

TRAFFIC
DACHY & BLACHY

DACHY
BLACHODACHOWKA

www.traffic-blachy.pl

Łomża ul. Aleja Legionów 52
tel. (086) 212 53 57
Grajewo ul. Wojska Polskiego 90
tel. (086) 272 28 87
Ostrołęka ul. Gorbatowa 41
tel. (029) 760 77 22
Suwałki ul. Wojska Polskiego 112h
tel. (087) 566 31 99

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

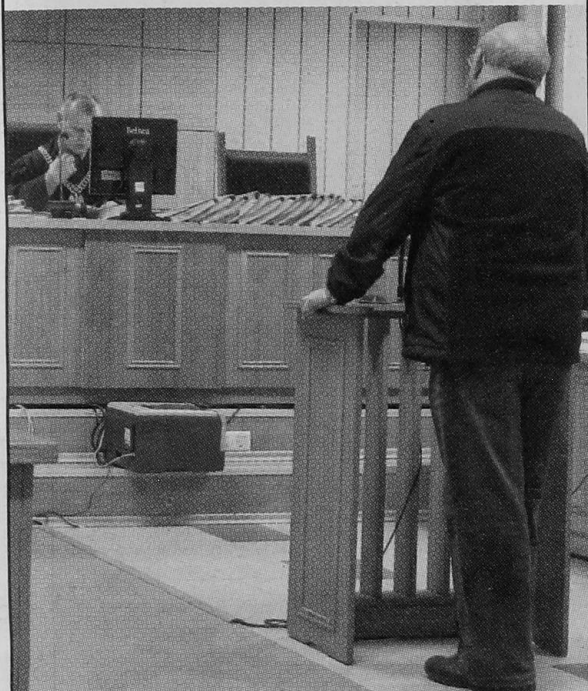
KONTAKTY

Nr 16 (1484)

19 kwietnia 2009

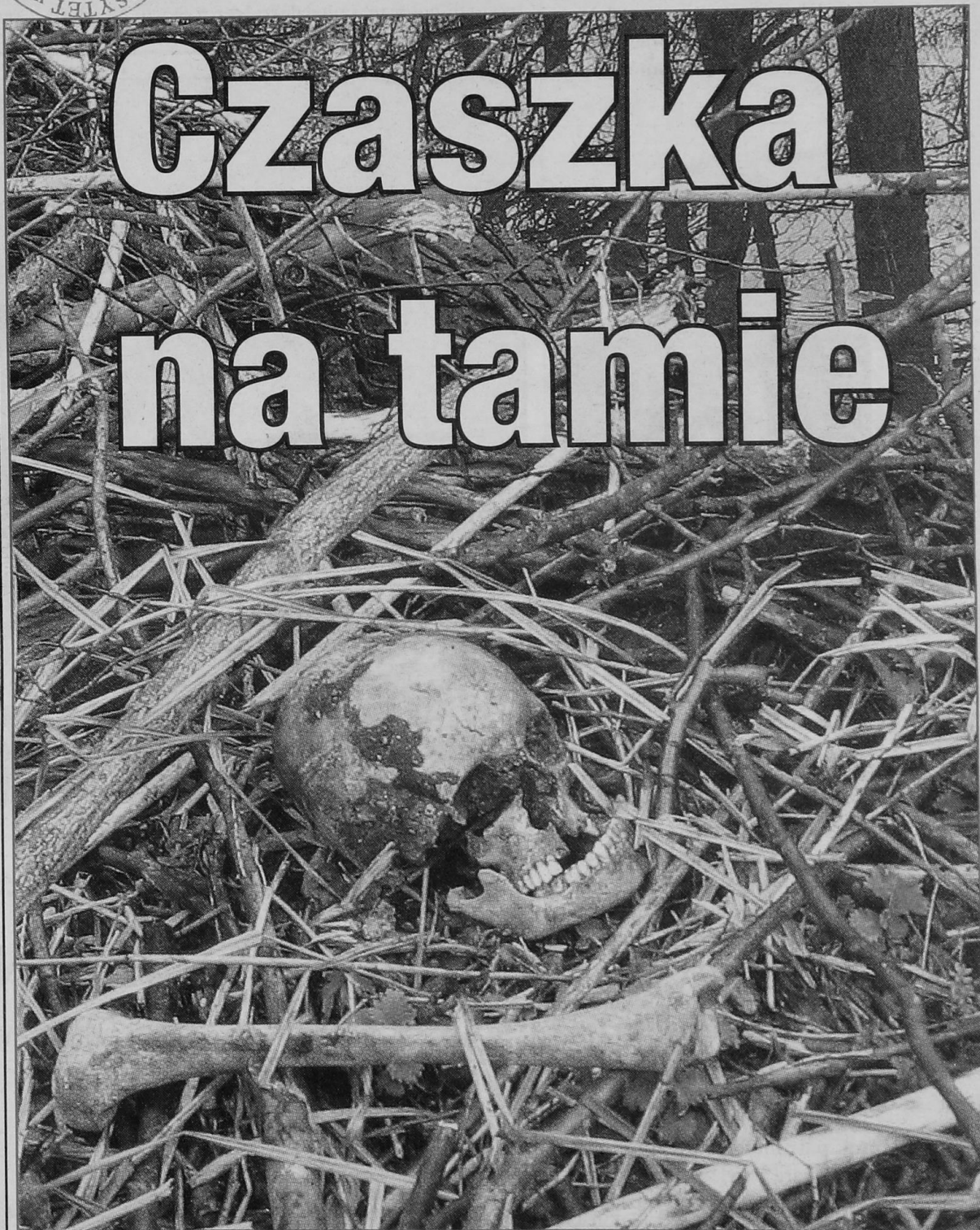
cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

**General
to kmiot!**



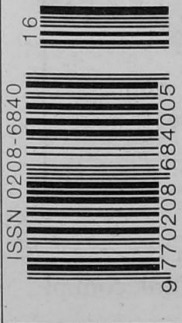
**Stary kapuś
sypie!**

~
**Horoskop tygodnia
Bank kawałów
Jaki herb Twój?**



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



mj **Jedwabne**
kostka brukowa

www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Stomatologia z tradycjami

leczymy od 1933 r.

Implanty
już od 1700 zł

Korony, mosty porcelanowe
Błagocystyza radiologiczna - pantomogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodonty i profilaktyki



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

Przeżyła trzęsienie

Trzęsienie ziemi we Włoszech przeżyła Marta Karwowska, studentka Politechniki Białostockiej. Przebywała w ramach wymiany akademickiej Sokrates – Erasmus w mieście L'Aquila, najbardziej zniszczonym przez kataklizm. Marta Karwowska opowiedziała, że udało jej się uciec z zawalającego się budynku, choć nie zdążyła zabrać nawet dokumentów i pieniędzy.



Zmarł marszałek

Zmarł prof. Andrzej Stelmachowski (84 lata). Prawie 40 lat temu wykładał w ówczesnej Filii Uniwersytetu Warszawskiego w Białymstoku, później zabiegał o przekształcenie jej w samodzielną uczelnię. W wyborach 1989 roku został senatorem Obywatelskiego Klubu Parlamentarnego z województwa białostockiego. Był marszałkiem Senatu, ministrem edukacji, wieloletnim prezesem Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”. W tej roli często odwiedzał Łomżę (np. z okazji Polonijnych Igrzysk Młodzieży Szkolnej).

O paliwach III generacji

Międzynarodowa konferencja pod patronatem wicepremiera Waldemara Pawlaka i eurodeputowanego prof. Jerzego Buzka, pt. „Stan pozyskiwania odnawialnych źródeł energii w Polsce”, odbędzie się w piątek i sobotę (17 – 18 kwietnia) w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Udział weźmie około 40 naukowców z całej Polski oraz wybitni specjaliści z Kanady od paliw III generacji, czyli pozyskiwania wodoru z odnawialnych źródeł energii.

Pijane świętowanie

61 pijanych kierowców zatrzymali policjanci na drogach w Podlaskiem od soboty (11 kwietnia) do poniedziałku. Najbardziej pijany (ponad 4 promile) był kierowca mercedesa, zatrzymany w Białymstoku. Kierowca poloneza zatrzymany w Wielką Sobotę w Łomży na ulicy Sikorskiego jechał pod wpływem 3,2 promila. 2,8 promila miał kierowca opla, którego zatrzymali policjanci niedaleko Nurca Stacji. Nie dość

że pijany, ma do przyszłego roku sądownie orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów, właśnie za jazdę pod wpływem alkoholu. Policjanci z Dąbrowy Białostockiej zatrzymali z kolei rowerzystkę jadącą pod wpływem 2,3 promila. Po pijanemu (1 promil) i bez uprawnień jechał w Białymstoku szesnastolatek.

Rok temu w Wielkanoc policja zatrzymała 28 nietrzeźwych kierowców. (ANN)

REKLAMA

2000 MINUT **ZERO ABONAMENTU**

Sony Ericsson **K770i** 3,2 MPX od **1 zł**

ODBIERZ PREZENT W ERZE!

Teraz czekają na Ciebie liczne wiosenne niespodzianki. Wybierz:

- 2000 minut na rozmowy z 5 przyjaciółmi
- 2000 minut na rozmowy w weekendy
- Internet w telefonie aż do 500 MB
- Telefon bez simlocka w superatrakcyjnych cenach

Dodatkowo możesz zawiesić płacenie abonamentu na 6 miesięcy.

Takie rzeczy tylko w Erze!

Na www.era.pl kupisz korzystnie!

Zadzwoń 0 801 202 602 lub 602 900 000.
Opłata zgodna z cennikiem operatora sieci, z której wykonywane jest połączenie.

Punkty sprzedaży sieci Era: **Grajewo:** ul. Etcka 20; **Kolno:** ul. Wojska Polskiego 16; **Łomża:** ul. Stary Rynek 3, **Nowy Punkt – Stokrotka – ul. Piłsudskiego 14a;** **Wysokie Mazowieckie:** Rynek Piłsudskiego 79; **Zambrów:** al. Wojska Polskiego 6, ul. Białostocka 17.

era

MOŻESZ WIĘCEJ

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. (086) 216-33-29;
Alicja Niedźwiecka; 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),
Zofia Olender (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

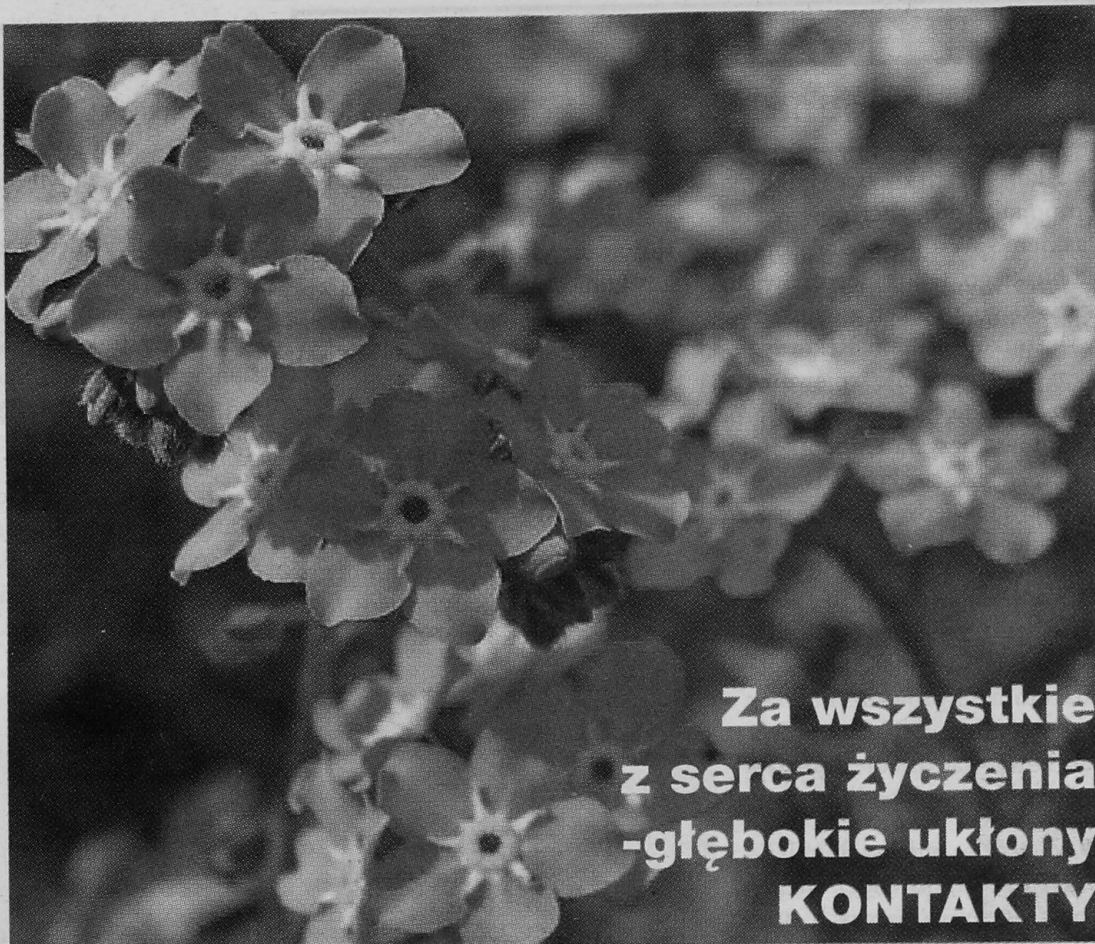
Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto, Stary Rynek 16, Łomża, tel. (086) 216-77-16

Skład: Maciek Ostasiewicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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



**Za wszystkie
z serca życzenia
-głębokie ukłony
KONTAKTY**

„Kontakty” w prenumeracie

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny, w każdy drugi tydzień miesiąca kolorowy dodatek „Teraz Zdrowie”.

Prenumeratory korzystają z dodatkowych upustów na ogłoszenia drobne.

Cennik prenumeraty i promocje

1. Prenumerata miesięczna - 10 zł; otrzymujesz 10 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na miesiąc

2. Prenumerata kwartalna - 30 zł; otrzymujesz 15 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne oraz ramkowe na kwartał

3. Prenumerata półroczna - 55 zł; zyskujesz 17,90 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz otrzymujesz 20 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na pół roku

4. Prenumerata roczna - 100 zł; zyskujesz 43,10 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz 25 proc. Bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe na rok!

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez:

- stronę internetową www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich

placówkach pocztowych,

- stronę internetową www.prenumerata.ruch.com.pl oraz w Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Białymstoku, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (085) 747-97-26, fax (085) 747-97-03 e-mail pre0502@ruch.com.pl

- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Elku, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Elk, tel. (087) 621-77-86, fax (087) 621-77-89, e-mail: pre7903@ruch.com.pl

- Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Łomży, ul. Nowogrodzka 41, 18-400 Łomża, tel. 086 216-44-76, fax 086 216-57-18, e-mail: prenumerata.lomza@mazowsze.ruch.com.pl

Prenumeratę zagraniczną płatną w złotych: Ruch SA Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, ul. Jana Kazimierza 31/33, 01-248 Warszawa, tel. (022) 532-88-16, (022) 53-28-819. Płatna w dewizach, tel. (022) 532-88-23, fax (022) 53-28-734.

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Prenumeraty dokonać można także osobiście, w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7. Wszelkie informacje o prenumeracie, tel. (086) 216 42 43.

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

ZA TYDZIEŃ:

odnalezieni kochankowie

■ Z korepetycji korzysta tylko nieco ponad 1 proc. uczniów w Podlaskiem. Według badań, oprócz Lubuskiego, Opolskiego i Świętokrzyskiego, to jeden z najniższych wskaźników w kraju. Rekordy pod tym względem bije województwo mazowieckie, gdzie prawie 29 proc. uczniów korzysta z dodatkowych zajęć. Najczęściej korepetycje mają poprawiać wiedzę młodzieży z angielskiego i matematyki.

■ Kontrakt na ponad 50 milionów euro będzie realizować w Rosji Unibep z Bielska Podlaskiego. Firma, która już prowadzi interesy na wschodnim rynku, ma w dwa lata zbudować osiedle domków jednorodzinnych pod Moskwą.

■ Miejsce w indeksach WIG i WIG-PL warszawskiej Giełdy Papierów Wartościowych straciły Zakłady Naprawcze Taboru Kolejowego w Łapach z kilkoma jeszcze spółkami różnych branż. Powodem są znane problemy ZNTK, które, wobec braku kontraktów, muszą zwalniać pracowników.

