

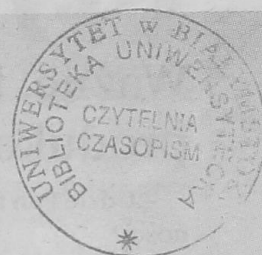
KONTAKTY

Nr 42 (1458)

19 października 2008

cena 2,70 zł (z VAT 7%)

**Kupujemy towary
produkowane w Polsce!**



**Pawlak
trzymam
kasę
w banku!**



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



kostka brukowa

mj
Jedwabne

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

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

Z WALDEMAREM PAWLAKIEM, wicepremierem i ministrem gospodarki, o skutkach światowego kryzysu dla Polski, rozmawia Mikołaj Tocki

Pawlak kasę trzyma w banku

Ważne, byśmy kupowali towary produkowane w Polsce!

– Gdzie Pan trzyma oszczędności?

– W jednym z polskich banków.

– Nie boi się Pan o swoje pieniądze?

– Nie ma powodu do niepokoju. Nasz minister finansów zapowiedział, że w Polsce podwyższone zostaną gwarancje na depozyty bankowe z obecnych 22.5 tys. euro do 50 tys. To daje podniesienie do około 160 tys. zł wartość gwarantowanego depozytu. Dzięki temu około 90 proc. depozytariuszy będzie miało pełne zabezpieczenie swoich pieniędzy. A przecież można mieć w kilku bankach depozyty i podzielić je tak, by w żadnym nie przekraczać gwarantowanej kwoty. To oznacza, że nie ma ryzyka, które by uzasadniało jakieś nerwowe zachowania.

– Czyli najlepiej trzymać pieniądze w banku?

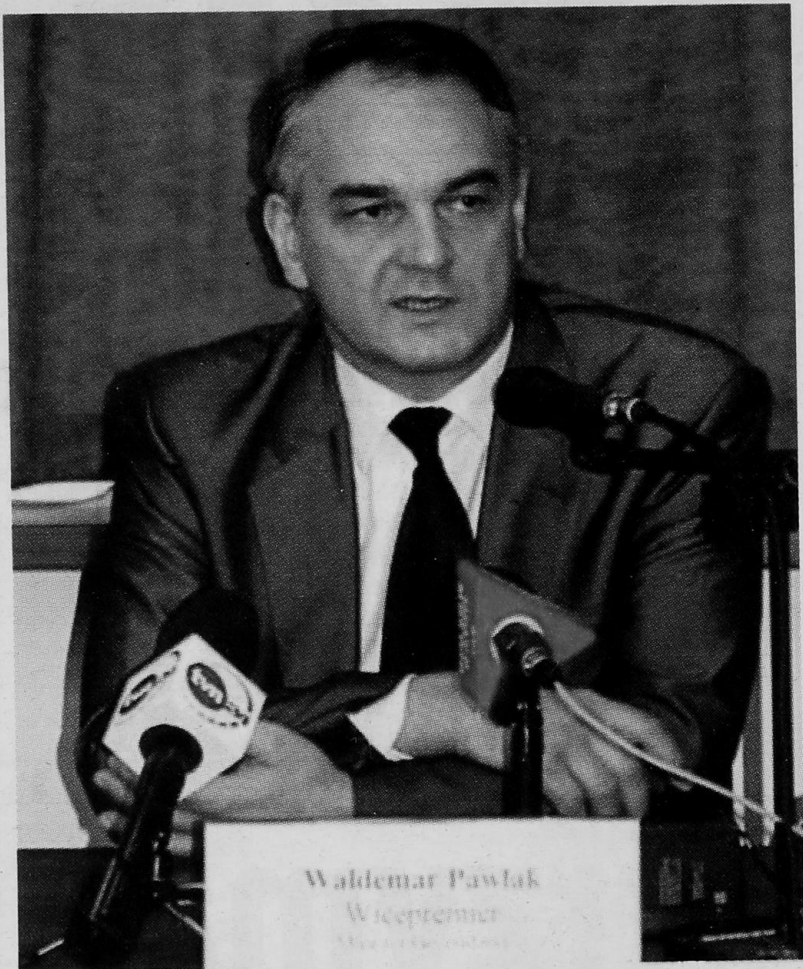
– Dzisiaj oszczędności w banku są pewniejsze niż inwestycje w fundusze inwestycyjne, czy na giełdzie, gdzie spadki są dramatyczne. Poza tym są jeszcze obligacje rządowe, które dają gwarantowaną stopę zwrotu. Jeżeli ktoś posiada wolne pieniądze to w perspektywie kilku lat zakup obligacji może być bardziej opłacalny, niż lokaty w banku.

– Czy Polsce grozi kryzys gospodarczy?

– W obecnych realiach nie ma takich przesłanek. Według statystyk, wzrost gospodarczy w Polsce jest lepszy, niż przewidywano. Żadne wskaźniki nie pokazują, żeby kryzys za oceanem był odczuwalny u nas. Nasza gospodarka rozwija się głównie w oparciu o konsumpcję krajową i inwestycje i tu podstawy do wzrostu są bardzo solidne. Natomiast jeżeli spowolni gospodarka Unii Europejskiej, to także w naszym kraju nastąpi zmniejszenie aktywności gospodarczej. Ponad 70 proc. naszego eksportu idzie do krajów Unii, bardzo duża część na rynek niemiecki. Jeżeli będą mniejsze zakupy na tych rynkach, zmniejszy się zapotrzebowanie także na naszą produkcję. Dzisiaj problemy mają zagraniczne instytucje finansowe, które przeszarżowały i zbyt chciwie inwestowały w bardzo ryzykowne instrumenty. Nasze instytucje finansowe nie są powiązane takimi ryzykownymi transakcjami, a przynajmniej nic nie wiadomo o takich zagrożeniach.

– Co zrobić, żeby nas kryzys ominął?

– Bardzo ważne jest, żebyśmy nie krakali bez potrzeby. Na razie



pracujemy, aby utrzymać dobre tempo rozwoju naszej gospodarki. Jeżeli chcemy sobie nawzajem pomóc, to powinniśmy kupować towary produkowane w Polsce. Nieważne jakiej marki, ważne, że z Polski. Dzięki temu nasz sąsiad,

znajomy będzie miał pracę i będzie mógł kupować towary lub usługi, które my z kolei produkujemy czy świadczymy. To najprostszy sposób, który bardzo skutecznie poprawia sytuację.

– Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA

www.urzedowski-ilaszczuk.pl



Salon firmowy
Urzędowski

PHU Ilaszczuk

ekskluzywne i bezpieczne okna
drzwi oraz parapety

ul. Bema 15, tel: 086 216 69 60

Wojskowa Agencja Mieszkaniowa
Oddział Regionalny „Mazowsze” w Warszawie
ul. Chełmżyńska 1, 04-247 Warszawa

informuje, że w siedzibie WAM OReg. „Mazowsze” zostały wywieszone wykazy dla lokali użytkowych położonych w Białymstoku, ul. Kopemika 3A (nr ewid. B/U/215) oraz w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Okrzei 3 (nr ewid. O/U/223) z przeznaczeniem do oddania w najem w drodze przetargu pisemnego nieograniczonego.

Bliższe informacje na stronie internetowej www.wam.net.pl lub pod nr tel. (022) 32-61-177 lub (022) 32-61-178

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

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

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

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

Skład: „e-Print” Michał Żeleznikowicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

Swego czasu Lech Falandysz, znakomity doradca prawny prezydenta Lecha Wałęsy, tak interpretował Konstytucję, by poszerzyć prezydenckie uprawnienia. Oponenti Wałęsy, w tym obecny prezydent Lech Kaczyński mówili wówczas, najzupełniej słusznie, o „falandyzacji” prawa. Przypominam to w kontekście awantury między prezydentem Lechem Kaczyńskim a premierem Donaldem Tuskiem. Szerzej, opozycją a koalicją. O co chodzi, nie trzeba chyba nikomu w Polsce wspominać nawet zdaniem, skoro wie o tym cała Europa. Większość się z nas śmieje, niektórzy próbują udawać powagę. „Prezydent Lech Kaczyński i premier Donald Tusk powinni ze sobą współpracować, skoro obaj są chrześcijanami”, skomentował przewodniczący Parlamentu Europejskiego Hans-Gert Poettering pytanie o polski spór w sprawie udziału w szczycie UE.

Dlaczego do sporu doszło? Ponieważ prezydent Lech Kaczyński odkrył to, co przed laty Lech Wałęsa: konstytucja nie daje wielkich możliwości prezydenckiego rządzenia. A nie daje z bardzo prostego powodu: w rządzeniu państwem nie może być dwuwładzy. Tak jest na całym świecie. W niektórych krajach rządzi więc prezydent, a rząd mu w pełni lub prawie w pełni podlega. W innych rządzi rząd, a prezydent pełni funkcje głównie reprezentacyjne. Nie zależy to od umówienia się, widzimi się lub osiągnięcia przewagi siłą, lecz od przyjętej przed dany kraj konstytucji. Ten najważniejszy dokument narodu bywa, owszem, kwestionowany, ale czynią to najczęściej walczący z zapisanym w niej ustrojem. Inaczej mówiąc, wywrotowcy. Nigdy władza. A już tym bardziej, najwyższa.

Kto jest winny ośmieszającego Polskę sporu? Odpowiedź jest prosta, prezydent Lech Kaczyński. Dlaczego? Skoro krytykował poprzednika Wałęsę za próbę poszerzenia konstytucyjnych prezydenckich uprawnień prawnymi sztuczkami, czyli za „falandyzację”, nie powinien czynić tego samego. Wówczas próbę taką nie można nazwać inaczej, jak „kaczyzacją” prawa. Zresztą, jak go zwał, tak go zwał. Najważniejsze, że nie wolno wmawiać, iż czyn bliźniego jest grzechem, a taki sam mój, godny akceptacji. Bo to nie po chrześcijańsku...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora



**Ogłoszenia do „Kontaktów”
przyjmują wszystkie placówki pocztowe
w Łomżyńskim**

e-kontakty

w wersji elektronicznej
Powiedz o tym krewnym za granicą
www.kontakty-tygodnik.com.pl

TRAFFIC
DACHY & BLACHY
www.traffic-blachy.pl



DACHY
BLACHODACHÓWKA

- Trapez od T-6 do T-132
- Dachówka ceramiczna: Wienerberger Rōben
- Dachówka cementowa: Braas, ProDach, IBF
- Orynnowanie: Bryza, Plastmo, Lindab
- Okna dachowe: Roto, Fakro, Velux
- Światliki 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:

tanekuj taniej!

■ Nagrody marszałka województwa dla nauczycieli z okazji Dnia Edukacji Narodowej otrzymali: Barbara Roszkowska (dyrektor Szkoły Policealnej nr 2 Pracowników Medycznych i Społecznych w Białymstoku), Olga Tobolewska (Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku), Ewa Schramm (Nauczycielskie Kolegium Języków Obcych w Łomży), Marzena Zolnik (filia łomżyńskiej Biblioteki Pedagogicznej w Grajewie), Iwona Puciłowska (dyrektor Policealnego Studium Medycznego w Łomży). Gratulujemy.

■ Żubrówką zachwycili się panowie, dywanami panie. Od poznawania firm Polmos i Agnella rozpoczęli wizytę w województwie pełniący misję w Polsce ambasadorowie 41. krajów i ich rodziny. Pierwszy dzień przeznaczony był także na zabytki Białegostoku. Następne to spotkania z naturą w Puszczy Knyszyńskiej i Białowiejskiej, gdzie ogromne wrażenie zrobili żubry i rysie oraz grzybobranie. Władze regionu mają nadzieję, że efektem pobytu dyplomatów stanie się nawiązanie bliższych kontaktów gospodarczych i kulturalnych.

■ Niezbyt pomyślne wieści przekazali organizatorzy konferencji z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, która odbyła się w Białymstoku. Potrzebujących pomocy ze względu na zaburzenia psychiczne, jest coraz więcej. W 25 poradniach w województwie leczono się w ubiegłym roku ponad 6 500 osób, prawie 2 100 zaczęło korzystać z pomocy. Cierpią na depresję, nerwice, przeżywają trudne sytuacje życiowe. Dużą grupę stanowią uzależnieni od alkoholu.

■ Koncertami i wystawami i rajdem rowerowym upamiętnili mieszkańcy Podlaskiego Dzień Papięski w 30. rocznicę wyboru kardynała Karola Wojtyły na papieża. Odbyła się także w całym regionie kwesta na Dzieło Nowego Tysiąclecia, czyli na stypendia dla uzdolnionej młodzieży z ubogich

rodzin. Dokładnie w dniu rocznicy, 16 października, kolejny rok akademicki rozpoczęło Wyższe Seminarium Duchowne w Łomży.

■ W tarapatkach finansowych mieszkańcy województwa przede wszystkim zaczną oszczędniej żyć. Prawie połowa zwróci się o pomoc do rodziny. Niewiele mniej skorzysta z kredytów. Pomoc społeczna zajmuje dalsze miejsce, a tylko jednostki szukałyby wsparcia w instytucjach kościelnych. Badanie mieszkańców regionu o ewentualnych zachowaniach w czasie kryzysu przygotowała Rada Monitoringu Społecznego.

■ Ponad 100 etatów stracą oddziały prewencji podlaskiej policji. Podobne cięcia mają dotknąć także Olsztyn i niektóre inne jednostki ze wschodniej części kraju. Skorzystać mają natomiast ośrodki, w których trwają przygotowania do piłkarskich mistrzostw Euro 2012.

■ Nowym dyrektorem regionalnej dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku został Ryszard Ziemblicki, leśnik, pracujący dotąd w olsztyńskiej dyrekcji. Konkurs na stanowisko został ogłoszony, ponieważ poprzednik Ryszarda Ziemblickiego jest podejrzany w sprawie niegospodarności, do jakiej miało dojść przy sprzedaży drewna jednej z białostockich firm.

■ Leon Tarasewicz, jeden z najbardziej znanych współczesnych polskich malarzy, mieszkawiec wsi Waliły koło Gródka, został bohaterem filmu dokumentalnego „Ikona na drogę”. Realizatorka obrazu Róża Fabjanowska pokazała Le-

ona Tarasewicza nie tylko jako twórcę i nauczyciela przyszłych artystów, ale także jako hodowcę kur ozdobnych oraz wielbiciela muzyki i organizatora festiwalu młodej muzyki białoruskiej Basowiszczu.

■ Odznaki Gloria Artis zasłużonym twórcom kultury, Antoninie Sokołowskiej (od dziesiątków lat prowadzi zespoły teatralne, wychowawczyni wielu znanych dziś w Polsce aktorów), Bogdanowi Marszeniukowi i Władysławowi Andrukiewiczowi (założyciele



Piękna trucizna

i prowadzący przez dwadzieścia lat Chór Kombatanta Wojska Polskiego i Armii Krajowej) wręczył marszałek Jarosław Dworżański w imieniu ministra kultury Bogdana Zdrojewskiego

■ Same miejsca noclegowe to za mało, by właściciel takiego obiektu mógł nazywać go „hotelem” lub „pensjonatem”. Inspekcja handlowa skontrolowała w województwie 15 takich placówek i w 14 przypadkach stwierdziła nieprawidłowości, wystawiając mandaty.

ZNAKI CZASU

■ Na posiedzenie Rady Europejskiej do Brukseli polecił premier Donald Tusk, minister finansów Jacek Rostowski i szef dyplomacji Radosław Sikorski. Na szczycie UE wybierał się także prezydent Lech Kaczyński, odleciał do Brukseli wycharterowanym od LOT-u Boeingiem. „Nie mam i nie zamierzam mieć wpływu na to, gdzie i w jakich sprawach leci prezydent RP. Konstytucja jednoznacznie nakazuje prezydentowi współdziałanie, współpracę z rządem, kiedy podejmuje działalność międzynarodową. Prezydent nie leci na szczyt UE tylko do Brukseli”, powiedział premier Donald Tusk, komentując zamieszanie związane z polską delegacją.

■ Prezydent Lech Kaczyński chce przedłużyć dotychczasowe przywileje emerytalne o kolejny rok. Decyzja ta w 2009 roku będzie kosztować budżet 800 mln zł, a za dwa lata 2 mld zł i może zrujnować budżet państwa.

■ Żony, dzieci, bracia, rodzice i sympatycy działaczy PO ze Szczecina oraz Koszalina znajdują miejsca pracy i awansują w urzędach i instytucjach rządzonych przez Platformę.

■ Na promach z Islandii do Europy brakuje miejsc. Wracają Polacy, uciekający przed kryzysem gospodarczym i finansowym. W ostatnich kilku latach do Islandii wyjechało kilkanaście tysięcy rodaków.

■ Aż 61 osób podejrzewanych o rozpowszechnianie przez internet pornografii dziecięcej zatrzymali policjanci w ramach akcji „Simone 2” w całym kraju, poinformował Karol Jakubowski z wydziału prasowego Komendy Głównej Policji.

■ Od miesiąca można w Polsce legalnie kupić syntetyczne narkotyki (dopalacze). Sklepy z dopalaczami otworzyła brytyjska firma w Krakowie, Lesznie i Łodzi. Nie ma przepisów, zakazujących handlu dopalaczami, urzędnicy nie radzą sobie z wprowadzeniem zakazu.

„Sądem” w Wałęsę

Akcjami „Sąd” i „Ambasador” peerelowskiej Służby Bezpieczeństwa, która chciała za pomocą m. in. sfalszowanych dokumentów storpedować przyznanie Lechowi Wałęsie Pokojowej Nagrody Nobla, zajmuje się białostocki oddział Instytutu Pamięci Narodowej. Śledztwo po trzech latach zostało przeniesione z Gdańska, ponieważ może być konieczne przesłuchanie jednego z gdańskich prokuratorów. IPN nie ujawnia wyników swojej dotychczasowej pracy.

Dalej do pogotowia

Nowy pomysł na organizację systemu ratownictwa przygotowali szefowie stacji pogotowia ratunkowego w Białymstoku, Łomży i Suwałkach. Chcą, aby w miejscach dotychczasowych czternastu tzw. rejonów operacyjnych w powiatach powstało tylko sześć. Siedziby miałyby w Białymstoku (miasto, powiat i dodatkowo gmina Kobylin-Borzymy z powiatu wysokomazowieckiego), Łomży, Suwałkach, Bielsku Podlaskim, Sokółce i Wysokiem Mazowieckiem. Podobno ma to być rozwiązanie do-

godniejsze i bezpieczniejsze dla mieszkańców po wprowadzeniu jednolitego systemu powiadamiania ratunkowego z numerem 112.

Jeżeli dalej do pogotowia, czyli dłuższe czekanie na ratunek, będzie bezpieczniejsze, to czyste bałamuctwo, za którym stoi chęć zaoszczędzenia pieniędzy kosztem zdrowia mieszkańców!

Badaj piersi w Łomży!

Bardzo dobrze wypadły Białostockie Centrum Onkologii, Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku oraz Szpital Wojewódzki w Łomży w audycie zdjęć, wykonywanych podczas badań mammograficznych, przeprowadzonym przez Centralny Ośrodek Koordynujący Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Zadowolającym poziomem wykazały się także pozostałe w regionie placówki, wykonujące tego rodzaju badania. Kontroli poddanych zostało ponad 300 pracowni mammograficznych w kraju, z których więcej niż jedna trzecia nie przeszła testu z powodu zbyt słabej jakości zdjęć, stanowiących podstawę diagnozowania nowotworów piersi.

ZAPROSILI NAS

■ **Rektor i Senat Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży** – na inaugurację Nowego Roku Akademickiego.

■ **Przewodniczący Rady Powiatu Łomżyńskiego Stefan Popiołek** – na XX sesję Rady Powiatu.

■ **Teatr Lalki i Aktora w Łomży** – na sztukę Igora Mrduljasa „Opowieści tysiąca i jednej nocy” w reżyserii Pero Mioca.

■ **Ojcowie Kapucyni i Teatrzyk Żywego Słowa „Logos”** – na Pańskie wieczór poetycko-muzyczny.

■ **Rzecznik prasowy marszałka województwa Jan Kwasowski** – na briefing prasowy, poświęcony dofinansowaniu szpitali.

■ **Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych w Łomży** – na wystawę „Dwadzieścia lat po...” Delfiny Krasickiej i Anny Trochim.

■ **Dyrektor ZS nr 1 w Zambrowie Maryna Łotysz, starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski i przewodniczący Rady Powiatu Józef Dąbrowski** – na Dzień Edukacji Narodowej.

■ **Dyrekcja, Rada Pedagogiczna i społeczność uczniowska PG nr 1 im. Noblistów Polskich w Łomży** – na ślubowanie uczniów klas pierwszych.

■ **Dyrekcja Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu** – na otwarcie wystawy „Historia na książkach zapisana. Pieczęcie i autografy ze zbiorów Muzeum Weterynarii w Ciechanowcu”.

■ **Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie** – na Targi ogrodnicze „Jesień w sadzie i ogrodzie”, Targi pszczelar-skie oraz IV Forum Rolnicze „Aktualna sytuacja w rolnictwie województwa podlaskiego”.

■ **Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży** – na Jubileusz 15. lat istnienia.

Dziękujemy.



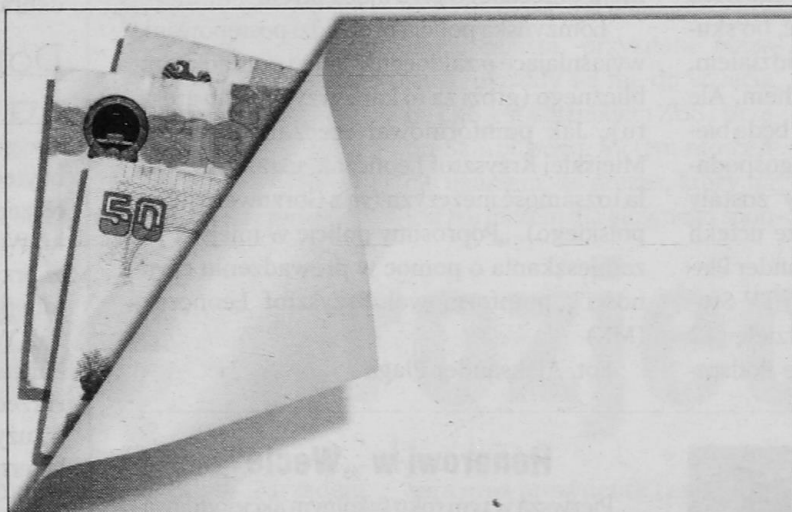
Harcerscy kwestarze z proboszczem parafii Krzyża św. Andrzejem Godlewskim pod Centrum Katolickim

Papieska kwesta

Harcerze z 59. Drużyny Harcerskiej „Ptaki Ptakom” kwestowali w minioną niedzielę (12 października) na ulicach Łomży na rzecz Fundacji Papieskie Dzieło Nowego Tysiąclecia. Co roku, podczas jesiennych Dni Papieskich, Fundacja zbiera pieniądze na stypendia dla zdolnych uczniów z biednych rodzin.

„Otrzymaliśmy tylko 9 puszek kwestarskich, ale za to napelniły się po brzegi sumą 1078 złotych i 66 groszy. Za dary Bóg zapłać. Dzięki tym pieniądzom, ktoś utalentowany z ubogiej rodziny otrzyma stypendium”, powiedział drużynowy Krzysztof Pyczot, opiekun kwestarzy. (MK)

REKLAMA



Pieniądze od MARC-a BPH FIZ Korzystnego Kursu

Meksyk, Arabia Saudyjska, Rosja i Chiny (MARC) to unikalna, dobrana przez BPH TFI grupa dynamicznie rozwijających się krajów. Kursy ich walut mają znaczne perspektywy wzrostu. Takie są fakty. Abyś mógł na tym korzystać, nasi ambitni eksperci stworzyli BPH FIZ Korzystnego Kursu, którego celem jest zarabianie na wzrostach kursów walut krajów MARC. Wykorzystaj szansę na zysk, tym bardziej, że wyniki Funduszu nie są powiązane z sytuacją na giełdzie! Zapisy tylko do 24 października 2008 r.

www.bphtfi.pl/marc
zadzwoń: 0 801 39 98 98

Funduj z nami

BPH~TFI

Materiał ma charakter reklamowy i nie stanowi podstawy do podjęcia decyzji inwestycyjnej. Szczegółowy opis warunków subskrypcji, strategii zabezpieczania portfela, czynników ryzyka i opłat oraz inne informacje dotyczące nabywania certyfikatów serii B BPH FIZ Korzystnego Kursu znajdują się w Prospekcie Emisyjnym udostępnionym w: BPH TFI, BM Banku BPH SA oraz na: www.bphtfi.pl i www.bm.bph.pl. Fundusz nie gwarantuje realizacji celu inwestycyjnego, w tym ochrony kapitału na zakładanym poziomie w ramach strategii zabezpieczania portfela oraz osiągnięcia określonego wyniku, a także spełnienia się założeń strategii zabezpieczania portfela. Uczestnik Funduszu musi liczyć się z możliwością utraty przynajmniej części wpłaconych środków. Wynik inwestycyjny Funduszu nie jest tożsamy z wynikiem inwestycyjnym uczestnika Funduszu ze względu na istnienie opłat manipulacyjnych oraz innych obciążeń dochodu z inwestycji w szczególności podatku od dochodów kapitałowych. Koszt połączenia z infolinią – jak za połączenie lokalne.



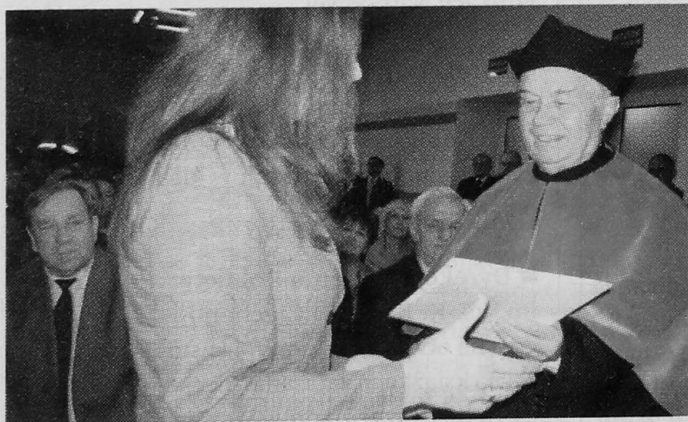
Rozbrykani tancerze na boisku

„Stałem z kamerą i kręciłem relację z meczu. Około godz. 15.20, gdy trwała druga połowa spotkania, nagle zobaczyłem czterech nagich chłopaków, wybiegających z hali sportowej. Za nimi biegł piąty ubrany, który niósł ich ubrania. Nie miałem czasu się dziwić, bo skupiłem się na nagrywaniu tego, co widziałem. Wszyscy na boisku gruchnęli śmiechem. Ale po chwili przyszła refleksja, że jak tak będą biegać, to sędzia może przerwać mecz i gospodarze przegrają walkowerem. Golasy zostały przepędzone z boiska. Widziałem, że uciekli z powrotem do hali”, opowiada Aleksander Plaga, właściciel i operator łomżyńskiej TV Studio Skorpion. Rzecz działa się w niedzielę (12 października) na boisku przy Szkole Podsta-

wowej nr 9 w Łomży, podczas meczu ligi okręgowej KS Perspektywa Łomża – Sudowia Szudziałowo. Sprawcami wybryku byli tancerze odbywającego się w sąsiedniej hali sportowej turnieju tanecznego „Wirująca Strefa”.

