraszający jesteś w restauracji gospodarzem, a zaproszeni gośćmi.

Gościa powinieneś usadowić na najlepszym miejscu, z widokiem na salę. Rozejrzyj się więc uważnie i wybierz dobry stół.

Gość nie powinien jeść sam, także zamów sobie coś do jedzenia. Jeżeli Twój gość zamówił dwa posiłki, zamów tyle samo. Unikniesz niezręcznej konwersacji, której rytm nadawać będą kolejne kęsy zaproszonej przez Ciebie osoby.

Rachunek to obowiązek zapraszającego. Przygotuj się więc odpowiednio, abyś nie musiał pożyczać pieniędzy, bo to nieelegancie.

Przy składaniu zamówienia, najpierw przekaz kelnerowi, czego życzy sobie Twój gość, w drugiej kolejności przekaz swoje zamówienie.

Jeżeli Twoim gościem jest kobieta, pamiętaj o jej szczególnej roli w naszej kulturze. Pomaganie w zdejmowaniu okrycia, podsuwanie krzesła przy siadaniu, to Twój oczywisty obowiązek.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Zupa z wiśni

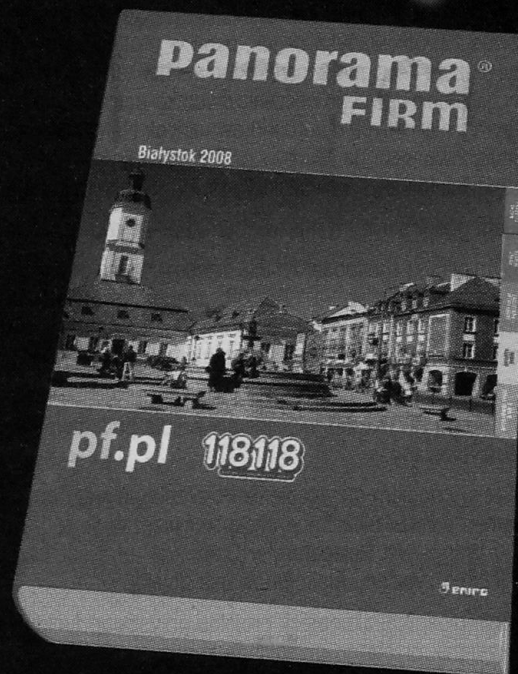
Składniki:

- 60 dag wiśni
- pół szklanki śmietany
- 5 łyżek cukru
- łyżeczka mąki
- cynamon
- sól

Owoce umyj i pozbaw pestek. Następnie połowę wiśni ugotuj

w wodzie z dodatkiem cukru (3 łyżki). Po ugotowaniu wlej jeszcze pół szklanki wody, dosyp resztę cukru i dodaj mąkę wymieszaną ze śmietaną, cynamon i ponownie zagotuj. Pozostałe wiśnie ułóż w głębokich talerzach i zalej gorącą zupą. Danie najlepiej smakuje po schłodzeniu.

Reklama non-stop



Szukasz efektywnej reklamy?
Chcesz być dostępny dla Klientów na okrągło?
Zaprezentuj się w Panoramie Firm - to
jedenrazowa inwestycja w reklamę,
która działa o każdej porze dnia i przez cały rok!
Panorama Firm – reklama non-stop.

Reklama w Panoramie Firm
0 801 801 600





Przychodzi Rolnik do banku i prosi o pożyczkę. Bankier powiedział, że wyśle odpowiedź czy przyjęli pożyczkę po kilku dniach. Dwa dni później przychodzi list z napisem P. P. P. P. P. Rolnik wkurzył się i odpisał im D. U. P. A.

Po kilku dniach przychodzi rolnik do tego banku i pyta: „O co chodzi z tym P. P. P. P. P?”

Bankier odpowiada: „Przyjęliśmy prośbę pożyczkową proszę przyjeżdżać.”

A bankier: „A czemu pan napisał D. U. P. A. Rolnik na to:”Dziękuję uprzejmie przyjadę autobusem”.

Nowak prosi szefa o urlop:
– Urlop?! Jaki urlop?! Cały rok pracuje pan przy otwartym oknie i jeszcze się panu urlopu zachciewa?!

Wchodzi kobieta do butiku. W wejściu wita ją młody sprzedawca:
– Dzień dobry. Witam panią serdecznie w naszym sklepie. U nas może pani kupić praktycznie wszystko – od torebki po wspiania-

ły płaszcz. Wszystko z najnowszych kolekcji najlepszych światowych kreatorów mody. Wyłącznie ekskluzywne modele.

– Nie mam pieniędzy...
– To czego się szlajasz? Poszła stąd!
–... Czy przyjmujecie płatności kartą Visa Platinum?
–... I witam ponownie szanowną panią.

Jak pijemy:

– Anorektyk – nie zagryza.
– Egzorcysta – pije duszkiem.
– Grabarz – pije na umór.
– Higienistka – pije tylko czystą.
– Ichtiolog – pije pod śledzika.
– Kamerzysty – pije, aż mu się film urwie.
– Ksiądz – pije na amen.
– Laborant – pije, aż zobaczy białe myszki.
– Lekarz – pije na zdrowie.
– Matematyk – pije na potęgę.
– Ornitolog – pije na sępa.
– Pediatra – po maluchu.
– Perfekcjonista – raz, a dobrze.
– Pilot – nawala się jak messerschmitt.
– Syndyk – pije do upadłego.
– Tenista – pije setami.
– Wampir – daje w szyję.
– Wędkarz – zalewa robaka.
– Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich – piją, tańczą i haftują.

Organizowane są przejażdżki łodzią po jeziorze Genezaret. Bilet kosztuje 500 dolarów.

– To strasznie dużo – dziwi się zbulwersowany turysta.
– Owszem, ale to przecież po tym jeziorze Jezus piechotą chodził!
– Nie dziwię się, przy takich cenach!

Przewodnik po Rzymie oprowadza po mieście bogatego amerykańskiego turystę.
– To jedyny w swoim rodzaju gmach...
– Też mi coś – przerywa Amerykanin. U nas w Ameryce, mamy takich gmachów tysiąc!
– Bardzo możliwe, bo to dom wariatów.

– Dzień dobry, babciu!
– To ty, Adasiu? Czemu masz taki dziwny, zachrypnięty głos?
– Jestem przeziębiony. Babciu kochana, ratuj, potrzebuję pieniędzy, ile masz w domu?
– Mam parę złotych, ale jeśli chcesz, wypłacę z banku.
– Super, tylko nie mów nikomu. Po pieniądzu przyjdzie mój kolega!
(tak podlaska policja przestrzega przed oszustami)

REKLAMA

Bank Spółdzielczy w Piątnicy

podaje do publicznej wiadomości, iż w dniu 21 sierpnia organizuje przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej położonej w Elżbiecinie, gm. Piątnica.

Przedmiotowa nieruchomość stanowi działkę siedliskową o powierzchni 0.6888 ha zabudowaną budynkiem mieszkalnym o powierzchni 94 m², budynkiem stodoły o powierzchni 264 m², budynkiem inwentarskim o powierzchni 90 m², położoną w Elżbiecinie, gm. Piątnica, posiadającą urzędową księgę wieczystą KW LM1L/00007088/9 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Łomży Wydział Ksiąg Wieczystych.

Cena wywoławcza za oferowaną nieruchomość wynosi: **184.100 zł** Wadium wynosi: 10% ceny – **18.410 zł**.

Ww. nieruchomość posiada obciążenie w postaci dożywocia, polegającego na korzystaniu z łazienki od północnej strony domu i wspólnej kuchni.

Przystępujący do przetargu ofertowego mają obowiązek złożyć pisemną ofertę oraz wpłacić wadium. Pisemne oferty należy składać w zamkniętych kopertach z dopiskiem „kupno nieruchomości” w sekretariacie Banku Spółdzielczego w Piątnicy, 18-421 Piątnica ul. Stawiskowska 30, w terminie do dnia 20.08.2008r. do godz. 15⁰⁰

Oferty powinny zawierać informacje identyfikujące oferenta i jego status prawny. W przypadku składania ofert przez podmioty gospodarcze do oferty należy dołączyć wypis z właściwego rejestru.

Wadium w ustalonej wysokości należy wpłacić do dnia 20.08.2008r. na konto Banku Spółdzielczego w Piątnicy nr 80 8762 0009 0000 0000 9001 0380 lub w kasie Banku najpóźniej 2 godziny przed otwarciem ofert.

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu.

Wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości osobie wygrywającej przetarg lub zwrócone najpóźniej w ciągu 3 dni od dnia przetargu, jeżeli osoba wpłacająca nie wygra przetargu. Wadium nie podlega zwrotowi w razie uchylecia się wygrywającego od zawarcia umowy sprzedaży.

Komisyjne otwarcie ofert nastąpi w dniu 21.08.2008r. o godz. 11⁰⁰ w siedzibie Banku Spółdzielczego w Piątnicy (w świetlicy).