■ Około 100 z 3200 pracowników zamierza zwolnić Poczta Polska w województwie podlaskim. Redukcja ma ominąć listonoszy i obsługę okienek w urzędach. Zwolnienia odbywają się w całym kraju.

■ 23,5 miliona złotych z tzw. podatku Religi (powiększone składki ubezpieczeniowe od kierowców na leczenie ofiar wypadków) dodatkowo trafią do jednostek ochrony zdrowia w województwie podlaskim. NFZ zamierza pieniądze przeznaczyć przede wszystkim dla lekarzy rodzinnych i refundację leków, ponieważ w tych dziedzinach potrzeby są największe.

■ Upowszechnianiem wiedzy o przeszczepach zajmą się... autobusy miejskie w Białymstoku. W autobusach znajdą się odpowiednie plakaty, a kierowcy będą rozdawać pasażerom formularze oświadczenia o gotowości przekazania po śmierci swoich organów dla ratowania życia innych.

■ 500 złotych za znieczulenie rodzących pacjentek pobiera, jako

pierwszy w regionie, szpital w Suwałkach. Za darmo znieczulenia stosowane są tylko w przypadkach, gdy konieczne jest cesarskie cięcie lub inny zabieg. Kierownictwo Podlaskiego Oddziału NFZ jest zdziwione i zapowiada interwencję, ponieważ szpital otrzymuje pieniądze na różnorodne procedury medyczne związane z porodem.

■ Całkowita likwidacja oddziału w Bielsku Podlaskim, zwolnienie ok. 90 osób w Białymstoku i 30 w oddziale w Kolnie. Tak drama-



Rozlewiska Narwi rozkwitły kaczeńcami...

tyczne decyzje planuje szefostwo Fabryki Przyrządów i Uchwytów Bison-Bial. Z powodu drastycznego spadku zamówień, będą utrzymane skrócone dniówki pracy i obniżone zarobki do tzw. poziomu postojowego. Propozycje zarządu fabryki, zatrudniającej obecnie 800 osób, otrzymały do oceny organizacje związkowe.

■ Na plac budowy opery w Białymstoku wracają budowlancy. Firma Unibep z Bielska Podlaskiego za 60 milionów złotych dokończy budynek, a Rodex z Białegostoku otrzyma 11 mln za prace szklarskie. Z powodu protestów nie ma rozstrzygnięcia przetargu na technikę sceniczną i akustyczną opery.

■ Wietrzna ospa szaleje w przedszkolu w Zbójnej. Z powodu przedzenia szeregów przedszkolaków, Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnej zmuszona była odwołać, zaplanowany na piątek, 17 kwietnia, konkurs czytelnico – aktorski „Najpiękniejsza postać z bajki”. „Przełożyliśmy go na 8 maja, godz. 14.00. Mamy nadzieję, że do tego czasu dzieci wyzdrowieją”, poin-

formowała Jadwiga Białobrzaska, dyrektor Biblioteki.

■ Obchody 92. rocznicy śmierci Ludwika Zamenhofs rozpoczęły się w rodzinnym Białymstoku od koncertów i prelekcji, poświęconych postaci twórcy międzynarodowego języka esperanto. Na przełomie lipca i sierpnia Białystok podejmować będzie uczestników 94. Światowego Kongresu Esperanto. Spodziewany jest przyjazd ok. 2 tysięcy gości z wielu krajów.

■ Aż trzech podlaskich posłów Prawa i Sprawiedliwości będzie walczyć o wybór do Parlamentu Europejskiego. Zgodnie z zapowiedziami z numerem 1 wystar-

tuje Jacek Kurski, z numerem 2 – Krzysztof Jurgiel, na liście będą także Jacek Bogucki, była kurator Jadwiga Szczypiń i łomżyński radny Wiesław Grzymała.

■ Pozbawili na 10 godzin ogrzewania jedną czwartą mieszkańców Białegostoku nieznani na razie złodzieje. Chcieli ukraść linie, zasilające miejską ciepłownię i uszkodzili je w trakcie kradzieży.

■ Jan Jakub Wiśniowski, uczeń IV klasy Liceum Plastycznego im. Wojciecha Kossaka w Łomży, zdobył z wyróżnieniem tytuł finalisty XXXIII Olimpiady Artystycznej, zapewniając sobie 100 proc. punktów na świadectwie maturalnym z przedmiotu historia sztuki.

■ Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w Łomży informuje, że od 20 kwietnia do 30 sierpnia Grobla Jednaczewska będzie zamknięta dla ruchu kołowego z powodu prac budowlanych. Autobusy linii 12 kursowały będą objazdem do Jednaczewa przez Kupiski Stare (więcej informacji tel. 086 – 21 – 60 – 335, czynny cała doba).

ZNAKI CZASU

■ W świąteczną noc 21 osób zginęło w pożarze hotelu socjalnego w Kamieniu Pomorskim. Prawdopodobną przyczyną pożaru było zaproszenie ognia na korytarzu, poinformował wicepremier. Jedna z mieszanek groziła wcześniej, że hotel podpali. Prezydent ogłosił żałobę narodową. Mimo żałoby czynne są wszystkie kina, odbywają się spektakle teatralne i koncerty. „Może żałoba spowszedniała”, zastanawiają się psychologowie.

■ Bardzo ważnym wydarzeniem określił europoseł PO i były premier Jerzy Buzek fakt, że od 21 kwietnia dziedziniec przed gmachem Luise Weiss Parlamentu Europejskiego w Strasburgu będzie nosił imię Bronisława Geremka. W rządzie Buzka Bronisław Geremek był ministrem spraw zagranicznych. „To wyraz uznania dorobku Bronisława Geremka w walce o wolność Polski, o to, żebyśmy znaleźli się w rodzinie państw europejskich i transatlantyckich, a także uznanie dla tego, co zrobił on, jako Europejczyk, dla powodzenia i rozwoju UE”, dodał Buzek.

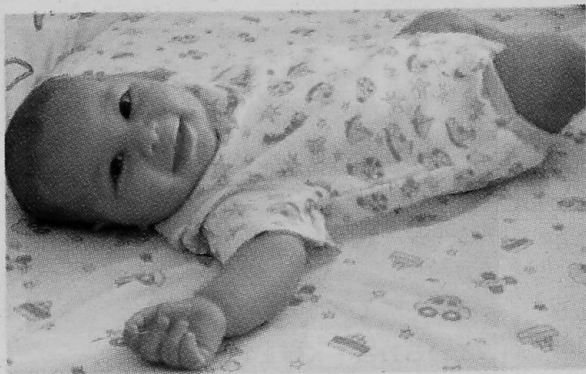
■ Gdyby wybory parlamentarne odbyły się teraz, na PiS głosowałoby 17 proc. Polaków, PO ma 40 proc. poparcia, a SLD 9 proc., wynika z sondażu CBOS.

■ Historyk Jan Żaryn, odwołany w zeszłym tygodniu ze stanowiska dyrektora Biura Edukacji Publicznej IPN za wypowiedź o Lechu Wałęsie, pozostaje w IPN jako doradca prezesa Janusza Kurtyki. „Nie mam żalu do prezesa IPN, ale do mediów. Niektórym nie będę udzielał wywiadów”, zapowiedział historyk na wspólnej konferencji z Kurtyką.

■ Około 3,2 tys. mieszkań sprzedali z zyskiem w ubiegłym roku w Polsce cudzoziemcy, wynika z raportu MSWiA.

■ 1,3 mln zł muszą zapłacić firmy, które jednego dnia wprowadziły nowe cenniki na sprzedaż drożdży, co spowodowało podwyżkę cen chleba. Od 2005 roku UOKiK wszczął 89 postępowań w sprawie karteli, rozbitych zostało 50 zmwów cenowych.

■ Poznańskie biuro podróży oferuje klientom pierwszą polską wycieczkę do Afganistanu. 16 osób zdecydowało się na wyjazd, choć Ministerstwo Spraw Zagranicznych przestrzega, że wiąże się z narażeniem życia.

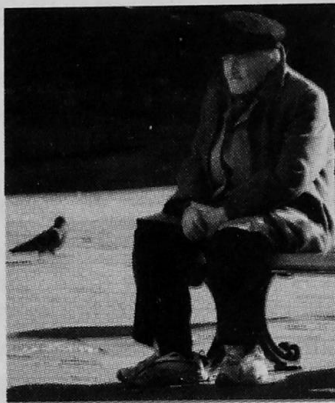


„Okno Życia”

Pierwsze w województwie „Okno Życia” powstało w Białymstoku. Każda matka, która z różnych przyczyn nie chce lub nie jest w stanie zająć się swoim dzieckiem, może anonimowo pozostawić je w specjalnym koszyku ustawionym w oknie Domu Dziecka przy ul. Słonimskiej (od strony ul. Wylotnej). „Okno” ma zapobiec powtarzającym się tragediom, gdy noworodki porzucane są w śmietnikach czy innych odludnych miejscach i nie mają szans na przeżycie.

Coraz mniej nas...

Ubywa mieszkańców województwa podlaskiego. W 2005 roku było nas około 9 tysięcy więcej, niż w 2008. Dzieci od 2005 rodzi się każdego roku trochę więcej (2005 – 11063, 2007 – 11 247, pełnych danych z ubiegłego roku jeszcze nie ma), ale nadal nie tyle, by zrównoważyć liczbę zgonów. W ocenie socjologów, wyludnianie się regionu jest jednak bardziej związane z wyjazdami do pracy za granicę lub większych ośrodków w kraju. Pod względem liczby mieszkańców na plusie są przede wszystkim większe miasta województwa, czyli Białystok i Suwałki (Łomża jest wyjątkiem) oraz Augustów, a ubywa mieszkańców mniejszym ośrodkom.



Zaprosili nas

■ Royal Unibrew Polska, właściciel marki Łomża – na spotkanie prasowe i uroczysty lunch, którego głównym tematem będzie piwo dla prawdziwych smakoszy w restauracji Villa Nowa w Warszawie.

■ Wójt gminy Kulesze Kościelne Józef Grochowski – na spotkanie z okazji dwudziestolecia wodociągów w gminie Kulesze Kościelne (pomoc Fundacji Kościelnej Wspomagającej Zaopatrzenie Wsi w Wodę).

■ Gospodarstwo Pomocnicze przy Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze – na IV Międzynarodową Konferencję Policyjną „System bezpieczeństwa imprez masowych” oraz Międzynarodowe Targi Techniki i Wyposażenia Służb Policyjnych i Formacji Bezpieczeństwa Państwa.

■ Przewodniczący Rady Powiatu Grajewskiego Stanisław Kossakowski – na XXIX sesję Rady Powiatu Grajewskiego.

■ Biuro Poselskie Roberta Tyszkiewicza – na konferencję prasową z udziałem posłów R. Tyszkiewicza i prof. Antoniego Mironowicza (kandydata PO do Parlamentu Europejskiego).

■ Stowarzyszenie „Artefakty” oraz Fundacja „Dobra Prowincja” i restauracja „Retro” – na łomżyńskie obchody stulecia polskiej kinematografii.

■ Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży – na Koncert symfoniczny.

■ Rzecznik prasowy marszałka województwa podlaskiego Jan Kwasowski – na spotkanie z marszałkiem Jarosławem Dworzańskim, poświęcone promocji województwa i Puszczy Białowieskiej.

■ Galeria Arsenał w Białymstoku – na wystawę Izy Tarasewicz „Matecznik”.

■ Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży – na prezentację nowej platformy edukacyjnej, którą poprowadzą przedstawiciele firmy Microsoft.

■ Stowarzyszenie Polskich Mediów – na konferencję prasową Urzędu Miasta Krakowa pt. „Aktywny wypoczynek + sport = Kraków”.

■ Instytut Spraw Publicznych – na konferencję „Polska-Niemcy. Wzajemny wizerunek i wizja Europy”.

DZIĘKUJEMY.

Kontrola kontroli

Fatalnie wypadła Łomża w raporcie Najwyższej Izby Kontroli, dotyczącym działalności stacji kontroli pojazdów. Okazało się, że od 2006 roku do końca pierwszego kwartału 2008 r., aż 9 na 10 stacji w mieście nie miało prawa wykonywać badań technicznych pojazdów. Kilka dni straszono kierowców, że policja będzie zabierać dowody rejestracyjne i potrzebne będą nowe badania za własne pieniądze. W Łomży mogłoby to dotyczyć prawie wszystkich, w kraju ok. 2 000 000 właścicieli aut. Podstawowym „grzechem” był brak aktualnego certyfikatu Transportowego Dozoru Technicznego. Najnowsze badania wykazały, że stacje mają już odpowiednie dokumenty.

Co tam, panie, w Arabii?

Spotkanie z ambasadorami kilkunastu krajów organizuje dla właścicieli małych i średnich firm w regionie Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego. Na początku maja będzie okazja dowiedzieć się o możliwości współpracy gospodarczej i uwarunkowaniach prawnych m. in. w Arabii Saudyjskiej i Serbii. Warunkiem udziału jest zgłoszenie (do 17 kwietnia). Formularz można znaleźć na stronie internetowej: www.pfr.pl

Atakował ... monstrancją!

Ma przeprosić komendanta głównego listownie oraz w ogólnopolskiej gazecie i zapłacić 4 tysiące złotych, to warunki, jakie postawił sąd w Lublinie księdzu Romanowi K. Były duszpasterz zbuntowanych przeciwko kościelnym władzom betanek z Kazimierza Dolnego odpowiadał za kopnięcie policjanta i uderzenie drugiego monstrancją podczas głośnej eksmisji zakonnic

w październiku 2007 roku. Jeżeli zgodzi się na warunki sądu, sprawa zostanie umorzona i będzie mógł pozostać katechetą w Dłogosiodle w Diecezji Łomżyńskiej, gdzie zamieszkał po wyjeździe z Kazimierza. Ksiądz Romana K. czeka jeszcze sprawa sądowa z powództwa Zgromadzenia Sióstr Rodziny Betańskiej, które oskarżają go o bezprawne przebywanie w klasztorze

Prawosławni rozpoczęli obchody Wielkiego Tygodnia Męki Pańskiej, poprzedzającego Wielkanoc, która w tym roku przypada u nich 19 kwietnia. Wielu prawosławnych tydzień przed Wielkanocą za-



Ikonostas w cerkwi w Białowieży

Wielki Tydzień w Cerkwi

chowuje ścisły post, nie spożywa nawet ryb. Od czwartku do niedzieli jedzą tylko chleb, wodę albo kompot oraz warzyw i owoce, w domach nie przygotowuje się posiłków.

Niedziela wielkanocna w Cerkwi zawsze wypada po zakończeniu Paschy żydowskiej (to święto ruchome), bo dla wyznawców prawosławia oba święta są silnie

ze sobą związane. Dlatego tylko raz na kilka lat katolicy i prawosławni mają Wielkanoc w tym samym terminie.

W Polsce jest ok. 550-600 tys. prawosławnych. Największe skupiska są w województwie podlaskim, na terenie dwóch cerkiewnych diecezji: białostocko-gdańskiej i warszawsko-bielskiej.



Dzika lustracja Jana Stypuły

„Otrzymaliśmy pismo, podpisane przez wiceprezydenta Marcina Sroczyńskiego, że opierając się na danych IPN, postanowiono zrezygnować z propozycji nadania nazwy rondy imienia dr. Jana Stypuły”, mówi przewodnicząca Komisji Edukacji Rady Miejskiej Agata Gołaszewska.

Datowane 31 marca pismo dotarło też do Łomżyńskiego Oddziału Stowarzyszenia Wspólnota Polska oraz Powiatowego Inspektoratu Weterynarii, wnioskodawców nazwania imieniem Jana Stypuły (1931 – 2001, na zdjęciu), lekarza weterynarii, dyrektora Wojewódzkiego Zakładu Weterynarii w Łomży, senatora RP (z listy PSL), działacza Wspólnoty Polskiej, nowego ronda na przeciwko galerii „Stokrotka”.