Łomżyńska policja prowadzi postępowanie wyjaśniające o zakłócenie ładu i porządku publicznego (grozi za to kara grzywny lub aresztu). Jak poinformował rzecznik Komendy Miejskiej Krzysztof Leończak, ustalona została tożsamość mężczyzn (są z Górzowa Wielkopolskiego). „Poprosimy policję w miejscu ich zamieszkania o pomoc w prowadzeniu czynności”, poinformował Krzysztof Leończak. (MK)

Fot. Aleksander Plaga



Gaudeamus w „Agrobiznesie”

Uroczystości zainaugurowała w niedzielę (12 października) 13 rok akademicki Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży. Studiuje w niej na 5 kierunkach 1800 studentów, w tym 480 na studiach magisterskich. Przez 12 lat uczelnia wypuściła 3 200 absolwentów. Podczas uroczystego posiedzenia Senatu, wręczone zostały dyplomy ukończenia studiów pierwszego stopnia grupie absolwentów pielęgniarstwa oraz nagrody rektorskie najlepszym studentom z poprzedniego roku akademickiego. (MK)

Honorowi w „Wecie”

Pierwszą w tym roku szkolnym akcją oddawania krwi dla Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecництва zorganizowało w piątek (10 października) w Zespole Szkół Weterynaryjnych w Łomży Szkolne Koło PCK działające pod opieką katechety Lecha Śleszyńskiego. 57 uczniów oddało prawie 26 litrów krwi. Niedawno młodzież „Wety” zorganizowała akcję ogólnomiejską oddawania krwi dla swojego chorego nauczyciela Piotra Karpińskiego, w wyniku której Centrum Krwiodawstwa pozyskało 100 l krwi. (MK)



Zarząd Szkolnego Koła PCK w „Wecie”, Sebastian Jesiotr (stoi z lewej), Mateusz Goliński i Ewa Mikołajczyk z opiekunem Koła Lechem Śleszyńskim

Podziękowanie

Najlepszych łomżyńskich nauczycieli tradycyjnie uhonorował prezydent Łomży Jerzy Brzeziński nagrodami z okazji Dnia Edukacji Narodowej (14 października). Pedagodzy zostali zaproszeni w środę (15 października) na uroczyste spotkanie w sali koncertowej Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej, podczas którego, w obecności podlaskiego kuratora oświaty Jerzego Kiszkiela, odebrali nagrody, podziękowania i gratulacje (pełna lista, za tydzień).

Plan na Venedę

W Urzędzie Miejskim w Łomży można do końca października zapoznawać się z projektem planu zagospodarowania przestrzennego na obszar między ulicami Wyszyńskiego, Sikorskiego i Zawadzka, gdzie powstanie ma galeria Veneda. 30 października o godz. 12.00 w sali konferencyjnej ratusza na II piętrze odbędzie się publiczna debata nad projektem. Każdy, może wносить uwagi na piśmie do prezydenta Łomży do 14 listopada.

Dom Dziecka na Rybakach

Przygotowywany jest remont stojącego bezużytecznie od kilku lat budynku po społecznej szkole podstawowej przy ul. Rybaki. Według najnowszych planów ratusza, w przyszłym roku, po remoncie, zostanie tam przeniesiony z ul. Polnej Dom Dziecka. Wcześniej ratusz użyczył budynek Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości na akademik, lecz cofną użyczenie, gdy uczelnia nie dotrzymała terminu zagospodarowania budynku.

Jubileusz Muzeum

60 rocznicę powstania obchodziło Muzeum Północno – Mazowieckie w Łomży, założone przez wybitnego etnografa, słynnego badacza Kurpiowszczyzny Adama Chętnika z Nowogrodu. W miniony piątek (10 października) na jubileuszowej uroczystości w hotelu „Gromada” wystąpiła z recitalem gwiazda krakowskiej „Piwnicy pod Baranami” Anna Szałapak.

Spada bezrobocie

O kolejne 85 osób zmniejszyła się we wrześniu ilość bezrobotnych w rejestrze Powiatowego Urzędu Pracy w Łomży. Obecnie w Łomży i powiecie ziemskim bez pracy pozostaje 3559 osób, o 1300 mniej niż rok temu. Stopa bezrobocia dla Łomży i powiatu wynosi 8,7 proc., w tym dla Łomży 10 proc., dla powiatu 7,2 proc.

Wspomoga policję

2 kamery monitoringu miejskiego od listopada zaczną wspomagać policję przy stacji paliw Statoil oraz na zkrzyżowaniu al. Legionów z ul. Piłsudskiego.

Ze ZBIGNIEWEM SASINOWSKIM, byłym prezesem Łomżyńskiego Klubu Sportowego, rozmawia Maria Kaczyńska



Zbigniew Sasinowski, prezes ŁKS od 29 lipca do 28 sierpnia

naniu do dotychczasowego finansowania, propozycja była bardzo okrojona. Przedstawiliśmy nasz projekt aneksu z większymi kwotami. Argumentowaliśmy, że choć ŁKS gra o jedną klasę rozgrywkową niżej, koszty wyjazdów są takie same, jak w starej II lidze. Wyjeżdżamy na mecze 400, 500 i więcej kilometrów. Umówiliśmy się, że dyrektor generalny zadzwoni do mnie i będziemy dalej rozmawiać. Do dziś czekam na telefon. Po trzech spotkaniach z prezydentem Łomży, prezydent przestał odbierać moje telefony. Termin wprowadzenia obiecanych przez prezydenta stypendiów dla zawodników był przekładany z miesiąca na miesiąc, a pieniądze z promocji miasta, przyznane wcześniej, okazały się nie do wzięcia, bo ŁKS jest dłużnikiem ZUS i Urzędu Skarbowego. W tym momencie uznałem, że prezes, który nie jest partnerem dla głównego spon-

rów. Prowadziliśmy szereg rozmów z wieloma firmami o umowach sponsorskich od nowego roku.

– Ile pieniędzy trzeba na odblokowanie Urzędu Skarbowego i ZUS?

– 80 000 na ZUS i 60 000 na Urząd Skarbowy.

– Ile Klub zalega piłkarzom i trenerowi?

– Na płace brutto potrzeba około 70 000 zł miesięcznie (ze wszystkimi pochodnymi). Dzięki Browarowi, wypłaciliśmy pełne pensje za lipiec. Piłkarzom i trenerowi Klub zalega za sierpień i wrzesień.

– Czyli powstają jednak nowe długi?

– Niestety, tak.

– Nie tylko Pan, także wszyscy członkowie Zarządu złożyli dymisje. Co będzie dalej z ŁKS?

– Zbieramy się we wtorki jako „nieoficjalni” działacze i dalej próbujemy pomagać. Jest szansa, że

ŁKS się „rozjechał”

– Jest Pan prezesem ŁKS, czy nie?

– Jestem byłym prezesem, rezygnację z funkcji złożyłem 28 sierpnia.

– Dlaczego?

– Pytanie proste, odpowiedź niełatwa. Przyszedłem do Klubu, żeby pomóc w trudnej sytuacji, przy absolutnym braku płynności

finansowej. Z całym Zarządem rozpoczęliśmy rozmowy ze sponsorami. Spotykaliśmy się z dyrektorem generalnym Royal Unibrew Polska i prezydentem Łomży. Rozmowy były rzeczowe. Lecz przyszedł moment, gdy Royal Unibrew przedstawił propozycję aneksu przedłużającego umowę sponsorską na rundę jesienną. W porów-

sora oraz prezydenta Łomży, stał się kłutą u nogi Klubu.

– Ile ŁKS potrzebuje pieniędzy, żeby normalnie funkcjonować?

– Według naszych wyliczeń, 120 – 160 000 zł miesięcznie.

– Klub nigdy nie miał takich pieniędzy.

– Dlatego popadł w długi. W pewnym momencie „rozjechał się” poziom sportowy z organizacyjnym i finansowym. My postanowiliśmy, że nie będziemy tworzyć nowych długów. Rozpoczęliśmy proces pozyskiwania nowych sponso-

piłkarze dostaną wypłatę w październiku z ostatnich w tym roku pieniędzy, które przekaże Browar.

– I co dalej?

– Mamy już jednego walkowera. Jeśli drużyna odda mecze walkowerem 3 razy, wyrzucą nas z rozgrywek. Może też zdarzyć się, że piłkarze przestaną przyjeżdżać na treningi. W końcu, ile można pracować za darmo?

– Ale co dalej z ŁKS?

– To Łomża powinna zapytać siebie, czy chce mieć zawodowy klub piłkarski.

– Dziękuję za rozmowę

Piwo na zimę

Royal Unibrew Polska, właściciel Browaru Łomża, wprowadza na rynek piwo Łomża Specjalne Mocne. „Jest to napój nowy napój na zimowe długie wieczory, podczas których podgrzeje nastrój i doda energii. Mamy nadzieję, że zostanie z sympatią i smakiem przyjęty przez konsumentów i zadamowić się aż do wiosny”, rekomenduje Maciej Ładwiński z Royal Unibrew Polska. Łomża Specjal-

ne Mocne będzie sprzedawane tylko w butelkach zwrotnych 330 ml, tzw. „bączkach”.

Piwo Łomża jest sztandarowym produktem łomżyńskiego browaru od 40 lat. Od wiosny 2007 roku browar należy do duńskiego koncernu Royal Unibrew. W lutym 2008 roku został włączony w struktury Royal Unibrew Polska sp. z o.o. Marka Łomża uznana została za strategiczną na polskim rynku. (MK)

Gangi po wojnie

Osiemnastu uczestników krwawego starcia konkurujących grup przestępczych, do jakiego doszło w sierpniu w Ostrowi Mazowieckiej, zostało już zatrzymanych przez policję. Większość przebywa w areszcie. Podczas bitwy z udziałem kilkudziesięciu mężczyzn, użyta została broń palna (jedna osoba zginęła, jedna została poważnie ranna), kije bejsbolowe, metalowe rurki, siekiery, kamienie. Ostrołęcka prokuratura nie ujawnia zbyt wielu szczegółów, ale wiadomo, że wśród uczestników starcia byli mieszkańcy Podlaskiego.



„Latająca” matka

„Karaluchy łażą po ścianach, w kuchni śmierdzące kurczaki, bez przerwy wyzwiska, przekleństwa i pijaństwo! Nie wrócimy tam, proszę o pomoc dla mnie i dzieci!”, skarżyła się Dorota C. na warunki w Domu Samotnej Matki im. Marka Kotańskiego w Laskach (gm. Zbójna).

Przyszła do redakcji z czworgiem dzieci. Dwa tygodnie byli w Centrum Interwencji Kryzysowej w Kolnie. Stamtąd odesłano ich do Domu Samotnej Matki w Nieławicach (gm. Wizna). Nie podobało jej się. Kierownik z Nieławic zarządza także Laskami. Zaproponował jej Laski.

„Powiedziała, że nie będzie pracować. Nie musiała, praca dla ośrodka jest dobrowolna. Przedwczoraj zabrała dzieci i wyszła. Powiedziała, że idzie zapisać synka do szkoły w Zbojnej. Nie wrócili na noc. Zabrała klucz od pokoju, w którym zostały jej bagaże. Jeśli nie wrócą w 72 godziny, otworzymy pokój i wyniesiemy rzeczy do magazynu. Pokój jest potrzebny dla innej matki z dziećmi”, mówi Robert, który zarządza ośrodkiem w Laskach pod nieobecność kierownika.

Ośrodek ma komplet pensjonariuszy. Przed zimą bezdomni szukają schronienia. Jest w nim ubogo, ale czysto i ciepło. „Mamy wystarczającą ilość żywności. Drewno na opał zbieramy w lesie. Ale na zimę przydałby się miał węglowy i o to bardzo prosimy darczyńców. Leśniczy pokazuje nam, gdzie możemy zbierać

gałęzie. Jeden rolnik z Lasek przywozi je ciągnikiem do ośrodka. Rąbiemy gałęzie na podwórzu. Żadna z kobiet nie uchyla się od tej pracy”, mówi Robert.

Jak wszystkie ośrodki Stowarzyszenia Markot, utrzymują się z dobroczynności. Kto chce, może oddawać połowę dochodów (żywienie jest wspólne). „Przekleństwa? Pijaństwa?”, dziwią się kobiety, gdy relacjonują im opinie Doroty. Mówią, że Dorota chyba się zdenerwowała, że musi pracować. Ale w Markocie nie ma żadnego przymusu pracy. Jeśli komuś nie podobają się warunki, odchodzi. Pijący alkohol są obowiązkowo wypraszani. „Gdy ktoś wybrzydza na warunki, mówię, że to Markot, a nie Marriott”, śmieje się Robert.

„Pani też jest w tej bandzie? Płacą pani, żeby pani ich kryła?”, złości się Dorota, gdy pytam ją, dlaczego nakłamała o rzekomo złych warunkach w Laskach.

Mówi, że Laski to skandal i ona zamknie ten ośrodek, jak już zamknęła niejednego.

Po wyjeździe z Lasek, z dziećmi została przyjeta do hostelu w Centrum Interwencji Kryzysowej w Łomży przy ul. Wojska Polskiego. Ale nie na długo. Gdy personel Centrum zaczął zadawać niewygodne pytania, zabrała dzieci i znikła.

ANNA DYLEWSKA

Fot. archiwum

Zagubiona zbrodnia

Las gielczyński, przedwojenny poligon 33 Pułku Piechoty, był w czasie II wojny światowej miejscem masowych mordów ludności cywilnej. Hitlerowcy zamordowali w nim 7 000 Żydów i 5 000 Polaków z Łomży i okolicznych miejscowości. Pogrzebane w zbiorowych grobach zwłoki spalili, wycofując się w 1944 roku. Na miejscach egzekucji są trzy pomniki oraz pamiątkowy głaz, ufundowany w 1973 roku

przez łomżyńskich Żydów z Izraela. „Są zagubione w lesie, opuszczone oraz, co tu dużo mówić, zaniedbane. Postanowiliśmy uporządkować je przed Wszystkimi Świętymi”, mówi Krzysztof Pyczot, drużynowy 59. Drużyny Harcerskiej „Ptaki Ptakom” z Łomży.

Harcerze wyruszą do lasu gielczyńskiego „hufcową” ciężarówką w przyszły weekend. (MK).



Jubilat z Kupisk

103 lata skończył 28 września Stanisław Dardziński z Kupisk Nowych, najstarszy mieszkaniec powiatu łomżyńskiego. Jubilat (na zdjęciu) znany jest w środowisku kombatanatów Łomży. W 1939 roku dostał powołanie do 33 Pułku Piechoty, walczył z Niemcami w kampanii wrześniowej, został wzięty do niewoli w bitwie pod Andrzejewem i do 1945 roku był niewolnikiem III Rzeszy. Jubilatowi życzymy zdrowia!

Razem

ku samodzielności

„Już wiem, jak znaleźć pracę”, to temat szkolenia, które w sobotę, 11 października, zorganizowało Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży w ramach projektu „Razem ku samodzielności – Integracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego. 17 usamodzielnianych wychowanków placówek opiekuńczo – wychowawczych i rodzin zastępczych z powiatu łomżyńskiego uczyło się 8 godzin od doradcy zawodowego i psychologa, jak sprawnie poruszać się na rynku pracy. Gościem specjalnym była Danuta Jarota, zastępca dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Łomży, która podzieliła się doświadczeniem i wiedzą na temat oczekiwań pracodawców i rynku pracy.

Szkoła aportu

Jak co roku o tej porze, psy myśliwskie z Francji, Grecji i Włoch oraz ich opiekunowie trenują w okolicach Łomży na terenach kół łowieckich. Szkolenie poświęcone jest przede wszystkim wskazywaniu i aportowaniu kuropatw. Koła łowieckie z powiatu łomżyńskiego uzyskują za udostępnianie terenów znaczące opłaty.

Święto Ziemniaka

Na festyn Święto Pieczonego Ziemniaka zaprasza do Nowogrodu w niedzielę, 19 października, Towarzystwo Przjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Zabawa rusza w południe przy hotelu Zbyszko. (MK)

A black and white photograph showing a variety of mechanical parts. On the left is a large, heavy-duty tire with a deep, aggressive tread pattern. In the center is a large ball bearing. To the right of the bearing is a coiled black cable. Above the cable is a small, dark, spherical object, possibly a globe or a sensor. At the top is a long, thin, flexible component, possibly a belt or a hose, with some text printed on it. All these items are arranged on a light-colored, circular surface.

A collection of tools including a chainsaw, a wrench set, a socket set, and a pair of pliers, arranged on a white circular background. The chainsaw has a black handle and a silver bar with the word 'ALKO' on it. The wrench set is in a black case, and the socket set is in a black case. The pliers are black and silver.

Zapytaj listonosza
o naszą gazetkę
promocyjną
„Aktualności Grene”



tel. (086) 216 90 23


GREENE



Ryby w „tasiemkach”



Ostatnie 10 lat dawna fabryka Wolfa Lejby Hepnera stała pusta

Białostocko – grajewska hurtownia rybna odkupiła od Fabryki Wyrobów Runowych „Biruna” w Białymstoku działkę z zabytkowymi budynkami dawnej „Pasmanty” w Grajewie.

Szare zabudowania przy ul. Kopernika liczą ponad 120 lat. Pod koniec XIX w. powstała tu Fabryka Taśm Gumowych Wolfa Lejby Hepnera. W okresie międzywojennym zakład przeżywał rozkwit. Zatrudniał od 100 do 150 robotników, którzy na najnowocześniejszych na owe czasy maszynach tkackich i dziewiarskich produkowali gumowe sznurki, szelki, podwiązki, wstążki. Hitlerowcy zrabowali maszyny i wywieźli do Niemiec. Po wojnie w budynkach po-

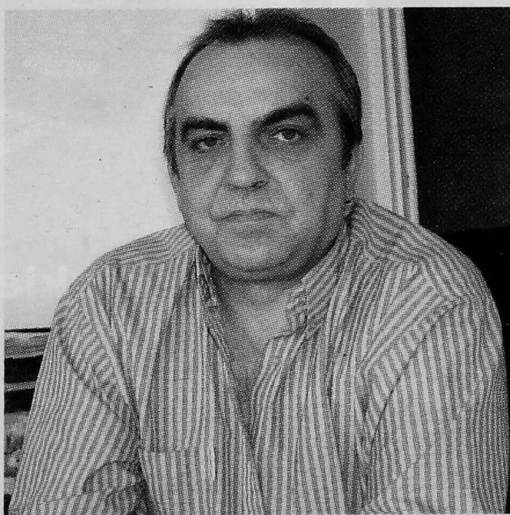
wstał oddział białostockiego przedsiębiorstwa produkcji wyrobów pasmanteryjnych „Pasmanta”. W roku 1998 białostocka centrala „Pasmanty” zamknęła oddział w Grajewie, choć miał dobre wyniki finansowe. Nie uchroniło to firmy od bankructwa. Majątek w Grajewie kupiła „Biruna” z myślą o rozwijaniu swojej produkcji. Z tych planów nic nie wyszło i od kilku lat „Biruna” szukała kupca na „Pasmantę”.

Nowy właściciel zamierza, przy pomocy pieniędzy unijnych, otworzyć w zabytkowych murach zakład przetwórstwa rybnego. „Może liczyć na wsparcie miasta”, zapowiada burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz. (MK)

Spór o usypianie

Prawidłowość rozliczenia wykonanych w 2007 roku procedur medycznych za 360 000 zł zakwestionował białostocki Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia w Szpitalu Ogólnym w Grajewie.

„W zdecydowanej większości są to zabiegi histeroskopii, nowoczesnej metody diagnostyki i leczenia schorzeń ginekologicznych. Histeroskopię prowadzi, jak dotąd, tylko kilka ośrodków w Podlaskiem. W naszym szpitalu wykonywanych jest ponad 30 proc. wszystkich zabiegów w województwie. Pacjentki mamy z całej Polski, bo wieści o dobrym leczeniu szybko się rozchodzą. Według Funduszu, zabiegi te powinny być wykonywane w znieczuleniu ogólnym, czyli pacjentki należy usypiać. U nas są wykonywane w znieczuleniu miejscowym. Dobrodrojeństwo tej metody polega właśnie na tym, że między innymi można zrezygnować z usypiania i wiążącego się z nim ryzyka powikłań. Urzędnicy NFZ wydają się jednak tego nie rozumieć i żądają zwrotu zapłaty za ponad 350 zabiegów”, mówi dyrektor Szpitala Grzegorz Dembski (na zdjęciu).



Szpital odwołał się do dyrektora Oddziału NFZ w Białymstoku. Jeśli nic nie wskóra, pozostaje mu jeszcze odwołanie do prezesa NFZ i droga sądowa. Dyrektor Grzegorz Dembski zapowiada, że nie zrezygnuje z udowodnienia, iż NFZ się myli.

Z zawiadomienia NFZ, śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Okręgowa w Łomży. (MK)

TBS w kłopotach

Grajewska spółka Towarzystwo Budownictwa Społecznego zalega 135 tys. zł spółce ciepłowniczej PEC oraz Zakładowi Wodociągów i Kanalizacji za dostawy ciepła i wody. Przyczyną zadłużenia są straty, jakie TBS poniosło trzy lata temu, gdy w trakcie adaptacji dawnego „zakaźniaka” na blok mieszkalny zbankrutował wykonawca, czyli firma Ekobud. Sąd uznał 240 tys. zł roszczeń TBS, lecz są one nieściągalne, gdyż upadły Ekobud nie ma żadnego majątku. Od trzech lat wpływy z czynszów za mieszkania nie bilansują się z wydatkami i nie ma widoków na wyjście z kryzysu bez pomocy kasy miejskiej. Burmistrz Krzysztof Waszkiewicz proponuje najpierw ogólnomiejską deataę o przyszłości komunalnej gospodarki mieszkaniowej. Grajewo potrzebuje kilkaset nowych mieszkań komunalnych.

Ratowanie zabytku

Wzniesiony przed wojną, zabytkowy budynek Gimnazjum nr 1 w Grajewie musiał w trybie pilnym zostać poddany pracom naprawczym za 300 tys. zł. Polegają na wzmocnieniu drewnianych stropów.

Rondo na wjeździe

Według najnowszych planów Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, na skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego i Braci Świąckich w Grajewie, znajdującym się w ciągu drogi Łomża – Augustów, powstanie rondo w celu spowolnienia ruchu pojazdów, wjeżdżających do miasta od strony Łomży.

Rywalizacja o wiatr

Dwie firmy, z Niemiec i Elku, starają się o uzyskanie terenów na przedmieściach Grajewa (w kierunku Wojewodzina) pod budowę tzw. farm wiatrowych (czyli elektrowni napędzanych wiatrakami). „Z tego, co wiem, żadna z tych firm nie zamierza inwestować w elektrownie, ich zadaniem jest jedynie zakup terenu. Inwestorem ma być ogólnoswiatowy koncern. W mojej ocenie, inicjatywa wygląda poważnie. Firmy rywalizują o teren, który, jak wykazały wstępne badania, wyjątkowo nadaje się do tego celu”, mówi burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz.

22 litry krwi

50 osób, głównie uczniowie Zespołu Szkół w Wojewodzinie oraz Zespołów Szkół nr 1 i 2 w Grajewie, oddało 22 litry krwi w poniedziałkowej (13 października) akcji „Ognisty ratownik – gorąca krew”, zorganizowanej przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie.

Za upokorzenia od rówieśników w dzieciństwie

Trafił na Oddział Ratunkowy 3 września z powodu napadu epilepsji, związanej z chorobą alkoholową. Po kuracji farmakologicznej został przeniesiony na Oddział Psychiatryczny. Od wielu lat jest pacjentem doktora Chojnowskiego, ordynatora psychiatrii. Po miesiącu był na końcówce terapii, ordynator przygotowywał go do wypisania, informuje dyrektor szpitala Grzegorz Dembski.

„Był spokojny, miły i bardzo uczynny. Pomagał wszystkim”, mówią o Piotrze inni pacjenci.

Dla Piotra (35 lat, cierpi na schizofrenię) noc z wtorku na środę (z 7 na 8 października) miała być jedną z ostatnich, spędzonych na Oddziale Psychiatrycznym Szpitala w Grajewie.

Oddział Psychiatryczny liczy 30 łóżek. Na nocnym dyżurze z 7 na 8 września było dwóch sanitariuszy i pielęgniarka. Sanitariusze siedzieli na swoim stanowisku na końcu korytarza. Zza niewysokiego pulpitu mieli widok na cały korytarz, z rzędami drzwi po obu stronach. Za jednymi z przeszkolonych drzwi po prawej stronie jest dyżurka pielęgniarki, za nią toalety. Obowiązkiem sanitariuszy było dopilnować, by pacjenci nie wchodzili do sal pacjentek (i odwrotnie); to jedna z podstawowych zasad, obowiązujących na Oddziale.

Po północy sanitariusz zauważył na korytarzu Piotra. Wyszedł z jednej z sal męskich i udał się w kierunku toalety. Przeszedł obok dyżurki pielęgniarki, zniknął na moment w toalecie i wrócił na swoją salę. Po pewnym czasie znów poszedł do toalety. Wracając, zniknął drzwi wcześniej. Były to drzwi do sali kobiecej. „Zobaczy, że się pomylił i zaraz wyjdzie”, pomyślał sanitariusz, który widział wszystko ze swojego stanowiska. Ale Piotr nie wychodził.

Gdy sanitariusze wpadli do sali, doznali szoku. Piotr stał nad łóżkiem kobiety, która leżała we krwi. Jej głowa była prawie odcięta od tułowia. Piotr trzymał w ręku pokrywkę metalowej puszkii od konserwy, na końcach ostrej, jak brzytwa.

Na widok sanitariuszy, wpadł w szal. Krzyczał, że ich zapier...

Miotła się z ogromną siłą, nim został obezwładniony i przywiązany do łóżka w izolatce.

Przybyło natychmiast pogotowie ratunkowe. Lekarz próbował reanimować straszliwie okaleczoną, ale bez skutku. Starsza kobieta (73 lata, mieszkanka Ełku) nie żyła. Została zamordowana przez Piotra we śnie.

„Jestem chirurgiem i wiem, że takie cięcie wymaga niezwykłej siły. Musiało zostać wykonane

tragedię odwiedziła syna w szpitalu (mieszka w pobliżu) i przyniosła mu żywność, w tym konserwę. „Wszystko, co przynoszą rodziny, jest kontrolowane. Zwracane są nawet produkty w twardych, plastikowych opakowaniach. Papierosy wolno palić tylko w toalecie. Gdy ktoś chce zapalić, prosi sanitariusza o przypalenie papierosa. Nie wolno mieć zapalniczek ani zapalek. Gdy sanitariusz widzi, że pacjent wszedł do toalety i długo nie wychodzi,

ry go dręczy. Nie spotkał nikogo, kto by mu wskazał drogę do Boga. Tylko Bóg może pokonać diabła”, mówi Leszek, który w okresach lepszej kondycji psychicznej (cierpi na depresję) organizuje pacjentom modlitwy w szpitalnej kaplicy.

Piotr został przewieziony do szpitala w Choroszczy, gdzie zbadają go biegli sądowi. Od wyniku badania będzie zależeć, czy prokurator postawi mu zarzut za-

Zarżnął „matkę”



Oddział Psychiatryczny w grajewskim szpitalu niedawno otrzymał wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie na najlepszy oddział przyjazny pacjentom

z ogromną pasją”, mówi dyrektor Grzegorz Dembski.

Gdy na Oddziale pojawił się prokurator, Piotr znów był cichy i spokojny. „Obserwowałem ją. To była moja matka”, tłumaczył. „Dlaczego chciał pan zabić matkę?”, zapytał prokurator. „Gdy byłem mały, wszyscy się ze mnie śmiali, że moją matkę znów powieźli do Choroszczy. Nie lubiłem jej za to”, odpowiedział.

Śmierć nieznajomej kobiety ocalała prawdopodobnie życie matce Piotra, która w dniu poprzedzającym

wchodzi za nim, bo wie, że pali papierosa, którego przypalił własną zapalniczką. Wtedy przeszukuje pacjenta i odbiera zapalniczkę”, mówi Leszek, wielokrotny pacjent Oddziału. Konserwa w metalowej puszcze nie powinna trafić do rąk Piotra. A jeśli już, pusta puszka powinna pod kontrolą personelu trafić do pojemnika na śmieci. Piotr oddał puszkę, ale ukrył wieczko... Był sprytniejszy od personelu, miał plan.

Znam Piotrusia. To dobry człowiek, tylko nie może poradzić sobie z diabłem, któ-

bójstwa. Prokuratura sprawdza, czy personel Oddziału nie zaniedbał obowiązków czuwania nad bezpieczeństwem pacjentów.

„Jesteśmy wszyscy w szoku. Szok panuje na Oddziale i w całym Szpitalu. Pielęgniarka z nocnego dyżuru poprosiła o przeniesienie na inny oddział. Daliśmy jej dodatkowy urlop, żeby doszła do siebie i przemyślała decyzję. Ma specjalizację z psychiatrii i powinna zostać”, mówi dyrektor Grzegorz Dembski.

PIOTR BIELICKI



Marek Góralczyk i projektor

Do biblioteki w Zabieli (gm. Kolno) młodzież przyciągają nie tylko pełne półki książek (7500 egz.), ale też zestaw komputerowy, otrzymany w ramach projektu Polsko-Amerykańskiej Fundacji „Równać szanse”.