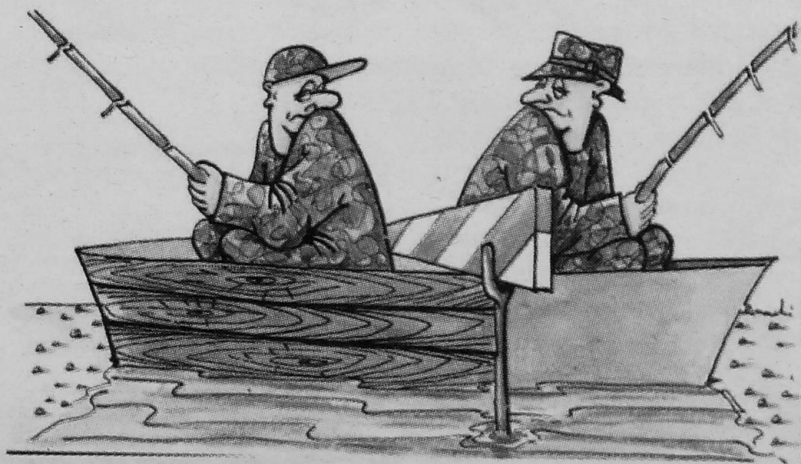
Sprzedający zastrzega sobie prawo wyboru oferty, jeżeli uczestnicy zaoferują tą samą cenę.

Nieruchomość będącą przedmiotem przetargu można obejrzeć w dniach 11-14.08.2008r.

Wycytowana cena sprzedaży nieruchomości płatna jest jednorazowo najpóźniej w dniu zawarcia umowy notarialnej. Wygrywający przetarg ponosi koszty sporządzenia umowy notarialnej oraz koszty sądowe.

Organizator przetargu może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje o warunkach dotyczących przetargu można uzyskać w siedzibie Banku Spółdzielczego w Piątnicy, przy ul. Stawiskowskiej 30 (od poniedziałku do piątku w godzinach: 7.45-15.15) lub telefonicznie pod nr 086 216-52-04 (P. Elżbieta Piwo-warska, P. Piotr Kaczyński).



REKLAMA

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



V Paralotniowe



Mistrzostwa Europy PPG 2008



POLSKA • KONTAKTY • ŁOMŻA

Niepowtarzalne Widowisko

sobota, 2 sierpnia, godz. 18.00

(lądowisko nad Narwią, zjazd z nowgo mostu)

koncert Janusza Laskowskiego, nocne loty paralotni i motolotni,

arie z balonu Jacka Wójcickiego, wiatrakowiec i ornitopter,

Teatr Czarny Sivina II, nocna fiesta balonowa

Kapela Beteela (czyli aktorzy z „U Pana Boga za piecem”)

Najlepsi piloci świata!



Sponsor główny:



Komunikaty, obwieszczenia,
ogłoszenia o przetargach i konkursach
oraz promocja ramkowa,
zamieszczone w „Kontaktach”,
dodatkowo bezpłatnie
ukazują się na stronie
www.kontakty-tygodnik.com.pl

Promocja traktorów



CENA OD
5390 zł

Husqvarna

AUTORYZOWANI DILERZY

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

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

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

Wbrew organizacyjnej i finansowej słabości oraz opóźnieniom w przygotowaniu pierwszej drużyny do sezonu, Rada Sponsorów ŁKS dąży do gry w I lidze!

„Wałkuski nas obudził!”

„Cztery miesiące spaliśmy. Skończył się sezon, trzeba było przygotowywać się do nowego, a w Klubie nic się nie działo. Nie było komu pracować, bo prezes zwolnił cały personel. Pewnie byśmy dalej spali, gdyby nie obudził nas Tadeusz Wałkuski. Zadzwoił i powiedział: <Ludzie, nie śpijcie, musimy grać!> Zaproponował wysoką darowiznę. To nas zmobilizowało. Powoli zaczęliśmy się budzić”, ocenił krótką kadencję aktualnego Zarządu wiceprezes Kazimierz Żochowski.

Tadeusz Wałkuski i przedsiębiorcy, którzy utworzyli Radę Sponsorów, zaczęli nadrabiać to, co zaniedbały statutowe władze Stowarzyszenia z prezesem Leszkiem Gołaszewskim. Zebrali pieniądze na zawarcie ugody z Urzędem Skarbowym i odblokowanie

konta Klubu. Zobowiązali się, że co miesiąc będą przekazywać Klubowi darowiznę 25 tys. zł. Z tym poszli do ratusza. Prezydent Jerzy Brzeziński przyrzekł, że ufunduje 23 piłkarzom stypendia i opłaci ubezpieczenie. O większą umowę sponsorską zwrócili się do głównego sponsora Browaru. Nie udało się wynegocjować więcej pieniędzy, ale usłyszeli, że będzie to możliwe w nowym roku.

PZPN miał zdecydować w środę, czy ŁKS otrzyma licencję na nową I ligę, czy też zagra w II. W związku z karnymi degradacjami klubów za korupcję, PZPN wciąż weryfikuje tabele Ekstraklasy i nowej I ligi. Nie jest wykluczone, że w I lidze zabraknie miejsca dla Łomży. Tymczasem inauguracja rundy jesiennej już w sobotę (26 lipca)! (MK)

Rekord goni rekord

Czołowi zawodnicy klubu „Prefbet Śniadowo” – Pepees Łomża wygrali swoje konkurencje i pobili rekordy życiowe na mityngach w Sopocie (16 lipca) i Warszawie (18 lipca.). Na Stadionie Leśnym

w Sopocie Justyna Korytkowska wygrała bieg na 1500 m (rekord życiowy 4.37,31), Magdalena Stankiewicz była druga na 400 m (56,88), a Paweł Olszewski drugi na 100 m i pierwszy na 200 m z rekordami życiowymi 11.04 i 21,90 (wyniki nie mogły być uznane, wiał zbyt silny wiatr).

W Warszawie, już przy odpowiednim wietrze, Paweł Olszewski pobił na 200 m jeszcze szybciej (21,85), wypełniając normę I klasy sportowej, poprawiając rekord życiowy aż o 0,58 sek.! Wygrał też 400 m w czasie 49,89.

Magdalena Stankiewicz ustanowiła rekord życiowy na 400 m (56,17) i uzyskała I klasę sportową. Bieg na 1000 m wygrała Justyna Korytkowska (rekord życiowy 2.57,23). Inne wyniki zawodników piętnastoosobowej reprezentacji „Prefbetu” na mityngu warszawskim były równie obiecujące. W najbliższy weekend (25-27 lipca) najmłodszy zawodnicy „Prefbetu” staną do rywalizacji na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Bydgoszczy. (MK)

Zapraszamy w godz. 7-19
sobota 7-15

Kto z nami handluje, ten swój grosz szanuje.

PR4MA1
RT.N.U. HANNA GOSK

Łomża,
Al. Legionów 147F
(dawny POM) tel. 086 218 95 22

Tu nas znajdziesz

Gwarantujemy najwyższą jakość usług.

Oferujemy: oleje silnikowe, płyny eksploatacyjne, smary, oleje hydrauliczne, akumulatory, opony, opony rolnicze, felgi, pompowanie azotem. Świadczymy pełen zakres usług wulkanizacyjnych samochodów osobowych, maszyn i ciągników rolniczych oraz serwis TIR, wymiana olejów, klocków hamulcowych, tłumików itp. Dodatkowym atutem firmy jest kompleksowe zaopatrzenie gospodarstw rolnych w olej napędowy, siatkę do bel, folie do bel, sznurek do pras i belarek.

oleje, płyny, smary, akumulatory, usługi wulkanizacyjne i mechaniczne

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

**Jestem
odtąd –
– dotąd**

rozmowa
z Grzegorzem Turnauem

**Unikaj
użądleń**

**Przytul
mnie mamo**

**Kukurydza
cukrowa**

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
wiechowski

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
wojewódzkie

GAZETA
REGIONALNA

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

powiatowa

CZAS
OSTRZESZOWSKI

GŁOS

Tygodnik
ostrowski

nasz
młody

Nowy
Łowiczanie

Tygodnik
błocki

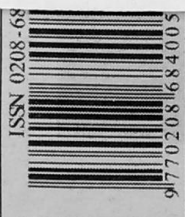
WIEŚCI

KONTAKTY

TYGODNIK

GO

BOSCH



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

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

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

f-503

f-502

Wakacje



Wybierasz się do ciepłych krajów? Grecja, Włochy, Egipt? Albo nad polskie morze? Jeśli chcesz, by urlop był naprawdę udany, niezależnie, dokąd jedziesz, zabierz ze sobą Trilac. Bez niego nie ruszaj w drogę!

Anna z zachwytem wspomina udane wakacje w Egipcie. Wspaniałe piramidy, ciepłe morze, niezapomniany smak pomarańczy, mandarynek, a nawet truskawek i innych tamtejszych przysmaków. Podczas całego wyjazdu była okazem zdrowia i nie dopadła ją „klątwa faraona”, jak turyści nazywają częste w krajach południa kłopoty z żołądkiem, wywołane biegunką podróżnych. Dotyka ona wielu osób w czasie wakacji. Nie tylko spędzających urlop nad ciepłym morzem, ale również w Polsce. Skąd te kłopoty?

Bakterie lubią lato

Wysoka temperatura latem stwarza bakteriom idealne warunki do namnażania się. Wystarczy, że kanapka czy jogurt postoi chwilę w na słońcu, by bakterie w mig je zaatakowały. Dlatego w upał tak często dochodzi do zatrucia pokarmowych. U osób wyjeżdżających do ciepłych krajów przyczyną kłopotów jest też zmiana sposobu odżywiania się, inne jedzenie, inna woda, a generalnie kontakt z obcymi bakteriami. Powoduje to tzw. biegunkę podróżnych. To prawdziwa zmora na wakacjach, szczególnie w ciepłych krajach.