Jak dowiedzieliśmy się w Biurze Prasowym Urzędu Miasta, wiceprezydent Sroczyński zwrócił się do IPN w Białymstoku o „złustrowanie” dwóch kandydatów na patrona ronda: Jana Stypuły i zmarłego w czasie wojny w obozie koncentracyjnym w Sztutowie partyzanta AK Augusta Gontarskiego (zgłosiła go Rada Osiedla nr 10). Oddziałowe Biuro Udostępniania i Archiwizacji Dokumentów IPN odpowiedziało, że „w zasobie archiwalnym” nie odnaleziono dokumentów o Augustie Gontarskim (byłoby dziwne, gdyby znaleziono, partyzant zginął w czasie II wojny światowej!). Natomiast Biuro informuje, że w „pomocach ewidencyjnych” znajdują się zapisy, dotyczące Jana Stypuły: „W dniu 30.11.1960 roku został zarejestrowany w Dzienniku rejestracyjnym kandydatów na TW (tajny współpracownik SB – red.) i LK (lokal kontaktowy - red.) za lata

1960 – 1962 oraz w dniu 29.09.1976 był zabezpieczony do prac obronnych. Ponadto w Wykazie kontaktów funkcjonariuszy MO w zakładach pracy figuruje jako kontakt w Wojewódzkim Zakładzie Weterynarii w Łomży”.

Ratusz zwrócił się o „złustrowanie” kandydatów na patronów publicznego miejsca z własnej inicjatywy, bez prawnego nakazu. I też zupełnie swobodnie zinterpretował uzyskane informacje, jako dyskwalifikujące Jana Stypułę. Powyższe informacje w żadnej mierze nie świadczą, by był donosicielem SB. Także w świetle praktyki lustracyjnej bardziej uzasadniona jest interpretacja, że właśnie nie był donosicielem! Sam fakt „figurowania w zasobach archiwalnych IPN” nie jest na to dowodem. Jak stwierdził Sąd Najwyższy: „Jeśli w archiwach IPN zachowała się jedynie rejestracja w ewidencji organów operacyjnych bezpieczeństwa państwa, nie jest to dostatecznym dowodem czyjejś tajnej współpracy”. W przypadku Jana Stypuły zachowała się tylko rejestracja sprzed prawie 50 lat na kandydata na TW. Kandydat wcale nie musiał wiedzieć, że jest kandydatem! Wiceprezydent Sroczyński użył oręża „dzikiej lustracji” do napiętnowania znanego działacza społecznego.

„Uważam, że Janowi Stypule wyrządzona została krzywda, tym bardziej, że sam już nic nie wyjaśni, bo nie żyje”, mówi radna Alicja Konopka.

„Choć pismo wiceprezydenta nie stanowiło formalnego wniosku o wydanie opinii w sprawie nazwy ronda, po dyskusji Komisja postanowiła zwrócić się do prezydenta Łomży, żeby przedstawił radnym dane archiwalne IPN, na podstawie których podjęta została taka decyzja”, mówi radna Gołaszewska. (ANN)



W kilka dni odbył się nabór do przedszkoli w Łomży. Karty zgłoszeniowe rodzice mogą formalnie składać do końca kwietnia, ale już wiadomo, że w większości przedszkoli wszystkie miejsca są zajęte. Według kryteriów, wprowadzonych przez ratusz, w pierwszej kolejności przyjmowane są maluchy obojga pracujących rodziców, następnie sześciolatki i dzieci chodzące do przedszkola w poprzednich latach.

Tłok w przedszkolach

Zdaniem odpowiedzialnego za oświatę wiceprezydenta Łomży Krzysztofa Choińskiego, problem zostałby rozwiązany, gdyby część sześciolatków poszła od września do pierwszej klasy, jak planowało Ministerstwo Edukacji Narodowej. Pomysł wzbudza nieufność rodziców, ale wiceprezydent będzie ich do tego namawiać. Poleciał dyrektorom szkół i przedszkoli „przybliżanie sprawy rodzicom”.

6 lat temu w Łomży odbyła się batalia w obronie kilku przedszkoli, które miasto wytypowało do likwidacji. Krakowskim targiem, władze zgodziły się na przejęcie dwóch przedszkoli przez Stowarzyszenie Edukator. I całe szczęście. Gdyby urzędnicy, którzy nietrafnie ocenili tendencje demograficzne postawili na swoim, dziś co trzeci rodzic odchodziłby z przedszkola z kwitkiem. Ratusz zapewnia, że jeśli zajdzie potrzeba, uruchomi jedno z zamkniętych przedszkoli. (ANN)



Wiosna kwitnie...

W Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży można oglądać wystawę stroików i kompozycji świąteczno – wiosennych, wykonanych przez uczniów pod kierunkiem nauczyciela zawodu Ewy Czerskiej. Uczniowie klas II i III Technikum Architektury Krajobrazu wzbogacili ekspozycję figurkami ogrodników, którzy pilnują porządku w przydomowym ogrodzie. Wystawę „Wiosna kwitnie wokoło” oglądać można do 24 kwietnia w holu głównym szkoły (na zdjęciu).

XIV wiek na Długiej

Ekipa archeologiczna pod kierownictwem Macieja Czarneckiego zajęła się badaniem zawartości wykopów, prowadzonych w związku z przebudową ul. Długiej na łomżyńskiej starówce. Natrafiła na ceramikę z XIV, XV i XVI wieku, pozostałości po ówczesnych mieszkańcach Łomży. Badania nie hamują prac budowlanych.

Ziemia pod bulwary

Działkę o powierzchni 1 ha przy ul. Rybaki miasto kupi od prywatnego właściciela za 204 000 złotych, zarządził prezydent Jerzy Brzeziński. Zostanie przeznaczona pod projektowane tereny komunikacyjne i plażę miejską, objęte projektem bulwarów nadnawiańskich.

Młodzi na milenium

24-26 kwietnia Łomża gościć będzie młodzież z całej Diecezji Łomżyńskiej na Jubileuszowym Spotkaniu Młodzieży z okazji milenium męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu. Trzydniowe spotkanie wypełnione zostanie modlitwą, koncertami, spotkaniami i dyskusjami.

„Opowieści” w WSA

Wystawa fotograficzna Muzeum Północno – Mazowieckiego „Opowieść o Łomży” opuściła mury państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości i przeniosła się do Wyższej Szkoły Agrobiznesu. Można ją oglądać w auli audytoryjnej w głównym gmachu uczelni przy ul. Studenckiej.



Wiosenne krokusy w ogródku Anny Troks w Łomży

W Stawiskach bobry „wyorały” ludzkie szczątki, które nikogo nie obchodzą!

W okolicach dawnego cmentarza żydowskiego w Stawiskach przepływa mała odnoga Dzierzbi. Jej koryto upodobały sobie bobry. Ryją nory, budują podziemne korytarze, które są zasadzkami dla rolników, posiadających w tym miejscu swoje łąki. Bobrze tamy zmieniają bieg strumyczka, tworzą nowe rozlewiska. Ich praca niszczy

rolnikom łąki, bo wcześniejsze pastwiska są dziś nieużytkami.

Niedawno bobry podkopały się do cmentarza żydowskiego. Budując tamy, wygrzebują ludzkie szczątki, zaglądają w puste oczodoły czaszek. Ludzkie piszczele i inne kości zmieszają się z posiekanymi wiorami drzew i trzciny. Na wierzchu leży ludzka czaszka... Ludzki-

mi szczątkami nikt się nie zajmuje.

„Nie ma szacunku dla ludzkich szczątków. Tak nie może być, to wstyd dla nas i dla Polski. Napiszcie o tym”, zaalarmowali „Kontakty” Czytelnicy ze Stawisk.

Żydzi mieszkali w Stawiskach od XVIII w. W 1859 roku na 2570 mieszkańców miasta było ich 2232. W późniejszych latach i tuż przed drugą wojną światową stanowili niewiele ponad połowę mieszkańców Stawisk. Zajmowali się handlem i rzemiosłem. Miasto słynęło z wyrobu kozuchów, kapeluszy i sukna, z najlepszych garbarni i farbiarni. W Stawiskach w 1882 roku urodził się jeden z najwybit-

niejszych szachistów świata Akiba Rubinstein. Przed wojną wyjechał do Brukseli, gdzie zmarł 14 marca 1961 r. Stawiskowskich Żydów wymordowali Niemcy 15 sierpnia 1941 r.

Za miastem na wzgórzu, na terenie średniowiecznego grodziska, został po nich kirkut. Trzyhektarowe cmentarzysko otaczają łąki i rzeczka. Pojedyncze macewy i sarkofagi pozapadały się w ziemię oraz pozarastały dzikimi krzewami i zaroślami. O grodzisku informuje przydrożny kamień. Cmentarz nie jest oznakowany i trudno do niego trafić.

Czaszka na tamie



Wykopana przez bobry ludzka czaszka

PROMOCJA WIOSENNA!



sugerowane ceny detaliczne

Szczegóły Promocji u Dealerów:

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 085 745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 085 746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 085 651 49 65; **Brańsk** - Witosza 20, tel. 085 737 56 35; **Czyżew** - Strazacka 6, tel. 086 275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 086 272 33 44; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 085 716 72 07; **Kolno** - Kolejowa 3, tel. 086 278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 085 715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 086 216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 086 216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 029 772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 085 716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 029 769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 029 764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 029 745 25 64, Krótka 3, tel. 029 745 39 59, Różańska 121, tel. 029 745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 085 739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 086 270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 16A, tel. 085 712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 086 272 58 12; **Tykocin** - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 086 275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 086 271 69 07.

Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16,
62-080 Tarnowo Pdg., tel. 061 816 62 16

www.stihl.pl

STIHL

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku za ekspres!

Nadaj ogłoszenie w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00

Ukaże się już w czwartek rano!



Zwierzyna z Czerwonego Boru coraz śmielej zapuszcza się na pola uprawne w gminie Śniadowo. „To jest wojna. Albo my, albo zwierzęta”, mówią rolnicy



Bezsilność

Tak wygląda łąka Jana Konopki po jesienno - zimowym buszowaniu dzików

Łąki Jana Konopki, hodowcy krów z Jemielitego Starego (gm. Śniadowo) przypominają kartoflisko po wykopkach. To efekt buszowania dzików, które od jesieni zryły doszczętnie około hektara z 4,5 ha. Odpowiedzialne za szkody Koło Łowieckie „Łoś” oferuje ... 230 zł odszkodowania.

„To się nijak ma do strat. <Jak się panu nie podoba, idź pan do sądu>, mówią myśliwi. Ale protokołu szacunku strat rolnikowi nie zostawiają. Jak mam z nimi walczyć w sądzie, kiedy nie wiem, jakie zasady stosują”, żali się Jan Konopka.

Jeśli teraz przeorze zryte łąki i posieje nową trawę, pierwszy pokos zbierze dopiero w środku



Rozbity poniedziałek

W świąteczny poniedziałek w nocy na drodze Piątnica – Jeziorko audi zderzyło się z daewoo, a potem z volkswagenem. Trzy samochody zostały rozbite. Do wypadku doszło, gdy kierowca audi, jadący w kierunku Piątnicy, najprawdopodobniej zjechał na przeciwny pas ruchu. Tam otarł się o daewoo, a następnie zderzył się z jadącym z przeciwka volkswagenem. Audi (na zdjęciu – po wypadku) zatrzymało się dopiero w przydrożnym rowie. Na szczęście, nikomu nic poważnego się nie stało.

lata. I tak jest co roku. Przez dziki, sarny, jelenie i inną ziwierzynę, która wychodzi z Czerwonego Boru na pola gospodarnych rolników z gminy Śniadowo, jest z każdego pokosu 30 proc. trawy mniej. Zwierzyna zapuszcza się coraz śmielej na pola. Dzikie watahami wędrują aż pod Śniadowo.

„Czerwony Bór to ośrodek hodowli zwierzyny dzikiej Nadleśnictwa Łomża. Ale rolnicy mają pretensję do nas, bo zwierzyna wyrządza szkody na obszarze rolniczym, który dzierżawi nasze koło”, mówi Janusz Pamulski, prezes Koła Łowieckiego „Łoś”. Potwierdza narastającą inwazję na tereny rolnicze. Zwierzęta, zwłaszcza najbardziej uciążliwe dziki, wabi kukurydza, a także larwy i pędraki w glebie, jako efekt stosowania na coraz większą skalę gnojowicy. Koło „Łoś” wywiązuje się z planów odstrzałów, wypłaca też odszkodowania. Ale rolnicy tego nie czują. „Przy szacowaniu szkód obowiązują zasady, zawarte w rozporządzeniu ministra środowiska”, mówi. Budżet Koła jest mizerny, zaledwie około 20 000 zł rocznie. „To są tylko składki myśliwych. Państwo nie skupuje ustrzelonej zwierzyny, nie zarabiamy na niej. Mamy z nią same kłopoty”, dodaje prezes. Na odszkodowania dla rolników przeznaczają rocznie około 6000 zł. Jan Konopka przelicza swoje straty na bele sianokiszonki. Wychodzi, że tylko on traci około 3000 zł rocznie. Z Czerwonym Borem sąsiaduje bezpośrednio około 100 gospodarstw. Zwierzęta wyrządzają szkody już na obszarze połowy gminy. Skoro pochodzą z ośrodka hodowli Nadleśnictwa Łomża, które jest jednostką państwową, może rolnicy, zamiast do Koła, powinni zwracać się po odszkodowania do Nadleśnictwa? Na pewno jest bogatsze od Koła.



Wielkanoc w Starostwie

Nagrodzone i wyróżnione w świątecznym konkursie Gminnego Ośrodka Kultury w Zbójnej przepiękne, bajecznie kolorowe kurpiowskie palmy, pisanki, kierce, leluje i bukiety można podziwiać do 28 kwietnia na wystawie w Starostwie Powiatowym w Łomży. W niedzielę Palmową w Zbójnej większość autorek prac wystąpiła w tradycyjnych kurpiowskich strojach parady (na zdjęciu).

Jubileusz powiatu

Z okazji 10 lat utworzenia samorządów powiatowych, 10 maja (niedziela) odbędzie się uroczysta sesja Rady Powiatu, na którą zaproszeni zostali przedstawiciele współpracujących z powiatem łomżyńskim samorządów z Niemiec i Litwy.

Starostwo ze stacją

Na dachu Starostwa Powiatowego w Łomży przy Szosie Zambrowskiej pojawi się stacja bazowa telefonii komórkowej za 4 800 zł miesięcznie. Stacja będzie się składać z trzech anten oraz urządzenia nadawczo – pomiarowego.

Skarpa w przebudowie

Łomżyński Makbud rozpoczął przebudowę ulic na osiedlu „Skarpa” w Nowogrodzie. Na ul. Tońskiego koparka natrafiła na pozostałości po wadze do ważenia pojazdów. Usunięte zostały betonowe bloki, które po skruszeniu posłużą jako budulec ulicy. Prace na ul. Tońskiego, 550-lecia i Przeskok potrwają do sierpnia.

Wandal wysuszył krany

Wandal wyłamał hydrant przy ul. Świerkowej w Kupiskach Starych (gm. Łomża). W efekcie kilka godzin południową część Kupisk nie miała wody w kranach.

Podwójna laureatka

Magda Urbanowska z kl. VI B jest najbardziej utytułowaną uczennicą Szkoły Podstawowej w Piątnicy. Na gali laureatów szkolnych konkursów przedmiotowych w Białymstoku otrzymała aż dwa dyplomy laureata, z języka polskiego i angielskiego. „Cieszę się z obu tytułów, ale tak naprawdę interesuje mnie... biologia”, nieoczekiwanie wyznała „Kontaktom”. Magda mieszka z rodzicami w Kupiskach Starych (gm. Łomża). Do szkoły w Piątnicy chodzi... z powodu babci. Po lekcjach czeka na rodziców (oboje pracują zawodowo) u babci w Piątnicy. Gdyby chodziła do szkoły w Kupiskach, musiałaby czekać na nich w domu sama.

Lista

zamordowani, zabici, zagi-
nieni w latach 1939 - 1945
w powiecie łomżyńskim
(obecnie: łomżyńskim, kol-
neńskim, zambrowskim)

Frankowski Piotr - s. Aleksandra i Marianny Gniazdowskiej, ur. w Łomży 24.09.1917 r. W 1940 r. powołany do Armii Czerwonej. Brał udział w walkach pod Smoleńskiem, gdzie dostał się do niewoli niemieckiej. Zmarł w obozie w Suwałkach jesienią 1941 r.

Frąckiewicz Jan - s. Franciszka i Katarzyny Kaczmarek, ur. w Bieżynie 24.06.1899 r. Mieszkaniec Zambrowa, sierżant 71 pułku piechoty. Aresztowany 14.03.1943 r., po trzech miesiącach pobytu w więzieniu w Łomży wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Frąckiewicz Stanisław - s. Bolesława i Władysławy Sadowskiej, ur. w Piątnicy 30.08.1919 r. W październiku 1940 r. powołany do Armii Czerwonej. Z listów przesyłanych do rodziny wynikało, że służbę wojskową odbywał na Kaukazie. Dalszy los nieznany.