Młodzież z Zabieli wykorzystwała nowoczesny sprzęt do nauki i utrwalania wiadomości o swojej miejscowości. Pod okiem Marka Gó-

Seans

ralczyka (na zdjęciu), który prowadzi bibliotekę od dziewięciu lat, utworzyła stronę internetową Zabiela. Uczniowie szukali w regionie ciekawych miejsc i obiektów. Fotografowali je, opisywali i stworzyli archiwum fotograficzne kapliczek, architektury drewnianej, przydrożnych krzyży. Utrwalali także wypowiedzi najstarszych mieszkańców, zapisywali i gromadzili przepisy regionalnych potraw.

Oprócz nowoczesnego sprzętu jest... stary projektor do wyświetlania filmów. „Był do końca sprawny. Kiedyś używała go szkoła do wyświetlania filmów edukacyjnych. Potem już nikt nie nagrywał do szkolnych projektorów, a w klasach pojawiły się komputery z łączem internetowym. Projektor był przestawiany i przesuwany na tylną półkę. Szkoda, żeby został gdzieś wyrzucony. W bibliotece, jak książka, jest bezpieczny”, mówi Marek Góralczyk. I marzy: gdyby miał stare taśmy filmów (16 mm) mógłby w bibliotece organizować seanse filmowe w stylu retro.



Muzeum w wagonikach

Ostatni raz z Kolna do Myszynca kolejka wąskotorowa pojechała w 1972 roku (zdjęcie z archiwum Tadeusza Marka). Burmistrz Kolna Andrzej Duda był uczniem, gdy miasto żegnało ciuchcią. Teraz chce wskrzesić czar tamtych lat i w wagonikach wąskotorówki urządzić muzeum. „Mogłaby być stacja z peronem, w jednym wagonie izba pamięci, poświęcona historii Kolna, w drugim historii kolejnictwa, w trzecim aktualne wystawy”, planuje. Planom miasta sprzyja Muzeum Kolejnictwa w Warszawie, które zaoferowało wypożyczenie eksponatów, m.in. fragment peronu wąskotorówki.

Jak nowa prokuratura

Pokój z weneckim lustrem, pomieszczenie dla zatrzymanych, odnowione pokoje prokuratorów, wewnętrzny monitoring, nowa elewacja. Tak po gruntownym remoncie wygląda budynek Prokuratury Rejonowej w Kolnie, w którym pracuje trzech prokuratorów i trzech aplikantów.

Koszyk dla seminarzystów

Ziemniaki, warzywa i owoce dla Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży będąc można przekazać w sobotę, 18 października (godz. 9.30) przy kościele w Zabieli. Z prośbą o zbiórkę żywności zwrócił się do parafian rektor Seminarium.

Spotkanie z pisarzem

Uczniowie Gimnazjum w Stawiskach spotkają się z pisarzem Janem Pawłem Krasnódebskim (autor 13 powieści „Odwyk”, „Stokrotka”) 21 października 2008 r. (godz. 11:00) Będzie mówił o problemach ze swoich książek, głównie konfliktach społecznych i rodzinnych, dramatach osuwania się w alkoholizm, narkomanię, agresję.

Schronisko

Kilkanaście bezpańskich psów znalazło schronienie w uruchomionym w październiku prywatnym schronisku w Kolnie. W schronisku może znaleźć ciepły kąt nawet 40 psów.

Pomijane dowody zbrodni?

Prokuratura Apelacyjna w Białymstoku zbada ponownie sprawę zaginięcia mieszkanki Kolna, Katarzyny W., w 2000 roku. Taką decyzję podjęła Prokuratura Krajowa m. in. w efekcie publikacji w „Rzeczpospolitej”. Śledztwo prowadzone początkowo w Kolnie, w potem w Łomży, zostało umorzone w 2003 roku, ponieważ prokuratura nie stwierdziła przestępstwa, choć nie udało się odnaleźć Katarzyny W., ani jej zwłok. Prokuratura Krajowa dopatrzyła się w aktach sprawy szeregu nieprawidłowości, jak pomijanie dowodów mogących wskazywać na morderstwo. O sprawie kilkakrotnie pisały „Kontakty”.

Jeden gospodarz

W Kolnie pływalnią, halą sportową, siłownią, sauną i solarium zarządza dyrektor Gimnazjum im. Jana Pawła II, a stadionem miejskim Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej. Burmistrz Andrzej Duda chce powołać Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji (MOKSiR) z dwoma równoległymi pionami: kultury oraz sportu i rekreacji. Ośrodkowi, obsługiwaneemu przez jedną księgowość, podlegać będzie Kolneński Dom Kultury, w którym dziś pracuje dziewięciu pracowników oraz kompleks sportowy z pływalnią, halą i stadionem miejskim. Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Kolnie ma zostać przekształcony w spółkę, a następnie połączony ze spółką Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej i Gospodarki Wodno – Ściekowej. „W ten sposób zmniejszy się ilość stanowisk administracyjnych, a sprzęt będzie w jednej firmie. I musi być inne zarządzanie. Firma musi zarabiać na pracach drogowych, produkcji zieleni, usługach. Trzeba rozwijać dodatkową działalność”, przekonuje burmistrz Andrzej Duda.

835 mandatów

Straż Gminna w Małym Płocku (w dwuosobowym zespole) działa od 1 maja 2005 roku. Strażnicy pilnują bezpieczeństwa i porządku, są wzywani do sąsiedzkich konfliktów, bezdomnych psów, uczestniczą we wspólnych patrolach z policją. Główna droga przez Mały Płock prowadzi na Mazury i czasami kierowcy dociskają pedał gazu. Ale Straż Gminna wystawiła dwa fotoradary.

„Straż jest potrzebna w takich miejscowościach jak nasza. Fotoradary rejestrują, jak często kierowcy przekraczają prędkość. Na początku stosowaliśmy taryfę ulgową i takie wykroczenie kończyło się pouczeniem. Teraz kierowcy, którym zanadto się spieszy, płacą mandaty”, powiedział komendant Krzysztof Batorzyński.

W pierwszym półroczu 2008 r. kierowcy zapłacili Straży Gminnej w Małym Płocku 835 mandatów wartości 191 850 zł.

Strażnicy nie mają służbowego roweru, motoru, ani samochodu. Wierzą, że w przyszłym roku otrzymają samochód.

100 lat dla innych

Jadwiga Bajczewska z Kolna 25 października skończy 100 lat. „Całe życie służyła innym”, mówi opiekująca się nią kuzynka Teresa Kraszewska.

Gdy Jadwiga miała trzy lata, zmarła jej mama. Ojciec ożenił się drugi raz. Kiedy Jadwiga miała 15 lat, zmarła jej macocha. Przed śmiercią Jadwiga, choć sama jeszcze potrzebowała opieki i pomocy rodziców, przyrzekła macosze, że zaopiekuje się jej trojgiem małych dzieci. I słowa dotrzymała. Opiekowała się rodzeństwem. Przyrodni brat zmarł przed wojną. Jadwiga wyszła za mąż. Swoich dzieci nie miała. Jej mąż zginął w obozie i drugi raz nie

zakładała rodziny. Pomagała przyrodniemu siostrzom. Jedna zmarła w wieku 45 lat. Druga miała dwóch synów. Jeden z nich jest w Kanadzie, drugi w Anglii. Siostrzeńcy Jadwigi nie mają swoich dzieci. W czasie ślubu w Kolnie siostrzeniec Jadwigi (drugi jest kawalerem), dziękując jej za opiekę, powiedział, że „zawsze mieli dwie mamy, jedną od zarabiania na życie, a drugą od czystych kołnierzyków i odprowadzania do szkoły”.

„Ostatnio dokucza jej miazdzyca. Bywa, że wszystko kojarzy, ale bywa też, że ma wizje i wszystko myli. Ale sama wstaje, chodzi do łaźni”, opowiada kuzynka.

Otwarcia celnicy

Ponad setka dzieci i młodzieży, uczniów Szkoły Podstawowej w Konarzycach, podopiecznych Zespołu Placówek Opiekuńczo Wychowawczych w Łomży oraz studentów towaroznawstwa z Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości, odwiedziła 8 października Urząd Celný w Łomży.

„Zaprosiliśmy gości z okazji 40 lat Unii Celnej. W całej Unii Europejskiej, w ramach obchodów, urzędy celne otwierają się, a celnicy prezentują swoją pracę społeczeństwu. My dodatkowo chcieliśmy się pochwalić nowoczesnymi warunkami pracy, które mamy w nowej siedzibie przy ul. Poznańskiej”, mówi naczelnik UC Łomża Krzysztof Grygo.

Tzw. grupa mobilna z Izby Celnej w Białymstoku, pełniąca



Uczniowie z Konarzac w fotelu naczelnika Krzysztofa Grygo

służbę na drogach regionu z psem Rambo wytresowanym do wykrywania narkotyków, zaprezentowała specjalistyczny sprzęt do rewizji celnej. Studenci wysłuchali wykładu na temat Unii Celnej. Na pożegnanie gospodarze obdarowali dzieci słodyczkami.

Urząd Celný działa w Łomży od 1991 roku. Odprawia około 100 tirów na dobę, w większości wiozących towary z całej Unii Europejskiej do Rosji i na Białoruś. W przywozach dominują ostatnio samochody osobowe, sprowadzane z USA (ze względu na niski kurs dolara). (MK)

Dramatycznie w „Dramatycznym”

Zarząd Województwa Podlaskiego zwiększył o 243 900 złotych dotację na działalność Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku, który popadł w tarapaty finansowe. Dodatkowo Zarząd przekaże 59 450 zł na przygotowanie premiery znanej sztuki Janusza Głowackiego „Antygona w Nowym Jorku”, poinformował rzecznik Urzędu Marszałkowskiego Jan Kwasowski. Marszałek Jarosław Dworżański zaprosił dyrektora Teatru Piotra Dąbrowskiego i jego zastępczynię Małgorzatę Bil – Jaruzelską na roz-

Opowieści kapliczne

Powrót świętego Jana

Nową, drewnianą kapliczkę w Szepietowie Podleśnym Starym w parafii Dąbrówka Kościelna wykonała gmina Szepietowo.

Stoi w tym samym miejscu, w którym stała poprzednia z zabytkową figurą świętego Jana Nepomucena z 1801 roku, którą wystawił i ufundował były właściciel majątku Szepietowo Wawrzyńce Kazimierz Szepietowski. Zabytkowa rzeźba św. Jana Nepomucena została odrestaurowana i przekazana do parafii w Dąbrówce Kościelnej. Na jej wzór nową rzeźbę wykonał Leszek Wawrzaszek z województwa podkarpackiego, a kaplicę na wzór starej kaplicy Andrzej Gorzkowski z Szepietowa. I teraz nowy święty znów „pozdrawia” podróżujących drogą powiatową Szepietowo – Dąbrówka Moczydły.



Św. Jan z 1801 r.

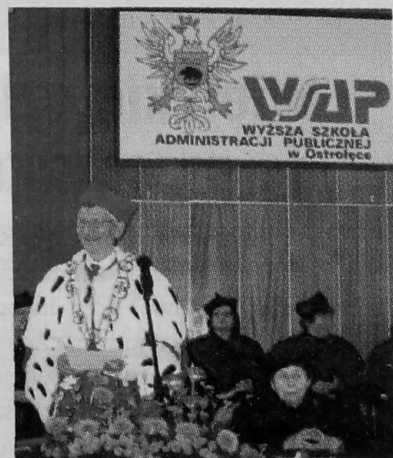


Nowa kapliczka

Wiedza i pasje

„Kto się nie doksztalca, ten się cofa. Nasza uczelnia pełni bardzo ważną rolę w mieście i regionie, bo wielu studentów nie stać by było na studiowanie poza Ostrołęką. A studia to nie tylko kształcenie, także rozwój. Studia wzbogacają wnętrze, tworzą możliwości rozwoju pasji i zainteresowań”, mówił w czasie uroczystej inauguracji rektor Wyższej Szkoły Administracji Publicznej w Ostrołęce prof. Tadeusz Sokołowski. Nowy rok akademicki w WSAP rozpoczął 1650 studentów, w tym 459 na pierwszym roku. Była to już XVI inauguracja w ostrołęckiej WSAP, którą do tej pory ukończyło 3882 absolwentów.

Życzenia na nowy rok akademicki wykładowcom i studentom przesłał biskup łomżyński Stanisław Stefanek oraz minister szkolnictwa Barbara Kudrycka.



Rektor prof. Tadeusz Sokołowski



Jubilaci z wójt Anną Bogucką (fot. Radosław Sienicki)

Półwieczny marsz weselny

50 lat małżeństwa obchodziło 14 par z gminy Czyżew – Osada: Halina i Józef Chmielewscy, Regina i Jan Dębek, Stanisława i Tadeusz Godlewscy, Helena i Franciszek Jadczyk, Marianna i Henryk Józwiak, Janina i Stanisław Kurek, Janina i Tadeusz Kutylowscy, Zofia i Tadeusz Lipsy, Wanda i Aleksander Niwiński, Marianna i Arkadiusz Remiszewscy, Henryka i Stefan Rogalscy, Janina i Kazimierz Uściłowski.

Jadwiga i Wacław Walczuk oraz Henryka i Witold Zawistowscy.

O ich uroczystości pamiętała wójt gminy Anna Bogucka, która zaprosiła jubilatów do Urzędu Gminy i w imieniu Prezydenta RP wręczyła medale za długoletnie pożycie. Znów zabrzmiał „Marsz weselny”, były życzenia długich lat na wspólnej drodze, kwiaty, tort, tosty i występ młodzieży z Gminnego Ośrodka Kultury.

Zesłaniec z honorami

„Pragniemy zachować, utrwaląć i popularyzować pamięć o Wiktorze Godlewskim oraz promować działalność sprzyjającą poznawaniu i ochronie przyrody, szczególnie z naszego terenu”, mówi dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Bogutach Roman Świerżewski, pomysłodawca i organizator 15 edycji Konkursu o Medalu im. Wiktora Godlewskiego za popularyzację wiedzy przyrodniczej i ekologicznej.

Wybitny przyrodnik Wiktor Godlewski urodził się w 1831 roku w Bogutach – Wielkich. Był absolwentem gimnazjum w Łomży, pracował w administracji majątków i współpracował z Warszawskim Gabinetem Zoologicznym. Za udział w Powstaniu Styczniowym, w 1864 r. został aresztowany i wywieziony na Syberię do miasta Pietrowskoje. Tam spotkał, także ze-

ślanego, wybitnego przyrodnika Benedykta Dybrowskiego. Razem prowadzili badania przyrody mało znanych obszarów między Irkuckiem i Władywostokiem. Za pionierskie wówczas badania fizjograficzne Bajkału, choć byli skazańcami, zostali nagrodzeni medalami Carskiego Rosyjskiego Towarzystwa Geograficznego.

Godlewski był uzdolnionym konstruktorem przyrządów naukowych. Zbudował według własnego pomysłu przyrząd do pomiarów głębokości i poboru próbek z dna, zwany ołowianką. Wynalazek pozwolił na skorygowanie dotychczasowej wiedzy o głębokości jeziora i umożliwił badania fauny dennej.

Po powrocie z zesłania, Godlewski osiadł na majątku w Smolechach pod Ostrowią Mazowiecką. Zmarł na tyfus listopadzie 1900 roku, został pochowany na parafialnym cmentarzu w Jasienicy (gm. Andrzejewo).

Przez ustanowienie nagrody i medalu jego imienia, jest ciągle „obecny” i znany nie tylko w regionie. Konkurs przybliży postać wielkiego rodaka i jest znaczącym wydarzeniem naukowo-kulturalnym. Do Bogut (ok. 3 tys. mieszkańców) zjeżdżają profesorowie z całego kraju.

Kandydatów do Konkursu za rok 2008 należy zgłaszać do 31 stycznia 2009 roku (Kapituła Medalu im. Wiktora Godlewskiego, Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Bogutach-Piankach, ul. Pawła Olszewskiego 2, 07-325 Boguty, tel. 086 277 50 74, e-mail: gokisboguty@wp.pl).

Wiejskie dzieci do przedszkola

W szkołach podstawowych w Kuczynie, Łuniewie Małym, Wyszonkach Kościelnych i Klukowie (gm. Klukowo) od 1 listopada zaczną działać Ośrodki Wychowania Przedszkolnego.

Do przedszkoli zostaną przyjęte dzieci od 3 do 5 lat. Zajęcia pod opieką przedszkolank będą trwały od poniedziałku do piątku po cztery, pięć godzin dziennie. Koszty pokrywa gmina i Europejski Fundusz Społeczny.

Stacje za euro

Modernizacja stacji uzdatniania wody (za 1,4 mln zł) w Nowych Piekutach na ukończeniu. Wkrótce zacznie się modernizacja stacji w Wierzbowiznie (2,5 mln zł). Na obie stacje wójt gminy Marek Kaczyński ubiega się o unijne dotacje z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego.

Chcą rentę

56 wniosków o przyznanie renty strukturalnej złożyli rolnicy w Biurze Powiatowym ARiMR w Wysokiem Mazowieckiem. Wnioski były przyjmowane tylko 7 dni.

Nowy grób

Mogiła niemieckich żołnierzy z I wojny światowej we wsi Brzóska Falki (gm. Wysokie Mazowieckie) zostanie uporządkowana, ogrodzona i oznaczona. Tylko najstarsi mieszkańcy wsi, jak Felicja Gołaszewska (85 lat) pamiętają, że uspany i zarosnięty chaszciami kopiec przy drodze jest miejscem pochówku żołnierzy. Wojewoda podlaski przeznaczył na ten cel 6 tys. zł. Prace już się rozpoczęły.

Uczeń na wsi

13 325 zł otrzymała gmina Czyżew na pilotażowy program PFRON „Uczeń na wsi”. Z programu skorzystało 4 uczniów szkoły podstawowej, uczeń gimnazjum oraz uczeń szkoły ponadgimnazjalnej. Program stwarza możliwości wyrównania szans dzieciom niepełnosprawnym (polepszenie warunków nauki, dostęp do Internetu, obóz rehabilitacyjny, kursy doszkalające i językowe, dofinansowaniu mogą podlegać również koszty dojazdu, zakwaterowania, wyżywienia), realizowany jest do 30 czerwca 2010 r.

Kasa

dla przedszkolaków

Na wyrównywanie szans edukacyjnych i zmniejszanie nierówności w upowszechnianiu edukacji przedszkolnej gmina Ciechanowiec otrzymała 275 tys. zł, Klukowo 630 zł, miasto Wysokie Mazowieckie (dwa projekty) 373 tys. zł.

Jesień

w sadzie i ogrodzie

Jesienne Targi Ogrodnicze „Jesień w sadzie i ogrodzie” i Targi Pszczelarskie w sobotę i niedzielę (18 – 19 października) organizuje Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. W trakcie Targów odbędzie się IV Forum Rolnicze, poświęcone aktualnej sytuacji w rolnictwie województwa. Jak zwykle, uzupełnieniem stoisk handlowych, będą wystawy, specjalistyczne wykłady i doradztwo, konkurs na najatrakcyjniejsze stoisko.

Mieszkający przy trasach, opanowanych przez tiry, nie mają prawa do zdrowia i życia!

Wczwartek, 9 października, pracowałem na polu sąsiada do późnego wieczora. Kosiliśmy kukurydzę na kiszonkę. Około godz. 22.00 ruszyłem ciągnikiem do domu. Do ciągnika był uciepiony rozrzutnik. Wyjechałem z polnej drogi na <61>, skręciłem w prawo, podjechałem kilkadziesiąt metrów i stanąłem przy osi jezdni, żeby skręcić w lewo, na drogę do mojej kolonii. Przepuściłem pojazd od strony Grajewa i miałem zamiar ruszać, gdy od strony Łomży najechał na mnie tir, opowiada rolnik z Kisielnicy (gm. Piątnica) Krzysztof Korwek.

Silą uderzenia ciągnik z rozrzutnikiem i traktorzystą został wepchnięty do rowu. Na tira, który uderzył w rozrzutnik, najechały dwa następne. Ratownicy całą noc usuwali z trasy góry żelastwa. Rozbite tiry zostały odholowane, podobnie jak ciągnik Krzysztofa Korwka.

Krzysztof Korwek znalazł się w szpitalu. Miał dużo szczęścia, był tylko potłuczony. Choć okropnie bolała go głowa, wrócił do domu, do pracy na gospodarce. Ale następnego dnia czuł się źle. Rozrzutnik jest „skasowany”, a ciągnik połamany. Nie wie, czy da się go naprawić. „Dziś sąsiedzi mieli przyjść do koszenia kukurydzy u mnie. Niestety, roboty nie będzie. Kilka tygodni temu też najechał na mnie tir przy zjeżdżaniu z <61>. Ledwie wyremontowałem ciągnik, a tu kolejne nieszczęście. Za trzecim razem pewnie mnie zabiją. Czy rolnik nie ma już prawa żyć przy tej drodze?”, pyta.

Jadący na Grajewo, widzą za Kisielnicą znak ograniczający prędkość do 70 km/godz. Ograniczenie obowiązuje tylko przy stacji paliw. Za znakiem, odwołującym 70 km, rozpoczyna się „strefa śmierci”. Po obu stronach trasy są zjazdy na polne drogi. Prowadzą na pola i do kolonistów. „Nie ma kolonisty, który by nie był ofiarą takiego wypadku” jak Krzysztof Korwek. Pędzące z nadmierną prędkością główną trasą samochody najeżdżają na ciągniki

i samochody osobowe rolników, którzy zatrzymują się na jezdni, by zjechać na boczne drogi. Każdemu, kto chce zjechać z trasy i zwalnia, grozi śmierć”, mówi sołtys Kisielnicy Bogdan Petkowski.

Przez Kisielnicę przebiega też druga droga krajowa, prowadząca z Warszawy na Mazury. W letnie weekendy jest zakorkowana autami turystów, nie można przejść z jednej strony ulicy na drugą, chyba, że jakiś desperat rzuca się na jezdnię i wstrzymuje ruch. Przez wieś nie ma chodnika, wszyscy muszą chodzić jezdnią.

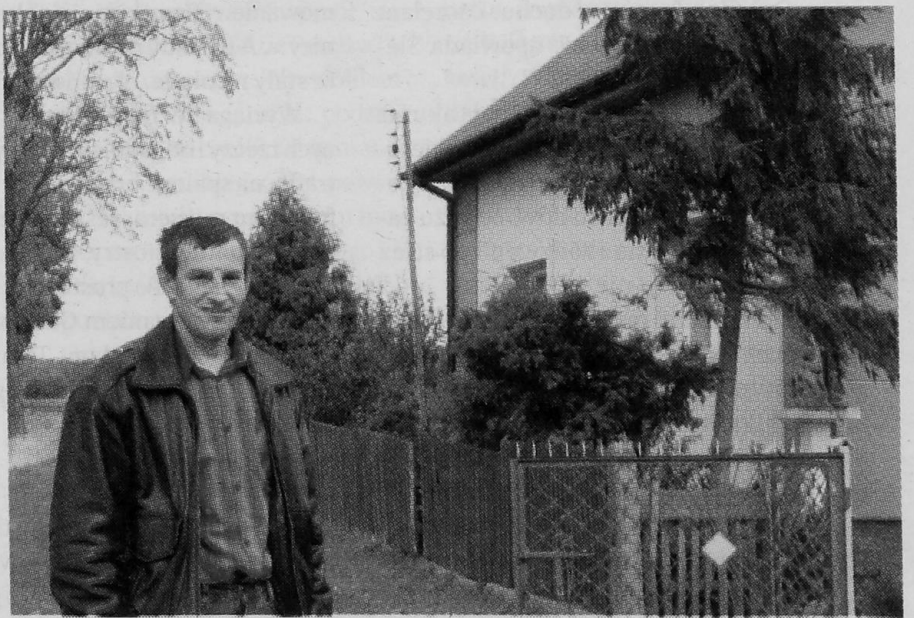


W tym miejscu tir staranował ciągnik Krzysztofa Korwka

Żądajcie!

„Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad objęła w tym roku programem <Bezpieczna droga> trasę nr 61. Została przeprowadzona wizytacja drogi w granicach Podlaskiego i opisane miejsca niebezpieczne. Będą pieniądze na poprawę bezpieczeństwa w tych miejscach. Z tego, co wiem, takie miejsca zostały wytypowane również na odcinku Piątnica – Górki Sypniewo. Jeśli mieszkańcy zgłoszą swoje postulaty, a władze gminy je poprą, na pewno zostaną szczegółowo przeanalizowane. Jak dotąd, nie wpłynęła żadna petycja od mieszkańców, dotycząca ewentualnej poprawy bezpieczeństwa na tym odcinku”, mówi kierownik Rejonu GDDKiA w Łomży Dariusz Lendzioszek.

Nie ma tygodnia, żeby mieszkańcy Marianowa, Bud Czarnockich, Starego Cydzyna, Kisielnicy, Górek Sypniewa nie byli poszkodowani w wypadkach lub kolizjach. Od Piątnicy po Górki Sypniewo usłyszeć można mrozące krew w żylach opowieści o dyktacie kierowców tirów i innych piratów drogowych,



Bogdan Petkowski, sołtys Kisielnicy: „Moje upominanie się o chodnik nie przyniosło żadnego skutku”

którzy nie podporządkowują się żadnym przepisom o ograniczeniach prędkości i zakazie wyprzedzania. Wychodząc lub wyjeżdżając z domu, nikt nie wie, czy wróci. Sołtysi Marianowa, Bud Czarnockich, Starego Cydzyna, Kisielnicy i Górek Sypniewa powinni zwołać zebrania sołeckie, wspólnie z mieszkańcami sporządzić swój katalog miejsc niebezpiecz-

nych z propozycjami poprawy bezpieczeństwa i jak najszybciej dostarczyć go zarządcy drogi oraz władzom gminy! Jeszcze lepiej byłoby, gdyby wójt Piątnicy zaprosił na te zebrania przedstawicieli Generalnej Dyrekcji z Białegostoku! Jeszcze nie jest za późno, by zarządca nie zadecydował sam!

MARIA KACZYŃSKA



Gabrysia wygrzebała prawie spaloną Biblię, książeczkę, krzyżyk

1

W piątek wczesnym popołudniem Aleksandra Śledziwska (lat 74) ze wsi Śledzie (gm. Zambrów) wyszła z domu zagonić kury do stodoły. W pokoju drzemał jej syn Dariusz (lat 45). Synowa rano pojechała do pracy, dwie wnuczki do szkół w Zambrowie, dwóch dorosłych wnuków też nie było w domu.

„Wracałam, spojrzałam na dom i zobaczyłam, że pali się wszystko. Ogień na kominie i dachu. Zaczęłam krzyczeć o ratunek”, opowiada Śledziwska.

Józef Modzelewski był akurat na podwórzu, usłyszał krzyk, skierował się w kierunku drogi, ale jak zobaczył ogień u sąsiadów, od razu zawrócił do domu i zadzwonił po straż pożarną.

Dariusza przebudził dym. Wstał przerażony, zobaczył ogień. Wybił okno i wyskoczył. Nic nie zabrał z domu.

„Paliło się może 10 minut. I po wszystkim. Nic nie szło uratować. Gdyby pożar wybuchł w nocy, wszyscy byśmy zginęli”, mówi Dariusz Śledziwski.

Jego żona po pracy czekała w Zambrowie na córkę Gabrysię. Wtedy zadzwonił syn na komórkę i powiedział o pożarze. Nie mogła uwierzyć. Pędziła do domu i... z drogi zobaczyła dym!

„Wszystko zabrał ogień. Zostaliśmy z tym, co mieliśmy na sobie”, mówi Bożena Śledziwska.

Dochodziła godzina szesnasta. Zbiegli się ludzie ze wsi oraz sąsiedniego Tabędza, Zagrobów Zakrzewa, Zbrzeźnicy. Stali, patrzyli. Dom się dopalał. Ogień pożerał ściany, meble... wewnątrz.

Na szczęście, nie było wiatru i ogień nie rozprzestrzenił się.

2

Tydzień po pożarze Dariusz Śledziwski z synami porządkują pogorzelisko.

Gabrysia (16 lat), uczennica Technikum Informatycznego, chodzi po szczątkach swojego domu.