Trilac, trzy szczepy bakterii kwasu mlekowego. Wskazania do stosowania: zapobieganie biegunce podróżnych, poantybiotykowe zapalenie jelit, leczenie wspomagające po antybiotykoterapii. Opakowanie: 20 kapsulek. Podmiot odpowiedzialny: Allergon AB. Przedstawiciel: Krotex Poland Sp. z o.o. ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

bez klątwy faraona

Dla wszystkich, którzy planują wyjazd, mamy dobrą wiadomość: jest sposób, by zapobiec kłopotom.

Trilac na wakacjach

Przed wyjazdem koniecznie kup w aptece Trilac. To wyjątkowy preparat probiotyczny, który przywraca równowagę flory bakteryjnej jelit. Trilac zapobiega biegunce podróżnych.

Zacznij przed wyjazdem

- Jeden z uczestników wycieczki zapytał rezydentkę w Egipcie, czy jest jakikolwiek sposób, by w tym kraju uniknąć „klątwy faraona” - opowiada Anna. - Rezydentka spytała zdziwiona, czy nie zabraliśmy z Polski Trilacu? Wspomniała o turyście, który cały urlop spędził w toalecie... Tak łatwo o zmarnowany wyjazd.

Anna miała Trilac, i chociaż jadła wszystkie egipskie owoce i warzywa, nic jej nie było.

Trilac najlepiej zacząć przyjmować na kilka dni przed planowanym wyjazdem i potem kontynuować jego branie w czasie wyjazdu. Dzięki temu spędzisz urlop na pięknej plaży i będziesz mogła śmiało delektować się smakiem regionalnych dań. Trilac jest całkowicie bezpieczny: na egzotycznych wakacjach warto go przyjmować nawet trzy razy dziennie.

To wyjątkowy lek dla całej rodziny. Można go podawać nawet dzieciom. Zawartość kapsułki trzeba tylko wysypać na łyżeczkę i zmieszać z odrobiną wody lub innego napoju.



Pamiętaj!

**Zapakuj trilac –
– sprawdzony
sposób
na uniknięcie
biegunki
podróżnych!**

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.

OD REDAKCJI

Marian Murawski urodził się w Podleszczewie, niedaleko Suwałk. Uzyskał dyplom Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Uprawia malarstwo, grafikę książkową – głównie ilustracje do książek dla dzieci i młodzieży. Pracował jako grafik w Instituto del Libro w Hawanie. Swoje prace eksponował na kilkudziesięciu wystawach indywidualnych i zbiorowych w kraju i za granicą.

Laureat wielu nagród i wyróżnień, m.in.: 1966r. – Złoty Medal (zespolowo) na Biennale w São Paulo, 1967r. – Złote Jabłko na I Międzynarodowym Biennale Ilustracji BIB '67 w Bratysławie za ilustracje do książki W. Woroszyńskiego „Podmuch malowanego wiatru”, 1972r. – Srebrny Medal na Międzynarodowym Biennale Grafiki Książkowej i Użytkowej w Brnie za ilustracje do książki W. Żurkowskiego „Porwanie w Tiuturlistanie”, 1977r. – Złote Jabłko na Międzynarodowym Biennale Ilustracji BIB '77 w Bratysławie za ilustracje do książki „Niewyczerpany dzban”, 1989r. – Grand Prix na Światowym Biennale Ilustracji BIB '89 w Bratysławie za ilustracje do „Bajek polskich”.

„Martwa natura pejzażu” to tytuł wystawy malarstwa Mariana Murawskiego w Galerii Test przy ul. Marszałkowskiej 34/50 w Warszawie. Wystawa czynna będzie od 10 lipca do 22 sierpnia. Serdecznie zapraszamy w imieniu artysty-malarza Mariana Murawskiego – Wydawcy „Teraz Zdrowia”.



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

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:

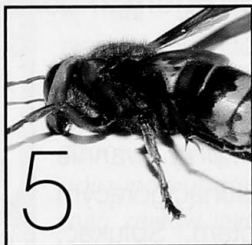
Marek Kwiatkowski

Reklama:

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

Druk:

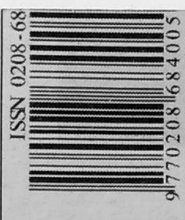
Nelker Sp. z o.o.
tel.: (0-61) 874 19 79



SPIS TREŚCI

Aktualności	4
Sprzątaj ekologicznie	4
Unikaj użądleń	5
Wybór szczoteczki	6
Ten okropny katar	6
Kiedy uśmiech boli	7
Warto wiedzieć	7
Przytul mnie mamo	8
Letni makijaż	9
KONKURS – LA KARNITA SLIM+	9
Rozmowa z Grzegorzem Turnauem	10
Podróże – Nad polskie wody	11
Ekspert radzi	12
Warto czytać	12
Kukurydza cukrowa	13
KONKURS – PZWL	14
Rozwiązanie konkursów z nr 5/2008	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.



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

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

• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

AKTUALNOŚCI

Być najstarszym

Wg naukowców z University of South Carolina najstarsze dzieci mają predyspozycje do rozwoju astmy lub alergii. W badaniu wzięło udział 1200 dzieci. Badano je dwukrotnie: w wieku 4 oraz 10 lat. Okazało się, że u dzieci pierwotnych większą aktywność wykazuje gen odpowiedzialny za zwiększenie poziomu immunoglobulin E (IgE), czyli przeciwciał związanych z rozwojem alergii. Zdaniem naukowców związane to jest z odmiennymi warunkami życia w macicy. Tak więc, umiejętne manipulowanie warunkami w jej wnętrzu, mogłoby zapobiec wielu przypadkom alergii u dzieci.

Test na zawał

Szwedzcy naukowcy pracują nad testem pozwalającym przewidzieć zbliżający się zawał serca i ostre choroby układu krążenia. Metoda nad którą pracują opiera się na ocenie poziomu 4 różnych protein we krwi. Ich podwyższony poziom świadczy m.in. o uszkodzeniu mięśnia sercowego, złym funkcjonowaniu nerek, ostrych stanach zapalnych.

W badaniu wzięło udział 1135 mężczyzn w wieku ok. siedemdziesięciu lat. Teraz naukowcy muszą jeszcze sprawdzić, czy podobne prawidłowości występują też u kobiet i u młodych ludzi. Dopiero wtedy odkrycie to może stać się podstawą nowej metody ostrzegającej przed zbliżającymi się chorobami serca i układu krążenia.

Uśmiech stresuje

Wg naukowców z Uniwersytetu J. W. Goethego we Frankfurcie, osoby, które z przyczyn zawodowych muszą się często uśmiechać, np. sprzedawcy, doświadczają silnego stresu. Uśmiechanie się wbrew odczuwanym stanom emocjonalnym prowadzi do depresji, osłabienia układu odpornościowego, wzrostu ciśnienia krwi. Te wnioski to efekt 2-letnich badań z udziałem 4 tysięcy wolontariuszy.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Sprzątaj ekologicznie

Coraz częściej nasze organizmy źle reagują (katar, łzawienie oczu, ataki duszności) na składniki chemiczne zawarte w kupowanych przez nas „cudownych” środkach, które – podobno – same myją, piorą, czyszczą. Warto sięgnąć do starych sposobów naszych babć, których domy lśniły czystością

Zacznijmy od łazienki.

- Kamień z baterii przy wannie i umywalce można usunąć gorącym 10-procentowym octem. Splukać, wytrzeć do sucha.

- Zacieki rdzy na wannie czyści się gruboziarnistą solą z dodatkiem terpentyny (nie narusza emalii). Po wypłukaniu i wysuszeniu przetrzyj powierzchnię wewnętrzną stroną skórki cytryny, która odświeży biel wanny.

- Plamy znikną z lustra, jeśli przetrze się je przekrojonym ziemniakiem i wypoleruje. Aby tafla lustra nie zachodziła parą trzeba ją posmarować gliceryną.

- Miskę sedesową należy przynajmniej raz w tygodniu wydezynfekować. Aby nie powstawały w niej ciemne osady, warto przecierać ją codziennie sodą oczyszczoną.

- Aby odpływy w wannie i umywalce (także w zlewie kuchennym) nie zatykały się, trzeba wlewać do nich dwa razy w tygodniu 2 litry wrzącej wody wymieszanej z 3 łyżkami cukru, 2 łyżkami sody oczyszczonej oraz łyżką wody utlenionej.

- Aby przy czyszczeniu glazury nie powstały na niej zacieki, trzeba ją myć wodą i mydłem, zaczynając od podłogi.

- Podłogę z terakoty myje się wodą mydlaną z dodatkiem łyżki mleka. Po splukaniu i wytarciu, raz na tydzień warto ją natrzeć olejem – najlepiej lnianym – i wypolerować.

- Na kaloryferze w łazience warto zawiesić zbiorniczek z wodą aromatyzowaną olejkiem np. lawendowym, różanym, cyprysowym lub innym. Każde wejście do łazienki będzie przyjemnością.

Wycinaj kody, wygrywaj nagrody!

KONKURS JELP

Do 30 listopada 2008 r. trwa konkurs, w którym można wygrać wiele atrakcyjnych nagród, m.in.:

komplet mebli dziecięcych, rodzinną wycieczkę do Rzymu.

Więcej szczegółów znajdziesz na: promocyjnych opakowaniach

JELP, ulotce dostępnej

w sklepach dystrybuujących produkty **JELP** oraz na

www.JELP.pl.