Frączkowski Aleksander Mateusz - s. Wiktora i Franciszki Karwowskiej, ur. w Ramotach w r. 1866. Rolnik, zamieszkały we wsi Surały, 12.04.1940 r. wywieziony w głąb Rosji. Zmarł w Kazachstanie 08.09.1943 r.

Fronczkowski Bronisław - s. Aleksandra i Filomeny Modzelewskiej, ur. w Surałach 20.11.1916 r. Rolnik, aresztowany przez NKWD 20.05.1941 r. i wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Fronczkowski Czesław Roman - s. Aleksandra i Filomeny Modzelewskiej, ur. w Ramotach 09.08.1908 r. Rolnik, zamieszkały w Surałach. Aresztowany przez NKWD 23.03.1940 r. i wywieziony w rejon Archangielska. Dalszy los nieznany.

Fronczkowski Mieczysław - s. Bolesława i Stefani Kwiezińskiej, ur. w Burzynie 26.05.1926 r. Zamieszkały w Przytułach Kolonii. Aresztowany w 1944 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentra-

cyjnego w Stutthofie. Zmarł tamże 15.02.1945 r.

Frydrych Bronisław - s. Józefa i Franciszki Kowalczyk, ur. w Lipnikach 18.11.1906 r. Rolnik, aresztowany 16.01.1944 r. i wywieziony do obozu w Działdowie, gdzie zmarł 16 maja tegoż roku.

Frydrych Władysław - s. Józefa i Rozalii Magdalińskiej, ur. w Lipnikach 30.08.1896 r. Robotnik, aresztowany 20.11.1942 r. i wywieziony do Królewca. W 1943 r. przewieziony do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, gdzie zmarł z wycieńczenia 01.05.1944 r.

Frydryszczyk Bronisław - s. Romualda i Katarzyny Wasilewskiej, ur. w Budach Stawiskich 24.02.1919 r. Rolnik, w 1940 r. powołany do Armii Czerwonej. Zginął w okolicach Smoleńska w lipcu 1941 r.

Furman Wilhelm - s. Stanisława i Marii Baranowskiej, ur. w Wielkiej Bereznej na Węgrzech 05.02.1905 r. Żołnierz zawodowy w stopniu plutonowego 71 pułku piechoty w Zambrowie. Uczestnik kampanii wrześniowej, aresztowany przez NKWD na początku 1940 r. i wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Gabelman Elias - s. Icchoka i Sary Ahman, nr. W Kolnie w 1880 r. Zamordowany w Kolimagach w lipcu 1941 r.

Gacki Antoni - s. Józefa i Józefy Krajewskiej, ur. w Bronowie 03.12.1910 r. Rolnik, aresztowany 15.06.1944 r. Przebywał przez pewien czas w więzieniu w Łomży, skąd następnie został wywieziony w niewiadomym kierunku. Dalszy los nieznany.

Gacki Jan - s. Juliana i Antoniny Łebkowskiej, ur. w Rutkach 21.08.1919 r. Szofer, zamieszkały w Łomży. W 1941 r. powołany do Armii Czerwonej. Dalszy los nieznany.

Gacki Jan - s. Romualda i Julianny Liszewskiej, ur. w Kubrze 10.07.1920 r. Aresztowany w 1943 i wywieziony do obozu koncentra-

cyjnego w Stutthofie, a następnie Sangerhalen. Numer więźnia 56 647 Cb-E., blok Nr S. Dalszy los nieznany.

Gacki Wacław - s. Romualda i Julianny Liszewskiej, ur. w Kubrze 13.09.1918 r. Rolnik, aresztowany 18.02.1944 r. i wywieziony do Niemiec. Przebywał w obozie koncentracyjnym Bergen Belzen, gdzie widziany był ostatni raz 14.04.1945 r. Dalszy los nieznany.

Gadomski Bolesław - s. Michała i Katarzyny Gregorczyk, ur. we wsi Szkwa 10.09.1915 r. Rolnik, zamieszkały w Stanisławowie. W 1938 r. powołany do odbycia czynnej służby wojskowej. Uczestnik kampanii wrześniowej, przebywał w obozie jenieckim na terenie Niemiec, skąd do 1944 r. pisał listy do rodziny. Dalszy los nieznany.

Gadomski Piotr - s. Pawła i Franciszki Kobryś, ur. w Pupkowie 21.08.1895 r. Rolnik, aresztowany w 1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tamże 14.01.1945 r.

Gajewski Teofil - s. Stanisława i Marianny Ćwikłowskiej, ur. w Sędziwujach 13.08.1906 r. Rolnik, 13.08.1944 r. zabrany do kopania okopów. Dalszy los nieznany.

Galanek Jan - s. Rocha i Mariany Cendrowskiej, ur. w Zbójnej w 1909 r. Rolnik, zginął 17.08.1944 r.

Galińska Aleksandra - c. Kazimierza i Elżbiety Frąckiewicz, małżonków Matejkowskich, ur. we wsi Bronowo w r. 1889. W 1941 r. wywieziona w głąb Rosji. Zmarła tamże pod koniec lata 1943 r.

Galiński Frabciszek - s. Pawła i Julii Jabłonowskiej, ur. we wsi Bronowo 10.02.1904 r. Powołany do wojska 24.08.1939 z przydziałem do 33 pułku piechoty w Łomży. Zginął w potyczce pod wsią Budzisk koło Wyszkowa 10.09.1939 r.

Galiński Wacław - s. Szczepana i Józefy Podgórskiej, ur. w Wiźnie 20.03.1909 r. Do września 1939 r. pracownik Zarządu Gminy, areszt-

wany w kwietniu 1944 r. i osadzony w więzieniu w Łomży. Dalszy los nieznany.

Galiński Władysław - s. Wawrzyńca i Julianny Powichrowskiej, ur. we wsi Zanklewo w 1887 r. W 1941 r. wywieziony w głąb Rosji, zmarł tamże latem 1943 r.

Gałązka Franciszek - s. Ignacego i Feliksy Orczyńskiej, ur. w Łomży 17.02.1899 r. Rolnik, zamieszkały w Jeziorku. Aresztowany w 1943 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tamże 02.03.1944 r.

Galecki Jan - s. Tomasza i Julianny Hak, ur. w Koninie 22.04.1887 r. W czasie wojny mieszkał w Łomży. W lipcu 1944 r. wyjechał do Warszawy i prawdopodobnie zginął tam w czasie powstania.

Galecki Józef Wincenty - s. Ludwika i Wiktorii Niedźwieckiej, ur. w Glinkach 22.01.1908 r. Rolnik, mieszkane Janczewa, aresztowany 24.12.1942 r. i osadzony w więzieniu w Łomży. Wywieziony do obozu w Gdańsku, skąd w styczniu 1943 r. przesłał list do żony. Dalszy los nieznany.

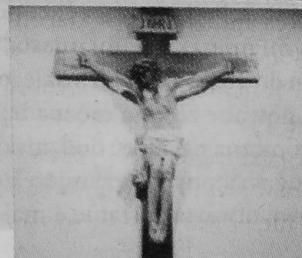
Galkowski Józef - urodzony w Kupiskach Starych. Mieszkaniec Nowogrodu, zginął we wrześniu 1944 r., gdy jego dom został ostrzelany przez podchodzące do Narwi oddziały Armii Czerwonej.

Galkowski Józef - s. Piotra i Marty, lat 72. Zginął w Nowogrodzie 03.10.1944 r.

Garbacz Władysław - s. Antoniego i Katarzyny, ur. w Rybnie 04.09.1889 r. Rolnik, w 1941 r. wywieziony w głąb Rosji. Zmarł tamże między 10 a 15 czerwca tegoż roku.

(Ciąg dalszy, za tydzień)

Leszek Kocoń





Adam i Eleonora Kuklińscy w Makosiejach

Wygnanie z Dębowej Góry

Niemcy spędzili wszystkich mieszkańców Dębowej Góry na podwórzu do Kuklińskich. Ludzie myśleli, że wybiła ich ostatnia godzina. Wcześniej hitlerowcy wymordowali sąsiadów z innych kolonii rozrzuconej po kępach na Czerwonym Bagnie wsi Grzędy. Ale żandarmi otrzymali rozkaz, żeby rodziny załadowyły dobytek na furmanki i wyjechały ze wsi. Adaś Kukliński (rocznik 1929) miał niecałe 14 lat. Pomagał rodzicom załadować skromny dobytek. Gdy odjeżdżali widział, jak Niemcy podpalają dom i zabudowania. Nad bagnami unosiły się chmury dymu. W eskorcie Niemców 8 rodzin z kolonii Dębowa Góra ruszyło do Woźnejwsi. Po drodze mijali furmanki, jadące w przeciwnym kierunku. To ludzie z Woźnejwsi, na rozkaz Niemców, jechali zrównać z ziemią pogorzelska. Tak Adam zapamiętał ostatnie chwile w rodzinnym domu w Grzędach. Wieś została zrównana z ziemią w odwecie za pomaganie partyzantom, ukrywającym się na bagnach.

Pod szkołą w Woźnejwsi czekały ciężarówki. Popychani kolbami karabinów, zostali zagnani pod plandeki. Ciężarówki zajeżdżały na stację kolejową w Grajewie. Mieli być wywiezieni z innymi na roboty do Niemiec. Ojciec Adama chorował na zakaźną chorobę oczu jaglicę. Niemiecki lekarz nie pozwolił im jechać w obawie przed epidemią. Do końca wojny żyli na łasce innych. Rodzice jeździli furmanką od wsi do wsi,

od domu do domu i zebrali. Na Grzędy wstępu nie było. Niemcy strzelali do każdego, kto przez kanał Woźnawiejski chciał przedrzeć się na bagna.

Po wojnie dalej wstęp na Grzędy był zabroniony. „Może i słusznie, trzeba by było wszystko budować od zera. W środku bagna, bez dróg. Już przed wojną władze polskie uznały, że nie ma sensu budować tam dróg. Gdy w okolicy pojawiała się ziemia z parcelacji majątków, proponowały rodzinom przesiedlenie. Do wybuchu wojny Grzędy opuściło kilka rodzin”, mówi Adam.

W 1945 roku od sąsiadów z Dębowej Góry Kuklińscy dowiedzieli się, że ocalili grzędziacy osiedlają się we wsi Makosieje na Prusach, około 30 km od Grajewa. Ruszyli za innymi...

„Tutaj pracowałem z rodzicami, ożeniłem się z dziewczyną z Woźnejwsi, tutaj przyszły na świat nasze dzieci. Spłaciłem ziemię (12 ha), którą po wojnie ojciec dostał od państwa. Przekazałem synowi...”, podsumowuje swoje życie Adam.

W Makosiejach kończy się historia niezwyklej wsi Grzędy, zwanej „polskim Sybirem”. Zamiast zsyłać „nieprawomyślnych” na Sybir, carski zaborca izolował ich na bagnach nadbiebrzańskich. Po 100 latach potomkowie „nieprawomyślnych” zapłacili nawyższą cenę za wspieranie walczących przeciwko innemu zaborcy. Nielicznych, którzy przeżyli, los wynagrodził ziemią pokonanego okupanta. I to jest słuszny wyrok historii, uważa Adam Kukliński.

„Niech się święci 1 Maja”

W związku z planowaną w maju w Izbie Pamięci Ziemi Grajewskiej wystawą pt. „Niech się święci 1 Maja, czyli grajewskie pochody pierwszomajowe w obiektywie”, kierownik Izby Tomasz Dudziński zwraca się do wszystkich mieszkańców Grajewa i okolicy z propozycją współpracy w jej przygotowaniu. Jeżeli ktoś na dnie szuflady ma stare zdjęcia z pierwszomajowych przemarszów i uroczystości w Grajewie i chce podzielić się nimi z innymi mieszkańcami miasta, proszony jest o telefon do Tomasza Dudzińskiego (608-056-808). Zeskanowane zdjęcia można też wysłać pocztą elektroniczną na adres: dudzinski@grajewiak.pl. Według wstępnych przymiarek organizatorów, wystawa otwarta zostanie 4 maja.

Uliczna strzelanina

Do ulicznej bójki doszło przed świętami między dwiema grupami młodzieży w Szczuczynie. Lekarz rodzinny zawiadomił policję, że są ranni. Okazało się, że osiemnastolatek miał przy sobie wiatrówkę, z której strzelał do przeciwników. Ranił trzech, w tym jednego (24 lata) bardzo niebezpiecznie w szyję. Ranny został przewieziony do szpitala w Grajewie.

Policjanci tego samego wieczoru zatrzymali strzelca i jednego z prowodyrów. Mają po 18 lat, mieszkają w Szczuczynie. Strzelec odpowie przed sądem za narażenie innych na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, zagrożone karą do 3 lat pozbawienia wolności.

40 000 000 na śmieci

O unijne pieniądze na projekt „Biebrzański system gospodarki odpadami. Etap II” wartości około 40 mln zł zabiega Związek Komunalny Biebrza. Główne instalacje (składowisko i sortownia odpadów) mają powstać w Koszarówce pod Grajewem, która okazała się lepszą lokalizacją, niż zakładane pierwotnie tereny pod Augustowem, informuje burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz.

Młodzi skrzypkowie

VII Regionalne Przesłuchania Uczniów Klas Skrzypiec Szkół Muzycznych pod patronatem burmistrza Grajewa i starosty grajewskiego odbędzie się 18 kwietnia (sobota) w Państwowej Szkole Muzycznej I st. im. Jana Sebastiana Bacha w Grajewie. Początek o godz. 10.00, rozdanie nagród około godz. 18.00. Talent i umiejętności zaprezentuje 32 uczniów ze szkół muzycznych w Białymstoku, Olsztynie, Kętrzynie, Augustowie, Giżycku, Suwałkach i Grajewie (z filią w Goniądzu).

Kibice dla szpitala

Fundacja na Rzecz Rozwoju Szpitala Grajewskiego, Stowarzyszenie Kibiców Warmii Grajewo, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Zespół Szkół Miejskich Nr 1 w Grajewie zapraszają 19 kwietnia (niedziela) na imprezę „Sport dla zdrowia – kibice dla szpitala”. Głównym punktem programu jest III Turniej Halowej Piłki Nożnej (początek godz. 10.00, hala MOSiR). Drużyny zadeklarowały darowiznę na zakup sprzętu medycznego. Podczas turnieju kibice będą mogli bezpłatnie zmierzyć sobie ciśnienie oraz poziom cukru we krwi.

Płatny parking

Karty parkingowe dla pracowników wprowadziła dyrekcja Szpitala Ogólnego w Grajewie. Pacjenci i ich rodziny mogą parkować tylko na płatnym (2 zł) parkingu przed szpitalem. W pobliżu jest też parking bezpłatny.

Widoki z wieży

Czekają na tych, którzy już wiosną odwiedzą Biebrzański Park Narodowy. Nowa wieża widokowa zbudowana została na Górze Skobla przy ścieżce edukacyjnej „Las” w Osowcu, w pobliżu siedziby Parku. Z wieży roztaczają się zapierające dech w piersiach widoki na dolinę Biebrzy w okolicach Osowca.

Dzielna ekspedientka

Dwóch bandytów w kominiarkach tuż przed zamknięciem wpadło do sklepu przy ul. Koszarowej w Grajewie (sklep czynny jest do godz. 23.00). Atrapami pistoletów próbowali sterroryzować sprzedawczynię. Ku ich zaskoczeniu, kobieta nie przestraszyła się, lecz zaczęła z nimi walczyć. Złodzieje złapali jej torebkę z telefonem komórkowym oraz dokumentami i uciekli (podczas ucieczki zgubili telefon). Policjanci złapali ich tej samej nocy. Mają 18 i 19 lat. (MK)

Człowiek Sukcesu 2008 w Plebiscycie „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu

Swieżo upieczony amant Tom Breza nie ustępuje hollywoodzkim gwiazdom, taki nagłówek w gazecie, obok zdjęcia ojca, zapamiętał mały Tomek Brzeziński sprzed wojny. Jego ojciec, również Tomasz, właśnie pod pseudonimem Tom Breza zadebiutował u boku Eugeniusza Bodo w filmie „Orlica”.