„Tu stał mój kochany komputer. Dwa lata prosiłam rodziców, żeby mi kupili. Miałam go ponad rok i ciągle się nim cieszyłam. To spalona moja biżuteria. Krzyżyk dostałam na bierzmowanie... Resztki mojej żółtej spódnicy... A tu ślady po doniczkach, które stały na oknie...”, mówi Gabrysia.

Wyciąga różne fragmenty spalonych rzeczy i odgaduje, czym były. Tak trafiła na spalone prawo jazdy mamy, fragment miksera, resztki kurtki, album plakatów siostry, Biblię...

„Nie ma nic! Po prostu nic...”, mówi z niedowierzaniem Gabrysia.

„Już się wypłakałam. Teraz trzeba jakoś radzić...”, próbuje ogarnąć nieszczęście Bożena.

3

Do pożaru przyjechał prosto z pogrzebu wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski, sekretarz gminy Bogdan Pac, kierownik GOPS Mariusz Gorski. Natychmiast szukali dla siedmioosobowej rodziny dachu nad głową. Śledziwskim nikt ze wsi nie zaproponował noclegu! Gmina chciała pogorzelców na jakiś czas umieścić w starej szkole w sąsiednich Zagrobach Zakrzewie. Nie zgodzili się mieszkańcy! Powiedzieli, że Śledziwscy mają mieszkanie w Zambrowie.

W Zambrowie w starym bloku ma dwupokojowe mieszkanie z kuchnią mama Dariusza Aleksandra Śledziwski,

ska, która mieszkała z rodziną syna w spalonym domu.

„I tak nie poszlibyśmy mieszkać do szkoły. Ale tacy są ludzie...”, urywa Bożena.

Zamieszkali w Zambrowie. Z gminy otrzymali dwa tysiące złotych na najpilniejsze potrzeby, wersalkę i zapewnienie wójta o pomocy.

„Wójt był przy pożarze i dzisiaj przyjechał. Sam szukał dla nas domu. I my szukamy”, mówią.

4

„Nikt we wsi z ich tragedii się nie cieszy”, zapewniają powściągliwie pytani mieszkańcy wsi. Ale nie ma ich przy porządkowaniu pogorzeliska.

„Mają dwóch dorosłych, silnych... nów, to nikt się nie garnie”, dodają.

„Oni zawsze sami sobie żyli. Złoty siadami się nie układało i dlatego tak jest”, mówi sołtys Mieczysław Milewski.

„Nikt się z tego nie cieszy. Zostali bez łyżki, miski, poduszki i dachu. Różnie było, ale jest nieszczęście i trzeba pomóc. Myślę, że jakby sołtys coś zorganizował, to inni by się włączyli. Może też parafia by pomogła i im byłoby łatwiej”, uważa Józef Modzelewski.

Zwykle w tak wielkim nieszczęściu, kiedy ludzie tracą dach nad głową, wieś jednoczy się w pomocy. W Śledziach nie ma pierwszego odważnie-

Samotność

na zgliszcach



Psie serce

Perelka miała 10 lat, jasną sierść, sterczące uszy i mądre oczy. Dla Barbary Kędry z Nowogrodu była jak domownik.

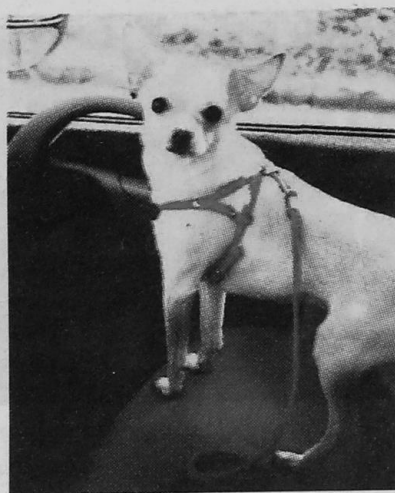
Pięć lat temu Barbara poznała Józka. Był uczynny, pomagał jej w domowych sprawach oraz w pracach na działce. „Nie lubił Perelki, a Perelka jego. Ale starał się być mi pomocny. Traktowałam go jak przyjaciela”, mówi Barbara.

W piątek, 3 października, wybrała się na grzyby. Ledwie doszła do lasu, zadzwoniła komórka. To był Józek: „Basiu, jadę do rodziny na wieś, potrzebne mi są buty i robocze ubranie, które zostawiłem w twojej piwnicy”. Józek miał klucze od mieszkania, wytłumaczyła, gdzie leży klucz do piwnicy. Gdy wróciła po dwóch godzinach z grzybami, powitała ją cisza. Perelka zniknęła. Zaczęła wydzwaniać do Józka, ale jego komórka nie odpowiadała. Nieoczekiwanie zjawił się w jej mieszkaniu. „Gdzie Perelka?”, rzuciła się do niego. „Wyzwolilem cię od niej. Powinnaś mi, k... podziękować, a nie beczeć!”, wrzasnął.

Zaczęła go błagać, by powiedział, co zrobił z psem. „Jest u mojej rodziny w Cieciorach. Niczego jej tam nie brakuje. A ty masz pierdol... na punkcie tego psa!”, krzyczał.

Opowiedziała o wszystkim swoim dzieciom, które mieszkają w Łomży. Córki zadzwoniły do krewnych Józka w Cieciorach. „Nie ma tu żadnego psa. Józek nic nie przywoził”, powiedziała jakaś kobieta. Córka Marta zaczęła wydzwaniać do Józka. „Gównu powiem, gdzie jest ten wasz zasn... pies! Jak, k..., nie przestaniecie, to nie wiem, co wam zrobić!”. Marta nie ustępowała. W końcu Józek powiedział, że pojedzie z nią szukać psa. Kazał jechać w stronę Ciecior. Wiózł ich chłopak Marty. Józek w samochodzie awanturował się i wyzywał Martę oraz jej matkę od „pierdol... bab”. Chłopak Marty nagrał to na komórkę.

Barbara sama mnie prosiła, żebym wywioził psa, bo ciężko jej było wozić go autobu-



„Wśród serdecznych przyjaciół”, psy Perelkę zjadły

sem. Zostawiła go w moim samochodzie. Gdy zaczął sikać na siedzenie, musiałem coś zrobić. Zatrzymałem się pod sklepem w Dobrymlesie. Psa zobaczyła jakaś kobieta. Powiedziała, że chce go wziąć i ja jej oddałem. Nie wiem, co z nim zrobiła. Nie znałem jej nazwiska, nie wiedziałem, gdzie jest pies”, podaje swoją wersję Józek. Wyciąga z kieszeni krzyż: „Żebym tak jutra nie doczekał, jak kłamie! Nie ukradłem psa!”. Zaklina się na krzyż, całuje go, pada na kolana: „Jezu ukrzyżowany, ty widzisz, że mówię prawdę!”.

Fakty świadczą przeciwko Józkowi. „Widziałem w piątek, 3 października, psa przywiązanego do płotu, gdy wyjeżdżałem do Łomży. Gdy wracałem, już go nie było”, mówi właściciel sklepu w Dobrymlesie. Nie wie, skąd wziął się pies i co się z nim stało. „Kolega powiedział, że po wsi biega mały piesek, za którym wlecze się niebieska smycz. Napadły na niego bezpańskie psy i strasznie pogryzły. W sobotę mój tata odpędził psy i zabrał go do domu. Nazwaliśmy go Fifi. Był okropnie poraniony. Tata zdezynfekował rany. Wieczorem Fifi leżała i nie ruszała się. Tata zawiózł ją do weterynarza w Łomży i tam zdechła. Pochowaliśmy ją w ogródku”, na wspomnienie losu Fifi gimnazjalistka Natalka z Dobregolasu płacze z żalu.

„Gdyby przyznał się, co zrobił z Perelką, gdybyśmy ją znaleźli w piątek lub sobotę, na pewno by się wylizła z ran. Ona na nas czekała, a my nie przychodziliśmy. Przestała walczyć i pękło jej serce!”, płacze Barbara.

JOANNA WILK

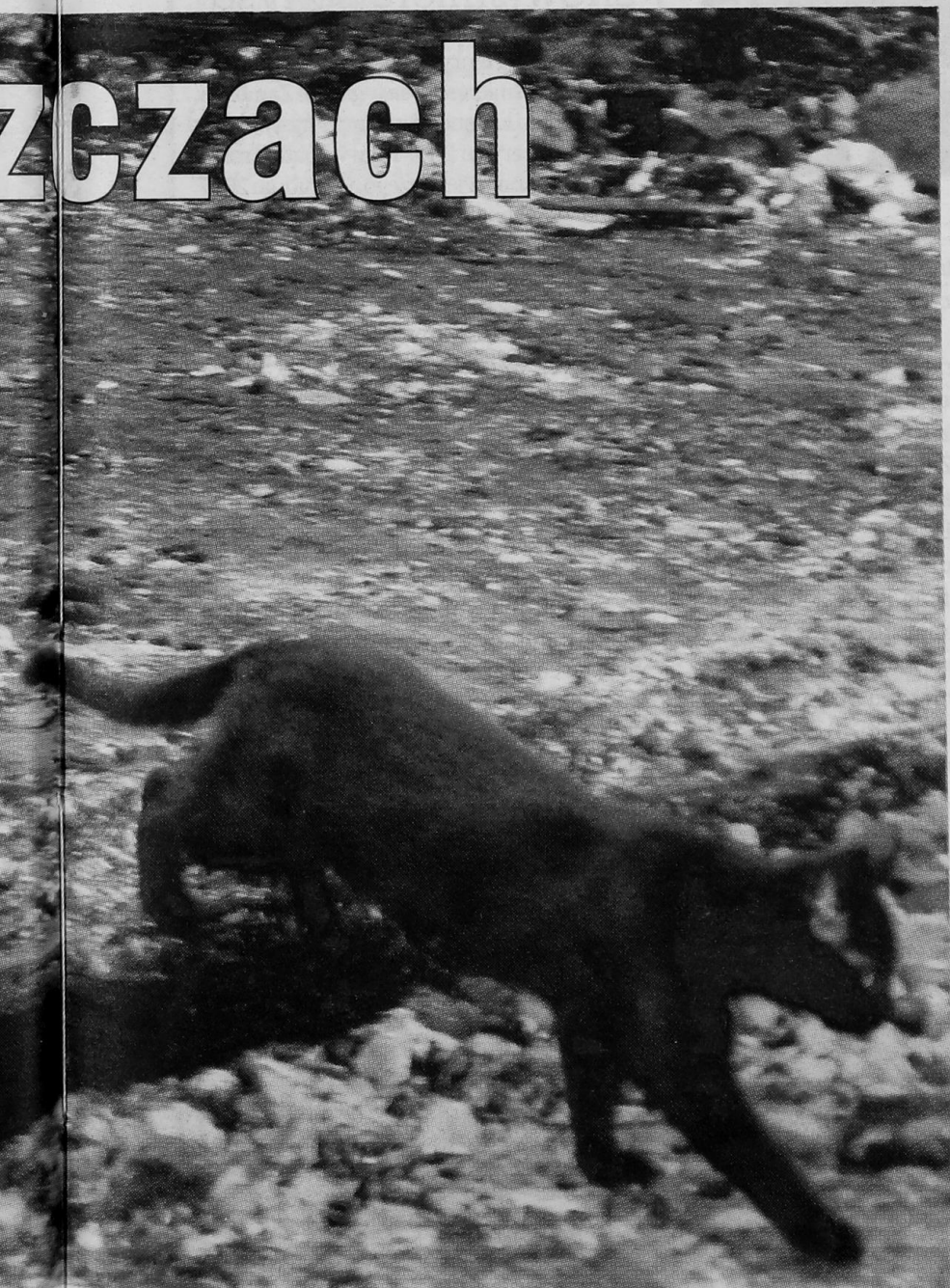


Dariusz Śledziwski na zgliszczach

go, który przyszedłby na pogorzelsko i wyciągnął rękę do Śledziwskich.

MARIA TOCKA

mość
zczach





Nauczyciele otrzymali dyplomy od starosty Stanisława Rykaczewskiego i przewodniczącego Rady Powiatu Józefa Dąbrowskiego

Zasłużone uznanie



Nagrodzeni dyrektorzy

Agata Bączyk (Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych), Marzena Cieplińska (Bursa Szkolna nr 1), Janusz Gniazdowski (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu), Wiesława Iwanicka (Zespół Szkół Ogólnokształcących), Stanisław Kowalewski (Zespół Szkół Agropodsiębiorczości) i Ryszard Świdorski (Zespół Szkół nr 1) w czasie uroczystych obchodów Powiatowego Dnia Edukacji Narodowej w Zambrowie otrzymali nagrody starosty Stanisława Rykaczewskiego.

Nagrodzeni zostali także prawie wszyscy dyrektorzy szkół i placówek oświatowych, prowadzonych przez powiat.

Dyplomy, podziękowania i czerwone róże otrzymało około 50 nauczycieli szkół średnich, a kilkunastu listy gratulacyjne od posła Jarosława Zielińskiego. Było im za co dziękować, bo aż 86 proc. maturzystów z powiatu zambrowskiego zdało maturę. To najwyższy wynik wśród powiatów Podlaskiego. Egzamin dojrzałości zdali wszyscy maturzyści Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Zambrowie. Uczniowie Zespołu Szkół nr 1 także dobrze zdawali maturę: z II LO – 98 proc., z Liceum Profilowanego – 98,2 proc., z Technikum nr 1 – 94 proc.

„Efektów nauczycielskiej pracy nie widać od razu. Efekty widoczne są po latach. Nauczyciele przygotowują młodzież do wielu ról społecznych. Życzę wytrwałości i siły do pokony-

wania codziennych trudności oraz wdzięcznych uczniów”, mówił nauczycielom Stanisław Rykaczewski.

Uroczystości, w których uczestniczyli: kierownik Oddziału Kuratorium Oświaty w Łomży Dorota Szymonowicz, dwaj posłowie (Jarosław Zieliński i Jacek Żalek), wicewojewoda podlaski Wojciech Dzierżgowski, radni sejmiku Marek Komorowski i Wojciech Borzuchowski oraz nauczyciele, odbywały się w Zespole Szkół nr 1 im. gen. Stefana Roweckiego Grotu. Szkoła, jak przypomniła dyrektor Maryna Łotysz, zapoczątkowała w mieście szkolnictwo zawodowe i w przyszłym roku obchodzić będzie 50 lat. Ukończyło ją około 10 tys. absolwentów, a dziś uczy się 580 uczniów.



Nauczyciele powiatu zambrowskiego

Dzień Papieski

Niedzielną mszą świętą w intencji beatyfikacji Jana Pawła II, odprawioną przez ks. prałata dr. Jerzego Samsela, mieszkańcy Zambrowa rozpoczęli obchody Dnia Papieskiego. Na placu przy pomniku Ojca Świętego wierni składali kwiaty, palili znicze, trwali w zadumie i modlitwie. 16 października mija 30 rocznica wyboru polskiego papieża.

Budujemy mosty

W trzecim przetargu na remont mostu na Jabłoni w Porytem Jabłoni (gm. Zambrow) na drodze powiatowej (łączy dwie drogi krajowe) został wyłoniony wykonawca. Starostwo na most ma 2 mln 23 tys. zł (Ministerstwo Infrastruktury dołożyło milion zł). W pierwszym przetargu (w czerwcu) oferent chciał ponad 100 tys. zł więcej. Przetarg został unieważniony. W drugim nikt się nie zgłosił. Trzeci, choć droższy od pierwszego, nie może zostać unieważniony, bo powiatowi mogą przepaść ministerialne dotacje na most.

Znów śmierć sołtysa

W ubiegłym tygodniu zmarł sołtys w Grochach Pogorzelałach Henryk Falkowski (58 lat). To już czwarta śmierć sołtysa w gminie Zambrow od początku kadencji. Smutną statystykę rozpoczął w czerwcu 2007 roku wypadek sołtysa z Wdziękonia Pierwszego, w grudniu 2007 zginął w wypadku sołtys w Starym Skarżynie, w marcu 2008 zmarł sołtys w Śledziach.

Czeczeni w klasie

W Szkole Podstawowej w Porytem Jabłoni uczy się 57 czeczeńskich dzieci i 38 polskich. To jedyna szkoła w kraju, w której od kilku lat cudzoziemców jest znacznie więcej, niż Polaków.

Skarby z ziemi

Fragmenty naczyń z XI wieku, narzędzia z krzemienia, podkowy, fragmenty ogrodzenia, drobne militaria znajdują w okolicach Zambrowa archeolodzy, którzy badają teren przyszłej obwodnicy. Prace będą trwały do 25 października, a w 2009 roku rozpocznie się budowa obwodnicy.

BUDOWNICTWO

Garaże blaszane. Różne wymiary. Producent! Montaż, transport gratis! Raty, tel. (041) 254-53-56, 0-792-622-186, www.garazeblaszane.pl

(fak. 1872-o-i)

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

fak. 2138-o

FINANSE

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

(fak. 1690-o)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

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

UNIMEDIATOR

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

KUPIĘ

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

(fak. 1494-o-i)

LOKALE

Do wynajęcia dom z garażem w Piątnicy, (085) 742-17-56, 0-601-889-290

(fak. 1776-oo-i)

Stacja, 0-693-974-273

(fak. 1966-oo-i)

Do wynajęcia lokal, I piętro, ul. Długa, (086) 216-69-23

(fak. 2163-i)

Pokój dla pana, (086) 2166-923

(fak. 2163-i)

Lokal usługowo handlowy w centrum Łomży, 0-501-683-375

(fak. 2166-i)

Wynajmę M-2 i pokoje, (086) 219-14-85 wieczorem

(fak. 2169)

M-3 do wynajęcia, 0-500-077-150

(fak. 2174-i)

Wynajmę lokal w centrum Łomży, 0-604-40-20-41

(fak. 2179-i)

M-3 do wynajęcia, (086) 216-90-41 po 19.00

(fak. 2182)

Wynajmę pomieszczenie magazynowe 70 m2, 0-600-588-666

(fak. 2184-o-i)

MEDYCYNA

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

(fak. 1388-o)

Ginekolog, zabiegi, 0-693-320-468

(fak. 1538-o-i)

Centrum Leczenia Niepłodności „GAMETA” w Łodzi. Gabinet autoryzowany w Łomży, ul. Reymonta 1A, Zbigniew Nizik – specjalista ginekolog, tel. 0-602-156-882

(fak. 2079-o-i)

Lek. EWA JASZEWSKA – Specjalista Ginekologii i Położnictwa, ul. Ks. Anny 27 lok. 7, Łomża, czwartki od godz. 16.00, tel. 0-600-484-242

(fak. 2115-o-i)

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

psychiatry E.A. CHOROSZUCHA

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

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

DYSKRECJA

Motocykl Suzuki GSX – R1000 K7, nowy, 32000 zł, tel. 0-694-732-135 lub (012) 654-97-04

(fak. 1983-o-i)

Przyczepki samochodowe – nowe – sprzedaż. Konarzyce, ul. Łomżyńska 11; 0-509-703-836

fak. 2125-o-i)

Sprzedam Poloneza (1997/98), 0-506-640-297

(fak. 2160-i)

Sprzedam Ford Focus 1.6 benzyna, (2001r), srebrny, zadbane, 0-500-096-919

(fak. 2165)

Sprzedam samochód Kamaz – wywrotka trzyspronna, tel. 0-504-066-039

(fak. 2171)

Sprzedam samochód STAR 1142, tel. 0-504-066-039

(fak. 2171)

Sprzedam Opel Kadett 1.4 + gaz (1991r), 0-511-901-677

(fak. 2177)

Pasat 1.9 TDi kombi, klimatyzacja granatowy. cena 11900 zł do uzgodnienia, tel. 0-608-552-603

(fak/sms)

Sprzedam Fiat Tipo 1.4. (1991) stan średni, 1400 zł, tel. 0-790-544-093

(fak/sms)

Sprzedam Mercedesa W124 wersja wzmacniana (1989), przebieg 420 tys., 0-504-554-105

(fak/sms)

Sprzedam Opla Astre Sedan 1.6 + gaz (1992r), centralny zamek, wspomaganie, cena 4200, tel. 0-788-948-053

(fak/sms)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, egzamin gimnazjalny, matura, itp., 0-603-847-463

(fak. 2119-o-i)

Nauka jazdy oraz doszkolenia kat. B, Łomża, tel. 0-606-746-619

(fak. 2155-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

„ARKADIA” – Nieruchomości, 0-603-847-463, (086) 218-77-79

(fak. 2119-o-i)

Las w Jeziorku oraz nad Narwią w Drozdowie Łąki – sprzedam, (012) 654-97-04

(fak. 2052-o-i)

Sprzedam działkę budowlaną 1050 m2 ul. Nowogrodzka, tel. 0-664-125-145

(fak. 2129-o-i)

Sprzedam – działka budowlana 503 m2 Piątnica, 0-609-607-288

(fak. 2107)

Sprzedam działkę budowlaną 1673 m2 Konarzyce, tel. 0-518-405-507

(fak. -i)

Kupię małe mieszkanie, 0-784-375-367

(fak. 2136)

Sprzedam 60,5 m2 (M – 4), Małachowskiego 5, I piętro, stan dobry, wymienione okna parkiet, 0-602-443-777, 0-694-309-939

(fak. 2157-i)

Sprzedam ziemię w gminie Piątnica (2 ha), 0-697-605-659

(fak. 2152-i)

Sprzedam działkę 0,66 ha Kurpie, 0-660-524-588

(fak. 2156)

Kupię mieszkanie do 50 m2 w nowym budownictwie w Łomży, tel. 0-608-053-199

(fak. 2161-i)

Sprzedam byłą bazę SKR-u w Bożejowie Starym wraz z budynkami o pow. 1 ha, 0-888-752-142

(fak. 2167-i)

Sprzedam działkę 30 arów w Jednawie, (086) 218-25-13

(fak. 2168-o-i)

Sprzedam szeregowkę – osiedle Maria, 0-694-44-25-33

(fak. 2178-i)

Mieszkanie wykończone, I piętro, ul. Wyszyńskiego, 118 m2, tel. 0-604-190-607 po 18.00

(fak. -i)

Sprzedam mieszkanie, II piętro, 35m2, Łomża, 0-693-91-69-83

(fak. 2183)

PRACA

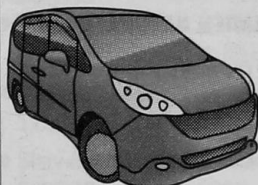
Zwrot podatku z pracy – Niemcy, Europa Zachodnia, (071) 385-20-18

(fak. 3202-o)

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych na trasy międzynarodowe, 0-501-326-777, 0-504-298-090

fak. 1871-o-i)

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



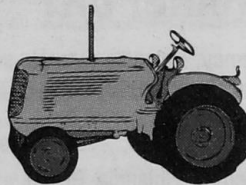
Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTM + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)

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



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”.



OGŁOSZENIA

Firma transportowa zatrudni kierowców, kat. C + E. Wyjazdy wschód – zachód. Możliwość przyuczenia, 0-600-039-426

(fak. 2023-o-i)

Zatrudnię doświadczonego stolarza, 0-603-68-87-69

(fak. 2036-o-i)

Zatrudnię w Komorowie murarzy, cieśli, zbrojarzy i pomocników, 0-604-42-70-25

(fak. 2061-i-o)

Fryzjerkę zatrudnię na bardzo dobrych warunkach w Ostrowi Mazowieckiej, 0-601-054-019

(fak. 2069-oo)

„MAN SERWIS” zatrudni kierowców C, E, blacharza, lakiernika, ślusarza i mechaników samochodowych, tel. 0-503-199-677

(fak. 2100-oo)

Zatrudnię do układania kostki brukowej, 0-508-395-140

(fak. 2176-i)

Firma „VERITAS” poszukuje kierowców z kat. C, E w transporcie międzynarodowym ze znajomością języka białoruskiego, tel. 0-603-102-400; (029) 743-04-32 wew. 22

(fak. 2170)

Zatrudnię technika farmacji, 0-604-880-935 proszę dzwonić po 21.00

(fak. 2179-i)

ROLNICTWO

Sprzedam jałówki hodowlane wysokielne, Miastkowo, 0-509-830-910

(fak. 1970-o)

Sprzedam słomę, 0-504-219-124

(fak. -o)

Sprzedam siewniki do zboża, pługi kwerlanda 3 i 5 skibowe, (086) 218-50-31, (086) 472-07-40

(fak. 2158-o)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan dobry, (086) 217-08-16

(fak. 2156)

Sprzedam belarkę Sipma, owijarkę (2008r), dwuosiowy rozrzutnik, 0-695-676-674

(fak. 2173)

Sprzedam łąki 1,02 ha i 0,46 ha w Kupiskach Starych, 0-603-48-68-10

(fak. 2175)

Sprzedam ziemniaki jadalne Irga 50gr kg bez nawozów, tel. 0-692-972-285

(fak/sms)

Części do przyczep rolniczych D45, D47, D50 wyprzedaż, tel. 0-694-955-559

(fak/sms)

Części do ciągników rolniczych Ursus C330, 360, 4011, tel. 0-694-955-559

(fak/sms)

Części do maszyn rolniczych, łożyska, paski klinowe, okładziny, tel. 0-694-955-559

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę cielną czarno – białą, 3000zł, tel. 0-510-326-061

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę czarno – białą, 3000zł, tel. 0-509-586-763

(fak/sms)

Sprzedam jałówki hodowlane wysokielne, cena do uzgodnienia, 0-602-616-676

(fak/sms)

Sprzedam kosiarko- przyczepę, (086) 219-18-34

(fak. 2185-o)

RÓŻNE

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

(fak. 1326-o)

Zespół muzyczny, 0-692-376-453

(fak. 1818-oo)

Zespół tanio, profesjonalnie, 0-692-379-366

(fak. 1818-oo)

RTV – AGD

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

(fak. 3303-o)

Naprawa pralek, lodówek, (086) 2190-333

(fak. 2180-o-i)

SPRZEDAM

Hurtownię art. przemysłowych funkcjonującą od 20 lat sprzedam, 0-507-045-037

(fak. 1967-oo-i)

Sprzedam marchew 0,30gr/ kg; 0-662-040-999, (086) 219-12-24

(fak. 2126-o-i)

Sprzedam linię produkcji brykietu ze słomy, 0-600-419-701

(fak. 2130-oo-i)

Sosna – opał, 0-504-249-519

(fak. 2134-oo-i)

Sprzedam kasy pancerne rzutowe, stojące, sztuk 3, średniej wielkości, 0-602-606-660

(fak. 2181-o-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)

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

(fak. 2137-o-i)

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

(fak. 2060-i-o)

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

(fak. 2127-o-i)

USŁUGI

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792

(fak. 1374-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. 1391-o-i)

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-693

(fak. 1842-o-i)

Studnie, żwirownie, 0-600-550-109

(fak. 1910-o)

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

(fak. 2012-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950

(fak. 2017-o)

Cyklinowanie, układanie, lakierowanie podłóg, 0-880-303-334

(fak. 2019-o-i)

Usługi remontowo-wykończeniowe mieszkań, tel. 0-502-858-176

(fak. 2047-o-i)

Malowanie, szpachlowanie, 0-668-141-137

(fak. 2063-o-i)

Dachy, docieplenia, 0-501-815-249

(fak. 2071-o)

Dachy, docieplenia, 0-694-086-641

(fak. 2072-o)

Koparko – ładowarko + wywrotka, czarnoziem, 0-505-211-714

(fak. 2084-o)

Koparkami, spycharką, wykopy, wyrwanie karcz, rozbiórki, niwelacje terenu, 0-602-520-783, (086) 216-35-79

(fak. 2111-o-i)

Transport, przeprowadzki, 0-500-077-152

(fak. 2117-oo)

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

(fak. 2139-o-i)

Posadzki betonowe mixokretem, 0-606-474-175

(fak. 2157-i)

Kostka brukowa, elewacje, tynki, 0-505-351-248

(fak. 2162-i)

Glazura, terakota, panele, 0-608-453-091

(fak. 2164)

Układanie kostki brukowej – kompleksowo, 0-508-395-140

(fak. 2176-i)

Układanie kostki brukowej. Projektowanie ogrodów. Kompleksowa, fachowa usługa. „Jumirpol”, Łomża, ul. Nowogrodzka 118, tel. 0-504-066-039

(fak. 2171-i)

Murowanie, krycie, 0-793-755-752

(fak. 2172)

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



Salon łazienek

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

POKRYCIA DACHOWE

PROMOCJA

BLACHODACHÓWKA:

- BRAZ POLYSK, WIŚNIA POLYSK – 23,94 BRUTTO
- ZIELONY MAT – 23,87 BRUTTO

BLACHA TRAPEZOWA T18:

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

Sprzedż 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, wapieni, granit, marmur, kwarcyt, serecyt, andezyt, gnejs

- kostka granitowa, kostka z piaskowca

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

KAMIEŃ SZTUCZNY

- elewacyjny – 18 wzorów

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

WYBRANE OFERTY ZNAJDUJĄCE SIĘ W BIURZE NIERUCHOMOŚCI TYTAN

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Centrum – pow. 45m2, 3pokoje, III piętro, po remoncie – 170.000zł
- Kottłataja – pow. 72,45m2, III piętro, 4 pokoje – 190.000zł
- Wiejska – pow. 51,4m2, II piętro, 2 pokoje – 130.000zł
- Żeromskiego – pow. 48,63m2, VI piętro, 3 pokoje, wykończone – 170.000zł
- Stacha Konwy – pow. 36,7m2, I piętro, 2 pokoje – 108.000zł
- Nowogrodzka- pow. 53,75m2, I piętro, 2 pokoje – 115.000zł
- Mickiewicza – 74,89m2, I piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) – cena 3000zł/m2
- Mickiewicza – pow. 92,91m2, II piętro (nowa inwestycja, termin realizacji-czerwiec 2009) – cena 3000zł/m2

OFERTA DOMÓW

- Kupiski Stare – pow. domu muranego wolnostojącego 103m2, pow. działki 1462m2, pow. domu drewnianego 72m2, pow. bud. gospodarczego 35m2 – cena 370.000zł
- Łomża, Os. Maria – zabudowa szeregowa, pow. 224m2, pow. działki 198m2 – cena 450.000zł
- 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

OFERTA DZIAŁEK

- Serwatki gm. Nowogród – pow. 8797m2 – cena 10zł/m2
- Stara Łomża nad rzeką – budowlana, pow. 1131m2 – cena 160.000zł
- Jezioro gm. Piątnica – budowlana, pow. 1247m2 – cena 120.000zł
- Siwiki gm. Zbójna – pow. 1,0971 ha – cena 150.000zł
- Stary Cydzyn gm. Piątnica – pow. 2000m2 – cena 60.000zł

LOKALE NA SPRZEDAŻ

- KOLNO UL. KONOPNICKIEJ – pow. 59,36m2, II piętro, 3 pokoje – cena 155.000zł

„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, III piętro, pow. 47,95 m2, 3 pokoje, przestrzenne, nowoczesnie wykończone, 153.000 zł, MER – 300
- MIESZKANIE – ul. Konstytucji 3 Maja, III piętro, pow. 48,7 m2, 3 pokoje, dodatkowo możliwość kupna garażu, 156.000 zł, MER – 295
- MIESZKANIE – ul. Poznańska, IV piętro, pow. 35,5 m2, 1 pokój, po gruntownym remoncie, idealne na wynajem, 95.000 zł, MER – 284
- MIESZKANIE – ul. Krótka, I piętro, pow. 50,65 m2, komfortowo wykończone w kamienicy, idealne na biuro, kancelarię, 200.000 zł, MER – 299
- MIESZKANIE – ul. Żeromskiego, parter z ogródkiem, pow. 60,8 m2, ładnie wykończone, 210.000 zł, MER – 298
- MIESZKANIE – ul. Śniadeckiego, I piętro, pow. 71,8 m2, 4 pokoje, do zamieszkania, cena 220.000 zł MER – 273
- DOM – ul. Klonowa, skrajna szeregówka z narożną działką, stan surowy zamknięty, pow. 153/366 m2, 215.000 zł, MER-296
- DOM – Łomża, ul. Kurpiowska, zab. szeregowa, z ogrodem zimowym, pow. 200/248 m2, 520.000 zł, MER- 268
- DOM – Łomża, ul. Wesołowskiego, zab. szeregowa, wykończony, nietypowa architektura, pow. użytkowa 170/236m2, 495.000 zł, MER – 264
- DOM – Nowogród, ul. Piękna, piętrowy, niedaleko rzeki Narew, pow. 110/3003 m2, 235.000 zł, MER – 291
- DOM – Giętki, 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
- DZIAŁKA – Łomża, ul. Zdrojowa, z linią brzegową rzeki Narew, pow. 1.535 m2, 155.000 zł, MER-262
- DZIAŁKA – Grądy Woniecko, letniskowa nad rzeką Narew, pow. 2.500 m2, 89.000 zł, MER-292
- DZIAŁKA – Jednaczewo gm. Łomża, budowlana z mediami, pow. 1.400 m2, 85.000 zł, MER-276
- DZIAŁKA – Budy Czarnockie, z warunkami zabudowy, pow. 1.000 m2, 54.000 zł, MER-281
- DZIAŁKA – Nowy Cydzyn, siedliskowa, ładny teren przy lesie, pow. 1.900 m2, 73.000 zł, MER-280
- DZIAŁKA INWESTYCYJNA – Marianowo, na hotel, dom weselny, gastronomię, bezpośrednio przy trasie E – 61, pow. 1 ha, 60 zł/m2, MER – 263

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Volvo S40 (2000 rok), zarejestrowany, pełna opcja, 13000 zł lub zamiana na ziemię, nieużytki, 0-600-588-666 (k/b)

Nissan Terrano II (1995r) 2.7TD, 7-osobowy, zarejestrowany 13000 zł lub zamiana na ziemię nieużytki, 0-600-588-666 (k/b)

Jaguar Sovergin 3.6B (1988r), automat, zarejestrowany 9900 lub zamiana na ziemię, nieużytki, 0-600-588-666 (k/b)

Sprzedam Opel Astra kombi 1.7 DTI (diesel), książka przeglądów, oryginalny przebieg, bezwypadkowy, ABS, 4 poduszki, wspomaganie, itp., 0-606-29-19-72 (k/b)

Skoda Fabia 1,4 cm 3, 16V, 101 KM, (2000r), bogate wyposażenie, stan bdb., cena 18000 zł, 0-664-909-263 (k/b)

Sprzedam komplet 4 kół zimowych, stalowe felgi 14", opony 175/65, szpilki 4 x 1009, cena 400 zł, 0-506-104-012 (k/b)

Toyota Corolla Verso 2.2 (2005r) diesel 54000 zł 2.0 (2003r) diesel 38000 zł, cena do negocjacji, tel. 0-501-67-33-31 (k/b)

Sprzedam Polonez Truck (1996r) 1600 zł, gaz + benzyna 2-osobowy, (086) 473-25-91 (k/b)

Opel Astra 1.7DTI (diesel), kombi, grudzień 2002, serwisowany, oryginalny przebieg, pierwszy właściciel, 22600 zł, 0-606-29-19-72 (k/b)

Mitsubishi Space Gear (1998r) 2.0 gaz, 8-osobowy, stan bdb, 19500 zł, 0-505-660-528 (k/b)

Volkswagen Sharan (1996r) 2.0 benzyna + gaz, klimatyzacja, hak, centralny zamek, szyber-dach, roleta, 6 x elektryczne szyby, relingi dachowe, alarm, ABS, 16900 zł, 0-668-208-817 (k/b)

Sprzedam komplet opon zimowych + felgi do Opla Astry, Dębica Frigo 175/70/R13, używane, bieżnik 6MM, 450 zł, 0-516-826-098 (k/b)

Sprzedam felgi stalowe + opony zimowe do Audi A4 – 400 zł, 0-505-016-738 (k/b)

Opel Calibra 2.0 16V, benzyna + gaz, fioletowy, (1993r), atrakcyjny wygląd, 7500 zł (do negocjacji), tel. 0-500-804-483 (k/b)

Sprzedam Audi 80 (1990r), sprawdzony, zarejestrowany, stan bdb., cena 8000 zł, 0-693-823-110 (k/b)

Sprzedam Opel Astra 1.4 (1997r), centralny zamek, blokada skrzyni biegów, benzyna + gaz, 7800 zł, stan b. dobry, 0-502-684-278 (k/b)

Sprzedam Ford Transyt (1992r), 5900 zł, stan dobry, 0-502-115-908 (k/b)

Sprzedam Toyota Corolla (2002r) hatchback, 1,6 z salonu (5 osób), alufelgi, kpl. Opon zimowych, 55 000 km, klimatyzacja, pierwszy właściciel, hak – faktura VAT, 35000 zł, 0-505-668-151 (k/b)

KUPON Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

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

PRACA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Zainteresowanych ofertami prosimy o kontakt z powiatowymi asystentami EURES w Powiatowych Urzędach Pracy lub z doradcą EURES w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Białymstoku, ul. Pogodna 22, p. 14, tel. (085) 74-97-235.

OFERTY PRACY ZAGRANICĄ

AUSTRIA

Specjalista ds. Sprzedaży

BELGIA

Elektromechanik

Koordynator tłumacz

Monter

Spawacz

Szlifierz kamieni

CZECHY

Elektryk – Operator maszyn formowania plastiku

Górnik

Inżynier konstruktor-Projektant /Kierownik grupy

Inżynier projektant

Kontroler załadunku samolotów

Krawcowa

Krawcowa-szwaczka

Lekarz naczelny centrum medycznego

Monter

Murarz

Odlewnik

Operator ustawiacz maszyn CNC

Operator żurawia

Pielęgniarki

Pracownik montażu wiązek kablowych

Pracownik produkcji

Programista

Sadownik

Spawacz

Spawacz CO2

Technik kontroler jakości-laborant

Technik produkcji elementów plastikowych

Telefoniczny konsultant ds. obsługi klienta

Tokarz

Tokarz – Frezer

DANIA

Pracownicy do produkcji, magazynierzy

FINLANDIA

Blacharz

Inżynier (Mechanical, Design Engineer)

Spawacz MIG

Spawacz rur

Spawacz rur, monter

Spawacz TIG/MAG

FRANCJA

Kucharz/kucharka

Pielęgniarka/pielęgniarka

HISZPANIA

Animator kultury

Inżynier elektronik

Księgowy

Lekarze

Pielęgniarki

Pielęgniarki (Malaga)

Programista maszyn CNC

HOLANDIA

Elektromonter szaf sterowniczych

Elektryk

Główny elektryk

Inżynier mechanik

Mechanik maszyn rolniczych

Opiekun

IRLANDIA

Kierowca autobusu

Monter linii elektrycznych

Rozbieracz – wykrawacz

Rzeźnik

Technik farmaceutyczny

Wiertacz

NIEMCY

Asystent ds. sprzedaży/ specjalista ds. marketingu

Elektroinstalator

Inżynier

Inżynier elektronik samochodowy

Inżynier konstruktor

Inżynier konsultant

Inżynier mechanik

Kierowca ciężarówki/pojazdu czyszczącego

Kierowca maszyn budowlanych/operator ko-parki

Kierownik budowy – inżynier

Operator maszyny (wiercenie płuczkowe)

Projektant oprogramowania – informatyk

Robotnik drogowy

Spawacz

Technik dentystyczny

NORWEGIA

Blacharze

Dekarz

Geodeta lądowy

Inżynier (budownictwo okrętowe/ elektryk)

Inżynierowie (mechanicy)

Malarz przemysłowy

Mechanicy

Mechanik

Monter rur

Operator maszyn CNC

Piaskarz

Programista i starszy programista

Spawacz (aluminium i tytan)

Spawacz TIG

SZWECJA

Formierz/rdzeniarni

Modelarz odlewniczy

Pracownicy do oczyszczalni odlewów/wykańczalni odlewów/działu maszynowego

Pracownik do oczyszczania lasu

WIELKA BRYTANIA

Brygadzysta

Farmaceuta

Inspektor weterynaryjny

Inżynier ds. badań i rozwoju (CFD)

Inżynier ds. badań i rozwoju (CO2)

Kierowca furgonetki-dostawca

Kierowca minibusu

Murarz, tynkarz elewacyjny

Opiekun osób starszych i niepełnosprawnych

Opiekun (w domach opieki)

Osoby do pracy sezonowej w ogrodnictwie, zbieracze/pakowacze Pokojowa/pokojowy

Pracownik rolny/pakowacz

Starszy opiekun

Szef kuchni

Szef wyrobów cukierniczych

Ślusarz narzędziowy

Średnio wykwalifikowany wykrawacz

Wykwalifikowany wykrawacz

Zbiór owoców

WŁOCHY

Opiekun osób starszych

Znajdź pracę z „Kontaktami”!

Szukasz pracy?

Twoje ogłoszenie zamieścimy bezpłatnie!

Wejdź na stronę www.kontakty-tygodnik.com.pl i nadaj ogłoszenie. Twoje ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz przez tydzień na stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

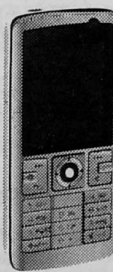
lub wypełnij kupon i wyślij do nas.

Szukasz solidnego, uczciwego pracownika! Nie trać czasu nadaj ogłoszenie SMS-em!



Wyślij SMS na numer 7960 o treści: **KTP + treść ogłoszenia** (maksymalnie 160 znaków). **Koszt wysłania 1 SMS-a to 9,00 zł netto (10,98 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 przez tydzień na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla poszukujących pracy

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

.....Tel.....

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 PODLASKI

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

ROLNICTWO - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna”, stan bdb, 0-665-832-698 (k/b)

Prasa kostkująca „SIPMA”, sprawna 100%, 12000 zł so uzgodnienia, (086) 278-59-17 (k/b)

Sprzedam ciągnik International 844 S, 80 KM (1982r), stan bdb., cena 18900zł, 0-886-702-539 (k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor – 6211 (1989r), stan dobry, cena 25000 zł, 0-507-731-511 (k/b)

Sprzedam przyczepę wywrotkę 4,5 tony, 1 siłownik, stan bardzo dobry, cena 8000 zł do negocjacji, 0-506-026-019 (k/b)

Sprzedam zbiornik na mleko Deleval 800 l, z odzyskiem – 6500 zł, dojar-kę przewodową 4 aparaty – 6000 zł, 0-609-080-907 (k/b)

Sprzedam dystrybutor do ropy z licznikiem nowy, włoski, zbiornik 1000L na paliwo, 1600 zł, (086) 270-33-88 (k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 6T Tandem, N 218/2, szerokie ogumienie, nowy na gwarancji, cena 22000 zł, 0-604-720-732 (k/b)

Sprzedam śrutownik do zboża na kamienie Łomża, tel. 0-606-735-869 (k/b)

Sprzedam ziemię 2 działki 2,85 ha (25000 zł/ha) i 2,93 (22000 zł/ha) gm. Jedwabne, 0-516-377-473 (k/b)

Przyczepa 6,5 m x 2,5 m, 10 T, idealna do bel, 10000 zł, 0-600-078-998 (k/b)

Sprzedam ciągnik Zetor – 6211 (1989r), stan dobry, cena 30000 zł, 0-507-731-511 (k/b)

Sprzedam Zetor 5340, I właściciel, stan idealny, 65000 zł, 0-604-641-808 (k/b)

Sprzedam słomę w belach w ilości 50 szt. /po 30 zł sztuka, (086) 4721-490 (k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 2-osio- wy z nadstawkami do kukurydzy 12000 zł, prasa kostkująca Z-224 z drabinką, stan bdb, 14000 zł, (086) 278-60-28 (k/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną 2,10 m „Samasz” z 2006 r., stan bdb, ce- na 6000 zł, (086) 278-60-28 (k/b)

Sprzedam rozsiewacz do nawozów „Kos”, cena 400 zł, (086) 476-48-16 (k/b)

Sprzedam rozrzutnik 1 osiowy Czar- na Białostocka, stan bdb., ce- na 4000 zł, 0-510-478-952, 0-604-846-783 (k/b)

Sprzedam wóz konny, przystosowa- ny również do ciągnika, Łomża, 0- 667-354-869 (k/b)

Zetor 7245 (1988r), gm. Andrzejewo, cena 32000 zł, (086) 271-73-37 (k/b)

Sprzedam sieczkarnię jednorzędową do kukurydzy Mengele 280, stan bdb, cena 3500 zł, k/Radziłowa, (086) 273-69-12 (k/b)

Ciągnik C360 3P (1989) 17 000 zł, orkan do cięci słomy 1950 zł, 0-880-146-062 (k/b)

Kopaczka ciągnikowa 1950 zł, pług 2 skibowy 350 zł, ciągnik Farmot (1997) 10 500 zł, 0-880-146-062 (k/b)

Sprzedam nowe koło rozmiar 500/60- 22,54, cena 600 zł, 0-504-410-324 (k/b)

Sprzedam beczkowóz 6000 l, ocyn- kowany, stan bdb., cena 15 000 zł, 0-503-080-372 (k/b)

Zbiornik na mleko De Laval, stan bdb (1996), cena 7 500 zł do negocjacji, 0516-328-886 (k/b)

Sprzedam młynek bijakowy, 1 200 zł, 0605-985-467 (k/b)

Sprzedam las 1 ha w gminie Stawi- ski, 18 000 zł, tel. 0886-607-229 (k/b)

Sprzedam agregaty prądotwórcze 9,6 KW, nowe, tel. 0668-737-634, 2 500 zł /szt. (k/b)

Zbiornik na mleko Delaval 1200, stan bdb., 11 000 zł, (086) 217-07-13 (k/b)

Rozrzutnik obornika jednoosiowy, stan bdb., 6 000 zł, (086) 476-88-42 (k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka 500 l, na gwarancji, cena 9 000 zł, 0-661-934-440 (k/b)

Sprzedam rozrzutniki obornika jedno- osiowe 2 szt., stan bdb., Czarna Bia- łostocka 5 500 zł i Dobrze Miasto 6 000 zł, 0-600-243-817 (k/b)

Prasa wysokiego zgniotu, Polska (1996r), cena 15 500 zł, (086) 217-86-05 (k/b)

Massey Ferguson – 3655, rok prod. 1991, moc 155KM – cena 42000 złotych, (086) 219-63-53 (k/b)

Sprzedam Heder do kombajnu BS – 210, nieużywany, 6 500 zł, 0-509-912-644 (k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka, 850 l, kwadratowy z dwoma klapami w bar- dzo dobrym stanie, elektronika + za- wór, 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)

Prasa wiążąca 224/Z 11 000 zł, wi- cher – 700 zł, 0-698-506-407 (k/b)

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....
.....
.....
.....
.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

..... Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

PROMOCJA !!! NOWE TRAKTORY

**McCORMICK
MTZ BELARUS
WSZYSTKIE TYPY
MONTUJEMY TURY**

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

Lekarz domowy

Ledwie zaczęły się chłody, a ja już chodzę zagrypiona. Nie mam czasu na leżenie. Czy mogę przechorować grype?

Anna

Choroba nie dla każdego jest tak samo groźna. Poważne zagrożenie stanowi dla ludzi powyżej 50 roku życia, kobiet ciężarnych, dzieci po-

między 6 miesiącem a 5 rokiem życia oraz dorosłych i dzieci z chorobami przewlekłymi (np. astmą, układem krążenia, nerek, wątroby, cukrzycą). Atak choroby jest nagły, potrafi nadejść w kilkadziesiąt minut. Objawia się dreszczami, gorączką, bólami kości, stawów, mięśni, głowy i ogólnym osłabieniem. Odczuwane jest drapanie i ból w gardle, suchy kaszel, niekiedy katar. Gardło

jest zaczerwienione, ale bez ropnej wydzieliny. W tym stadium choroby zalecane jest pozostanie w domu i leżenie. Zwykle po 2-3 dniach ostre objawy ustępują. Utrzymywanie się podwyższonej temperatury i innych objawów przez następne dni może świadczyć o rozwoju powikłań, które są często groźniejsze od samej grypy. Tak czy owak z gripą należy udać się do lekarza.

Pytanie intymne

Odkryłem, że moja żona kupiła sobie wibrator i często z niego korzysta. Przeraziłem się, poczułem się zazdrosny i zagrożony. Skoro sięga po wibrator, to znaczy, że mnie nie potrzebuje, jestem do niczego. Odepchnęła mnie i zdradza z zabawką na baterie. Jestem zalamany. Nie wiem co robić, czy przyznać się, że znam jej tajemnicę, czy udawać, że nic nie wiem.

Robert

Proszę nie panikować. Takie odkrycie można odczytać jako poważny sygnał, że w małżeńskiej sypialni czegoś brakuje, że czas na zmiany. Albo seksu jest za mało, albo jest mało urozmaicony, albo też jedno i drugie. A jest tyle możliwości, tyle podpowiedzi.

Odkrycie wywołało zagrożenie i zazdrość. Proszę się zastanowić nad waszym seksem, czy do sypialni nie wkradła się rutyna? Czy rozmawiacie o swoich odczuciach i pragnieniach? Niech obecność wibratora będzie bodźcem i pretekstem do wprowadzania zmian. Powiedzenie o odkryciu może być początkiem rozmowy na temat waszego współżycia. Ale, jeśli żona sama nie powiedziała o zabawce, można to przemilczeć i... podarować jej wibrator. Będzie zachwycona, że mąż odkrył jej pragnienia i oczekiwania. Taki prezent na nowo rozbudzi zainteresowanie mężem.

Z zabawką na baterie nie trzeba rywalizować. Można z nią współpracować, włączyć wibrator do gry wstępnej, obdarowywać siebie nowymi doznaniem. Razem przeżyjecie nowe fascynacje. Mężczyźni są wzrokowcami i lubią patrzeć, jak kobiety przeżywają rozkoszy. Miłość z zabawką stworzy taką dodatkową okazję. Może wtedy żona ujawni swoją tajemnicę.

I po inne erotyczne nowości sięgniecie razem.

Pod paragrafem

Zgubiłam dowód osobisty, nawet nie wiem dokładnie kiedy i gdzie, bo rzadko go używam. Czy muszę to gdzieś zgłaszać?

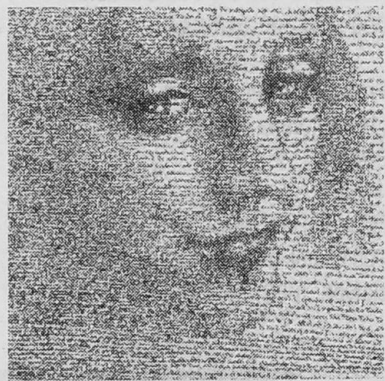
Jolanta

Natychmiastowe zgłoszenie policji zaginięcia lub zgubienia dowodu osobistego jest konieczne i leży we własnym interesie. Przypadkowy znalazca może wykorzystać dokument w nieuczciwych ce-

lach. Posługując się znalezionym dowodem, może dokonać zakupów w systemie ratalnym i raty będzie musiała spłacać osoba, która zgubiła dokument.

Każdy obywatel musi posiadać dowód osobisty. Dlatego trzeba o utracie dokumentu zawiadomić swój urząd miasta (gminy). Urząd wyda zaświadczenie o utracie dowodu osobistego, które będzie ważne do czasu wydania nowego dokumentu. Może się też

zdarzyć, że znajdzie się zaginiony dowód, który już został zgłoszony jako utracony. W takim wypadku też należy poinformować o tym swój urząd miasta, w którym został złożony wniosek o wydanie nowego dowodu osobistego. Jeżeli nie został jeszcze wydany nowy dokument, wniosek zostanie cofnięty. W razie wydania już nowego dowodu osobistego, stary trzeba złożyć w urzędzie gminy.



Poznajmy się

Wolny mężczyzna (54 lata) w samotnym M-4, bez nałogów, finansowo niezależny. Pragnę poznać wolną Panią o gorącym sercu i dobrej duszy do lat 50. Cel matrymonialny.

Janek z Zambrowa

Tomek (lat 27), kawaler bez nałogów. Jedyłą moją wadą jest krótkowzroczność. Chciałbym poznać miłą dziewczynę do lat 30, poważnie myślącą o dalszym życiu we dwoje. Mieszkam w Łapach. Uwielbiam sport, muzykę disco-polo, hip-hop, jazdę rowerem oraz długie spacery. Napisz lub zadzwoń do mnie, tel. (085) 715 51 54 po godz. 20.00 kom. 506 236 464 po godz. 19.00.

Tomek

Samotna, szczupła, średniego wzrostu, finansowo niezależ-

na z własnym mieszkaniem w Łomży. Poznam sympatycznego Pana (lat 60-65), bez nałogów, z własnym M i własnym źródłem dochodu. Nie chcę już dłużej żyć w samotności. Może to właśnie z Tobą wypijemy wspólnie szklankę herbaty i przytuleni pójdziemy na jesienny spacer.

Ewa

Wdowiec, emeryt bez nałogów z mieszkaniem w Łomży. Poznam serdeczną, pogodną Panią do lat 65. Zadzwoń do mnie Miła, tel. (086) 216 75 89.

Wdowiec z Łomży

Choć już po pięćdziesiątce, moje serce i dusza wciąż są młode. Chcę kochać i być kochaną. Uciec od samotnych niedziel i pustych wieczorów przed telewizorem. Jestem zadbaną, sympatyczną wdową, lubię się śmiać, nie brakuje mi poczucia humoru. Pragnę poznać miłego Pana w odpowiednim wieku, bez nałogów, niezależnego finansowo. Wiem, że gdzieś jesteś, że Ciebie także dręczy samotność samotnych godzin. Napisz do mnie. Spotkajmy się.

Marianka

Nieśmiały, sympatyczny chłopak (26 lat), pragnie poznać mi-

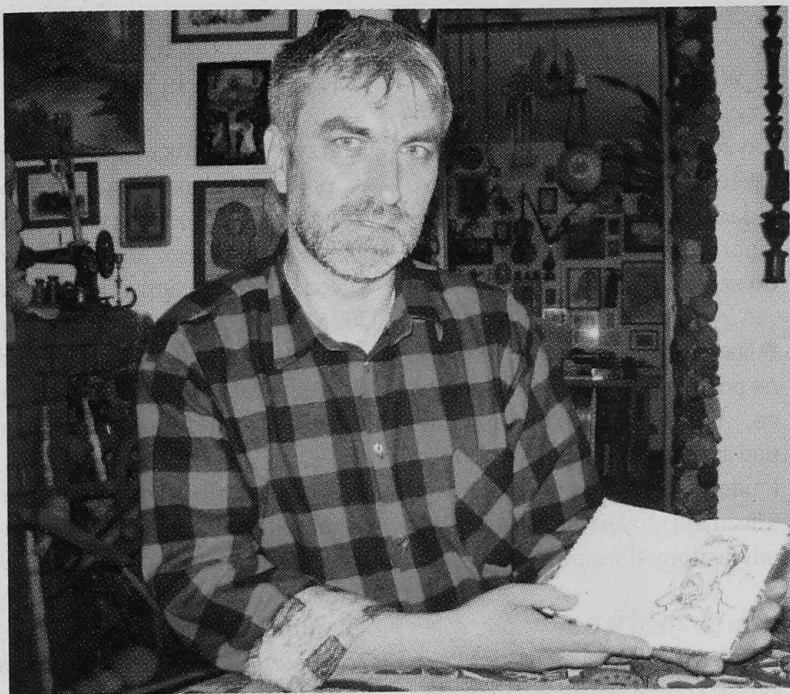
łą dziewczynę (lat 22-25) na dobre i na złe.

Nieśmiały

Za oknami jesień, kolejna bez Ciebie/ Znów barwny dywan pod nogą się ściele/ Trudno opisać tę wielką tęsknotę/ przyjdź miła, pociesz moje serce. Kawaler (39/176), katolik, abstynent. Intelktualista, pogodnego usposobienia. Poszukuję Pani na dobre i na złe. Cel matrymonialny.

Antoni

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.



Józef Zenon Budziński

Kolejarz na salonach

„Przekroilem niebo krążkiem księżycy”, to tytuł nowego tomu wierszy Józefa Zenona Budzińskiego z Grajewa. Wydawca, warszawska oficyna Łośgraf, będzie promował książkę na prestiżowych, największych w Polsce Targach Książki w Krakowie (23 – 26 października). Na 500 stoiskach wydawniczych najnowsze książki podpisywać będzie 300 autorów, wśród nich najwybitniejsi pisarze polscy, jak Sławomir Mrożek, Jerzy Pilch, Olga Tokarczuk, Andrzej Stasiuk.

„Zostałem zaproszony do stoiska wydawnictwa Łośgraf, gdzie będę podpisywał moją książkę. Będę w towarzystwie wybitnej aktorki pani Anny Milewskiej, która również została zaproszona do promo-

cji swojej książki”, mówi Józef Budziński.