Meszki, komary, osy, pszczoły, kleszcze to owady, których jad najbardziej nam zagraża



foto: archiwum prywatne

(z VAT 7%)

Użądlenia przez osy i pszczoły są w lecie częste. Prowadzimy aktywny tryb życia, wyjeżdżamy na wieś, gdzie owadów tych – szczególnie pszczół – jest dużo. W miastach większe zagrożenie stanowią osy, które konkurują z człowiekiem o pokarm, najchętniej resztki owoców, słodycze, ale też mięso. Wabią je też kosmetyki, wielobarwne stroje oraz gwałtowne

przypadki. W takich przypadkach konieczna jest interwencja lekarza. Szczególnie niebezpieczne jest użądlenie przez kilka szerszeni bądź kilkadziesiąt os czy pszczół. Wtedy może wystąpić reakcja toksyczna, zagrażająca życiu. Dlatego niezbędna jest jak najszybsza wizyta u lekarza, najlepiej w szpitalu.

Bardzo silne reakcje po użądleniu występują u alergików. Dlatego powinni oni być pod opieką lekarzy alergologów, którzy zlecą im wykonanie specjalistycznych badań diagnostycznych. Osoby, u których potwierdzono występowanie alergicznych odczynów uogólnionych powinny otrzymać zestaw leków do samodzielnego opanowania objawów występujących po użądleniu.



Krwio pijcy ukryci w zieleni

Mowa, oczywiście, o kleszczach, które atakują nas nie tylko w lesie czy na łące, ale również w ogrodzie, parku, na działce. Lubią ukrywać się w paprociach, jeżynach, leszczynie i w czarnym bzie. Upodobały sobie również trawy i roślinność o wysokości do 1,5 metra.

Ukąszenie kleszcza może wywołać boreliozę, na którą nie ma szczepionki lub kleszczowe zapalenie mózgu (KZM), na które jest szczepionka. Borelioza objawia się najczęściej rumieniem w miejscu ukąszenia, ale nie zawsze on występuje i dlatego łatwo przeoczyć chorobę. Jeżeli jednak prawidłowa diagnoza została w porę postawiona, to leczenie (antybiotykiem) trwa 6-8

tygodni. Natomiast nie leczona borelioza może prowadzić do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i układu sercowo-naczyniowego.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) jest wirusową chorobą ośrodkowego układu nerwowego, która przebiega w dwóch etapach. W pierwszym (7 do 14 dni po ukąszeniu) występuje gorączka do 38°C oraz objawy przypominające grypę.

Drugi etap ma miejsce po kilku dniach lepszego samopoczucia. Występuje wysoka temperatura, nudności, wymioty, a nawet utrata przytomności. Chory powinien być przewieziony do szpitala. Choroba właściwie leczona ustępuje po około 3 tygodniach. Przeciwno KZM najskuteczniejszą profilaktyką jest szczepionka. Podaje się ją w 3 dawkach: drugą po 1-3 miesiącach po pierwszej, trzecią – po roku.

autor: Magdalena Próchnicka

Unikaj użądleń



ruchy, jakie wykonujemy. Dodatkowo wzrost temperatury powietrza i wilgotności zwiększają agresywne zachowania wszystkich owadów, w tym pszczół i os.

Gdy atak jest skuteczny

W razie użądlenia pierwszą czynnością powinna być próba usunięcia żądła, jakie pszczoły, a niekiedy także osy pozostawiają w skórze człowieka. Natychmiastowe jego wyjęcie zmniejsza ilość wchłoniętego jadu. Na ogół większość ludzi zdrowych po użądleniu przez owada doznaje krótkotrwałego bólu, świądu, pieczenia w miejscu wprowadzenia jadu, a objawy te łagodzi zimny okład, po którym dość szybko ustępują.

Kiedy do lekarza?

Nie można bagatelizować użądleń w obrębie jamy ustnej, języka i gardła, które nawet u najzdrowszego człowieka mogą być przyczyną trudności w oddychaniu, a nawet utraty

Bezpłatne szczepienia

Przez cały rok możesz się zaszczepić w punktach szczepień w Twoim mieście. W ramach programu „Wygraj z kleszczem – aktywne bezpieczeństwo” zorganizowano w kilku miastach Polski bezpłatne punkty informacyjne oraz bezpłatne szczepienia.

Na zainteresowanych czekać będą eksperci, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania związane z KZM. Na bezpłatne szczepienia można zapisywać się poprzez infolinię 801 88 98 90. Ich liczba jest ograniczona. Informacje na temat miejsc oraz dat planowanych Akcji Szczepień podawane są na bieżąco na stronie internetowej: www.kleszczeinfo.pl.

teraz
zdrowie

5

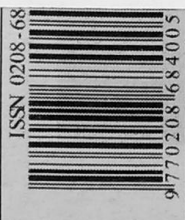
GO

BOSCH

• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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



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

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

f-502



foto: archiwum prywatne

Trudno jest wybrać właściwy model szczoteczki do zębów nie znając dokładnie kryteriów, którymi należy się kierować. Z pewnością cena i kolor nie powinny decydować o zakupie. W wyborze może pomóc lekarz stomatolog

Wybór szczoteczki

UKŁAD WŁÓKIEN

Jeżeli próchnica pojawia się częściej na powierzchniach żujących zębów, lepsza będzie szczoteczka z równą długością pęczków włosia. Ukośny lub wielopoziomowy układ włókien zapewnia lepszą penetrację i oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych, szczególnie gdy zęby ułożone są bardzo ściśle obok siebie. Masaż dziąseł ułatwią dłuższe i bardziej miękkie zewnętrzne włókna, przy krótszych i twardszych – wewnętrznych, które oczyszczają zęby. Szczoteczka o zwężonej, małej główce, z dłuższymi włoskami na jej końcu, lepiej doczyszczają ostatnie zęby trzonowe.

DLA DZIECI

Szczoteczki dla maluchów mają gruby, antypoślizgowy uchwyt, małą główkę z bardzo miękkim włosiem. Są kolorowe, przyciągają uwagę dziecka. Dla tych

najmłodszych, kolorem zaznaczona jest ilość bezpiecznie nakładanej pasty do zębów.

ELEKTRYCZNE I SONICZNE

Wciąż dyskusyjna jest wyższość szczoteczek elektrycznych nad manualnymi. Z pewnością te, których główki pracują ruchem rotacyjno-pulsacyjnym skuteczniej oczyszczają obszary międzyzębowe i łagodzą stany zapalne dziąseł. W ostatnim roku nowością są tzw. soniczne (dźwiękowe) elektryczne szczoteczki do zębów, które oczyszczają powierzchnię zębów nawet bez bezpośredniego kontaktu z nimi. Drgania (fal dźwiękowych) przekazywane poprzez film wodny, powodują usunięcie miękkich złogów nazębnych.

DO WYMIANY

Zniekształcenie i zmiana koloru pęczków włókien, to sygnał do wymiany szczoteczki. Zużyta uszkadza powierzchnię zębów i rani dziąsła.

Dla utrzymania czystości wystarczy po każdym użyciu ustawić ją włosiem pionowo do góry w przewiewnym miejscu, a co kilka dni dezynfekować roztworem wody utlenionej.

Warto też pamiętać, że kupno właściwej szczoteczki to nie wszystko. Nie może ona beczynnienie tkwić w kubeczku w łazience!

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

Tylko nie parz!

Nastąpiła era barwnych, wymyślnych szczoteczek o nylonowych włosach. Ich gładko zaokrąglone końcówki nie niszczą powierzchni szkliwa. Miękkie włókna wydłużają co prawda czas efektywnego szczotkowania, ale nie szkodzą ani zębom ani dziąsłom. Przed pierwszym użyciem nie potrzebuje ona wrzącego prysznica. Wysoka temperatura powoduje bowiem tak duże zniszczenie nylonu, że po sparzeniu szczoteczka staje się bezużyteczna.

Ten okropny katar

Są osoby, którym katar sienny w okresach nasilenia zupełnie paraliżuje życie

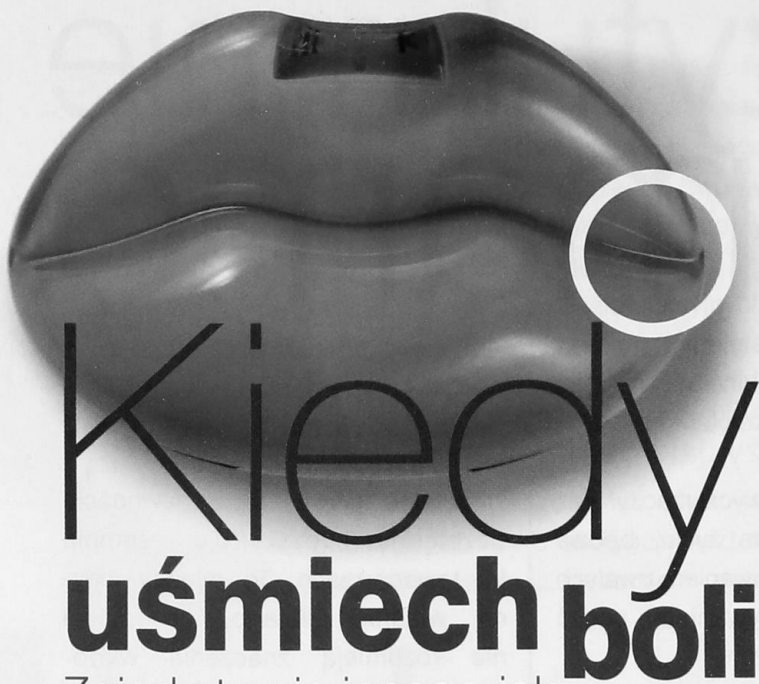
Katar ten jest chorobą alergiczną, a jej przyczyną jest uczulenie na pyłki traw, krzewów i drzew wiatropylnych. W Polsce objawy nieżyty nosa pojawiają się w połowie maja i trwają do sierpnia, a niekiedy dłużej. Choroba objawia się nagłym lub stopniowo nasilającym się pieczeniem spojówek, świądem w nosie, gardle i wewnętrznych kącikach oczu. Dołączają się napady wielokrotnego kichania i wodnisto-słuzowa, obfita wydzielina z nosa. Oczy są przekrwione, łzawią. Mogą też wystąpić bóle głowy, suchy kaszel, a także napady dychawicy oskrzelowej.