Ale Tomek lepiej od filmowych atelierów, w których pracował ojciec, znał ciasną pracownię na zapleczu teatru „Baj”, w której jego mama Zofia Brzezińska z domu Szretter, pół Rosjanka, pół Niemka, z wyboru Polka, w pocie czoła wykonywała scenografie do kolejnych



Tomasz Brzeziński z aktorami Czarne Teatru „Sivina II”

Gdy miał 17 lat, młodzi bandyci zamrodowali mu matkę. Dlatego całe życie przez sztukę stara się odwozić młodzież ze złej drogi...

Czarny Mistrz

przedstawień lalkowych. Tomek buszował po pracowni i całym teatrze, którym rządziła Maria Kownacka, dziś znana jako autorka klasycznych bajek dla dzieci. Wtedy, w przedwojennej Warszawie, była człowiekiem instytucją. Pomagała dzieciom ulicy, organizując świetlice, w których dostawały jedzenie i pomoc medyczną oraz szansę na naukę. Żeby przyciągnąć dzieci do świetlic, wymyśliła teatr lalkowy. W mamie Tomka, artystce po warszawskiej akademii sztuki, znalazła bratnią duszę.

Cały ten świat zniszczył wybuch wojny. Tata Tomka zginął we wrześniu 1939 roku podczas obrony Warszawy. Pod koniec okupacji mama wyszła ponownie za mąż. Przenieśli się do podwarszawskiego Milanówka. W 1953 roku Tomek miał 17 lat i uczył się „wieczorowo” w liceum. Mama pracowała w domu kultury. Pewnego zimowego wieczoru poszła do jego szkoły, by zrobić dekoracje na szkolną zabawę. Gdy wracała do domu, ktoś roztrzaskał jej kamieniem głowę na ulicy...

Tomek szedł tą samą drogą 5 minut wcześniej. Wracał z wie-

czornych lekcji. Wiele następnych lat nie mógł pogodzić się z myślą, że gdyby znalazł się tam 5 minut później, matka by żyła... Był to napad rabunkowy, stwierdziła milicja. Tragiczny paradoks. Matka, podobnie jak wówczas cała rodzina, była biedna jak mysz kościelna... Mordercy nigdy nie zostali złapani. Tomek wiedział, przeczuwał, że mogła to zrobić banda młodych ludzi, włócząca się po Milanówku. Zabili ją ci, którym oddała swoje serce i talent... Zapisał się do ORMO, żeby ich tropić. Nic nie wytropił...

Gdy zostałem aktorem, było oczywiste, że muszę pójść jej drogą. Jej praca było służbą i ja tak pojmowałem swoją. Chciałem wszelkimi siłami naprawiać przez sztukę młodych ludzi. Wydawało mi się, że inaczej nie ma po co żyć, mówi Tomasz Brzeziński.

Lalkarskie rzemiosło doskonalił w wielu polskich teatrach. W latach siedemdziesiątych z Krzysztofem Rauem tworzył ośrodek sztuki lalkarskiej w Białymstoku, obecnie najbardziej prężny i twórczy w Polsce. Pewnego razu na międzynarodowym festiwalu zobaczył spektakl

Bułgara Iwana Siwinowa w technice czarnego teatru. I doznał olśnienia. Był przekonany, że wszystko, co zrobił do tej pory, wiodło go do czarnego teatru...

Do Łomży przyjechał, gdy w roku 1987 Henryk Gała utworzył nowy teatr, a on miał z zawodowymi aktorami tworzyć w nim spektakle w ultrafioletu. Niestety, obietnica nie wyszła, łomżyński teatr poszedł w innym kierunku. Tomasz żył swoimi marzeniami i postanowił zrealizować je z młodzieżą z łomżyńskich szkół. Z marzeń powstał jego Czarny Teatr „Sivina II”, nazwany tak na cześć mistrza ultrafioletu Iwana Siwinowa.

„Sivina” stała się rewelacją w amatorskim ruchu teatralnym w Polsce, gwiazdą wśród teatrów alternatywnych i poszukujących. Tomasz Brzeziński i jego aktorzy przywieźli dla patrona, czyli Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych w Łomży, wiele artystycznych trofeów z ogólnopolskich i europejskich festiwali i przeglądów.

Mijają lata, zmieniają się ko-

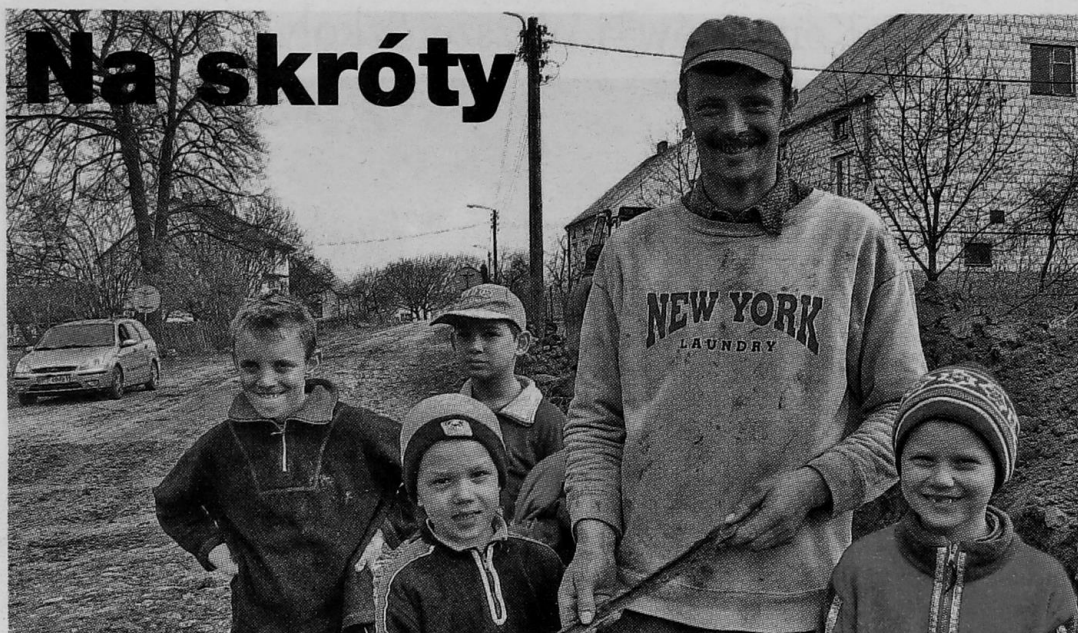


Tomasz Brzeziński

lejne generacje aktorów. „Sivina” pokazuje coraz to nowe, nie ustępujące profesjonalnemu teatrowi, przedstawienia. Najnowszy spektakl, baśń muzyczną „Sadko”, wziął pod ochronę Związek Autorów i Kompozytorów Polskich, a Tomasz Brzeziński został członkiem ZAiKS.

Sztuka, w której artyzm nie idzie na żadne kompromisy z komercją, a tylko taka według niego ma sens, niełatwo znajduje mecenasów. Z coraz większym trudem realizuje misję swojego życia. „Wychowanie lepszego człowieka, takiego, który nikogo nie krzywdzi, wymaga ogromnej wiary. Trzeba to robić ze wszystkich sił, całym sercem, całym sobą. I wierzyć, że jest to najlepsze, na co mnie stać. Inaczej nie ma po co robić czegośkolwiek”, mówi Tomasz Brzeziński.

MARIA KACZYŃSKA



Grzegorz Bagiński zdenerwował się samowolą, ale poszedł na ugodę

Kłopotliwie zaczęła się budowa wodociągu we wsi Koziki Olszyny (gm. Kolno). Budujący prowadzili nitkę wodociągową wzdłuż drogi od wsi Obiedzino do Kozik Olszyn. W Kozikach na łące Grzegorza Bagińskiego odstępili od tej zasady i poszli na skróty. W ten sposób zniszczyli mu łąkę. „Akurat wracałem z Kolna i zobaczy-

łem pooraną łąkę, myślałem, że dostanę zawału. Po co niszczyć? Poza tym pracownicy na mojej posesji zrobili sobie bez pytania prywatny garaż do ciężkiego sprzętu. Nie jestem przeciwny wodociągowi, ale jakieś zasady obowiązują”, opowiada Grzegorz Bagiński.

Interweniował w gminie, najpierw bez skutku. Po kolejnej interwencji u wójta obie strony doszły do porozumienia: gmina wypłaciła rolnikowi 700 zł odszkodowania za straty i zapewniła, że po zakończeniu prac wykonawcy wyrównają pole.

Budowie uważnie przyglądają się mieszkańcy wsi Koziki Olszyny. Emeryt Zygmunt Czaplicki (73 lata) przyjeżdża na budowę amerykańskim rowerem i „odbiera” każdy metr wodociągu. Dziś jeszcze wszyscy korzystają z wody ze swoich studni. Ale już w maju woda popłynie rurą. „Żeby nam jeszcze nową drogę przez wieś zbudowali”, marzą mieszkańcy Kozik.



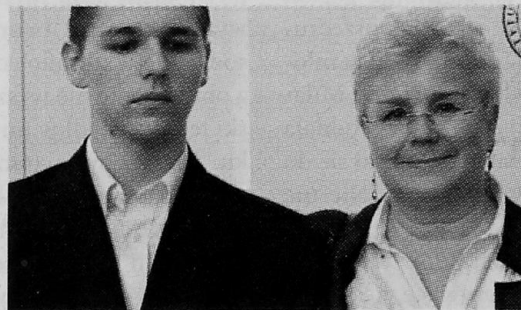
Mieszkańcy Kozik obserwują roboty, na pierwszym planie Zygmunt Czaplicki

Utytułowani

Uczennica klasy trzeciej Gimnazjum w Stawiskach Ewelina Gardocka zajęła pierwsze w eliminacjach oddziałowych (województwo podlaskie i warmińsko-mazurskie) i ósme w kraju w IV Ogólnopolskim Konkursie Historycznym „Na drodze ku wolności – społeczeństwo polskie w latach 80. XX w. Doświadczenia świadka historii”. Klasowy kolega Eweliny Tomasz Zalewski drugie miejsce w eliminacjach oddziałowych (województwo podlaskie i warmińsko-mazurskie) i uczestniczył w krajowym finale.

Ewelina napisała obszerną (22 strony) pracę pod tytułem „Sposób na niepodległość”. Jej bohaterem jest współtwórca kolneńskiego oddziału „Solidarności” Stefan Ruchała z Czerwonego.

Tomasz Zalewski napisał pracę „Bohaterowie naszych czasów” o swoim wujku Andrzejku Zalewskim z Dzierzbi, który w 1979 roku wyje-



Tomasz Zalewski z nauczycielką Krystyną Gąsiewską

chał na Śląsk, pracował w kopalni i uczestniczył w powstawaniu „Solidarności”.

Ewelinę i Tomasza do konkursu przygotowała nauczycielka historii Krystyna Gąsiewska. Ewelina jest dwukrotną laureatką konkursu z języka polskiego, finalistką konkursu geograficznego, trzykrotną szkolnego konkursu historycznego „Krań”. Tomasz śpiewa w chórze, ma za sobą wiele występów solowych, z sukcesami zajmuje się produkcją muzyki, jest laureatem konkursu Dialnet Masters.



Wiek życia

Antoni Boć z Małego Płocka w drugi dzień Świąt Wielkanocy, 13 kwietnia, skończył 100 lat. O urodzinach pamiętali najbliżsi oraz kierownik USC Marzena Stepnowska, Jerzy Chaberek z kolneńskiego KRUS i wójt gminy Józef Dymerski, który przekazał Jubilatowi listy gratulacyjne od premiera Donalda Tuska i wojewody podlaskiego Macieja Żywno. Antoni Boć (na zdjęciu z gośćmi) ma pięcioro dzieci, dwunastoro wnuków i trzynastoro prawnuków.

Nowe drogi

Rozpoczęła się przebudowa drogi powiatowej Świdry – Grabowo – Wiszowate – Tyszkę Łabno. „Jeszcze w tym roku będą nowe drogi w Grabowskich, Chelchach, Andrychach, Golankach, Ciemiance, Gnatowie, Konopkach Monetach i Konopkach Białystok”, poinformował wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty.

Regionalna lekcja

Na Kurpiach zwierzęta po raz pierwszy po zimie szły na pastwiska w dniu św. Wojciecha ((23 kwietnia). Zgodnie z tradycją, przed oborą kładło się siekierę, aby krowy przeszły nad nią, co chronić je miało przed niebezpieczeństwem. Bydło wypędzano palmą wielkanocną, żeby nie szło w szkodę. O obrzędach i zwyczajach kurpiowskich uczą się dzieci w Szkole Podstawowej im. Stanisława Krupki w Lemanie na lekcjach edukacji regionalnej. Uczniowie poznają gwarę i nazewnictwo regionalne oraz ludzi, którzy rozstawili Kurpiowszczyznę.

Tamten dzień

„Tamten dzień pamiętam z ...”, to hasło konkursu, zorganizowanego z okazji 70. rocznicy wybuchu II wojny światowej, przez Kolneński Dom Kultury i Sportu. Prace (poezja i proza) można nadsyłać (KOKiS, 18 – 400 Kolno, ul. Konopnickiej 4) do 10 czerwca. Szczegółowe informacje u Bogumiły Ranik, tel. 086 278 22 21. Najciekawsze wspomnienia zostaną wykorzystane do okolicznościowej publikacji. Organizatorzy proszą o wypożyczenie zdjęć (lub innych pamiątek) z Września 1939, które wzbogacą wydawnictwo.

Nie z tej Ziemi

Ostrzeżenie

Albert Chambon był ambasadorem Francji w Kostaryce, Panamie, Limie. 2 lutego 1987 roku opowiedział we francuskim radiu o nadzwyczajnym ostrzeżeniu, jakie otrzymał podczas ostatniej wojny.

Jako główny delegat Rady Narodowej Ruchu Oporu, streszczał telegramy z Ameryki Południowej, aby je wysłać do kwatery głównej de Gaulle'a w Londynie. Starał się skupić na ważnej pracy. Nagle, gdy uniósł głowę znad papierów, zobaczył niedawno zmarłego ojca, siedzącego na fotelu naprzeciw biurka. Ojciec wydał się niespokojny, jakby chciał coś powiedzieć, lecz nie mógł. Albert Chambon sądził, że to halucynacja z przemęczenia. Ale gdy po jakimś czasie znowu

podniósł głowę, ponownie zobaczył zrozpaczonego, usiłującego mu coś powiedzieć ojca. Nie wiedział, co o tym sądzić. Nazajutrz z samego ranka do Alberta przybiegł kolega z Ruchu Oporu i oznajmił: „Jesteśmy spaleni! Gestapo aresztowało naszego przyjaciela. Jeżeli natychmiast nie uciekniemy, przyjdzie kolej na nas. Nie mamy minuty do stracenia!”. Albert zapytał, kiedy aresztowano łącznika. Kolega odpowiedział, że wczoraj wieczorem, o 9.30. O tej właśnie godzinie pojawił się Albertowi Chambon jego zmarły ojciec, usiłując go ostrzec przed grożącym mu niebezpieczeństwem.

Opracował
ks. dr JAN ŻELAZNY



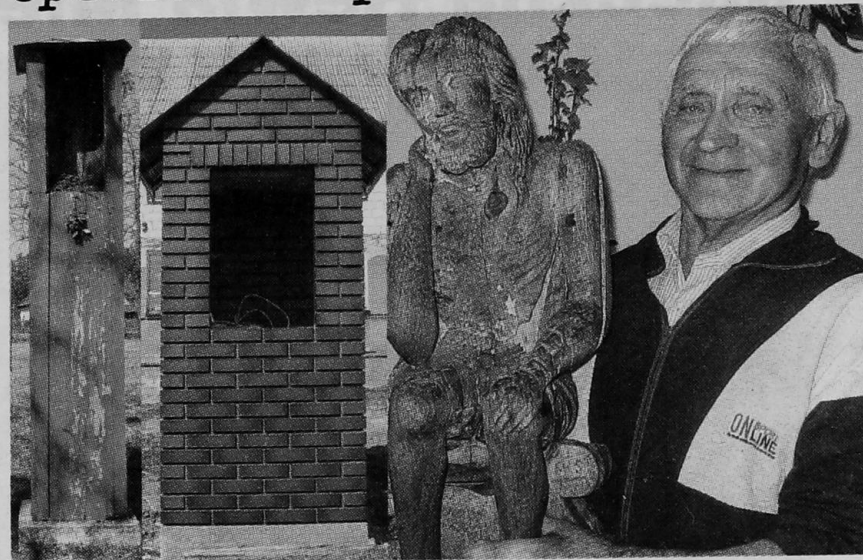
Jarzębina na ... wierzbie

Na pniu starej wierzbki w lesie koło Rajgrodu od ponad 10 lat rozwija się... jarzębina. Jest coraz wyższa i silniejsza.

Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata także natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura znieśie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7,

18 - 400 Łomża, tel. 086 216 42 43). Wspólnie będziemy tworzyć „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

Opowieści kapliczne



Stara i nowa kapliczka oraz Tadeusz Konopka z Chrystusem Frasobliwym

Frasunek z Frasobliwym

Przed szkołą w Zaniach Leśnicy (gm. Kołaki Kościelne) stoją dwie puste kapliczki. Stara, z drewnianego pnia, z wydłubanym miejscem na figurę oraz nowa, z cegły. Figurę Jezusa Frasobliwego przechowuje w swoim domu były sołtys Tadeusz Konopka. „To bardzo zabytkowa rzeźba. Ma z 300 lat, opowiadała mi o niej moja babcia. Jezusa Frasobliwego wyrzeźbił w drewnie miejscowy stolarz Stanisław Zaręba. To było w czasach, gdy panowała cholera i bardzo dużo ludzi umierało. Mieszkańcy wsi modlili się do Jezusa o ocalenie”, mówi Tadeusz Konopka (lat 75).

Dziś stara kapliczka stoi na ogrodzonym placu szkolnym. Szkoła została zbudowana w 1959 roku, a rozbudowana w 1996 r. Kiedyś, jak pamięta Tadeusz Konopka, w miejscu szkoły był las, a kapliczka stała na skraju przydroża. „Może właśnie dlatego, że stała tak na uboczu, a potem za ogrodzeniem, przetrwała do dziś”, mówi.

Za jego sołtysowania (30 lat)

zabytkową figurą Jezusa Frasobliwego zainteresowali się etnografowie z Muzeum Historycznego z Białegostoku. Organizowali jakąś wystawę i poprosili sołtysa o wypożyczenie. Wahał się, ale pomyślał, że jest co pokazać innym i figurę wypożyczył. A jest wyjątkowa, wykonana z dwóch kawałków drewna, połączonych drewnianymi kołkami. Muzeum prezentowało Frasobliwego dwa lata. W tym czasie Tadeusz Konopka kupił ciągnik.

„Doszły mnie słuchy, iż niektórzy mówią, że wioskowego Chrystusa sprzedałem i za te pieniądze kupiłem sobie traktor. Pojechałem do Muzeum i poprosiłem, żeby oddali, bo mam przykrości. Przekonywali, że to zabytkowa figura, lepiej zostawić, a oni dla wsi kupią inną i jeszcze dopłacą. Nie zgodziłem się, bo to przecież nie mój Chrystus, tylko nasz”, opowiada.

Tak oto Chrystus Frasobliwy znów przysiadł w drewnianej dłubance i patrzył na Zanie w zamyśleniu. Drewniana kapliczka jednak coraz bardziej niszczała. W figurze zaczęły rozsypywać się drewniane kliny. Tadeusz Konopka zawiózł Frasobliwego do konserwacji, a ludzie postanowili wybudować nową kapliczkę. Cegłę, cement, żwir zwiózł syn Tadeusza Marian Konopka, a murował murarz z Łomży Stanisław Dołęgowski. Kapliczce od ubiegłego roku brakuje wykończenia w środku i okienek z szybami. Za renowację Chrystusa zapłacił Tadeusz Konopka. Przywiózł figurę i ... nie ma jej gdzie postawić.

REKLAMA

Kowalczyk

**GRANITY
MARMURY
Kamieniarstwo**

Ostrołęka,
ul. 11 Listopada 121D
Tel. (029)767-60-80,
kom. 0-602-25-46-15
www.granitykow.pl

**PARAPETY
SCHODY
BLATY
POMNIKI**



Mleczna Rewia Mlekovity



Z pucharem dyrektor Oddziału SM Mlekovita w Lubawie Ludmiła Kucharska i prezes KZSM Waldemar Broś

Spółdzielnia Mleczarska „Mlekovita” z Wysokiego Mazowieckiego zdobyła najbar-

ziej prestiżowe i najważniejsze nagrody na XII Targach „Mleczna Rewia” w Gdańsku: Puchar Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi za ciągłe doskonalenie i wdrażanie nowych technologii oraz całokształt działalności; Puchar Krajowego Związku Spółdzielni Mleczarskich za zestaw jogurtów smakowych z dodatkiem omega 3; „Złotą Mleczną Rewię” za mleko „Wypasione” oraz „Złotą Mleczną Rewię” za serek „Wiejski Polski”.

Targi „Mleczna Rewia” są kompleksową prezentacją oferty rynku mleczarskiego oraz zaplecza technologicznego i naukowo-badawczego, związanego z produkcją i przetwórstwem mleka. „Mleczna Rewia” ma priorytetowe znaczenie dla polskiego sektora mleczarskiego. Udział w Targach jest jednym z elementów strategii marketingowej, służącej wspomaganiu profesjonalnego wizerunku marki Mlekovita oraz okazją do bezpośrednich spotkań z obecnymi i potencjalnymi partnerami handlowymi.



Maszyny na drogach

W Kuleszach Kościelnych dużo hałasu i bałaganu, bo na ulicach pracuje ciężki sprzęt, pobocza są rozkopane i poszerzane. „Modernizujemy centrum. Będzie nowy asfalt, parkingi i chodniki. Ulice Łukowa i Polna też będą asfaltowane”, wyjaśnia wójt Józef Grochowski, który na drogi, choć są powiatowe, wystarał się o dotacje z Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych oraz z powiatu. W ubiegłym roku został przebudowany most i zmodernizowane centralne skrzyżowanie w Kuleszach Kościelnych (na zdjęciu).

Dotacja na halę

Na budowę hali sportowej z zapleczem (pow. 993,5 m kw) przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem powiat wysokomazowiecki otrzymał 2 883 923 zł unijnej dotacji.

Nowy dyrektor

Były dyrektor Szpitala Psychiatrycznego w Chroszczy Mariusz Mikulski jest nowym dyrektorem i współwłaścicielem Niepublicznego Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego w Dworakach Staśkach (gm. Sokoły).

Magia przyrody

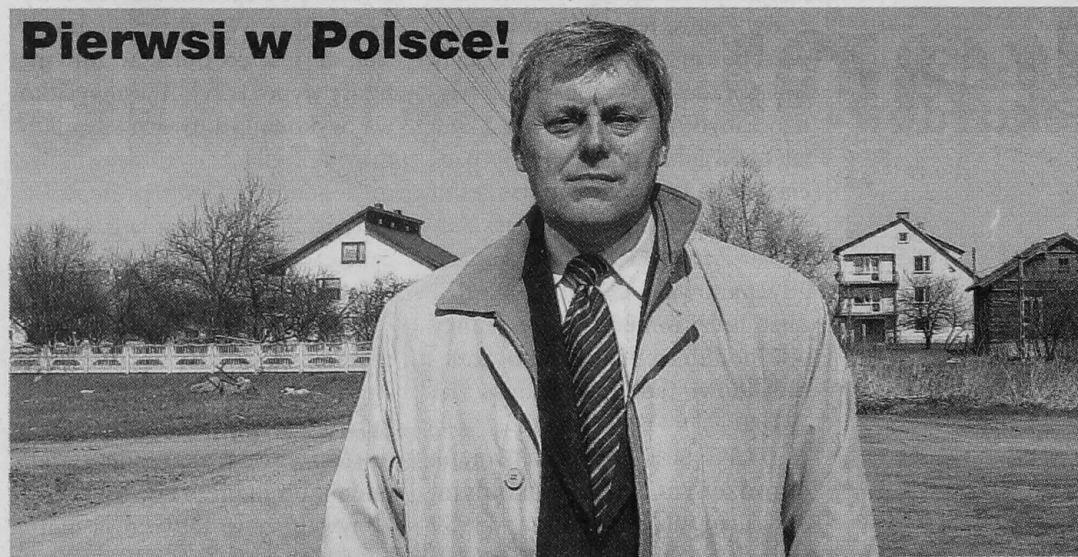
Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie zaprasza do udziału w V Regionalnym Konkursie Ekologicznym pod hasłem „Magia przyrody i historii w legendzie o Panu Twardowskim”. Prace plastyczne można dostarczać do końca tygodnia; informacje o szczegółach w GOK, tel. 086-27 55.

Palmowe laury

Palmy Kamili Sienickiej (SP Czyżew) w kategorii klas IV-VI i Adama Pawłowicza (SP Dąbrowa Wielka) w kategorii klas 0-III zajęły pierwsze miejsca w II Gminnym Konkursie na Plamę Wielkanocną, zorganizowanym przez Bibliotekę Publiczną w Czyżewie pod patronatem wójta gminy Anny Boguckiej. Drugie nagrody jury pod przewodnictwem Bożeny Lipińskiej przyznało Renacie Rogalskiej i Kamili Godlewskiej (SP Czyżew), a trzecie Karolinie Dąbrowskiej (SP Dąbrowa Wielka), Emilii Pogroszewskiej i Żanecie Brulińskiej (GOK Czyżew). Na zdjęciu: laureaci konkursu z wójt Anną Bogucką.



Pierwsi w Polsce!



Wójt gminy Józef Grochowski: - Dzięki Kościelnej Fundacji Wspomagającej Zaopatrzenie Wsi w Wodę, mieszkańcy 32 wsi naszej gminy krany w domach mają od 20 lat

Gmina Kulesze Kościelne była pierwszą wiejską gminą w Polsce, w której powstał wodociąg dzięki dotacji Kościelnej Fundacji Wspomagającej Zaopatrzenie Wsi w Wodę. Dziś jeszcze wiele miejscowości w województwie nie ma bieżącej wody, a mieszkańcy 32 wsi gminy cieszą się nią od 20 lat! W piątek, 17 kwietnia, rocznicę tę będą uroczystie obchodzić.

„W gminie zawsze były kłopoty z wodą. Miał je także hodowca bydła Janusz Wnorowski, który mieszkał na kolonii we wsi Nowe Grodzkie. Wyczytał w „Gromadzie” o Kościelnej Fundacji, powołanej przez prymasa Józefa Glempa, która pomaga w budowie wodociągów. Z gazetą poszedł do ówczesnego naczelnika Mariana Szepietowskiego. Potem razem pojechali do Ministerstwa Rolnictwa. I dziś mamy 66 kilometrów linii wodociągowej”, opowiada wójt gminy Józef Grochowski, który 20 lat temu był

pracownikiem Urzędu Gminy.

Po powrocie z Ministerstwa Rolnictwa, w każdej wsi powstał Społeczny Komitet Budowy Wodociągów. Budowy pilnowała ówczesna przewodnicząca Fundacji Maria Stolzman (dziś mieszka w Anglii, przyjedzie na jubileuszowe uroczystości). Najpierw woda popłynęła we wsi Nowe Grodzkie. W gospodarstwie Janusza Wnorowskiego (dziś mieszka w USA) była uroczysta inauguracja. Uczestniczyli w niej ambasadorowie Niemiec, Francji, Austrii, USA, władze Fundacji z Marią Stolzman i prof. Andrzejem Stelmachowskim, minister rolnictwa, władze wojewódzkie i lokalne oraz mieszkańcy gminy.

„Od budowy wodociągu gmina bardzo się rozwinęła. Dziś zajmuje pierwsze miejsce w Polsce pod względem ilości produkowanego mleka na hektar przeliczeniowy”, mówi z dumą wójt Józef Grochowski.

Generał to „kmiot ze Starej Łomży”, a jego gang to „gówniarze”

„Gówniarze Generała”

„Moim grzechem jest to, że mam trzech synów, którzy zadali się z nieodpowiednim towarzystwem”, mówił przed sądem świadek prokuratury w procesie gangu Generała Andrzeja S.

Synowie Andrzeja S. Marek i Robert zostali aresztowani z Generałem w Wigilię 1996 roku za wymuszanie haraczy w Łomży i odsiedzieli wyroki. Potem Robert wyjechał do USA, gdzie przebywa już 9 lat. Marek w 2002 roku znów trafił za kratki z Generałem. Zostali oskarżeni o handel narkotykami. Po wyjściu na wolność Marek wyjechał z Łomży.

Gdy Generał wyszedł z więzienia, przystał do niego trzeci syn Andrzeja S., Sylwek, który uciekł



Bandycka
Łomża (8)

Andrzej S. za barierką dla świadków

Stary kapuś sypie

Trzewik rzucił koktajl Mołotowa do mieszkania senatora?

za granicę (ojciec nie wie, gdzie). „Ostatnio Generał obstawiał się gówniarzami. Znam tylko Mojżesza z dawnych czasów, gdy z Generałem przychodzili do moich synów”, mówił Andrzej S. Mojżesz, według niego, odpowiadał u Generała za handel spirytusem. Sylwek brał od niego spirytus do sprzedaży „detalicznej”. W sumie wziął około 800 l. Z Sylwkiem rozliczał się Mariusz S., ps. Maniek, który zbierał kasę dla Generała. „Słyszałem, że Maniek cały czas nosił przy sobie broń”, zeznał. Z „ludzi Generała”, z którymi zadawał się Sylwek, Andrzej S. wymieniał Szudrasia, Artura S. („miał burdel w Szczytnie, który w rzeczywistości podobno należał do Generała”), „tego gówniarza Lichoma” oraz Staśka K., ps. Ślepy.

Numer 1

Sylwek „zadawał się” także z Markiem T., ps. Trzewik, który, według Andrzeja S., był rzeczywistym „numerem 1” przestępczej Łomży,

a nie „kmiot ze starej Łomży Generał”. Jednak, ubolewał Andrzej S., „gówniarze” poszli do Generała. Dlatego siedzą teraz na ławie oskarżonych, doszedł do wniosku sugerując, że gdyby Generał był „mądrzejszy” i miał układy, jak Trzewik, mogliby dalej prowadzić bezkarnie przestępczą działalność. Trzewik, według Andrzeja S., dorobił się na pożyczaniu pieniędzy na wysoki procent pod zastaw samochodów i działek. Pożyczał w dolarach i żądał spłaty w dolarach. Jak pożyczył 20 000, żądał 5 000, odsetek. Na takich warunkach od Trzewika pożyczał jego syn Sylwek. Na początku lat 90 Trzewik miał sprawę w sądzie. Jego adwokatem był ówczesny senator. Sprawa nie poszła po myśli Trzewika. Za to podrzucił adwokatowi do mieszkania butelkę z benzyną, tzw. koktajl Mołotowa. Trzewik miał, według Andrzeja S., chody w łomżyńskiej prokuraturze. Dwa lata temu załatwił sobie w łomżyńskim ratuszu zgodę na budowę kiosków Lotto

w najatrakcyjniejszych punktach Łomży. To, według Andrzeja S., też świadczy o jego wpływach. W kioskach Trzewika są maszyny hazardowe. Trzewik i Generał wstawiali też takie maszyny do lokali w Łomży i czerpali z tego zyski.

40 lat kapowania

Andrzej S. bywał w, opanowanym przez „gówniarzy Generała”, warsztacie samochodowym Krzysztofa W. pod Łomżą, ale rzekomo „nic go nie obchodziło”, co tam się dzieje. Jak mówi, raz polecił Krzysztofa W. jako fachowca swojemu znajomemu, wysoko postawionemu w Komendzie Miejskiej w Łomży policjantowi Ryśkowi. („Ryśka znam od dawna, współpracuję z policją od 1968 roku, przekazuję policji informacje, nie biorę za to pieniędzy”). Krzysztof W. naprawił auto Ryśkowi i, jak stwierdził przed sądem, nie dostał zapłaty ani od Ryśki, ani od Andrzeja S. Andrzej S. twierdzi, że zapłacił mu za usługę.

Andrzej S. niedługo zajmie miejsce na ławie oskarżonych. Przyznał się, że upozorował kolizję drogową, żeby wyłudzić odszkodowanie z PZU. Na pozostawioną

przy drodze w Piątnicy jego skodę najechał innym autem podesłany przez Krzysztofa W. człowiek (nie wie, kto to był), a potem Krzysiek w warsztacie jeszcze zwiększył zniszczenia. W ten sposób Andrzej S. wyłudził z PZU 9 000 zł. Krzysztof W. stwierdził wcześniej, że jest to „wrabianie go w ustawioną kolizję”.