Książka „Przekroilem niebo krążkiem księżycy”, bogato ilustrowana artystycznymi fotografiami Maryli Ścibor Marchockiej, zawiera kilkadziesiąt wierszy o tematyce filozoficzno – religijnej.

Józef Zenon Budziński z zawodu jest kolejarzem, z wewnętrznej potrzeby poetą, z pasji kolekcjonerem prezentów i pamiątek po znanych ludziach ze świata kultury i sztuki. W swoim domu w Grajewie przy ul. Sienkiewicza ma pokazywane zbiory tych pamiątek. „Zamierzam rozbudować dom i otworzyć galerię, w której wreszcie będę mógł pokazać moje skarby publiczności”, mówi. (MK)

Jak za Chętnika

Towarzystwo Jana z Kolna, Kolneński Dom Kultury oraz Szkoła Podstawowa w Lemanie, zorganizowali III Festiwal Kurpiowskich Zabaw Dziecięcych „Bziodowanie w Lemani” (12 października). Na szkolnym boisku zebrało się 82 uczniów z Turośli, Ptaków, Łachy, Ksebek, Lemana, Glinek i Kolna. Rywalizowali w dawnych zabawach, opisanych przez Adama Chętnika: skakaniu przez rów, wyścigach na barana, kulaniu na odległość i innych. Najlepsze były drużyny ze Szkół Podstawowych w Turośli, Ptakach, Ksebkach, Lemanie oraz Gimnazjum w Glinkach.

Białystok:

„Pinokio”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 – 749 – 91 – 75), sobota – niedziela (25 – 26 października), godz. 16.00.

Premierowe przedstawienie klasycznej baśni Collodiego. Poza doskonałym aktorstwem, atutami przedstawienia są znakomite piosenki Andrzeja Jakobsona i scenografia Katarzyny Gabrat – Szymańskiej.

Kolno

„Suonate Dei”, kościół pw. Chrystusa Króla, niedziela, 19 października, godz. 13.00.

Koncert w ramach Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica” pod patronatem „Kontaktów”, dedykowany Janowi Pawłowi II. Łomżyńska Orkiestra Kameralna pod dyрекcją Jana Miłosza Zarzyckiego zagra utwory klasyków. Jako solistka zaśpiewa Anna Miłkołajczyk – Niewiedział (sopran).

Łomża

„Słowiański papież”, czyli papieska rocznica u kapucynów, Kościół Kapucynów (ul. Krzywe Koło), czwartek, 16 października, godz. 18.40.

W rocznicę urodzin polskiego papieża odbędzie się poetycko – muzyczny wieczór, poświęcony Janowi Pawłowi II. Wystąpi młodzież z Teatryku Żywego Słowa „Logos”.

„O Wszystkich Świętych”, kościół Benedyktynów (ul. Dworna 32), niedziela, 19 października, godz. 18.00.

Kolejny koncert Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica” pod patronatem „Kontaktów”. Zespół Muzyki Dawnej Voci Unite pod dyрекcją Katarzyny Szmítko (na zdjęciu) wykona muzykę dawną na chór a cappella.



Ray Wilson w Łomży, Galeria Retro (ul. Nowogrodzka 157), środa, 26 listopada. Organizator: Regionalny Ośrodek Kultury (tel. 086 – 219 – 01 – 11).



Ray Wilson (na zdjęciu) grał w legendarnej grupie Genesis z Philem Collinsiem. Podczas koncertu usłyszymy kilka premierowych utworów z najnowszego albumu artysty pt. „Propaganda Man”. Z pewnością nie zabraknie też największych przebojów Genesis czy Phila Collinsa. Dodatkową atrakcją jest to, że Ray opowiada o wydarzeniach ze swojego bogatego muzycznego życia z typowo angielskim humorem.

Repertura kin

Kino „Millenium” w Łomży: 16 października (czwartek) – Lissi na lodzie, godz. 16.30; Serce na dłoni – godz. 18.00 oraz Nieznajomi, godz. 19.45; 17 – 22 października (piątek – środa) – Świadećstwo, godz. 15.30, 17.30, 19.30 (w sobotę i niedzielę także godz. 13.30, a w niedzielę także godz. 11.30).

Kino „Relax” w Grajewie: 17 – 19 października (piątek – niedziela) – Wyprawa na Księżyc 3D, godz. 15.00, 16.45 (w piątek również godz. 18.30, w niedzielę również godz. 10.00 i 18.30). (MK)

Skuteczna obława

Masową obławę na poszukiwanych urządzili białostoccy policjanci. W ustalonych wcześniej metodami wywiadowczymi mieszkaniach i me-
linach zatrzymali ponad 40 ukrywających się przed aresztowaniem i od-
biciem kary więzienia, mających do zapłacenia grzywny i inne kary,
nieletnich uciekinierów z domów i skazanych na pobyt w ośrodkach
opiekuńczo – wychowawczych. W tym gronie były tylko dwie kobiety.
Przy okazji wyszło na jaw, że dwóch mężczyzn, których zaginięcie zgło-
siły rodziny, siedzi w więzieniu w Austrii.



REKLAMA

Sklep Wielobranżowy TĘCZA s.c.



Artykuły wykończenia wnętrz

godz. otwarcia 7:30 - 18:00
18-400 Łomża

Pl. Niepodległości 17, tel. 086 216 20 97
Al. Legionów 141 D, tel. 086 218 23 73

- chemia budowlana
- farby renomowanych firm - komputerowy dobór kolorów
- panele, podłogi drewniane
- korek ścienny i podłogowy
- systemy dociepleń
- płyty gipsowo-kartonowe, profile
- narzędzia i elektronarzędzia

Wypadki

■ W Dmochach Wochach (gm. Czyżew) na trasie Zambrów – Czyżew osobowy opel z niezna-
nych przyczyn zjechał do rowu i dachował. Kierowca i pasażer
z obrażeniami odwiezieni zostali do szpitala.

■ Na trasie Ciechanowiec – Brańsk, na pokrytej grysem jezdni kierow-
ca, hondy stracił panowanie nad autem, które wpadło w poślizg i uderzyło w drzewo. Kierowca
z licznymi obrażeniami ciała został odwieziony do szpitala.

■ Na ul. Zjazd w Łomży motocykli-
sta zderzył się z rowerzystą. Miesz-
kaniec Łomży (42 lata), jadąc hon-
dą od strony Piątnicy, potrącił miesz-
kańca Piątnicy (56 lat), który prowa-
dząc rower, przechodził na drugą
stronę ulicy. Obaj zostali odwiezie-
ni do szpitala w Łomży, motocykli-
sta z pękniętą kością miednicy, a ro-
werzysta ze złamaną nogą. Rowerzy-
sta miał 0,7 promila alkoholu.

■ Na ul. Poznańskiej w Łomży kie-
rowca ciężarówki volvo z Litwy nie
zachował ostrożności i najechał
na tył fiata grande punto. Kierow-
ca fiata doznał urazu kręgosłupa.

■ W Grajewie na ul. Wojska Polskie-
go nieletni mieszkaniec Elku mo-
torowerem yamaha uderzył w tył
volkswagena transportera, którym
jechał mieszkaniec Grajewa.

■ Jadący volkswagenem golfem
mieszkaniec gminy Rajgród, wyje-
chał z drogi podporządkowanej
na „61” wprost pod samochód cięż-
arowy man, którym jechał mieszk-
kaniec Brzezin. Kierowca mana
w tym czasie wyprzedzał na podwój-
nej linii ciągłej. Doszło do zderzenia,
ale nikt nie doznał obrażeń. Obaj kie-
rowcy ukarani zostali mandatami.

■ Mieszkaniec gminy Radziłów
zgłosił, że w Klimaszewicy (gm. Ra-
dziłów) uderzył fiatem uno w kro-
wę, która wtargnęła na jezdnię.

Kradzieże

■ Z terenu Komunalnego Zakła-
du Budżetowego w Jedwabnem
złodzieje ukradli mercedesa busa.
W samochodzie wymontowali 3
siedzenia i władowali kosiarkę do

trawników oraz 8 butli z gazem
(łączna szkoda 14 900 zł).

■ Przy ul. Konstytucji 3 Maja w Łom-
ży policjanci złapali złodzieja, któ-
ry odkręcał koła od opla vectry. Zła-
pali też trzech jego kumpli. Wszy-
scy są mieszkańcami gminy Wyso-
kie Mazowieckie. Tego samego wie-
czoru w Łomży ukradli cztery koła
od volkswagena golfa, a dwa dni
wcześniej dwa koła od seata leona.

■ Przy ul. Staffa w Łomży policjan-
ci złapali złodzieja, który wymon-
tował akumulator z poloneza. Uję-
li też jego kolegę. Obaj wcześniej
ukradli akumulatory z 2 polone-
zów, przy ul. Konstytucji 3 Maja
i Śniadeckiego.

■ Złodzieje włamali się do piwni-
cy przy ul. Krótkiej w Łomży, skąd
ukradli 8 worków kartofli i 2 me-
try sześciennie drewna opałowego.

■ Złodziej wyłamał kratę zabez-
pieczającą lufcik, otworzył go
i wszedł do baru przy ul. Sikorskie-
go w Łomży. Włamał się do 2 au-
tomatów do gry i ukrał pieniądze.

■ Z placu firmy przy ul. Poznań-
skiej w Łomży zginęło 60 palet
(szkoda 2 500 zł).

■ Na ul. ks. Janusza w Łomży mę-
czyzna, przebiegając obok chłop-
ca, wyrwał mu z ręki telefon kom-
órkowy i uciekł ze swoim kum-
plem (szkoda 400 zł).

■ Mieszkanca Grajewa zgłosiła po-
licji, że w sklepie z odzieżą używa-
ną przy ul. Koszarowej dwie obywa-
telki Rumuni, podczas wielokrotne-
go zakupu i zwrotu towaru, wyłudzi-
ły od niej 100 zł. W tym samym cza-
sie ze sklepu zginęła para butów war-
tości 60 zł. Kobiety zostały zatrzyma-
ne i ukarane mandatami po 200 zł,
skradziony towar i wyłudzone pie-
niądze zwrócono do sklepu.

Inne

■ 270 sztuk amunicji ostrej i dwa
magazynek do pistoletów znaleź-
li policjanci u Arkadiusz P. z Łom-
ży (18 lat). Właściciel amunicji zo-
stał zatrzymany, a z nim jego zna-
jomy Wojciech P. (25 lat), od któ-
rego miał ją kupić. Policja prowa-
dzi dochodzenie.

ul. Bema 15
DORIS TRAVEL
doristravel.com

wybierz wakacje jesienią
zapłacisz mniej!



tel: (086) 2181112

wczasy | obozy | kolonie | bilety

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

TOP DRUK

TOP DRUK, 18-402 Łomża, ul. Wojska Polskiego 122
tel. +48 (0-86) 473 02 12, tel./fax +48 (0-86) 216 96 09

• PLAKATY • KSIĄŻKI
• GAZETY • KATALOGI
• ULOTKI
• WIZYTÓWKI • ETYKIETY
• KALENDARZE • TECZKI
i wiele innych

Powrót do tematu

Gospodyni księdza nie straciła nabytego od niego mieszkania

„Bezdomny”

Sąd Okręgowy w Łomży oddalił pozew opiekuna prawnego siostry ks. Tadeusza Sutkowskiego o unieważnienie aktu notarialnego, na podstawie którego kapłan sprzedał swoje mieszkanie gospodyni (pisaliśmy o tym „Kontakty” nr 8/2008 i 27/2008).

Ksiądz Sutkowski (wyświęcony w 1956 r., proboszcz parafii Wojny Krupy, Mały Płock, Zbójna) z powodu stanu zdrowia w sierpniu 2001 r. został odwołany z proboszcza przez księdza biskupa Stanisława Stefanka, a 15 października 2001 r. przeniesiony na emeryturę. Kapłan miał wówczas 68 lat, a Kodeks Prawa Kanonicznego przewiduje pracę proboszcza do ukończenia 75 roku życia.

Emerytowany ksiądz 15 stycznia 2003 roku sprzedał swoje mieszkanie (nabyte 16 grudnia 1997 roku, pow. 72 m kw.) gospodyni. „Czy był w pełni świadomy podpisując akt notarialny?”, zastanawiała się rodzina kapłana.

„Ma zaburzenia pamięci, skierowany do poradni specjalistycznej”, napisała lekarz rodzinny w dokumentacji medycznej, doty-

czącej stanu zdrowia księdza, 16 stycznia 2003 r., czyli następnego dnia po spisaniu aktu notarialnego. Lekarz specjalista 22 stycznia 2003 roku (siedem dni po podpisaniu aktu notarialnego!) w historii choroby księdza zanotował: „Zaburzenia pamięci nasiliły się od trzech lat. Pacjent nie pamięta daty urodzenia, adresu zamieszkania, numeru swojego telefonu, nie wie co jadł na śniadanie, nie wie, ile ma lat, nie umie wymienić imion rodziców i rodzeństwa. W wykonanym teście MMSE otrzymuje 13 punktów na 30 możliwych, co kwalifikuje się jako ośpienie średniego stopnia”.

Proces przed Sądem Okręgowym w Łomży toczył się ponad rok. Postanowienie nie kończy sprawy. Rodzina ks. Tadeusza Sutkowskiego zapowiedziała apelację.

Ksiądz Sutkowski przebywa pod opieką Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo w Przasnyszu. Miesięczna opłata wynosi 1732 złote. Kapłan nie ma żadnych oszczędności, otrzymuje 740 zł emerytury, resztę za jego opiekę płaci Kuria Biskupia.



Ćwierć wieku w więzieniu

Zabili świadka

Wyrok 25 lat więzienia dla Przemysława Rusanowskiego (sąd zgodził się na ujawnienie personaliów) utrzymał w mocy Sąd Apelacyjny w Białymstoku, rozpatrujący sprawę zabójstwa siedemnastoletniego Mateusza Skreczki z Suwałk w 2005 roku. Chłopak był wówczas świadkiem w procesie handlarzy narkotyków (w tym Rusanowskiego).

Najpierw był zastraszany i pobity. Pewnego dnia zniknął, a jego zwłoki zostały odnalezione dopiero pół roku później. Sąd zmniejszył natomiast z 15 do 8 lat więzienia karę dla Kamila Laudy, który wywabił z domu Mateusza uznając, że chłopak ma tylko pośredni udział w zbrodni i jej nie planował. Wyrok jest prawomocny.

Dobre maniery

„Francja-elegancja”

W domu możesz być ubrany jak chcesz. Pod warunkiem, że nie spodziewasz się gości. Na przyjęciu, w teatrze lub kinie... obowiązują trzy kategorie strojów.

Strój nieformalny, inaczej zwany wyjściowym. W przypadku kobiety jest to krótka sukienka (do kolan) albo kostium ze spódnicą lub spodniami. Dla mężczyzny, garnitur i krawat. Strój nieformalny obowiązuje damy i dżentelmenów do godz. 20.00.

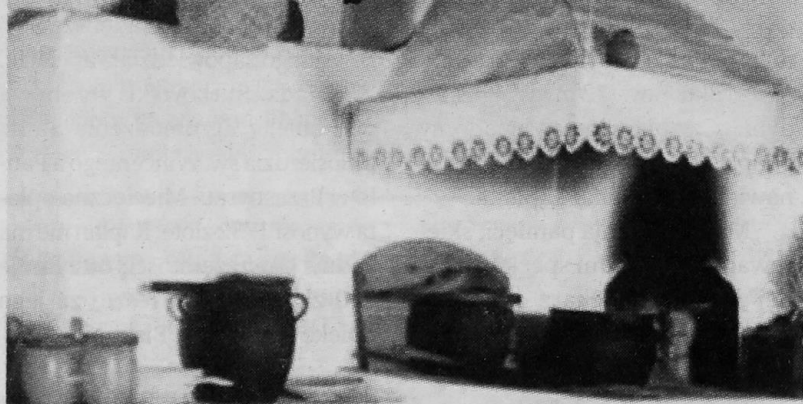
Strój koktajlowy, forma przejściowa pomiędzy strojem formalnym a nieformalnym. Mężczyzna zakłada ciemny garnitur, białą koszulę i stonowany krawat. Kobieta, krótką sukienkę koktajlową lub kostium ze spódnicą, czy spodniami. Kobieta w stroju kok-

tajlowym może pozwolić sobie na większy dekolt i szersze spodnie.

Strój formalny, inaczej wizytowy, wieczorowy. Obowiązuje na specjalnych uroczystościach, zazwyczaj po godz. 20.00. Mężczyzna, w zależności od rangi wydarzenia, powinien założyć czarny smoking, z czarnymi spodniami i białą koszulą lub, na specjalne okazje, frak z białą lub srebrną kamizelką oraz koszulą ze sztywnym gorsem i wysokim kołnierzem. Kobieta (gdy mężczyzna jest we fraku) powinna przywdziać suknię balową. W przypadku partnera w smokingu, dama ma pewną swobodę: sukienka krótka lub koktajlowa.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Gołąbki grzybowe

Składniki:

- 40 dag grzybów
- główka kapusty
- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 jajka
- pół litra rosółu
- 2 łyżki masła
- majeranek
- keczup
- sól i pieprz

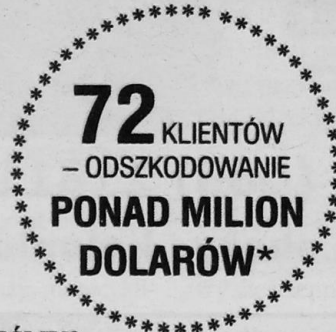
Najpierw przygotowujemy kapustę. Wrzucamy ją do garnka z gotującą się, posoloną wodą, zdejmujemy stopniowo miękkie liście i odkładamy, aby ostygły. Ziemniaki obieramy, ścieramy na tarce i odciska-

my je z wody. Grzyby czystymy, wrzucamy na chwilę do gorącej wody, studzimy i kroimy w kostkę. Następnie kroimy cebulę i smażymy na maśle. Gdy cebula się zarumieni, wrzucamy do niej grzyby, przyprawiamy solą i pieprzem i dusimy ok. 20 minut. Grzyby i cebulę studzimy, potem dodajemy starte na tarce ziemniaki i jajka. Przyprawiamy majerankiem i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowany farsz nakładamy (1,5 łyżki na liść) na liście kapusty. Składamy je do wewnątrz i rolujemy. Gołąbki wrzucamy do garnka, zalewamy gorącym rosółem i dusimy około godziny.

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:



• 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.

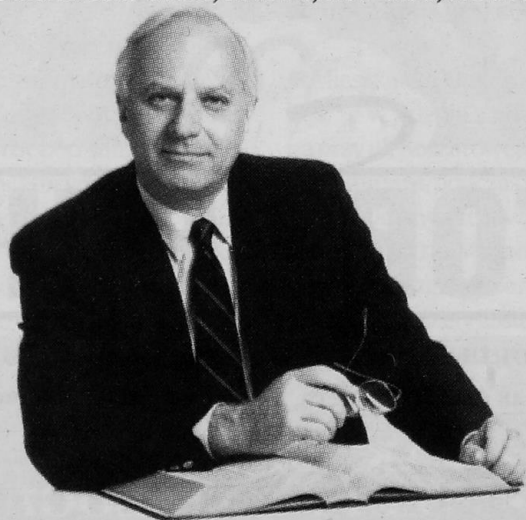
• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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



Dlaczego mężczyźni z reguły wybierają długonogie kobiety?

– Im dłuższe nogi, tym szybciej po piwo biegają.

Pewnego dnia żona wraca do domu z pięknym pierścieniem. Mąż pyta zdziwiony:

– Skąd to masz?

– Graliśmy z szefem w lotto i wygraliśmy. Kupiłam z mojej części wygranej.

Tydzień później wraca w nowym, lśniącym futrze.

– Skąd to masz?

– Graliśmy z szefem w lotto i wygraliśmy. Kupiłam z mojej części wygranej.

Po kolejnym tygodniu parkuje pod domem nowy samochodzik. Powtarza wyjaśnienie z totolotkiem i prosi męża:

– Przygotuj mi, kochanie, kąpiel! Po chwili wchodzi do łazienki i widzi, że mąż napuścił do wan-ny tyle wody, że ledwo zebrała się kałuża w okolicy korka.

– Co to ma znaczyć, to ma być kąpiel?

– Kochanie, chyba nie chcesz, żeby zamoczył się twój kupon?

– Kiedy krzesło ma depresję?

– Kiedy nie ma oparcia.

– Czy przyznaje się pan do winy?

– pyta sędziego oskarżonego.

– Nie, wysoki sędzie. Mowa mego obrońcy i zeznania świadków przekonały mnie, że jestem niewinny!

Do adwokata przychodzi biedna wdowa, prosząc o poradę prawną. Po skończonej wizycie adwokat zażądał 100 zł. Kobieta drżącymi rękami wyjęła banknot z portfela i zapłaciła. Tuż po jej wyjściu adwokat zauważył, że pomyliła się, dając mu dwa sklezione banknoty stużłotowe. I wtedy stanął przed wilekim dylematem moralnym: podzielić się dodatkową stówą ze współnikiem, czy nie?

Wynalazca prezentuje w Urzędzie Patentowym swój wynalazek, niewielkie pudełeczko z dziurką i mówi:

– W ten otwór wkładamy twarz. W środku są dwa nożyki, które błyskawicznie gołą.

– Ale przecież każdy ma inne rysy twarzy!

– Tylko przy pierwszym goleniu!

Mąż odwozi do szpitala rodzącą żonę, nauczycielkę polskiego. Nazajutrz dzwoni do męża:

– Kochany, jestem taka szczęśliwa! Wyobraź sobie: rodzaj męski, liczba mnoga!

– Słyszałeś o badaniach na temat seksualności facetów? – pyta kolega przy piwie.

– Nie, a o co chodzi?

– Naukowcy udowodnili, że 90 procent facetów pod prysznicem się masturbuje, a tylko 10 procent śpiewa.

– No, to rzeczywiście ciekawe...

– Ciekawe, ciekawe, ale ja się zastanawiam, co oni takiego śpiewają pod tym prysznicem?

– Nie wiem.



– Kiedy wiadomo, że mężczyzna robi plany na przyszłość?

– Gdy kupuje dwie skrzynki piwa, zamiast jednej.

– Jaki rodzaj sportu mężczyźni najchętniej uprawiają na plaży?

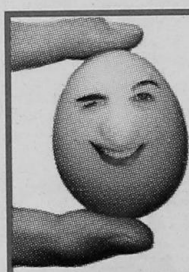
– Wciąganie brzucha na widok każdej młodej dziewczyny.

– Dlaczego mężczyznom odpowiada miłość od pierwszego wejrzenia?

– Ponieważ pozwala im zaoszczędzić dużo czasu.

– Dlaczego wibrator nigdy nie zastąpi prawdziwego mężczyzny?

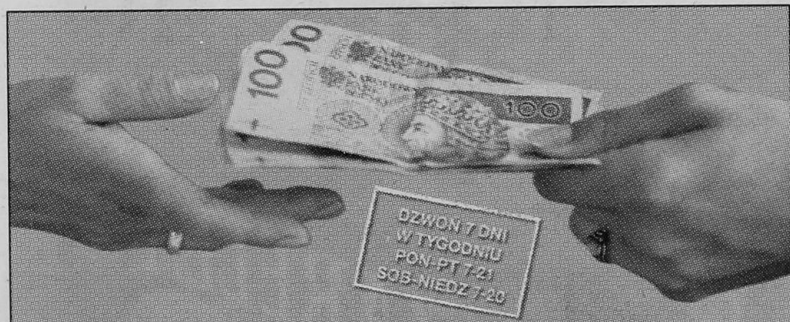
– Ponieważ wibrator nie wyniesie śmieci.



Mysł tygodnia

Niedobrze, gdy brudną sprawę ujawnia czysty przypadek

REKLAMA



Gotówka od ręki!
od 300 zł do 7000 zł

- szybka decyzja
- błyskawiczna dostawa gotówki
- minimum formalności



Połączenia z tel. kom. i SMS-y (koszt wg taryfy operatora)

600 400 233

wydaj SMS o treści **gotowka** pod nr **1124**

Odszwanimy!



Połączenia z tel. stacjonarnego (całkowity koszt 0,35 zł)

0 801 802500

www.provident.pl

PROVIDENT

**Ilustrowana
Księga Przysłów:**



nie suknia zdobi człowieka

PROMOCJA



Ser Mozzarella

Nowość!



Na opakowaniu znajdziesz pomysły na ciekawe dania z naszą Mozzarellą.



Celnik na bieżni

Krzysztof Grygo (z prawej) z kolegą celnikiem z Bydgoszczy w Brukseli

5 października stanął na starcie najstarszego w Europie (ograniczony jest od 85 lat) biegu maratońskiego w Koszycach na Słowacji. „W ramach maratonu koszyckiego, Europejska Unia Sportu Celników zorganizowała mistrzostwa celników. Dobiegłem na metę jako dziesiąty wśród celników i 213 wśród ponad 600 maratończyków z całej Europy, startujących w tych zawodach”, mówi Krzysztof Grygo, naczelnik Urzędu Celnego w Łomży.

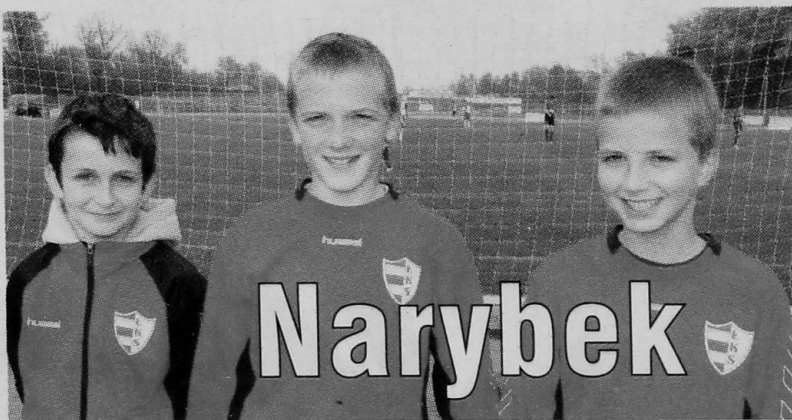
W kończącym się sezonie startował 14 razy na długich dystansach w kraju i za granicą. Największe wrażenie wywarł na nim majowy bieg na 20 km w Brukseli, w którym wystartowało 25 000 ludzi! Również reprezentował Europejską Unię Sportu Celników. Zapytany o największy sukces żartuje, że jest nim to, że... biega! Trenuje przeważnie sam, co najwyżej w towarzystwie psa. Biega wokół Łomży. Gdy pobiegnie za daleko, wraca do Łomży autobusem. „Dodatkowy plus biegania, to poznanie okolicy. A wokół Łomży jest naprawdę pięknie”, mówi. (MK)

„Orlik” prawie gotowy

Uroczyste otwarcie kompleksu boisk „Moje Boisko – Orlik 2012” odbędzie się w piątek, 24 października, podczas Święta Patrona Zespołu Szkół Nr 2 w Grajewie, przy którym jest budowany. Na kompleks składają się boisko do piłki nożnej 30 x 62 m ze sztuczną murawą, boisko wielofunkcyjne 26 x 46 m z dwoma polami do koszykówki, polem do siatkówki i tenisa o nawierzchni poliuretanowej oraz budynek zaplecza socjalnego standard. Całość będzie ogrodzona i oświetlona.

„Wałkuskie”

W rozegranym w sobotę (11 października) meczu I ligi tenisa stołowego, drużyna AZS PWSiP Wałkuscy Łomża pokonała 8 – 2 LUKS Chełmno. Punkty dla Łomży zdobyły: Kamila Świniarska – 2, Monika Narolewska – 2,5, Karolina Gołąbiewska – 1, Ren Bigran – 1,5.