W okresie ostrym katar sienny leczy się środkami przeciwalergicznymi w postaci maści, kropli i aerozolu. Stosuje się leki przeciwhistaminowe, jak np. Zyrtec, Claritina oraz preparaty wapnia. Najlepszym jednak sposobem na

pozbycie się tej przykłej dolegliwości jest wizyta u lekarza, najlepiej alergologa. Przeprowadzi on specjalistyczne badania np. testy uczuleniowe i zabezpieczy przed atakami choroby. Leczenie, jeżeli pacjent stosuje się do niego przykładnie, jest najczęściej bardzo skuteczne.

Od sezonowego kataru odróżnia się stały, alergiczny nieżyt nosa, którego objawy występują przez cały rok. Przyczyną mogą być różne alergeny, takie jak: kurz domowy, pierze, sierść zwierząt. Ta postać choroby może współistnieć z alergią na pyłki i w sezonie pylenia roślin objawy zaostrażają się. Na przebieg obu postaci nieżyty nosa niekorzystny wpływ mają zakażenia bakteryjne, dym tytoniowy, zanieczyszczenie powietrza, nagłe zmiany temperatury. Przy całorocznej alergii również bardzo wskazana jest wizyta u lekarza alergologa.

autor: Zofia Borowska



Kiedy uśmiech boli

Zajady to nic innego jak stan zapalny kąćków ust. Nie należy ich mylić z opryszczką

Mogą powstawać z różnych powodów i na różnym tle, np. alergicznym, niedoborów witamin (zwłaszcza z grupy B) i mikroelementów (np. żelaza) oraz w chorobach skóry. Dla wyleczenia tych nieprzyjemnych nadżerek kąćków ust potrzebne jest właściwe rozpoznanie ich przyczyn. Niekiedy trzeba wybrać się do lekarza, najlepiej dermatologa, ale warto wiedzieć, że:

Jeżeli zajady nie bolą i nie pieką, szybko zasychają w strupki miodowego koloru, to prawdopodobnie powstały na tle bakteryjnym i trzeba je „potraktować” środkami wysuszającymi oraz maścią bakteriobójczą, zawierającą antybiotyk (np. gentamycynę).

Uporczywe zajady w obydwu kąćkach ust z głębokimi pęknięciami są najczęściej pochodzenia drożdżakowego. Występują przy niedoborach witamin z grupy B, cukrzycy, na skutek drażnienia śluzówki ust przez protezy. W leczeniu stosuje się maści przeciwko drożdżakom (np. Clotrimazol). Niezbędne jest uzupełnienie witamin, zwłaszcza B₂, która w postaci naturalnej znajduje się w mleku i jego przetworach, w drożdżach, kaszy gryczanej, pomidorach, w kiełkach i otrębach zbóż. Można ją też kupić w aptece bez recepty.

Przewlekłe zajady mogą być rezultatem uczulenia na kosmetyki (nie tylko szminkę do ust), na materiał zastosowany w protezach, a nawet na niektóre pasty do zębów.

Wiele bolesnych pęcherzyków, zgrupowanych w jednym kąćku ust to nie są zajady, lecz opryszczka wywołana wirusem. Trzeba wtedy zastosować maść przeciwwirusową (np. Vratizolin lub Zovirax – bez recepty) i przyjmować witaminy B complex.

autor: Magda Jarosz

Badaj piersi

Aż 80% kobiet samodzielnie wykrywa zmiany w piersiach. Prawie co druga kobieta w pewnym momencie życia dowiaduje się, że ma w piersiach guzki. Na szczęście większość z nich nie jest złośliwa. Co roku raka sutka wykrywa się jednak aż u 10 tys. Polek. Prawie połowa z nich umiera, bo nowotwór wykryto zbyt późno. Wcześniej wykryty – jest uleczalny. Mimo to, jak pokazują badania, ponad 80% z nas wolałaby nie wiedzieć, że ma raka. Największym wrogiem nas samych nie jest więc sama choroba czy zły stan służby zdrowia, ale niewiedza, strach i skłonność do uciekania przed problemami. Każda kobieta, która skończyła 30 lat, powinna raz w roku zrobić badanie ultrasonograficzne (USG) piersi. Pomiędzy 35. a 40. rokiem życia należy zrobić po raz pierwszy mammografię. Później badanie powinno się powtarzać co dwa lata, a po pięćdziesiątce – co roku.

Więcej witaminy D

Libańscy naukowcy donoszą, że dorastające dzieci mogą potrzebować aż do dziesięciu razy więcej witaminy D niż sugerują obowiązujące obecnie normy. Rekomendowana obecnie dawka, uznawana za wystarczającą do zapobiegania krzywicy, wynosi w przypadku dzieci 200 IU.

W teście trwającym rok wzięło udział 340 dzieci w wieku od 10 do 17 lat. Podzielono je na 3 grupy. Pierwszej podawano placebo, drugiej – obecnie zalecaną dawkę witaminy D, czyli 200 IU, a trzeciej – dawkę dziesięciokrotnie wyższą od zalecanej.

Po roku stwierdzono, że zarówno pacjenci przyjmujący placebo, jak i ci, którym podawano standardową dawkę witaminy, nie uzyskali zalecanego poziomu tego związku we krwi. Zaś w organizmach dzieci z trzeciej grupy, zalecany poziom witaminy D we krwi został przekroczony średnio o 20%. Przy czym, u żadnej z badanych osób nie stwierdzono objawów toksycznego działania terapii.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Program wspomagający odchudzanie firmy Bio-Active



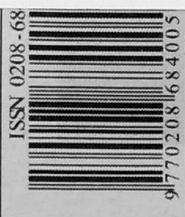
La Karnita Slim+ to kompletny, 7-dniowy program odchudzający, oparty na połączeniu działania herbatki odchudzającej o smaku grejpfruta oraz specjalnie opracowanych trzech rodzajów tabletek ziołowych. Program idealnie dopasowano do naturalnego rytmu dnia. Optymalne rezultaty kuracji z wykorzystaniem programu **La Karnita Slim+** można osiągnąć jedząc odpowiednio zbilansowane posiłki, dbając o regularny sen i aktywność fizyczną.

Program **La Karnita Slim+** firmy **Bio-Active** dostępny jest w sklepach spożywczych, zielarskich oraz super- i hipermarketach.

Cena: ok. 10 PLN/opakowanie (21 saszetek herbatki ekspresowej + 18 tabletek ziołowych).

teraz
zdrowie

7



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

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

• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

f-503

f-502

zdrowie

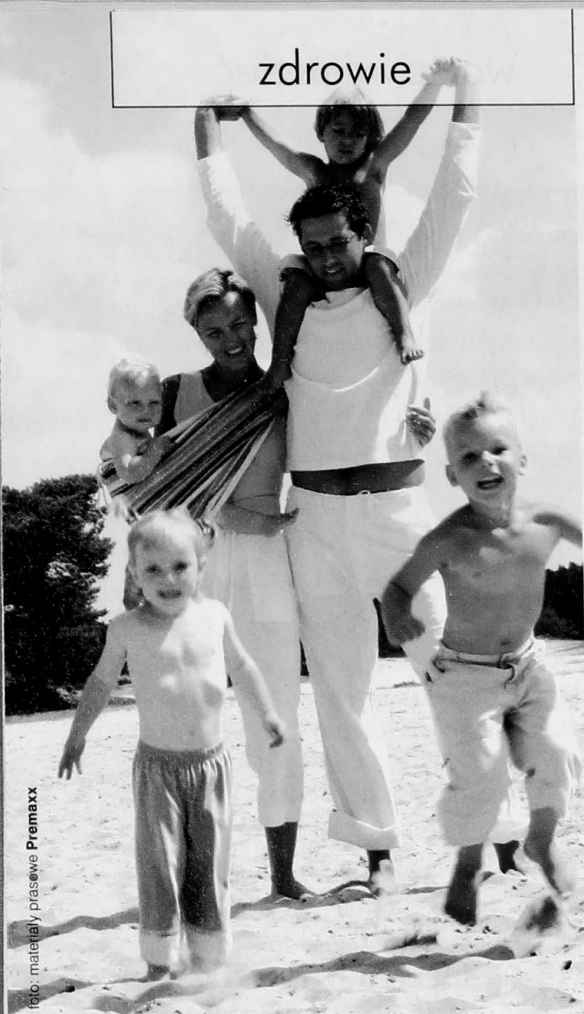


foto: materiały prasowe Premaxx

By był trwały, pełen ciepła i miłości, dziecko musi mieć bliski kontakt fizyczny i emocjonalny z rodzicami. Chłód, dystans, brak czułości, przyjaźni i zrozumienia najczęściej „przechodzi” z rodzica na dziecko. Ale przecież wcale tak być nie musi. To dzieciństwo można przerwać poprzez: najpierw uświadomienie sobie tego, co jest nie tak w danej relacji, a potem – wprowadzenie w życie poprawnych zachowań.