Andrzej S. przyznał się też do korumpowania policjantów w celu „ratowania Sylwka”. Gdy jego syn po pijanemu trafił do izby zatrzymań, Andrzej S. dał łapówkę jednemu z policjantów (4 000 zł) i Sylwek został zwolniony. Wcześniej, jak powiedział, „dla ratowania Sylwka” dał jednemu z policjantów łapówkę 500 dolarów za zmianę zeznań w innej sprawie syna. Sylwek najpierw uciekł za granicę. Potem wrócił i dostał wyrok w zawieszeniu. Z kolei gdy siedział w więzieniu syn Marek, na jego prośbę Andrzej S. przysyłał pieniądze na adres pewnego policjanta z Komendy Głównej, którego znał wcześniej, bowiem, jak twierdzi, od 40 lat jest „współpracownikiem policji”.

MAREK BORZYM

„Chciałam mieć męża kościelnego, spokojnego i żeby miał dobre serce. Nie wiedziałam, że go spotkam w Polsce”, mówi Natalia z Ukrainy



Natalia i Kazimierz z dziećmi 14 kwietnia

Zal mi było Natalki, tęskniła do swoich. Rozumiałem ją. Ja chyba bym tego nie wytrzymał. Gdy było jej bardzo ciężko, jechaliśmy na Ukrainę. Ale gdy urodziły się dzieci, trudno jechać”, mówi Kazimierz.

„Tamta tęsknota już minęła. Polska jest przyjazna i tu jestem szczęśliwa”, urywa Natalia i opowiada o swoim wyjeździe do Włoch do pracy. „To było 3 lata temu. Tak do siebie z Kazimierzem tęskniliśmy, że byliśmy bliscy zawału. Śmierć była obok. Wróciłam po dwóch miesiącach i nie chcę wyjeżdżać. Od początku dużo pomagają nam rodzice męża. A on mnie”, mówi Natalia.

Kazimierz zapisał Natalię na kurs prawa jazdy. Mają troje dzieci. „U nas jest M jak miłość, czyli wszystkie dzieci mają imiona na M”, żartuje Kazimierz. Najstarsza Marzenka w maju przystąpi do I komunii świętej, Mateusz od września pójdzie do szkoły, a Michałek ma cztery miesiące i z rozkoszą ssie

Szept serca

Męża poznałam na ... jego podwórzu”, śmieje się Natalia. Jak wiele Ukrainek przyjechała do Polski do pracy. Na Ukrainie mieszkała w mieście Iwanów Frankowski, 120 kilometrów od Lwowa. Miała swoje mieszkanie, zawód krawcowej, ale nie było pracy. W Polsce szła w zakładzie krawieckim w Zielonce płaszcze. Ciężka praca i mało płac. Koleżanki sprzątające na budowach zarabiały więcej. Natalia poszła na bazar w Zielonce i rozpytywała, czy ktoś nie wie o jakiejś pracy. I wtedy zagadnął ją mężczyzna: „Po co młodej dziewczynie tak ciężko pracować na budowach. Mam bratanka, uczciwego człowieka, jakby pani chciała, mogę zapoznać”. To był Henryk Zalewski z Nowego Wykna. Natalia podjęła rozmowę, zorientowała się, że znajomy nie chce z niej zadrwić. Opowiadał, że do Zielonki przyjechał w odwiedziny do swojej córki,

jego bratanek jest trochę starszy, ale spokojny i ma bardzo dobry charakter. „Był tak przekonujący, że poszłam do mieszkania, spakowałam się i od razu z nim przyjechałam pociągiem”, wspomina Natalia.

Miała 24 lata. Najpierw poszli do domu swata, a później pojechali do Kazimierza. Stał na podwórzu. Znajomy uprzedzał, że jego bratanek jest od Natalii straszny, ale wyglądał młodo. Podobali się sobie. I nie tylko podobali...

„Pojechałam na Ukrainę, sprzedałam swoje mieszkanie w mieście, bo chciałam wrócić do Kazimierza. Mama była zaskoczona moją decyzją i trochę się niepokoiła, czy będę szczęśliwa, czy to małżeństwo będzie dla mnie dobre. Ale nie zabraniała. Tyle Ukrainek wychodzi za mąż za Polaków. Chciałam wrócić do Kazimierza. Nie bałam się. Wróciłam”, opowiada Natalia.

I on nie bał się wiązać z dziewczyną z Ukrainy, choć ludzie różnie

mu podpowiadali. Na szczęście, słuchał szeptu tylko własnego serca. 1 maja 1999 roku wzięli ślub. Mama Natalii nie mogła przyjechać, bo nie miała paszportu. Tata nie żyje. Przyjechał ojciec chrzestny i brat.

Po ślubie zaczęło się normalne życie i wspólna praca w gospodarstwie. Natalia miała na wsi babcię i znała pracę w polu. Pracowali razem, wszystko lubiła robić. Podobało jej się nawet dojenie krów, bo „jak się dobrze układa, to wszystko cieszy”. Po roku przeżyli tragedię. Od pioruna zapaliła się obora. Ojciec Kazimierza zdążył tylko wypchnąć rozrzutnik. Spalił się budynek, cztery maciory, czterdzieści warchlaków.

„Najważniejsze, że nam się nie stało. Rodzice Kazimierza pomogli, pracowaliśmy i ... trzeba iść do przodu”, mówi z optymizmem Natalia.

mleko mamy.

Chciałam męża kościelnego, spokojnego i żeby miał dobre serce. I on taki jest jak na bazarku w Zielonce mówił o nim stryjek”, uśmiecha się Natalia.

1 maja Natalia i Kazimierz Zalewscy z Wnor Wypych (gm. Kulesze Kościelne) będą obchodzić 10 rocznicę ślubu. Zapowiadają, że będzie wielki tort.

MARIA TOCKA

REKLAMA

Biuro pisanie podań

Pozwy, wnioski, zażalenia, odwołania oraz wszelkie inne pisma administracyjne

Przyjmuje ogłoszenia do „Kontaktów”

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

1

Tomek, Arek i Kamil mieszkali w tej samej wsi Wyk (gm. Zbójna), ale każdy na innej kolonii. Byli dobrymi kolegami. Tomek i Arek nawet kuzynami. Razem dojeżdżali do szkół średnich w Łomży. Zdzwonili się w pierwszy dzień świąt wielkanocnych (12 kwietnia). Postanowili poszukać dyskoteki i zabawić się świątecznie. Wyruszyli z Wyku wieczorem, gdy już było dość ciemno. Byli we trzech: Tomek za kierownicą samochodu swoich rodziców, Arek i Kamil na miejscach dla pasażerów. W Łomży dosiadł jeszcze jeden kolega.

„Nie mieliśmy konkretnego planu. Jechaliśmy przed siebie. Arek przypomniał sobie, że kiedyś był na dyskoteczce za Czyżewem, tylko nie zapamiętał nazwy miejscowości”, mówi Tomek (18 lat).



Pod tym krzyżem mieszkańcy Wyku pożegnali Arka na zawsze...

Śmierć w Wielkanoc

Rozmawiał, śmiał się, żartował.
Za chwilę nie żył...

Pojechali przez Zambrów w kierunku Czyżewa i znaleźli dyskotekę. Tomek też nie zapamiętał nazwy miejscowości. Kto by miał do tego głowę. Bardziej utkwilo mu w pamięci, że w dyskotecce było bradzo dużo młodzieży i fajna zabawa. Prawdziwie świąteczna. Byli tam prawie do rana. W drogę powrotną wyruszyli około czwartej.

„Minęliśmy Zambrów, zbliżyliśmy się do Łomży, gdy koledzy powiedzieli, że Arek zasnął. Zobaczyłem szpital i postanowiliśmy zawieźć Arka na izbę przyjęć”, mówi Tomek.

Gdy podjechali pod izbę przyjęć, pobiegł szukać dyżurnego lekarza, a koledzy z nie dającym znaków życia Arkiem zostali w samochodzie.

„Jak mam stwierdzić, co jest waszemu koledze, kiedy go nie widzę. Poszukajcie wózka i przywieźcie go tu”, powiedziała lekarka.

Rzucił się szukać wózka. Znalazł na korytarzu, podjechał pod auto. Załadowali Arka na wózek i zawieźli do lekarki.

2

„Trwająca 40 minut reanimacja nie uratowała życia chłopca. Odbyła się sekcja zwłok. Biegły wy-

kluczył ewentualne przyczynienie się do jego śmierci osób trzecich. Ciało nie nosiło śladów uszkodzeń. Biegły stwierdził wstępnie zmiany chorobowe w obrębie nerek i wątroby. Jednak przyczyny zgonu nie można jeszcze dokładnie określić. Pobrano krew do badań zawartości alkoholu. Zlecono też badania histopatologiczne”, informował we wtorek po Wielkanocy zastępca prokuratora rejonowego w Łomży Dariusz Błażejczyk.

„Czy był chory? Nic mi o tym nie wiadomo. Zachowywał się, jak każdy z nas”, Tomek jest w szoku. Pierwszy raz ktoś umarł na jego oczach. Ktoś bliski, przyjaciel, prawie brat. Ktoś, kto przed chwilą rozmawiał, śmiał się, żartował, po prostu żył... A on musiał jeszcze przekazać straszną wiadomość jego rodzicom...

„Proszę do nich nie zachodzić i nie pytać o Arka. Oni tego nie zniosą. Proszę ich oszczędzić”, prosi Tomek.

„Nie był chory, nie zażywał żadnych leków. Nie wiemy, co się stało. I chyba się nie dowiemy, dopóki nie będzie wyników badań”,

mówi ciocia Arka.

3

Wyk przeżywa tragedię z rodziną Arka. „Byliśmy w drugi dzień świąt w kościele w Zbójnej. Zatrzymała nas znajoma i powiedziała o śmierci Arka. I w tym momencie skończyły się dla nas święta. Już nic nas nie cieszyło. Każdy tylko zadawał sobie pytanie: <Co się stało?>”, mówi Teresa Gawrych, matka pięciorga dzieci.

Arek był najstarszy z trójki rodzeństwa, niedługo skończyłby 18 lat. Miał siostrę szóstką i drugą, niespełna trzyletnią. Chodził do II klasy łomżyńskiego „Ekonomika”. Miał plany

na przyszłość, miał marzenia...

We wtorek po południu cała wieś zebrała się w domu żałoby. Odmawiała różaniec...

ANNA DYLEWSKA





Ogień i motocykle

Laureaci Turnieju i członkowie Klubu Miłośników Motocykli „Żubr”.

Przemysław Wysmulek (Szkola Podstawowa w Starym Zakrzewie), Dominik Sierżputowski (SP nr 4 w Zambrowie) i Mateusz Ponichtera (SP nr 5 w Zambrowie) w kategorii szkół podstawowych zwyciężyli w eliminacjach powiatowych XXXII Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej pod hasłem „Młodzież zapobiega pożarom”. W Turnieju, zorganizowanym przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie, uczestniczyło 23 laureatów eliminacji gminnych i miejskich.

Wśród gimnazjalistów najlepsi byli: Natalia Baczewska (Gimnazjum w ZSO w Zambrowie), Karolina Mieczkowska (MG Nr 1 w Zambrowie) i Adam Szyszko (MG Nr 1 w Zambrowie). W kategorii szkół ponadgimnazjalnych wygrali: Adam Zakrzewski (LO w Zambrowie), Andrzej Dunikowski (ZSO w Łomży) i Wioleta Kazi-

mierska (LO w Zambrowie).

Laureaci pierwszych dwóch miejsc w poszczególnych grupach wiekowych będą reprezentowali powiat zambrowski w eliminacjach wojewódzkich (27 kwietnia w Suchowoli).

„Turniej jest sposobem popularyzacji przepisów o ochronie przeciwpożarowej i nauką, jak chronić ludzi i przyrodę. Zasad postępowania i reagowania na wypadek pożaru oraz posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym uczą się dzieci i młodzież”, powiedział zastępca komendanta powiatowego PSP w Zambrowie. Sławomir Skrzypkowski.

Turniej uatrakcyjnił pokaz motocykli, zorganizowany przez Zambrowski Klub Miłośników Motocykli „Żubr”, a nagrody ufundowali sponsorzy.

Maria Rutkowska z klasy III „c” Liceum Ogólnokształcącego w Zambrowie zajęła piąte miejsce w kraju w kategorii szkół ponadgimnazjalnych, a drugie w eliminacjach oddziałowych (województwo podlaskie i warmińsko-mazurskie) w IV Ogólnopolskim Konkursie Historycznym „Na drodze ku wolności – społeczeństwo polskie w latach '80. XX w. Doświadczenia świadka historii”. Praca Marii zatytułowana „O godność i sprawiedliwe życie – przyczynek do dziejów zambrowskiej „Solidarności”, liczy prawie 20 stron.

„Pisałam ją w oparciu o przeżycia i relacje mojego taty Marka Rutkowskiego. Poznałam tworzenie struktur związkowych, tamte nastroje społeczne, organizowanie komitetu strajkowego, atmosferę wyjazdów na nabożeństwa za Ojczyznę do Warszawy, opisałam internowanie taty i stan wojenny”, opowiada Maria.

Srebrny saks Adriana

Młody saksofonista Adrian Sadowy (15 lat) z Zambrowa zajął drugie miejsce na XII Makroregionalnych Przesłuchaniach Instrumentów Dętych Szkół Muzycznych I stopnia w Olecku, a tuż przed Świętami uczestniczył w Makroregionalnych Przesłuchaniach Centrum Edukacji Artystycznej w Olsztynie i zakwalifikował się do Ogólnopolskich Przesłuchań w Warszawie (23 – 24 kwietnia).

Adrian jest uczniem dyrektora Państwowej

Świadek wolności



Maria Rutkowska przed swoją szkołą

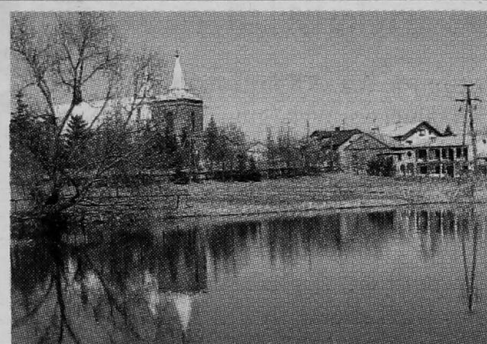
Skorzystała też z dokumentów z archiwum taty. Pracę zakończyła refleksją ojca, który powstanie „Solidarności” uznał za kolejny zryw narodowy, porównywalny z Powstaniem Listopadowym i Styczniowym.

Maria przygotowuje się do rozszerzonej matury z czterech przedmiotów: języka polskiego, angielskiego, historii i WOS, a po maturze planuje studiować psychologię na Uniwersytecie Warszawskim lub Łódzkim.

Szkoły Muzycznej im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie Krzysztofa Witkowskiego. Od trzech miesięcy korzysta z dodatkowych konsultacji prof. Akademii Muzycznej w Białymstoku Sławomira Bielskiego.

Jest uczniem klasy trzeciej gimnazjum, półrocznie zakończył średnią ocen 4,9. Naukę planuje kontynuować w średniej szkole muzycznej w Białymstoku.

Na konkursie przy akompaniamencie fortepianowym Adama Januszkiewicza, po mistrzowsku zagrał A.Chailleux'a „Andante and allegro”.



Centrum rekreacji w centrum

W centralnym punkcie Kołak Kościelnych, na parafialnym gruncie wokół stawu (na zdjęciu) powstanie wkrótce Centrum rekreacyjno - sportowe z ławeczkami, alejkami, placem zabaw dla dzieci i kąciem ekologicznym. Ksiądz proboszcz użyczył teren, a inwestorem będzie gmina, powiedziała wójt gminy Barbara Wasiulewska.

O puchar wójta

Rozgrywki w piłkę nożną i piłkę siatkową złożą się na IV Turniej Zakładów Pracy pod patronatem wójta gminy Szumowo Zdzisława Lutostańskiego. Turniej organizuje Gminny Ośrodek Kultury w Szumowie w sobotę, 18 kwietnia (godz. 10.00) w sali gimnastycznej. Mogą w nim uczestniczyć drużyny urzędów, szkół, firm prywatnych. Po meczach występ zespołu tanecznego GOK w Szumowie.

Trzymają formę

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie (gm. Zambrów) pod kierunkiem nauczycielki przyrody Bożeny Truchel uczestniczą w projekcie edukacyjnym „Trzymaj Formę”. Dzieci pogłębiają wiedzę o zdrowym żywieniu i korzyściach płynących z aktywności fizycznej.

Teatr za kratami

Kabaretowe piosenki, skecze i humorystyczne opowieści złożyły się na program, który Teatr Form Różnych z Zambrowa zaprezentował więźniom w Zakładzie Karnym w Czerwonym Borze.