Karol Dąbrowski, Paweł Lusa i Damian Michałowski

Na dwie kolejki przed końcem sezonu trampkarze młodszy Łomżyńskiego Klubu Sportowego zajmują trzecie miejsce w podlaskiej lidze trampkarzy, po Freskowie Wysokie Mazowieckie i Jagiellonii Białystok. „Mamy jeszcze do rozegrania dwa mecze, a inni tylko jeden. Może uda nam się odrobić punkty”, mówi Damian Michałowski ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, który gra na pozycji prawego skrzydłowego i chce zostać

ŁKS wygrał z Jeziorakiem Iława 2:1



Pierwszy raz w rundzie jesiennej po meczu zawodnicy cieszyli się z kibicami ze zwycięstwa

Radość w „czarnej rundzie”

Rzadkie ostatnio chwile radości przeżyli w niedzielę kibice ŁKS, którzy przyszli na stadion przy ul. Zjazd na mecz II ligi z Jeziorakiem Iława. Drużyna ŁKS rozegrała świetne spotkanie, zakończone zwycięstwem 2: 1!

Już kilka minut po pierwszym gwizdku na bramkę Iławy potęż-

nie uderzył Piotr Orliński. Bramkarz gości obronił strzał, lecz Mariusz Siara z dobitki zdobył pierwszego gola dla Łomży. Przewaga ŁKS utrzymała się do 35 minuty, kiedy po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Jeziorak zdobył wyrównującą bramkę dzięki pięknej główce jednego z napastników. Goście nie cieszyli się jednak długo nadzieją na zwycięstwo. Tuż przed przerwą drugiego gola dla Łomży strzelił Paweł Sędrowski. Po przerwie Jeziorak rzucił się do ataku, lecz ŁKS bronił się skutecznie. W końcówce piłkarze z Iławy firmalnie bombardowali bramkę Karola Salika, który jednak grał fantastycznie i nie dał się drugi raz pokonać.

Po meczu piłkarze i kibice cieszyli się ze zwycięstwa. Lecz sytuacja ŁKS nie usposabia do radości. Nie istnieje już zarząd Klubu, nie wiadomo, czy każdy kolejny mecz dojdzie do skutku.

Mimo to zawodnicy grali walecznie, mądrze i konsekwentnie. (MK)



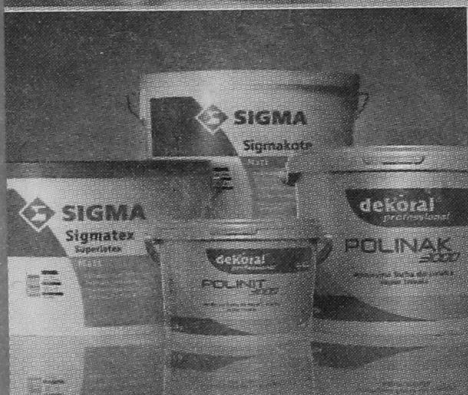
dekoral[®]
professional

Komputerowy dobór kolorów

BARWA

ul. Sikorskiego 126E
tel/fax 086 216 65 65
18-400 Łomża

Ostrołęka, ul. Traugutta 24
tel/fax 029 766 66 57



**barwimy
farby,
tynki,
lakiery...**



**SIGMA
COATINGS**

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

e-kontakty

w wersji elektronicznej
Powiedz o tym krewnym za granicą
www.kontakty-tygodnik.com.pl

 Polskie
Radio
Białystok

Sponsor główny akcji:



KOMPANIA
PIWOWARSKA

**Zielonym
do Góry**

22.X
od 11:00

Wielkie sadzenie drzew

Z Polskim Radiem Białystok i Regionalną Dyрекcją Lasów Państwowych
Rozdajemy sadzonki drzew w siedzibie Radia Białystok przy ul. Sadowej 8

Akcję wspierają:



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku




Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku

SZKÓŁKA DRZEWEK, KRZEWÓW OWOCOWYCH I OZDOBNYCH W KURIANACH SKIBICCY • GOSPODARSTWO SADOWNICZO-SZKÓŁKARSKIE "FASTY" TERESA I STANISŁAW KAKAREKO

teraz. zdrowie

Higiena
intymna

Zęby
mleczne

Choroba
Meniere'a
na czym polega?

Olej
sezamowy

KONKURSY

TYGODNIK
regionalny

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
REGIONALNA
www.gazeta-regionalna.pl

Tygodnik
ciechanowski

TYGODNIK
BRZOSZOWSKI

powiatowa

CZAS
OSTRZESZOWSKI

GOS
OLYMPIJSKI

tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

TYGODNIK
Podlaski

GO

BOSCH



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

uretin

żurawina

teraz

uretin 60 kaps.!

żurawina

korzystniejsza cena kuracji

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



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



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku

SZKÓŁKA DRZEW, KRZEWÓW OWOCOWYCH I OZDOBNYCH W KURIANACH SKIBICCY • GOSPODARSTWO SADOWNICZO-SZKÓŁKARSKIE "FASTY" TERESA I STANISŁAW KAKAREKO



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
Justyna Marszałkowska
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 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

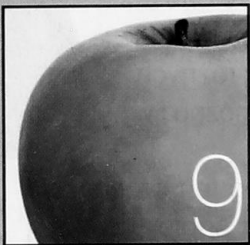
Reklama:

tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:

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

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



w numerze:

Aktualności

jest nas coraz mniej • HIV wśród młodych
• myśląc tyjesz

Co to są antyoksydanty?

czym one są i po co je zażywać?

Zagadkowa choroba

rozmowa z lek.med. T. Przytułskim,
specjalistą neurologiem o chorobie Meniere'a

Yersinia – co to jest?

na czym polega yersinioza? jak ją leczyć?

Higiena intymna

mydło czy płyn?

Zęby mleczne

do czego służą? czy warto o nie dbać?

Po co są bakterie w jelitach?

nie ze wszystkimi trzeba walczyć

Jabłko dla zdrowia i urody

niezastąpione źródło witamin

Rozmowa z Januszem Radkiem

wokalistą i aktorem

Modelowanie twarzy

poznaj sekrety makijażu

KONKURS – HUGGIES

Ekspert radzi

ból po zawale

Warto czytać

osoba ciężko chora lub niepełnosprawna w domu

Olej sezamowy

pikantna sałatka ogórkowa • ziemniaczane kulki
z mięsem • pikantne warzywa po chińsku

KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursów z nr 7/8 2008

Krzyżówka z nagrodami

4

4

5

6

7

8

8

9

10

11

11

12

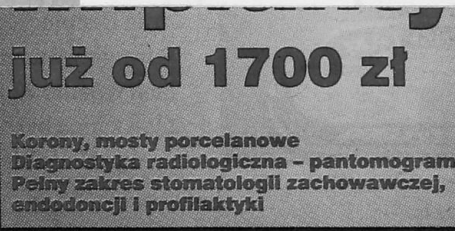
12

13

14

14

14



AKTUALNOŚCI

Jest nas coraz mniej

30 lat temu rodziło się w Polsce ponad pół miliona dzieci rocznie. Średnio na jedną kobietę przypadała dwójka dzieci. Szczytowym był rok 1983. Wtedy to urodziło się ponad 720 tys. dzieci. Lata 90. to gwałtowne załamanie liczby narodzin. Prognozy demograficzne pokazują, że w 2030 r. Polska będzie miała ok. 35 milionów mieszkańców, a w 2050 r. – 32 miliony.

HIV wśród młodych

Statystyki pokazują, że problem HIV i AIDS w Polsce dotyczy głównie ludzi młodych. Co druga zakażona osoba jest w wieku 20-29 lat. Rocznie, w tym przedziale wiekowym, wirusa HIV wykrywa się u około 200-300 osób. Wiadomo też, że nie wszyscy są świadomi występującego w ich życiu ryzyka lub boją się wykonać badania. Szacuje się więc, że zakażonych jest dużo więcej niż pokazują to statystyki. Epidemiolodzy mówią nawet o 40 tys. osób. Biorąc pod uwagę zeszłoroczne badania prof. Izdebskiego, z których wynika, że co trzecia osoba zdradza swojego współmałżonka, warto porzucić myślenie pod tytułem „mnie to nie dotyczy” i wykonać badania.

Myśląc tyjesz

Naukowcy z Uniwersytetu Laval w Quebecu próbowali prześledzić zależność pomiędzy pracą umysłową a nadwagą. Jak wiadomo glukoza jest paliwem także dla pracujących neuronów. Aby sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu energetycznemu pojawiającemu się w trakcie pracy umysłowej i zapewnić odpowiedni poziom glukozy, organizm domaga się coraz większych ilości jedzenia. Po zakończonym wysiłku intelektualnym pozostaje nadkompensacja kaloryczna. Jeżeli połączy się ją jeszcze z obniżoną aktywnością fizyczną, to jest to prosta droga do nadwagi, którą widać wyraźnie w krajach uprzemysłowionych. Jak sądzą naukowcy, problem nadwagi dotyczyć będzie coraz większej ilości osób, bo wciąż wrasta liczba pracowników umysłowych.

(oprac. jk)

źródło: Internet, TNS OBOP

Modne jest zażywanie antyoksydantów, tylko niewiele osób wie, czym one są i po co mamy je zażywać

Co to są antyoksydanty?

Co to są antyoksydanty?

Tlen jest do życia niezbędny. Ale ten sam życiodajny tlen, jeżeli występuje w niestabilnej formie wolnych rodników, może utleniać tkanki naszego organizmu, które niejako „rdzewieją”, co powoduje niektóre choroby. Produkty utleniania tkanek odkładają się w różnych narządach, m.in. w mózgu i w sercu.

Aby lepiej zrozumieć ten proces, warto przypomnieć sobie, co się dzieje z przekrojonym jabłkiem – brązowieje, gdy jego powierzchnia ulegnie utlenieniu. Podobny proces toczy się w naszym organizmie pod wpływem wolnych rodników. Jeżeli jednak pokrojone jabłko pokropi się sokiem cytryny – pozostanie białe. Sok ten ma dużo witaminy C, która hamuje proces utleniania. W naszym ciele antyoksydanty (np. witaminy C i E) działają w ten sam sposób.

Wolne rodniki atakują

Na co one nam szkodzą?

- Przyspieszają odkładanie się tłuszczów w naczyniach krwionośnych.

To może powodować miażdżycę, które prowadzi do choroby niedokrwiennej i zawału serca.

- Uszkadzają komórki DNA,

co prowadzi do powstania nowotworów.

- Mają negatywny wpływ na oczy. Mogą doprowadzić do zaćmy lub uszkodzenia siatkówki.

- Uczestniczą w powstawaniu stanów zapalnych, obniżeniu odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w zapaleniu stawów, chorobie Parkinsona.

System obronny

Do walki z wolnymi rodnikami nasz organizm wykształcił system przeciwutleniający.

Do przeciwutleniaczy (antyoksydantów) należą enzymy, witaminy i inne substancje produkowane przez organizm lub dostarczane mu z pożywieniem. Wiele mikroelementów, jak miedź, selen, mangan i cynk są antyoksydantami, gdyż wiążą się z enzymami przeciwutleniającymi i są potrzebne do ich skutecznego działania. Natomiast witaminy C, E i beta karoten pełnią samodzielne funkcje jako antyoksydanty.

Istnieją też rośliny o właściwościach przeciwutleniających.

Należą do nich: rozmaryn, szalwia, tymianek, oregano, goździki, liście laurowe, pieprz cayenne.

autor: Magdalena Jarosz

teraz
zdrowie



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku



Zagadkowa choroba

rozmowa z lek.med. Tadeuszem Przytułskim, specjalistą neurologiem

Czy prawdą jest, że bardzo dużo osób zgłasza się do lekarza z zawrotami głowy?

Tak, to prawda. Zaznaczyć jednak trzeba, że dolegliwość ta dotyczy w większości osób w wieku 65-70 lat, aczkolwiek występuje również u ludzi młodszych. Chorzy ci zwracają się zazwyczaj do lekarzy pierwszego kontaktu, skąd kierowani są do neurologa lub laryngologa.

Dlaczego do laryngologa?

Ze względu na fakt, iż powodem zawrotów głowy bywa często obniżenie funkcji błędnika, który odpowiada za zmysł równowagi. Zaburzenia te mogą powstać na skutek przebytych infekcji bakteryjnych lub wirusowych, które wywołują zapalenie błędnika. Dużą grupę przyczyn stanowią zawroty w wyniku chorób ucha wewnętrznego, jak np. otoskleroza czy choroba Meniere'a.

A kiedy wkracza neurolog?

Najczęściej wtedy, gdy przyczyny zawrotów są naczyniopochodne, jak np. niedokrwienia, zatory tętnic szyjnych, wstrząśnienia mózgu, a także niektóre urazy.

Wspomniał pan o chorobie Meniere'a, która jest mało znana. Na czym ona polega?

Jest to schorzenie częściej niż inne spotykane u osób w wieku 30-60 lat. Jego przyczyn trzeba szukać w uchu wewnętrznym i znajdującym się tam błędniku. Istotną rolę w powstaniu choroby odgrywa obecność w ruchu

wewnętrznym wodniaka.

Dlaczego on powstaje – nie ma jednoznacznej odpowiedzi, chociaż niepotwierdzonych hipotez jest wiele. Zresztą sam przebieg choroby, jej następstwa i efekty leczenia stwarzają również wiele niejasnych kwestii. Dlatego choroba Meniere'a wciąż jest tajemnicza i stanowi zagadkę, nad której rozwiązaniem pracują lekarze rozmaitych specjalności.

Czym objawia się ta zagadkowa choroba?

Ma ona charakter napadów zawrotów głowy o charakterze wirowania otoczenia, połączonych z szumem w uszach i upośledzeniem słuchu. Napady nie dają wcześniejszych sygnałów, dlatego trudno je przewidzieć. Atak choroby trwa od kilku do kilkunastu minut, ale też nawet i kilkudziesięciu godzin. Chory nie traci przytomności, ale ma silne zaburzenia równowagi. Skóra robi się biała, występują zimne poty, nudności, wymioty, oczopląs, uczucie lęku.

Po napadzie chory jest zmęczony, depresyjny, mogą pojawić się bóle głowy.

Jakie są długofalowe skutki choroby?

Przede wszystkim nieodwracalne upośledzenie słuchu, a także szum w uchu o różnym natężeniu. Przerwy między atakami są różnej długości. Czasami może to być jeden napad w życiu, a czasami jeden co kilka godzin.

Jak można choremu pomóc w czasie napadu?

Jeżeli trwa krótko – niewiele da się zrobić, poza wygodnym ułożeniem go na boku. Jeśli zaś trwa dłużej, podajemy leki obniżające zaburzenia równowagi, zawroty głowy i mdłości, np. Torekan w czopku, a także środek uspokajający.

Czy wykrycie tej choroby jest trudne?

Doświadczony lekarz potrafi tak dokładnie zebrać wywiad od chorego, że na jego podstawie może wstępnie rozpoznać chorobę. Dla potwierdzenia diagnozy potrzebne są jednak badania naczyniowe, radiologiczne, tomograficzne, laryngologiczne oraz inne, w zależności od objawów.

Jak się leczy chorobę Meniere'a?

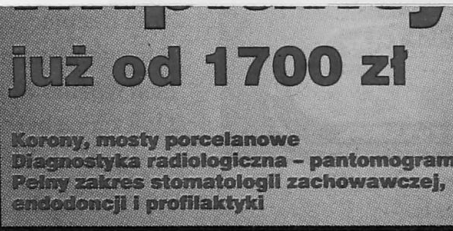
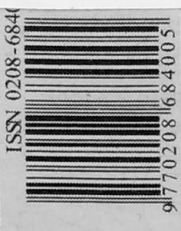
Przede wszystkim leczy się zachowawczo. W czasie ataku zaleca się leżenie i leki przeciw zawrotom głowy, przeciwwymiotne, uspokajające, antydepresyjne. Jeżeli po 3 miesiącach kuracja nie daje rezultatu, można zastosować leczenie chirurgiczne.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

lek.med. Tadeusz Przytułski
przyjmuje pacjentów
w Centralnej Wojskowej
Przychodni Lekarskiej CEPELEK
w Warszawie
ul. Koszykowa 78
tel.: (22) 429 11 03

teraz
zdrowie

5



Milton®
COMPLETE PROTECTION

Stop bakteriom i wirusom

Metoda Milтона od lat znana na świecie
teraz w Polsce!



Komu możemy polecić produkty Milтона?

- **Dla niemowląt** (w szczególności: płyn dezynfekujący i tabletki do rozpuszczania w wodzie - akcesoria do karmienia, naczynia, zabawki)
- **Dla dzieci w przedszkolu, żłobku** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk - Milton zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów i bakterii)
- **Dla rodziny** (w szczególności: antybakteryjny spray, płyn dezynfekujący - powierzchnie kuchenne, łazienka)
- **Dla aktywnych** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk, tabletki do rozpuszczania w wodzie - w podróży, na wakacjach)



Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa,
tel: (0 22) 633 80 41, (0 22) 669 14 19 e-mail: milton@krotex.pl
Wszystkie adresy sklepów, w których dostępne są
produkty Milton, znajdziesz na stronie www.krotex.pl

Yersinia co to jest?

Atakuje jelita, stawy i skórę

Jest to bakteria, a choroba nią wywołana nazywa się yersiniozą. Bakterię można się zarazić od kotów, psów, gryzoni, ptaków, a także od innego człowieka. Dlatego tak ważne jest dbanie o czystość rąk, szczególnie po kontaktach ze zwierzętami.

Na czym choroba polega?

Głównym objawem choroby jest gorączka w wysokości od stanów podgorączkowych dochodząca nawet do 40°C. Utrzymuje się ona od paru dni do kilku miesięcy. Zarazki po wnikięciu do organizmu umiejscawiają się i namnażają w węzłach chłonnych jamy brzusznej. Z krwią wędrują do różnych narządów. Na skutek zmian zapalnych węzłów chłonnych jamy brzusznej lub zapalenia jelita cienkiego pojawiają się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: biegunki, wymioty, bóle brzucha. Mogą też pojawić się objawy na skórze w postaci rumienia guzowatego (zmiany na podudziach), a także stany zapalne stawów kręgosłupa. Stawy są bolesne, spuchnięte, czasami nawet z wysiękiem. Objawy są podobne do zmian w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Jak leczyć?

Przede wszystkim trzeba ją prawidłowo rozpoznać. A nie jest to łatwe, gdyż ma ona – jak widać – wiele różnych objawów. Oprócz podstawowych badań krwi (morfologia, OB. i in.) robi się na ogół badanie na obecność przeciwciał Yersinii. Po ustaleniu prawidłowej diagnozy, w leczeniu stosuje się antybiotyki i sulfonamidy.

autor: Zofia Borowska



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku

szkółka drzewek, krzewów owocowych i ozdobnych w kurianach skibiccy • gospodarstwo sadowniczo-szkółkarskie "fasty" teresa i stanisław kakareko

DO MYCIA

Rodzaj środka myjącego ma ogromne znaczenie. Niewskazane są mydła i płyny, których używamy na co dzień do mycia rąk i całego ciała. Mogą one powodować niszczenie naturalnej mikroflory bakteryjnej. Zamiast nich powinniśmy używać specjalnie do tego celu przeznaczonych płynów o kwaśnym pH. Kwaśne środowisko stanowi naturalną ochronę przed nadmiernym namnażaniem bakterii.

PO ANTYBIOTYKU

Infekcje pochwy mogą być wywołane stosowanymi antybiotykami. Nie rozróżniają one „dobrych” i „złych” bakterii. Niszczą całą florę bakteryjną. W rezultacie, często na miejscu dobrej mikroflory rozwija się flora grzybicza.

ZADBAJ O SIEBIE

Jeżeli masz skłonność do nawracających infekcji pochwy:

- do higieny intymnej używaj specjalistycznych płynów do higieny intymnej (np. Płynu do higieny intymnej i wrażliwej skóry kobiet **ecovag**®)
 - często zmieniaj ręcznik przeznaczony tylko do higieny intymnej
 - nie pożyczaj bielizny ani ręczników
 - nie używaj tamponów
 - unikaj irygacji pochwy i kąpieli z dodatkiem mocno perfumowanych środków myjących
 - zrezygnuj z basenu
 - profilaktycznie i po antybiotykoterapii stosuj dopochwowe kapsułki utrzymujące i przywracające prawidłową florę bakteryjną, np. **Kapsułki dopochwowe ecovag**®
- Przy nawracających infekcjach grzybiczych poproś lekarza o skierowanie na badanie poziomu cukru we krwi.

(oprac.ap)

Higiena intymna

Często nie doceniamy znaczenia środków myjących, używanych do codziennej higieny intymnej. Nieodpowiednie, niszczą naturalną florę bakteryjną, ułatwiając dostęp bakteriom i wirusom

GDY JESTEŚ W CIĄŻY

W trakcie ciąży w organizmie kobiety następują duże zmiany hormonalne. Powodują one zmianę pH pochwy na zasadowe, a to z kolei sprzyja infekcjom i przedostawaniu się drobnoustrojów do jamy macicy. Dlatego też wszelkie, szczególnie pojawiające się w trakcie ciąży, infekcje powinno się leczyć pod kontrolą lekarza.

W aptece pojawił się nowy, probiotyczny lek dopochwowy **ecovag**® (dostępny bez recepty). Pomaga on utrzymać oraz przywrócić prawidłową florę bakteryjną pochwy. W jego składzie znajdują się 2 szczepy bakterii, wyizolowane z pochwy zdrowej kobiety: *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus gasseri*. Produkują one kwas mlekowy, tworząc środowisko niesprzyjające namnażaniu bakterii oraz działają bakteriobójczo.

Sanolit

Proszek do przygotowania płynu nawadniającego o składzie zgodnym z zaleceniami Europejskiego Towarzystwa Pediatrycznego Gastrologii, Hepatologii i Żywienia (ESPGHAN)

Wskazania: przy bieguncie i/lub wymiotach, przy odwodnieniu z innych przyczyn, przegrzaniu, w chorobie lokomocyjnej, profilaktycznie przy dużym wysiłku lub w pracy w wysokich temperaturach, przy złym samopoczuciu po spożyciu nadmiernych ilości napoi alkoholowych.

Działanie: zapewnia szybkie i skuteczne nawodnienie i wyrównanie niedoboru elektrolitów. Jako jedyny odpowiada w pełni zaleceniom ESPGHAN. Zawiera większą ilość glukozy niż inne dostępne płyny nawadniające i niższe stężenie sodu. Glukoza pochodząca ze skrobi ryżowej, zawarta w **Sanolicie**, zalecana jest przez naukowców jako idealne jej źródło.

Skład dobrany do wieku: **Sanolit Junior** – od 1 tygodnia życia, **Sanolit Junior Forte** – od 4 miesiąca życia (z przeciwwymiotnym imbiem), **Sanolit** – od 3 roku życia (z przeciwwymiotnym imbiem, prebiotykiem inuliną ułatwiającym wzrost bakterii jelitowych).

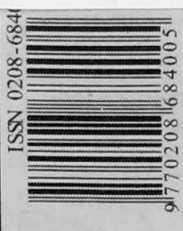
Dostępny w pojedynczych saszetkach. Jedna saszetka to 250 ml płynu (ok. 1,50 PLN).

Producent: GOLDIM. Posiada certyfikaty kontroli jakości EN ISO 9001:2001 i HACCP.

Dystrybutor w Polsce: Krotex-Poland Sp. z o.o.

teraz
zdrowie

foto: materiały prasowe



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



foto: archiwum prywatne

Rodzice często lekceważą higienę zębów mlecznych, ich leczenie i wizyty kontrolne u stomatologa. Nic bardziej błędnego, jak stereotypowa opinia dotycząca mleczaków: „nie ma się czym przejmować, bo i tak wypadną”

Zęby mleczne

Zęby mleczne pomagają w prawidłowym rozdrabnianiu pokarmów, są istotne w trakcie rozwoju aparatu mowy i nauki mówienia, zapewniają odpowiednią ilość miejsca dla zębów stałych. Ich czyszczenie należy rozpocząć z chwilą pojawienia się pierwszego zęba mlecznego. Najczęściej ma to miejsce ok. szóstego miesiąca życia. Wszystkie 20 zębów mlecznych dziecko ma na swoim miejscu w wieku 4 lat. Zęby stałe natomiast zaczynają pojawiać się około szóstego roku życia.

POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

Szczotkowanie powinno być zabawą dla dziecka. Szczoteczki niemowlęce mają bardzo miękkie włosie, wesołe ozdoby na ręczce. W trakcie nauki warto pamiętać, że dla dziecka ważne są pozytywne doświadczenia. Z czasem dziecko będzie chciało samodzielnie szczotkować zęby. Należy mu jednak w tym pomagać przynajmniej do 8 roku życia. Pasty do zębów, nawet te dla najmłodszych mają już fluor w swo-

im składzie. Zapobiega on próchnicy i wzmacnia zęby. Należy jednak używać małej jej ilości, rozcierając ją po powierzchni szczoteczki.

SŁODKA SOBOTA

Dbanie o zęby to jednak nie tylko ich higiena. Niewiele dzieci potrafi powstrzymać się przed jedzeniem słodczy. Są one niestety bardzo szkodliwe dla zębów. Nie jest ważne jak dużo słodczy zostało zjedzonych, ale jak często i jak długo utrzymują się na zębach, szczególnie jeśli ma to miejsce pomiędzy głównymi posiłkami.

Najbezpieczniejsze jest promowanie tzw. słodkiej soboty lub desery po obiedzie, po których koniecznie należy wyszczotkować zęby. Jeżeli natomiast dziecku chce się pić nocą, nie wolno podawać mu słodzonych płynów i soków. Po wieczornym szczotkowaniu dozwolona jest tylko woda. Próchnica lubi rozwijać się nocą. Wtedy ilość śliny jest mniejsza, przez co pogarszają się zdolności własne do samoobrony.

PIERWSZY MLECZAK

Pierwsza wizyta u stomatologa powinna być zaplanowana po ukazaniu się pierwszego mleczaka. To nie tylko okazja do kontroli, ale także indywidualny instruktaż dbania o zęby. Dzieci powinny być badane w gabinecie dwa razy do roku. Pozwala to na sprawdzenie skuteczności profilaktyki i wczesne wykrycie próchnicy lub stanu zapalnego dziąseł.

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

PAMIĘTAJ

Rodzice są pierwszymi nauczycielami dziecka. Osobami, które dziecko będzie naśladować. Wyuczone wcześniej dobre przyzwyczajenia w utrzymaniu higieny jamy ustnej pozostaną u dziecka przez całe życie.

Po co są bakterie w jelitach?

Nie ze wszystkimi trzeba walczyć

W przewodzie pokarmowym człowieka są trzy grupy bakterii: tlenowe, beztlenowe i kwasu mlekowego. Równowaga między tymi grupami decyduje o naszym stanie zdrowia. Niezbędnym czynnikiem są pałeczki kwasu mlekowego. Zakwaszają one treści przewodu pokarmowego, a tym samym hamują procesy gnilne. Kwas mlekowy pomaga też w trawieniu białka, wpływa na częściowy rozkład tłuszczu mlekowego, ułatwia wchłanianie wapnia. Zaburzenia mikroflory jelitowej (np. biegunki czy zaparcia) towarzyszą wielu chorobom, głównie przewodu pokarmowego. Występują po operacjach żołądka i jelit, w chorobach wątroby, nerek, w nowotworach, w zaburzeniach układu odpornościowego,

w chorobowych stanach emocjonalnych, w podeszłym wieku. Po kuracjach antybiotykami, które zabijają nie tylko „złe” – chorobotwórcze, ale i pożyteczne bakterie, potrzebne jest podanie choremu preparatów zawierających kwas mlekowy. Zaburzeniom mikroflory bakteryjnej i ich skutkom można skutecznie zapobiegać stosując m.in. takie preparaty, jak np. **Trilac**®. Również polecane są fermentowane przetwory mleczne (jogurty, kefir), które dostarczają nie tylko żywych bakterii kwasu mlekowego w dużych ilościach i korzystnym dla nich środowisku, ale są także dobrym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, białka i niektórych witamin.

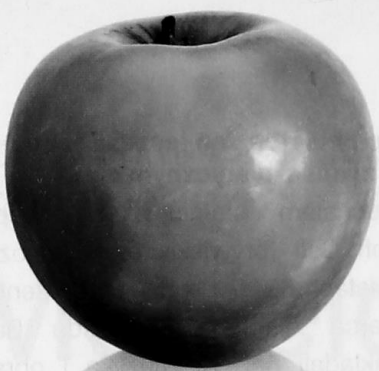
autor Magda Jarosz



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku



Już w średniowieczu jabłka ceniono za dostępność i umiarkowaną cenę.