Okazuj miłość

Dziecko potrzebuje miłości rodziców już od momentu narodzin. To dzięki niej jest szczęśliwe, może poznawać

Przytul mnie mammo

Zanim dziecko skończy sześć lat, jego mózg będzie już w pełni ukształtowany. Znany terapeuta – Michael Gurian, nazywał ten czas budowaniem fundamentów. To od nich zależy, jaki dom powstanie

świat i uczyć się nowych rzeczy. Bez niej, już w dorosłym życiu, będzie mieć problem z budowaniem trwałych związków, z okazywaniem uczuć i z szanowaniem innych.

Niekochane dziecko najprawdopodobniej wyrośnie też na człowieka, który nie akceptuje siebie i uważa się za niegodnego miłości.

Jasny komunikat

Każdy z nas potrzebuje jasnych komunikatów, a dzieci – szczególnie. I to nie tylko wyrażanych słowami, ale przede wszystkim – gestami i postępowaniem. Nawet, gdy dziecko jest zbyt małe, by

zrozumieć słowa, to z pewnością bezbłędnie rozszyfruje emocje im towarzyszące. To między innymi właśnie dlatego, że dzieci nie rozumieją znaczenia wypowiedzianych słów, potrzebują w zamian tak wiele uwagi, ciepła, bliskości i dotyku. A właśnie dotyk i bliskość fizyczną zapewnia używanie nosidełka dla dzieci. W zależności od sposobu umocowania, można je używać jako nosidełko-chustę lub jako nosidełko-biodrowe.

Warto też pamiętać, że potrzeba bliskości i bezwarunkowej akceptacji wcale nie mija wraz z wiekiem. Odczuwa ją zarówno zbuntowany nastolatek, jak i sześćdziesięcioletek.



Kangurowanie

Wcześniaki czujące ciepło matki i słyszające bicie jej serca, lepiej się rozwijają. Dlatego lekarze zalecają tzw. kangurowanie. Polega ono na tym, że mama kładzie niemowlaka na swojej piersi – „skóra do skóry”.



Nosidełko dla Dzieci „Baby-Bag” firmy Prémaxx

Charakterystyka:

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

Bezpieczeństwo użycia:

- spełnia wymagania normy NF S 54-006
- do produkcji użyto wyłącznie nietoksycznych tkanin, które nie zawierają związków azotowych
- kłama spełnia wymagania normy ISO 9001 i utrzymuje ciężar 115 kg.

Sklep Firmowy:

ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa
czynny: pon.-pt. w godz. 9-17
tel.: (22) 639 43 50
e-mail: premaxx@krotex.pl

teraz
zdrowie

www.mlekovita.com.pl

Naszym podstawowym kosmetykiem niech stanie się bronzer, który w ciągu kilku sekund opali skórę twarzy i dekoltu oraz podkreśli oko. Polecam też opalizujące balsamy do ciała oraz kremy rozświetlające do twarzy – pozostawiają lekką, świetlistą poświatę oraz kremy tonujące, które pielęgnują i lekko barwią skórę.

Warto pokusić się o zakup kosmetyków wielofunkcyjnych (można je stosować na twarz i na powiekę), z paletą kilku kolorów, w cieplejszym lub chłodniejszym odcieniu. Bazując na tego rodzaju kosmetykach, lekki, letni makijaż z powodzeniem możemy zrobić palcami.

Delikatna, lekko roztarta, najlepiej brązowa lub oliwkowa kreska nad okiem, podkreśli lub lekko skoryguje kształt oka. Na powiekę nakładamy cienie z dodatkiem złota

odciągając ją do góry, nad zewnętrznym kąciakiem oka

- pamiętajmy, aby nie wychodzić z cieniami poza długość oka

- najwywsze kolory nakładamy zawsze na środek oka, po czym lekko cieniuujemy całość, aby nie było widać wyraźnych granic w kolorach

- odrobinę złotego pigmentu lub użytego już na górnej powiece „żywego” koloru, możemy także nałożyć na dolną powiekę – ożywi to spojrzenie

- codzienny makijaż „do pracy” nie powinien zbytnio przyciągać uwagi – oszczędźmy więc wszystkiego, co nazbyt się świeci

- nie nakładajmy zbyt dużej ilości kolorów. Makijaż typu „tęcza” jest niemodny

Letni makijaż

Postarajmy się, aby letni makijaż był lekki, świetlisty i promienny. Nie używajmy ciężkich kosmetyków, które w promieniach słońca będą wyglądały nienaturalnie



foto: archiwum prywatne

lub błyszczących drobinek. Modne są odcienie moreli, brzoskwini, terrakoty, oliwki, mięty i błękitu.

A oto kilka zasad, których warto przestrzegać, gdy wykonujemy makijaż:

- najjaśniejszym cieniem akcentujemy wewnętrzny kącik oka oraz podkreślamy powiekę pod samymi brwiami
- najciemniejszy kolor kładzimy na powiece, lekko

- pamiętajmy o wodoodpornej maskarce.

Latem możemy pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa w kolorze. Niech tusz będzie inny niż czarny i brązowy: śliwka, błękit, lazur, turkus czy nawet dla wyjątkowo odważnych kobiet – róż.

autor:

Ola Borgosz, stylistka i wizażystka www.absolu.pl



KONKURS – LA KARNITA SLIM+

Program La Karnita Slim+: A. wspomaga odchudzanie B. usuwa łupież

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do dnia 30 września 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.

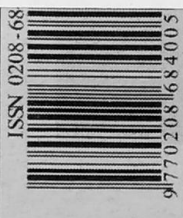
Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EiM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038 Warszawa.

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:

Kupon LA KARNITA SLIM+ 7/8 2008



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

już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Diagnosticska 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

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



kiedy cała Polska zaczęła nucić „na ulicach cichosza”?

Zmieniłem się na pewno ja sam, a wraz ze mną wszystko, co oglądałem od środka. Wszyscy oglądaliśmy świat wyłącznie od środka, jakiegokolwiek uogólnienia są zazwyczaj iluzją. Popularność piosenki może spowodować rozdwojenie jaźni u piosenkarza. Widzi on wówczas siebie samego w postaci piosenkarza, śpiewającego popularną piosenkę. Czasem może nawet mieć wrażenie, że stoi obok tej postaci. Ale to tylko imaginacja. Dalej jest tym samym splotem zdolności i niezdolności, zdrowia i chorób, płynów i kości. „Cała Polska” dawno już przestała nucić „na ulicach cichosza”, a ja zostałem. Inny, bo nie mam innego wyjścia.

z klasyką, jak i hołd dla twórców. Nie widzę w tym sprzeczności.

Odczuwa pan brzemie przewodnika duchowego młodych poetów-pieśniarzy?

W żadnym wypadku. Ani brzemie, ani przewodnictwo... Jestem odtąd-dotąd. W tej dziedzinie niczego nie można nauczyć. Każdy musi sobie radzić sam. Owszem, można obserwować innych, słuchać i wyciągać wnioski. I liczyć na to, że chwila zachwytu ostrością i dziwnością świata potrwa jak najdłużej.

Kraków to magiczne miejsce, ponieważ...

...ponieważ od wielu lat nie udaje się tam zbudować żadnej sali koncertowej. Kraków NIE MA żadnej, z prawdziwego

rozmowa
z Grzegorzem
Turnauem

Jestem odtąd-dotąd

Sława dopinguje czy raczej przeszkadza w rozwoju?

Nie lubię wielkich słów.

Zamiast „sławy”, użyłbym słów takich jak: powodzenie, akceptacja, sympatia. Te słowa oczywiście dopingują. Pytanie tylko, czy wiemy po co robimy to, co robimy. Ja, szczerze mówiąc, nie wiem. Częściowo dla przyjemności, częściowo ze strachu przed nicnierobieniem, częściowo dla chleba.

W głównej mierze z powodu niemożności wyobrażenia sobie, że mógłbym robić coś innego. Powodzenie zastawia pułapkę kalkulacji: czy nowa rzecz podtrzyma sukces, czy go osłabi? Trzeba być odpornym na takie rzeczy i robić to, co chcemy i potrafimy robić najlepiej. Ale nikt nie jest święty i nie wierzę tym, którzy mówią, że nigdy, przenigdy nie kalkulowali. Nie wierzę, bo sam bym sobie nie uwierzył. Trzeba się pilnować i pracować nad sobą, zwłaszcza wtedy, gdy pojawia się powodzenie.

Zmienił się pana sposób postrzegania świata od momentu,

Jaką ma pan receptę na dotarcie z poezją do przeciętnego „zjadacza chleba”?

To jest bardzo proste. Nie biorę w ogóle pod uwagę tego, że kogoś może nie interesować to, co mnie interesuje. Nie zachwycać to, co mnie zachwyca. Nie myślę o tym, bo gdybym myślał, to bym zwariował. Dlaczego to wszystko funkcjonuje i ma stałych odbiorców? Nie mam pojęcia. Nie cierpię robienia z piosenkarstwa kościoła, mam dystans do swoich produkcji. Niektórzy to lubią. To wszystko.

Nagrywa pan piosenki J. Wasowskiego i utwory M. Grechuty.

To zabawa z klasyką czy raczej rodzaj hołdu dla twórców?

Należę do rasy, która szuka wysokich wzorców. Nie uważam za cnotę samą w sobie wykonywania wyłącznie własnych rzeczy. To raczej moda, w wielu przypadkach pozbawiona podstaw: warsztatu, talentu, etc. Śpiewam i nagrywam to, co w moim przekonaniu współbrzmi z tym, co sam reprezentuję. I jest to zarówno zabawa

zdarzenia, sali koncertowej. To musi być magia. Nie widzę innego wytłumaczenia.

Ile jeszcze ma pan planów, marzeń do realizacji? Uda się?

Chciałbym zdążyć przeczytać te książki, których dotąd nie przeczytałem ze względu na hulaszczy tryb życia i tułaczkę estradową. Zagrać trochę koncertów, z których będę zadowolony. Być znośnym dla ludzi, którzy mnie znoszą. Dowiedzieć się, o co właściwie chodzi. I to się raczej nie uda.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

Znak zodiaku:

Lew

Ulubiony napój:

wszystkie – nie umiem wyróżnić. Nie przepadam za herbatą

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu:

np. sen

Gdybym nie był tym, kim jestem, to byłbym:

pewnie pasożytem społecznym.

Nad polskie wody – Bałtyk

REKLAMA



Marianna Jaromska,
„Nad wody” olej, 120x80, 2003 r.

foto: Sławomir Radziszewski

Morza są gorące lub zimne. Miło jest spędzić czas nad polskim Morzem Bałtyckim.

Pomimo, iż jego piękno zasłaniają tłumy plażowiczów, to widać nieskończoność żywiołu, słysząc harmonijny rytm fal upadających na piach brzegu.

Bałtyk jest chłodny, ale plaża gorąca. Można budować wspaniałe zamki, wieczorem zaś spacerować po opustoszałym wybrzeżu, wdychać czyste, słone, orzeźwiające powietrze.

Morze miało niegdyś znaczenie strategiczne – to naturalna granica, teatr wojen, miejsce

wypadków czy nieoczekiwanych zdarzeń morskich. Morze było też i inspiracją dla artystów-marynistów. To symbol potęgi nieokiełznanego żywiołu, wobec którego człowiek zmagał się z groźną naturą. Przychodzą na myśl obrazy: Hieronima Boscha „Statek szaleńców”, Rembrandta „Uciszenie burzy”. H. Sienkiewicz w noweli „Legenda żeglarska” opisuje statek o imieniu „Purpura”, którego losy są metaforą losów Polski.

Nad polskim morzem jest to, co niezbędne do wspaniałych wakacji. Kto nie lubi nadmiaru gorąca, powinien wybrać polski kurort nadmorski, lub inny bałtycki – u zachodnich, północnych lub wschodnich sąsiadów.

Pierwszym miejscem, które odwiedziłam mając kilka lat, z babcią było Sobieszewo. Potem Sopot, Kołobrzeg, Władysławowo. Rzadko wracam. Czasami powroty mnie rozczarowują, czasem nie. Jest co wybrać, aby miło odpocząć nad wodami.

tekst i olej: Marianna Jaromska

WOZKI t o r o KOMFORT DZIECKA I MAMY

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



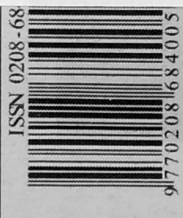
NOWOŚĆ



MICRALITE

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

Sklep firmowy czynny w godz. 9-17, ul. Rydygiera 8,
Warszawa, tel. 022 639 43 51, micralite@krotex.pl



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

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

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

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

f-503

f-502



lek. med. Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

Groźne odwodnienie

Od jakiegoś czasu miewam silne bóle brzucha, czasem nawet nie mogę złapać powietrza. Stwierdzono, że przyczyną są kamienie w pęcherzyku żółciowym. Dbam o dietę i ataki są coraz rzadsze. Nie wiem jednak, czy powinnam się zoperować, bo słyszę różne opinie.

Beata z Sosnowca

Dawniej uważano, że jak tylko stwierdzi się kamienie w pęcherzyku żółciowym, to należy usunąć cały pęcherzyk, bo jest to jedyny skuteczny sposób leczenia. Ponadto uważano, że obecność kamieni w pęcherzyku żółciowym zwiększa ryzyko pojawienia się innych poważnych chorób. Dziś już nie wiąże się z tym aż takiego ryzyka, a operację wykonuje głównie wtedy, gdy po-

jawiają się i dokuczają pacjentowi nawracające kolki żółciowe.

Ostatnio ja i moja rodzina przeszliśmy biegunkę. Jedno z dzieci trafiło nawet do szpitala. Jak sobie radzić, gdy wystąpi biegunka?

Małgorzata z Rzeszowa

Przyczyny biegunki mogą być różne. Najczęstszą jest infekcja wirusowa. Taka biegunka zwykle ustępuje sama. Trzeba jednak dbać, by zwłaszcza u dzieci, nie doszło do odwodnienia. Może ono mieć poważne konsekwencje. Biegunki są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów u dzieci na świecie, właśnie z powodu odwodnienia. Najważniejszym elementem leczenia, i często jedynym wystarczającym, jest odpowiednie

nawodnienie – zwłaszcza jeżeli biegunka dotyczy dziecka. Najlepiej za pomocą dostępnych w aptece bez recepty płynów o specjalnie przygotowanym składzie elektrolitów, takich jak: Sanolit, Orsalit, Gastrolit. Zapobieganie to konsekwencjom biegunki i przyspieszy jej ustąpienie. Najlepiej podać je jak najszybciej. Można stosować też probiotyki, które skracają czas jej trwania, takie jak: Trilac, Lactid, Dicoflor.

Jeżeli dziecko jest także senne, nie chce pić, oznacza to duże odwodnienie. Zwykle zaleca się wtedy zastosowanie kroplówki. Rzadko przyczyną biegunki są bakterie. Wówczas pojawia się wysoka gorączka i silne bóle brzucha. Konieczne jest wtedy stosowanie antybiotyków, a często także leczenie szpitalne.

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”.

Jak liczyć cholesterol?

Książkę „Liczymy cholesterol w diecie” napisały autorki pracujące w Instytucie Żywności i Żywienia, propagatorki prawidłowego sposobu odżywiania.

Na rozwój chorób układu krążenia wpływa wiele czynników. Część z nich jest od człowieka niezależna i ich wyeliminowanie jest niemożliwe. Są to m.in.: wiek, płeć i geny. Inne można kontrolować, ograniczać, a także częściowo lub całkowicie eliminować. Należą do nich: otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki lipidowej, mała aktywność fizyczna, palenie papierosów, nieprawidłowy sposób odżywiania.

Prezentowana publikacja ma ułatwić odpowiedni wybór produktów i potraw, pod kątem prawidłowego układania jadłospisu w profilaktyce chorób układu krążenia, a także w zapobieganiu innym chorobom. Zamieszczone są tu tabele wartości odżywczej wybranych pokarmów.

recenzowała: Bożena Rytel

H.M. Kunachowicz, I. Nadolna, A. Wojtasik,
B. Przygoda, K. Iwanow

„Liczymy cholesterol w diecie”

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

cena ok.: 31 PLN

tel. do księgarni wysyłkowej: (22) 695 44 80

www.pzwl.pl

WARTO CZYTAĆ

LICZMY CHOLESTEROL W DIECIE

Hanna Kunachowicz
Irena Nadolna
Beata Przygoda
Krystyna Iwanow



WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL



Moje pierwsze spotkanie z kukurydzą – na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, nie należało do miłych.

Trafiłem bowiem na jej pastewną odmianę. Ziarna były małe, mączyste i niesmaczne. Sprzedawca na festynie reklamował ją jako „amerykański przysmak”. Na długie lata miałem uraz do złocistych kuleczek.

A szkoda, bo kukurydza cukrowa jest świetna!

Kukurydza cukrowa



Pikantne meksykańskie kotleczki z kukurydzą

czas: 35 minut

liczba porcji: 4-6

3/4 kg mielonego mięsa: pół na pół wołowiny i wieprzowiny
2 średniej wielkości cebule, puszka czarnej fasoli, szklanka ugotowanych ziaren kukurydzy (można zastąpić kukurydzą z puszki)
3/4 łyżeczki mielonego kminku
3/4 łyżeczki suszonego chilli
2 łyżki oleju
3 łyżki tartej bułki
1/2 szklanki zimnej wody
2 ząbki czosnku
sól, świeżo zmielony, czarny pieprz

do smażenia:

3 łyżki pszennej mąki
2 szklanki oleju

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. **2.** Odsączoną fasolę roznieć widelcem. **3.** Zeszklij cebulę na oleju. **4.** Dodaj czosnek, fasolę i wszystkie przyprawy. **5.** Wymieszaj i odstaw do wystudzenia. **6.** Mięso przełóż do miski, dodaj zimną wodę, wyrób dokładnie rękoma, dodaj wystudzoną masę cebulowo-fasolową, tartą bułkę oraz kukurydżę (zostaw 2 łyżki do dekoracji) i ponownie dokładnie wyrób. **7.** Dopraw solą i pieprzem. **8.** Uformuj kotleczki, obtocz w mące, strząsając jej nadmiar. **9.** Rozgrzej olej w patelni. Kotleczki powinny się w nim całe zanurzyć. **10.** Smaż z dwóch stron po ok. 3-4 minuty. **11.** Przełóż na papierowy ręcznik, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj na gorąco lub na zimno, udekorowane ziarnami kukurydzy z soczystą sałatką.