Podawano je jako odrębny posiłek, składnik wielu potraw lub jako dodatek – zarówno na słodko jak i na sło. Dziś te najpopularniejsze polskie owoce dostępne są przez cały rok. Jesienią zaś mamy ich wyjątkową mnogość

Trochę symboli

W mitologii greckiej jabłko – atrybut Wenus, było symbolem kobiecości. Mistycy pitagorejcy przecinając owoc poziomo widzieli gwiazdę o pięciu ramionach – symbol doskonałości, kojarzony z życiem i zdrowiem. Nie licząc kilku wyjątków (takich jak: w Starym Testamencie, jabłko jako symbol wiedzy dobrego i złego, powiązany z grzechem pierworodnym; w mitologii greckiej jabłko podarowane Wenus przez Parysa stało się zarzewiem wojny trojańskiej), jabłko od najdawniejszych czasów przypisywano pozytywne konotacje.

Skąd ten smak?

Owoce jabłoni zawierają cukier prosty, białka, całą gamę witamin (C, B₁, B₂, PP, prowitaminę A, kwas pantotenowy) oraz błonnik – powodujący uczucie sytości i wspomagający przemianę materii.



foto: Maria Bizozowska

Kwasy organiczne (jabłkowy i cytrynowy) nadają jabłkom doskonały smak oraz pobudzają wydzielanie soków trawiennych, pozytywnie wpływając na pracę całego przewodu pokarmowego. Garbniki zawarte w jabłkach dezynfekują przewód pokarmowy, regulują trawienie i zapobiegają nadmiernej fermentacji w jelitach.

Pektyny rozpuszczają cholesterol i odgrywają istotną rolę w zapobieganiu i leczeniu miażdżycy.

Środek i skórka

Najbogatszą częścią tych owoców jest to, co najczęściej wyrzucamy, czyli gniazda nasienne i skórka. Pektyny zawarte w skórce poza działaniem profilaktycznym mają także działanie lecznicze – wiążąc metale ciężkie krążące w ustroju odtruwają organizm.

Ta informacja na pewno szczególnie ucieszy nałogowych palaczy, którzy

każdego papierosa powinni zagryzać jabłkiem.

Pieczone i na surowo

Jabłka są pierwszym owocem, który podajemy dzieciom. Znajdują szerokie zastosowanie w żywieniu osób starszych i chorych. Pieczone lub gotowane stanowią urozmaicenie w diecie osób z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Ich wyjątkowy smak sprawia, że pasują niemal do wszystkich rodzajów dań. Na surowo w ciągu dnia oraz jako dodatek do sałatek i surówek, suszone do kompotu, gotowane jako deser z serkiem i dżemem lub dodatek do mięs oraz rozdrobnione: w postaci soku, dżemu czy kompotu. Idealnie komponują się w ciastach, jako farsz do naleśników, omletów czy tart. Doceńmy nasze polskie jabłka – niezastąpione źródło witamin i cieszymy się zdrowiem przez cały rok.

autor: mgr Justyna Marszałkowska
dietetyk

Centrum Dietetyczne ProLinea
www.e-prolinea.pl

ZYRTEC UCB – STOP ALERGIOM!

Choroby alergiczne są spowodowane nieprawidłową reakcją układu immunologicznego na różnorodne czynniki zewnętrzne. Alergenami może być wiele substancji w otaczającym nas środowisku, takie jak: roztocze kurzu domowego, pyłek roślin, sierść zwierząt lub zarodniki pleśni. Do najczęstszych chorób alergicznych należą: całoroczny lub sezonowy alergiczny nieżyt nosa, astma oskrzelowa, przewlekła pokrzywka idiopatyczna, atopowe zapalenie skóry, kontaktowe zapalenie skóry, a także nadwrażliwość na jad niektórych owadów, np.: pszczoł i os.

ZYRTEC UCB zalecany jest w przypadku kataru sennego, przewlekłego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa, alergicznego zapalenia spojówek oraz przewlekłej idiopatycznej pokrzywki. Jest jednym z leków przeciwhistaminowych II generacji dostępnych w Polsce bez recepty. Jego substancją czynną jest cetyryzyna, która wykazuje szybkie i długotrwałe (24 godziny) działanie przeciwalergiczne.

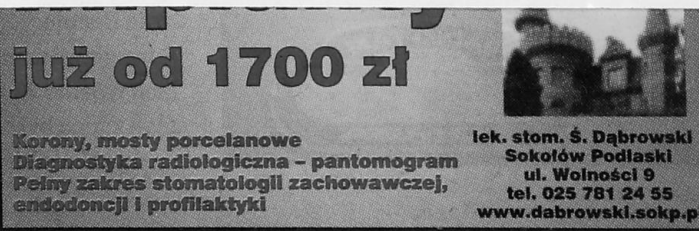
Producent: UCB PHARMA. **Cena:** ok. 12 PLN (opakowanie/7 sztuk).



foto: materiały prasowe

teraz
zdrowie

9



- 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

Skala różnorodności podejmowanych przez pana działań jest imponująca...

Cóż, to chyba wynika z mojego charakteru... Do działania pcha mnie ciekawość, chęć doświadczenia nowości. Nie lubię się nudzić.

Jakie wydarzenia ukształtowały pana świadomość artystyczną?

Przede wszystkim zetknięcie z teatrem muzycznym, z tą wspaniałą kompilacją muzyki, tekstu, tańca, ruchu scenicznego i inscenizacji. Współpraca z Leszkiem Możdżerem i Wojtkiem Kościelniakiem [reżyser teatralny],

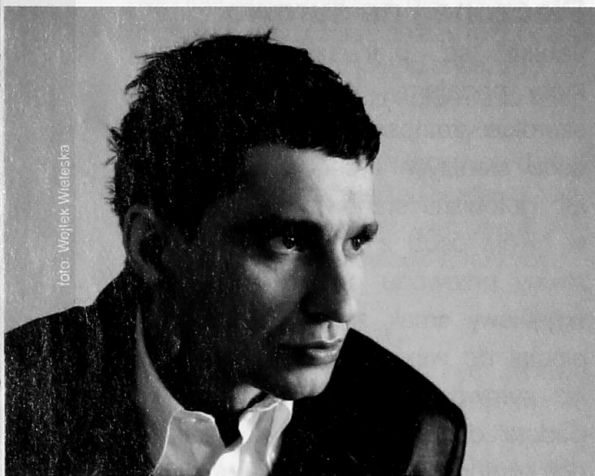


foto: Wojtek Walecka

nagrody na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Te doświadczenia uświadomiły mi, że chcę śpiewać piosenkę interpretacyjną. Chcę być piosenkarzem, który opowiada piosenki.

Pana koncerty przesycane są emocjami. To kreacja aktorska czy rzeczywiste przeżywanie?

Zapewne jedno i drugie. Kontakt z teatrem nauczył mnie pewnego rodzaju scenicznej ekspresji.

Wykonanie piosenki nie może być banalne, prostackie. Należy ją ubrać w kreację, która wrażliwego słuchacza sprowokuje do refleksji. Z drugiej strony są utwory tak przesycane emocjami, że wyrafinowana forma muzyczna, czy wokalna mogłaby im tylko zaszkodzić. Idealne jest więc połączenie tych dwu czynników – kreacji i emocji.

Jak pan wspomina współpracę z Piotrem Rubikiem?

Współpraca z Piotrem przekonała mnie,

jak ważna jest melodia, i jak istotny jest pewien rodzaj wzruszającej melodyki związanej z mentalnością naszego społeczeństwa. Ta właśnie melodyka i prostota tekstu dają swobodę w komunikowaniu się z odbiorcą. Teksty Zbigniewa Książka urzekły mnie pozytywnym przekazem. Mówią o tym, że są w życiu wartości, które pozwalają człowiekowi iść do przodu dają możliwość uniknięcia zapętlenia się.

Uważa się pan za artystę popularnego?

Raczej rozpoznawalnego. Jest grupa ludzi, którzy słuchają moich płyt,

rozmowa
z Januszem Radkiem

Kreacja i emocje

Co chciałby pan jeszcze zrobić w życiu artystycznym?

Słuchałem ostatnio muzyki zespołu Soft Cell [brytyjski zespół założony w latach 80. przez dwóch studentów: Marca Almonda i Davida Balla. Zakładali oni, że muzyka i oprawa artystyczna są równie ważne.]. To potężna doza teatralności, prowokacji i wciąż nieujarzmionego buntu, mimo iż od premiery płyty minęło ponad dwadzieścia lat. Marzy mi się, aby wytoczyć takie działa obyczajowe, stworzyć coś równie poruszającego. Wydaje mi się jednak, że jeszcze nie jesteśmy na takie działania przygotowani.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

przychodzą na koncerty. Popkultura i media rządzą się swoimi prawami – nie dostrzegają elit, dbają raczej o to, by je uśrednić. To, co przeciętne i nijakie jest nobilitowane. Traktowane jako genialne i popularne właśnie.

Dlaczego kobiety tak pana kochają?

Nie wiem. Pewnie wiedziałbym, gdybym był kobietą. Być może chodzi o pewien rodzaj otwartości na emocje – kobiety go mają, mężczyźni rzadko.

Recital „Dom za miastem” lub ostatnia płyta „Dziękuję za miłość” to spełnienie artystyczne?

Raczej pokazanie i podkreślenie, że mój sposób widzenia dobrej kompozycji znajduje się w opozycji wobec tego, co się teraz dzieje. Będę konsekwentny – piosenka składa się ze zwrotki i refrenu, a nie z zapętlonych, powtarzanych w nieskończoność fraz.

Janusz Radek – (ur. 1968 r. w Starachowicach) wokalista i aktor. Posiada cztero-octawową skalę głosu. Karierę rozpoczynał od poezji śpiewanej, komponując muzykę do tekstów B. Leśmiana i L. Satffa. Ukończył historię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Żonaty, ma córkę Zuzannę. Mieszka pod Krakowem.

Znak zodiaku:
Baran

Ulubiona pora roku:
wiosna

Ulubiony napój:
mocna, aromatyczna i słodka kawa

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu:
wędrowki po lesie i górach
Gdybym nie był tym, kim jestem, byłbym:
kimś lepszym lub gorszym.

Aby pochwalić się doskonałym kształtem twarzy wystarczy dobrze dobrany róż do policzków oraz bronzer. Do tego odpowiedni pędzel i do dzieła!

Modelowanie twarzy

Przy modelowaniu używamy matowych kosmetyków, gdy chcemy pewne partie zwęzić lub wyszczuplić.

Lekko rozświetlające są niezbędne, gdy chcemy daną część podkreślić.

Sposób modelowania różni się w zależności od kształtu twarzy oraz wielkość kości policzkowych.

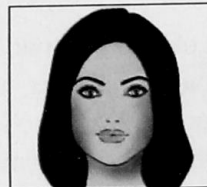
Twarz owalna jest najmniej problematyczna jeśli chodzi o nadawanie kształtu, gdyż jest ona uważana za idealną. Wystarczy róż nałożony lekko ukośnie na kościach policzkowych. Może być zarówno matowy, jak i lekko połyskujący, nadający zdrowy wygląd.

Twarz okrągłą należy wyszczuplić modelując boki twarzy ciemniejszym, matowym pudrem. Róż natomiast nakładamy lekko poniżej kości policzkowej, w kierunku ust.

Twarz kwadratowa wymaga przyciemnienia części bocznych czoła oraz zamaskowania linii boków żuchwy. Dodatkowo możemy lekko przyciemnić boki szyi, tak aby wydała się ona dłuższa. Przy tym kształcie twarzy powierzchnia na którą nakładamy róż jest największa. Jest to obszar w kształcie trójkąta, od najwyższego miejsca na kości policzkowej w kierunku pomiędzy nosem i ustami, nie dochodząc do bruzdy nosowo-wargowej.

Twarz trójkątna – ciemniejszym kolorem skracamy linię brody i lekko cieniujemy czoło po bokach. Zwęża to optycznie górną część twarzy, a całość wyda się bardziej proporcjonalna. Róż nakładamy tylko i wyłącznie leciutkim muśnięciem na samej kości policzkowej.

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



(z VAT 7%)

Kupon Huggies® 10/2008

KONKURS – Huggies®

Pierwsze trzy osoby, które podadzą prawidłową odpowiedź na pytanie: **Czy pieluszki Huggies Newborn polecane są przez Instytut Matki i Dziecka?** otrzymają od firmy **Kimberly-Clark** upominek w postaci **Huggies® Newborn Starter Pack**, zawierający: pieluszki Huggies® Newborn rozmiar 1 – 28 szt., Huggies® Pure chusteczki nawilżane – 72 szt., skarpetki dla niemowlęcia ozdobione bohaterami Disneya oraz błękitną koszulkę polo dla mamy.

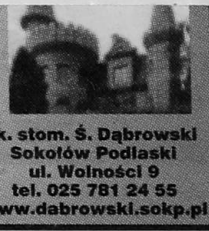
Podpowiedzi na pytanie szukaj na www.pieluszki.pl.

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

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

Odpowiedź: Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:



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



lek. med. Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

BÓL po zawale

*Leczę się z powodu nadciśnienia.
Co zrobić, aby obyć się bez leków?*

Zdzisław z Gdańska

Leki przy nadciśnieniu tętniczym bierze się po to, by ustabilizować podwyższone ciśnienie. Chronią one też przed następstwami nieleczonego nadciśnienia, takimi jak zawał czy udar mózgu. Samo przyjmowanie leków nie zwalnia jednak z innego, tzw. niefarmakologicznego elementu leczenia. Redukcja wagi ciała (przy nadwadze) może obniżyć ciśnienie o 10 mm Hg, zaprzestanie palenia papierosów – o kolejne 10 mm Hg, dieta zawierająca dużo warzyw i jarzyn oraz ograniczenie soli w pokarmach do maksymalnie 6 g dziennie, może pomóc obniżyć ciśnienie o kolejne 10 mm Hg.

Warto pamiętać, że używki, w tym także alkohol – podwyższają ciśnienie. Systematyczne przestrzeganie wymienionych wyżej zaleceń może przyczynić się do obniżenia ciśnienia, a w konsekwencji także do zwolnienia z obowiązkowego leczenia farmakologicznego.

Mój mąż jest po zawale serca. Zdarza się że odczuwa ból w klatce piersiowej. Co należy wtedy zrobić? Kiedy wzywać pogotowie?

Ewa z Gorzowa

Objawem choroby wieńcowej są bóle w klatce piersiowej. Jeżeli pojawiają się po wysiłku, a ustępują w spoczynku oraz po dawce nitrogliceryny to można przyjąć, że jest to normalny

objaw choroby, którą wówczas uważa się za stabilną. Należy więc zadbać o jej intensywnie leczenie. Jeżeli jednak ból pojawia się w spoczynku i nie ustępuje w ciągu 5 minut po pierwszej dawce nitrogliceryny, wtedy należy wzywać pogotowie ratunkowe, zwłaszcza jeśli powyższe dotyczy osoby z chorobą wieńcową. Ból w klatce piersiowej może mieć różny charakter. Tępy, gniotący, piekący z towarzyszącą dusznością i jest typowy dla choroby serca. Jeżeli ból jest kłujący, zależny od oddychania czy ruchów tułowiem, wówczas jest mniejsze prawdopodobieństwo, że ma związek z chorobą serca. Tym niemniej, zwłaszcza u osoby po zawale, nigdy nie można tego wykluczyć!

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”.

Osoba ciężko chora

Osoba chora wymaga szczególnej opieki. Poradnik fachowo i przystępnie radzi w jaki sposób przystosować pokój, kuchnię, łazienkę do potrzeb osoby samodzielnie poruszającej się na wózku, jak i osoby całkowicie zależnej od innych. Z książki dowiedzieć się można jak umożliwić choremu komfort przejażdżki samochodem.

W rozdziale zatytułowanym „Zmiany techniki pozycji” dowiedzieć się można o sposobach zmieniania pozycji chorego w łóżku, o przesadzaniu na wózek inwalidzki, o tym, jak powinna wyglądać pozycja siedząca w wózku, i w jaki sposób umożliwiać korzystanie z wanny. Znaleźć tu można także informacje dotyczące odleżyn, higieny jamy ustnej, pomocy

przy samodzielnej toalecie, ubieraniu, itd. Przy każdym rozdziale znajdują się podrozdziały zatytułowane: „Warto wiedzieć”, „Najczęściej popełniane błędy”, „Trzeba pamiętać”. Autorka przypomina też o jednym z najważniejszych elementów w procesie poprawy stanu zdrowia osób niepełnosprawnych i chorych, a mianowicie o wsparciu rodziny. Obecność najbliższych w najcięższym okresie choroby jest najważniejsza i nikt i nic jej nie zastąpi. Książka zawiera wiele fachowych ilustracji oraz przydatne adresy firm działających dla dobra chorych i niepełnosprawnych.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

Emilia Mikołajewska
„Osoba ciężko chora lub niepełnosprawna w domu”
Wydawnictwo Lekarskie PZWL
Warszawa 2008
cena ok.: 27 PLN
tel. do księgarni wysyłkowej:
(22) 695 44 80
www.pzwl.pl



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku

Najlepszy jest ten otrzymywany z prażonych nasion sezamu. Ma ciemnobrązową barwę i uroczy, orzechowy smak. To przyprawa zdecydowana w smaku, więc należy jej używać z umiarem. Zbyt duża jej ilość może zdominować pozostałe składniki i zniechęcić do jedzenia potrawy

Olej sezamowy



Pikantna sałatka ogórkowa z olejem sezamowym

czas: 25 minut

liczba porcji: 4

4 ogórki o cienkiej skórce
pół pęczka cienkiego szczypiorku

sos:

łyżeczka cukru
łyżeczka soli
4 łyżki octu winnego
2 łyżki oleju sezamowego

1. Ogórki pokrój za pomocą obieraczki do warzyw na cieniutkie i długie plastry.
2. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki marynaty.
3. Ogórki zalej marynatą i wstaw do lodówki na pół godziny.

Przed podaniem posyp drobno posiekanym szczypiorkiem.

Ziemniaczane kulki z mięsem

czas: 40 minut

liczba porcji: 4-6

1/2 kg ugotowanych i ostudzonych ziemniaków

1/2 kg mielonej, chudej wieprzowiny
garść drobno posiekanego szczypiorku
garść drobno posiekanej natki pietruszki
garść niezbyt drobno posiekanej kolendry
garść posiekanych orzechów włoskich

1 łyżka oleju sezamowego

2 jajka

sok z połowy cytryny

1 cebula

2 łyżki oliwy

1 łyżeczka cukru

sól

świeżo zmielony, czarny pieprz

tarta bułka do panierowania

– ok. 1 szklanki

olej do smażenia (około 1/4 litra)



1. Cebulę posiekaj, zeszklij na łyżce oleju.
2. Ziemniaki roznij tłuczkiem, tak żeby zostały w nich wyczuwalne kawałki.
3. Dodaj mięso, jajka, orzechy, kolendrę, natkę, szczypiorek, olej sezamowy, sok cytrynowy, podsmażoną cebulę.
4. Dopraw solą, pieprzem i cukrem i wymieszaj na jednolitą masę.
5. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, panieruj je w tartej bułce, i smaż na średnio gorącym oleju.
6. Przelóż na papierowy ręcznik, by pozbyć się nadmiaru oleju.



Pikantne warzywa po chińsku

czas: 30 minut

liczba porcji: 4-6

garść suszonych, chińskich grzybów (shitake lub mun)

1 duży por, 2 spore marchewki

2 żółte papryki, 2 spore cebule

3 papryczki chilli, puszka pędów bambusa (ok. 20 dag)

2 szklanki bulionu warzywnego

4 ząbki czosnku, 3 cm korzenia imbiru

6 łyżek sosu sojowego

6 łyżek oleju z pestek winogron

1 łyżka oleju sezamowego

2 garście kielków

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

1. Grzyby zalej wrzątkiem, odstaw na kilka minut i gotuj przez ok. 10 minut.
2. Odcedź i ostudź.
3. Białą część pora i paprykę pokrój na cienkie paski, cebulę – w piórka, marchewkę w zapalkę, papryczki chilli, imbir i czosnek na bardzo cienkie plasterki.
4. Zimny bulion wymieszaj z mąką ziemniaczaną.
5. W woku (lub dużej patelni) rozgrzej olej i smaż czosnek, imbir i chilli.
6. Dodaj marchewkę, cebulę i odcedzone pędy bambusa.
7. Smaż przez minutę cały czas mieszając.
8. Dodaj pory, paprykę, grzyby, sos sojowy i olej sezamowy.
9. Dodaj bulion i doprowadź do wrzenia.
10. Gdy sos zgęstnieje, wok zestaw z ognia i dodaj kielki.
11. Wymieszaj, ewentualnie dopraw solą i pieprzem.

autor: Grzegorz Ostrowski

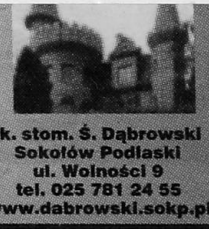
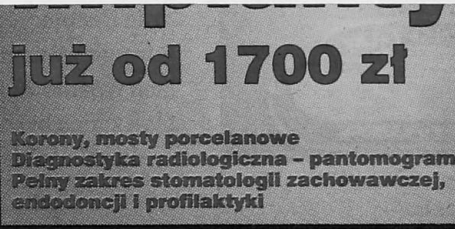
od 7 lat prowadzi najprawdopodobniej najlepszy internetowy serwis kulinarny: www.MniamMniam.pl

teraz
zdrowie

13



foto: Grzegorz Ostrowski



• POMOC DROGOWA
osobowe – TIR Assistance 24 h

• STACJA PALIW SHELL

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

BOSCH

KONKURS – PZWL



Wśród osób, które do dnia 31 października 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 „Osoba ciężko chora lub niepełnosprawna w domu”.

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
www.pzwl.pl

Najważniejszym działaniem, przygotowującym mieszkanie do bezpiecznego funkcjonowania osoby ciężko chorej lub niepełnosprawnej, jest usunięcie architektonicznych.

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 7/8 (147) LIPIEC/SIERPIEŃ 2008

KONKURS – LA KARNITA⁺ Poprawna odpowiedź: A. Narody wylosowali: Ewa Miłaszewska-Choina z Warszawy, Kalina Stachowicz z Lidzbarka, Ewa Kuźma z Franopola, Zofia Pawłowska ze Świeradowa-Zdrój, Anna Orłowska z Warszawy.

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: dieta zawierająca zbyt duże ilości tłuszczu i cholesterolu zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.
Nagrody wylosowali: Halina Mrówka ze Skierniewic, Wiktoria Wrzesińska z Mieściska, Mateusz Poleski ze Szczecina.

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

Przyjmuje pierwszą Komunię Świętą	W oku Oddział w szpitalu	Imię kobiecie Część seta	Tył konia Forma dzierzawy samochodu	Gruby sznur Leśna piękność	Jadło	Sąsiad Stanów Zjednoczonych
25	30	23	34	13	12	29
Pustelnia			Lek znieczulający	10	Grządka kwiatowa	6
Człowiek prowadzący koczowniczy tryb życia	35		Rodzaj cukierka	Izabela dla koleżanek	Ogród ze zwierzętami	15
22			Wymierzony odcinek toru	3	Komara	19
Afrykańska rzeka			Spód		Okienniki na pocztę	17
Coca			28			
36	1					
Piórkowa w boksie	Niebieski barwnik kadziowy					
W tubce do zębów	33		24	20		18
5	7		Przodek bydła domowego	27	Uskok boksera	Część długu
Deszcz lub śnieg	Eugeniusz (1884-1926) malarz i rysownik					2
Przykrość						
Płaz	11	37				
Miasto w Chorwacji nad Adriatykiem			Łączy blachy			16
4		8				

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 37, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przelać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 31 października br. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
5 czajników.

Fundatorem nagród jest firma UCB Pharma.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze lipiec/sierpień, nr 7/8 (147) brzmiało:
„Czas utracony nigdy się nie wróci”.
Nagrody wylosowali:

Teresa Tomoń z Mysłowic, Zofia Gromek z Wołomina, Joanna Frankowska z Głinojecka, Barbara Iwanowska z Warszawy, Anna Bębińska z Będzina, Stanisław Kropacz z Kórnik, Wera Sawicz z Legionowa, Wiesława Kwaśniewska z Poznania.

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

W ostatnim numerze (wrzesień 2008) błędnie podaliśmy liczbę nagród. Zamiast 3 egzemplarzy powinno być: Do wygrania 5 egzemplarzy książki M. Jarosza „Żywność osób w wieku starszym”. Przepraszamy. I zachęcamy do nadsyłania poprawnych rozwiązań krzyżówki.



Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 37 utworzą rozwiązanie: przysłowie ludowe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37														

Imię i nazwisko:

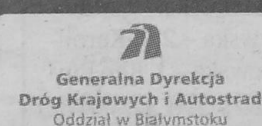
Adres:

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.



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku

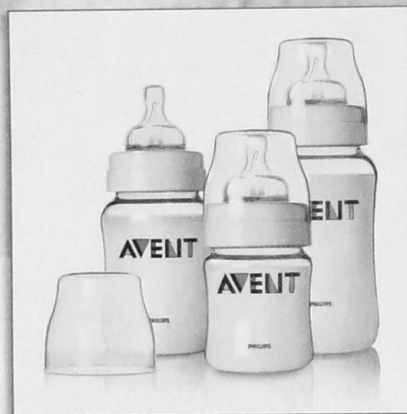


SZKOŁKA DRZEWEK, KRZEWÓW OWOCOWYCH I OZDOBNYCH W KURIANACH SKIBICCY • GOSPODARSTWO SĄDOWNICZO-SZKOŁKARSKIE „FASTY” TERESA I STANISŁAW KAKAREKO

PHILIPS
AVENT



(z VAT 7%)



Dla zdrowego, aktywnego karmienia

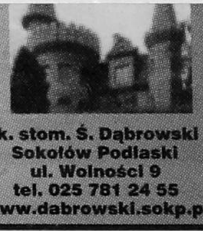
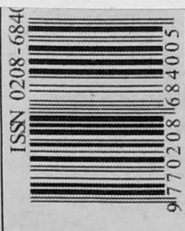
W butelce Philips AVENT Airflex znajduje się smoczek o unikalnym kształcie, który ogranicza występowanie kolki u dzieci. Gdy niemowlę pije, wbudowany w smoczek odpowietrzacz ugina się, wpuszczając powietrze do butelki. Zapobiega to powstawaniu próżni, a mleko płynie w tempie kontrolowanym przez dziecko.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

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

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

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

PHILIPS
sense and simplicity



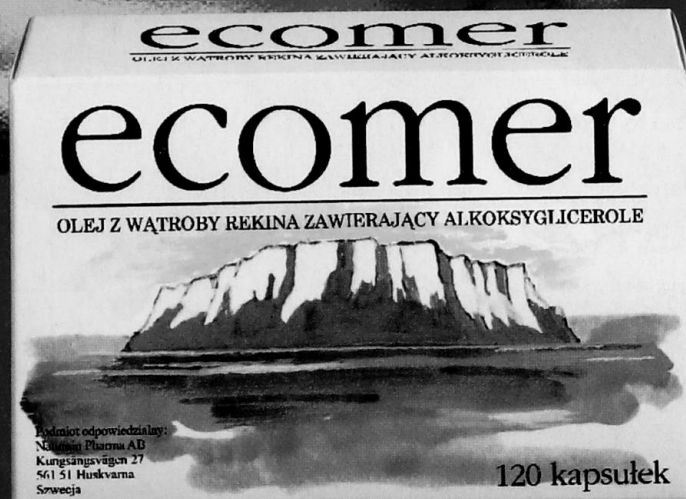
f-503

f-502

®

ecomer

idzie jesień wzmocnij odporność



- stymuluje naturalne procesy odpornościowe
- zwiększa odporność organizmu na infekcje

podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB
dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.com.pl



1 kapsułka zawiera 250 mg standaryzowanego oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksygliceroli. Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne. Dawkowanie: 1-2 kapsułki dwa, trzy razy dziennie. Dostępne opakowania: 60, 120 kapsulek. Numer pozwolenia R/0763

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



Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych
w Białymstoku



Generalna Dyrekcja
Dróg Krajowych i Autostrad
Oddział w Białymstoku

SZKÓŁKA DRZEWEK, KRZEWÓW OWOCOWYCH I OZDOBNYCH W KURIANACH SKIBICCY • GOSPODARSTWO SĄDOWNICZO-SZKÓŁKARSKIE "FASTY" TERESA I STANISŁAW KAKAREKO