Grillowane warzywa z sosem majonezowo-jogurtowym

czas: 35 minut

liczba porcji: 4-6

2 kolby kukurydzy (jeśli były mrożone, należy je wcześniej rozmrozić)
2 czerwone papryki
4 spore cebule (najlepiej cukrowe)
10 dużych pieczarek
2 ząbki czosnku
2 cukinie (o łącznej wadze około 40 dag)
cytryna
1/2 szklanki oliwy
2 łyżeczki soli
łyżeczka świeżo zmielonego, czarnego pieprzu

SOS:

(wszystkie składniki powinny być zimne):

6 łyżek majonezu
8 łyżek jogurtu naturalnego
1 łyżeczka musztardy miodowej
1/2 łyżeczki cukru
sok z połowy cytryny, sól
świeżo zmielony, czarny pieprz

do podania:

miska liści różnych sałat (można użyć też sałaty jednego rodzaju)

1. Kukurydżę ugotuj na parze i pokrój na plastry o grubości 2 cm. **2.** Obrane pieczarki przekrój na 4 części, cebule na ćwiartki, ząbki czosnku na połówki, papryki na paski, a cukinie na plastry o grubości 2 cm. **3.** Warzywa włóż do miski, spryskaj sokiem z cytryny, oliwą, lekko posól i wymieszaj. **4.** Usmaż warzywa, tak aby nie były zupełnie miękkie. **5.** Usmażone przełóż na spryskaną oliwą blachę i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C (nastawionego na tryb grillowania) na ok. 10 minut, aż zaczną się rumienić. **6.** Przygotuj sos, mieszając wszystkie składniki. **7.** Umyte i osuszone liście sałaty rozłóż na talerzach. Wylóż grillowane warzywa. Polej sosem. Od razu podawaj.



foto: Grzegorz Ostrowski

Kukurydza gotowana na parze

czas: 20 minut

liczba porcji: 4

4 kolby kukurydzy cukrowej (mogą być mrożone)
4 łyżeczki masła
sól

1. Z kukurydzy zdejmij zielone liście, starannie usuń długie, żółte nitki. **2.** Włóż do garnka do gotowania na parze i gotuj około 15 minut, aż ziarna będą lekko chrupkie. **3.** Przełóż na talerze, posmaruj masłem, posyp solą i podawaj.

autor: Grzegorz Ostrowski

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

teraz
zdrowie

13

GO

BOSCH

• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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



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

już od 1700 zł

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

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

f-503

f-502

Kupon PZWL 7/8 2008

KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do dnia 30 września 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 „Liczmy cholesterol w diecie”.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

Dieta, zawierająca zbyt duże ilości tłuszczu i cholesterolu zwiększa ryzyko chorób układu

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 5 (145) MAJ 2008

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: do trzeciego roku życia nie podajemy dzieciom produktów ciężkostrawnych.

Nagrody wylosowali: Katarzyna Pawluk z Koźuchowa, Małgorzata Moczarna z Ludzmierza, Anna Cichowska ze Skrzyńska.

KONKURS – EVELINE COSMETICS Poprawna odpowiedź: B. brązujące. Narody wylosowali: Dorota Ciężka z Siedlec, Renata Fusińska z Chociszewa, Joanna Olszewska z Siedlec, Maria Bartoszek z Pleniek, Bolesław Zamróż z Warszawy.

KONKURS – URETIN Wymagania konkursowe spełnili: Stanisław Górski z Piaseczna i Izabela Świerzowska z Warszawy.

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

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami
od 1 do 28, utworzą hasło stanowiące
rozwiązanie krzyżówki.
Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać
naklejony na kartce pocztowej
lub w kopercie do 30 września br.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56,
01-490 Warszawa

Do wygrania:

8 zestawów kosmetyków zawierających:
Wodoodporna emulsja do opalania oraz
Chłodzący żel po opalaniu.

Fundatorem nagród jest firma Eveline
Cosmetics, producent kosmetyków do
pielęgnacji twarzy i ciała.
www.eveline.com.pl

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze majowym, nr 5 (145) brzmiało:

„Grzmot w maju sprzyja urodzaju”.

Nagrody wylosowali:

Renata Michniewicz z Olawy,
Prakseda Wojtkowiak z Wągrowca,
Monika Dudzik z Łostówki.

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

[illegible]

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 28 utworzą rozwiązanie

[illegible]

Imię i nazwisko:

Adres:.....

Wiek: Podpis:

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

www.mlekovita.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

nowość

uretin 60 kaps.!

żurawina

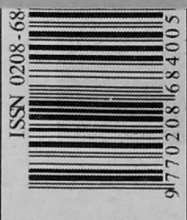
teraz w wakacyjnej cenie

jeszcze korzystniejsza cena kuracji
dwa razy więcej kapsułek za niewiele więcej*



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

*w porównaniu do ceny opakowania uretin żurawina 30 kaps.



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

już od 1700 zł

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

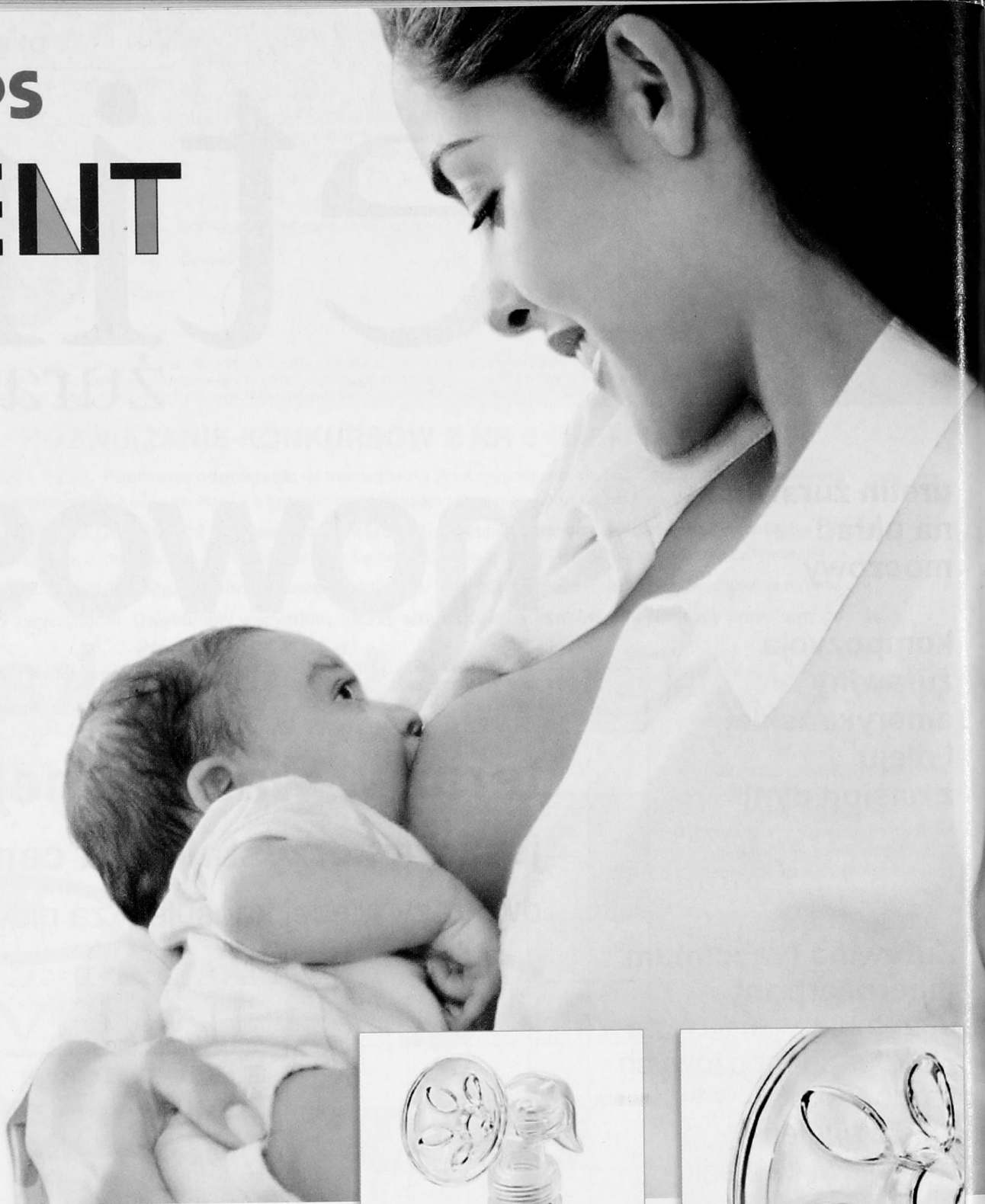
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

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

f-503

f-502

PHILIPS AVENT



przedłuża czas naturalnego karmienia

Mleko matki to najcenniejszy pokarm dla Twojego dziecka.

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

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

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

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

PHILIPS
sense and simplicity

www.mlekovita.com.pl