Strój szlachecki w Izbie

W Regionalnej Izbie Historycznej w Zambrowie można oglądać wystawę „Strój drobnoszlachecki” ze zbiorów Muzeum Etnograficznego w Warszawie.

Diaamentowe pióro

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie Marta Konopka zaprasza do udziału w otwartym konkursie literackim „O diaamentowe pióro”. Prace (od 3 do 5 wierszy wcześniej niepublikowanych, opatrzonych godłem) należy nadesłać do MOK (ul. Grunwaldzka 1, Zambrów) do 30 kwietnia (szczegółowe informacje o konkursie, tel. 086 271 27 99).



Koledze Januszowi Zychowi
wyrazy współczucia
z powodu śmierci
MATKI
składa
FSNT NOT w Łomży

(fak.627)

BUDOWNICTWO

Rusztowania do wynajęcia, 0-516-328-778

(fak.132-o-i)

Glazura, płytki mrozo odporne Korzilius „CERAM”, Wyszyńskiego 4; (przy Biedronce), (086) 218-01-81

(fak.171-o-i)

Domy od podstaw, murowanie, klinier, elewacje, itp. 0-516-328-778

(fak.399-o)

FINANSE

Potrzebujesz pieniędzy? Przyjdź do nas! Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczyteli, BIK. Niskie raty: 25000 zł- 155,27 zł, odsetki 7,08%. Białystok, (085) 653-70-60

(fak.041-o-i)

KUPIĘ

Kupię las, wykonam przecinkę, 0-504-249-519

(fak.418-o-i)

LOKALE

Stacja, 0-693-974-273

(fak.485-o-i)

Do wynajęcia pomieszczenie magazynowe 400 m² i sklepowe 120 m², dobra lokalizacja, duży plac manewrowy, 0-503-044-277

(fak.560-oo-i)

Lokale handlowe do wynajęcia, Łomża, 0-604-402-041

(fak.555-o-i)

Wynajmę pomieszczenia na działalność usługowo-handlową około 200 m², cena 7,50 zł/m², tel. (086)216-07-01

(fak.597-o-i)

Do wynajęcia mieszkanie 65 m² w Łomży, (086) 216-38-28, 0-696-362-461

(fak.617-i)

Pokój dla chłopców, (086) 216-65-96

(fak.619-i)

Tanio do wynajęcia 300 m², Łomża, ul. Nowogrodzka, tel. (086)216-30-02, 0-602-552-787

(fak.622-o)

Wynajmę lokal usługowy, parter, 50m², Wyszyńskiego, tel. 0-602-19-26-74

(fak.621-i)

MEDYCYNĄ

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

(fak.2292-o)

Ginekolog – zabiegi, 0-693-305-490

(fak.2514-o-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam Citroen C15, D18 (1998) przebieg 125 tys. zadbane, tel. 0-608-437-741

(fak/poczta-oo)

BMW 318, gaz (1988r), zadbane, el. Lusterka, szyberdach lub zamiana, 0-503-954-427

(k/b)

Obszywanie kierownic skórą, szycie skórzanych tapicerek samochodowych, stylizacja wnętrza aut i łodzi. Tanie ubezpieczenia OC. WWW.MT-PROJEKT.COM

(fak/sms)

Sprzedam VW Golf 3, kombi 1.9TD (1994r), cena 8500 zł, 0-787-01-27-56

(fak/sms)

Sprzedam Opla Omegę combi 3.0v6, full opcja, (1995r), stan bdb, 7 tys lub zamienię tel. 0-516-254-389

(fak/sms)

Sprzedam Toyotę Corolla 1.6 16 V (1994 r.), pełna elektryka, sprostowany zarejestrowany, cena 5.900 zł, tel. 0-506-296-050

(fak/sms)

Sprzedam Hondę vt500e (1994r) stan bdb, 2.500, Łomża, 0-505-762-328

(fak/sms)

NAUKA

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

(fak.172-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

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

(fak.172-o-i)

Sprzedam dom, Osiedle Maria, 0-517-226-932, (086) 216-93-95

(fak.485-oo-i)

Działka 30 ary, Jednaczewo, (086) 218-25-13

(fak.565-oo-i)

Sprzedam działkę budowlaną przy ul. Nowogrodzkiej, tel. 0-601-631-518

(fak.574-o-i)

Sprzedam mieszkanie Kazańska, IV p. 48 m², 0-504-838-768

(fak.608)

Sprzedam M-1, 0-727-257-167

(fak.623-i)

Sprzedam działkę budowlaną nad rzeką Narew, Rakowo Czachy, tel. 0-506-24-88-89

(fak.625-i)

Sprzedam dom + budynki gospodarcze, 37 arów, Miastkowo, Poświętne 5, (086)217-44-65 (14.00 – 20.00)

(fak.626-o-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086)216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

PRACA

Zatrudnię doświadczonego stolara, 0-603-688-769

(fak.544-o-i)

Od zaraz, 0-604-665-465

(fak.620-i)

Zatrudnię dziewczynę jako pomoc barmanki (zamieszkanie), 0-603-69-49-99

(fak.628-i)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce PRZYJMĘ zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086)216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

ROLNICTWO

Kupię ziemię rolną – okolice Łomży, 0-607-379-824

(fak.384-o-i)

Kurki 6-tygod. w ciągłej sprzedaży, Ratowo 9, gm. Śniadowo, tel. (086) 217-62-96, kom. 0-502-176-421

(fak.568-o)

Zakład Rolny Czerniew prowadzi ciągłą sprzedaż wysoko-wydajnych krów mlecznych i jałówek, tel. kom. 0-501-294-132, 0-607-560-645

Sprzedam zbiornik do mleka 500l Alfa-Laval, (2000r), 5000 zł, (086)217-06-76

(fak.624-i)

Sprzedam belarkę Sipma (2001r), cena 28000zł, tel. 0-502-426-360

(fak/sms)

Naprawa ciągników i maszyn rolniczych u klienta. Pomoc techniczna w polu. Szybko, profesjonalnie, rzetelnie, tel. 0-515-121-537

(fak/sms)

Sprzedam ciągnik Zetor 7245 (1991r), stan bdb. cena 42000 zł, tel. 0-507-462-037

(fak/sms)

Sprzedam słomę w belach 25 zł sztuka, możliwy transport, tel. 0-600-201-599

(fak/sms)

Sprzedam siano, słomę w belach 500 szt., możliwy transport, tel. 0-600-201-599

(fak/sms)

Sprzedam przyczepę do zielonek „Deutz Fahr”, ładowność 7,3; 0-608-778-796

(fak/sms)

Kupię talerzówkę i kultywator, 0-504-841-656

(fak/sms)

RÓŻNE

Wypożyczam zastawę stołową i obrusy, 0-504-057-272, (086) 271-25-36

(fak.2544-o)

USA: pośrednictwo wizowe, emerytury, www.USAinfo.pl, tel. (085) 741-70-74

(fak.020-o)

RTV – AGD

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

(fak.03-o-i)

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

(fak.205-o-i)

Łodówki, pralki, (086) 218-07-07, 0-509-287-901

(fak.494-o-i)

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

(fak.542-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam nowy trak, 0-604-531-277

(fak.615)

TRANSPORT

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

(fak.023-o-i)

BELGIA, NIEMCY, HOLANDIA – wtorek, sobota, poniedziałek, (085) 663-56-24, 0-602-697-881

(fak.054-o-i)

OGŁOSZENIA

Sobota: Niemcy, Holandia, Belgia, DVD, (085) 73-94-179, 0-606-379-966

(fak.059-o-i)

Bussem szukam zatrudnienia, 0-608-576-544

(fak.475-o)

Wyjazdy do Niemiec, (086) 216-93-98, 0-603-534-666

(fak.482-o-i)

Transport, przeprowadzki, autolawa, 0-514-805-123

(fak.618)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 0-692-148-426

(fak.2265-o-i)

Koparkoładowarka + wywrotka, 0-695-594-619

(fak.217-o-i)

Układanie kostki brukowej, 0-609-838-693

(fak.332-o-i)

Tynki gipsowe. Tanio, wieloletnie doświadczenie, 0-792-228-160

(fak.335-o-i)

Glazura, terakota, poddasza, docieplenia, 0-517-797-718

(fak.420-oo-i)

Usługi budowlane, 0-696-204-343

(fak.477-o-i)

Usługi remontowo – wykończeniowe mieszkań, 0-502-858-176

(fak.481-oo-i)

Podłogi: - układanie, - cyklinowanie, - renowacje, - schody: dąb, jesion, 0-695-141-226

(fak.497-o)

Usługi koparko – ładowarką wszelkiego rodzaju + transport, czarnoziem, 0-601-942-052

(fak.548-o-i)

Malowanie i szpachlowanie, 0-668-141-137

(fak.503-o-i)

Tynki cementowo – wapienne, gipsowe, posadzki, maszynowe, 0-503-068-798

(fak.512-o-i)

Wykopy ziemne pod domy, obory z odwożeniem ziemi; - piasek siany, żwir, ziemia na ogródki, gruz mielony; - rozbiórka budynków; - transport naczepami oraz nisko-podwoziową, 0-604-446-462, (086) 473-71-57

(fak.513-o-i)

Usługi hydrauliczne, 0-604-334-277

(fak.519-o-i)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak.522-o-i)

Układanie parkietu, cyklinowanie, renowacja podłóg i schodów z drewna. Posiadam nowoczesne maszyny bezpyłowe niemieckiej firmy LAGER, 0-508-403-403

(fak.521-o-i)

Wykopy, wrywanie karczki, rozbiórki, niwelacje, tel. (086) 216-35-79, 0-602-520-783

(fak.524-o-i)

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

(fak.528-o)

Dachy – krycie, więźby dachowe, ceny konkurencyjne (rachunki), 0-509-137-784, 0-509-868-593

(fak.543-o-i)

WYKOPY, rozbiórki, plantowanie, czarnoziem, 0-692-930-425

(fak.573-o-i)

Usługa koparkami, 0-502-25-85-22

(fak.572-o-i)

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

(fak.578-o-i)

UKŁADANIE kostki brukowej – starobruk, kostka grecka, Semmelrock, granitowa. Pomagamy w doborze kolorów i wzorów. Łomża, ul. Nowogrodzka 118 lub ul. Nowogrodzka 180 (dawna targowica), tel. 0-504-066-039

(fak.603-o-i)

OGRODY – projektowanie, urządzenie – pielęgnacja, rośliny ozdobne, Łomża ul. Nowogrodzka 118 lub ul. Nowogrodzka 180 (dawna targowica), tel. 0-501-536-538

(fak.603-o-i)

Krycie dachów, 0-793-755-752

(fak.609)

Stawiam ogrodzenia z kamienia, 0-515-743-347 po 20.00

(fak.612)

Szpachlowanie glazura, 0-607-179-739

(fak.614)

Wykonamy tynki wapienne – tradycyjnie, 0-505-604-179, 0-519-828-507

(fak.630)

POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOMŻY

UL. NOWOGRODZKA 1

18-400 ŁOMŻA

TEL. CENTRALA: (086) 215 80 10

POSIADA NASTĘPUJĄCE OFERTY PRACY:

Inżynier(technik) budownictwa/ wyk. wyższe (średnie) budowlane, 1 zmiana, 1o

Kosztorysant (budowlany)/ wyk. wyższe kierunkowe, 1-zmiana, 1os

Przedstawiciel handlowy wyk. wyższe kierunek Zarządzanie i Marketing, mile widziane doświadczenie, prawo jazdy kat. „B”, 1os.

Kierownik Produkcji wyk. wyższe Inżynier technologii drewna, mile widziane doświadczenie, 1os.

Technolog PCV i/lub ALUMINIUM/wyk. wyższe ew. średnie, znajomość zagadnień konstrukcji okien, znajomość programów produkcyjnych, doświadczenie na w/w stanowisku, 1os

Operator koparko-ładowarki/ wykształcenie podstawowe/za-wodowe, uprawnienia operatora koparko-ładowarki, 1-zmiana, 1o

Murarz/ wykształcenie podstawowe/zawodowe, doświadczenie, prawo jazdy kat. B, 2os

Kucharz/zawodowe, doświadczenie min. 1 rok, 2os.

Elektromechanik samocho-dowy/zawodowe, mile widziane doświadczenie, 1os.

Glazurnik/wykształcenie podsta-

wowe/zawodowe, doświadczenie, 1os.

Stolarz meblowy/ wyk. zawodo-we, doświadczenie 2 lata, 1os

Pracownik magazynu - wyk. zawodowe, osoba nie karana, uczciwa, solidna, 2 zmiany, 10os.

Stolarz meblowy-wyk. podsta-wowe/zawodowe doświadczenie, 1 zmiana, 1os

Blacharz/wykształcenie podsta-wowe/zawodowe doświadczenie mini. 1 rok, 1os.

oferty pracy dla osób niepełno-sprawnych:

Sprzedawca /wyk. zawodowe/średnie, st. niepełnosprawności, 1os.

Referent ds. rozliczeń/ wy-kształcenie średnie/wyższe, mile widziane doświadczenie, obsługa komputera, st. niepełnosprawno-ści, 1os.

Sprzątaczką na 1/2 etatu / wykształcenie podstawowe/za-wodowe, st. niepełnosprawności umiarkowany, 1os.

Operator maszyn pakujących/ wykształcenie zawodowe, st. niepełnosprawności lekki, 1 zmiana, 2os

**KOLBIS®
DACHY**

Autoryzowany Przedstawiciel

18-400 Łomża,

ul. Sikorskiego 165

tel/fax (0-86) 216-58-56

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 65

tel/fax (0-29) 760-84-48

SUPER CENY !!!

- Pokrycia dachowe:

Blacha dachówkowa,

Blacha trapezowa

- Drzwi antywłamaniowe

- Systemy rynnowe

- Folie dachowe

- Okna - PCV, ALU

- Okna dachowe



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

PRACA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Bezrobotny przyjmie pracę w budownictwie ocieplanie, tynki, murowanie lub jako kierowca kat. BCTE, 0-504-429-834

(k/b)

Podejmę pracę: operator wózki widłowe, akumulatorowe, spali-

nowe, kierowca kat. B, 0-608-576-544

(k/b)

Bussem 9 – osobowym dostaw-czym, poszukuję zatrudnienia na stałe, umowa zlecenie, 0-608-576-544

(k/b)

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. Ks. Anny, III p., pow. 60,5 m², 3 pok., 190.000 zł, **MER - 326**
- **MIESZKANIE** - ul. Reymonta, III p., pow. 60 m², 3 pok., blok z pustaka, 179.000 zł, **MER - 314**
- **MIESZKANIE** - ul. Krótka, I p., pow. 50,65 m², 3 pok., wykończone, 190.000 zł, **MER - 299**
- **DOM** - Janowo, parterowy, stan deweloperski, pow. 130/785 m², 430.000 zł, **MER- 317**
- **DOM** - Łomża, ul. Kurpiowska, zab. szeregowa, 2 kominki, ogród zimowy, pow. 200/248 m², 480.000 zł, **MER- 268**
- **DOM** - Łomża, ul. Kwadratowa, wolnostojący, wykończony, pow. użytkowa 175/642 m², 590.000 zł, **MER - 304 OKAZJA** - zmiana ceny
- **DOM** - Pisz, ul. Kościuszki, z lokalem handl. 95m², ścisłe centrum, ciąg handl., pow. 315/110 m², 1.350.000 zł, **MER-328**
- **DOM** - Krzewo N. parterowy, budynki gospodarcze, pow. 80/3.020 m², 133.000 zł, **MER- 302**
- **DOM** - Stawiski, stan surowy zamknięty, pow. 110m²/2.049 m², 210.000 zł, **MER- 303**
- **DOM** - Baliki, wykończony z kominkiem, nad rzeką Pisą, pow. 130/800 m², 295.000 zł, **MER - 323**
- **DOM** - Piasutno Żelazne, domek w lesie, blisko rzeki Pisy, 118 /3.800 m², 120.000 zł, **MER- 269**
- **DZIAŁKA** - Gielczyn, budowlana, z ładnym widokiem, pow. 1000 m², 108.000 zł, **MER-327**
- **DZIAŁKA** - Nowy Cydzyn, siedliskowa, teren przy lesie, pow. 1.900 m², 73.000 zł, **MER-280**
- **DZIAŁKA** - Stara Łomża Zosin, wydane warunki zabudowy, pow. 3.624 m², 245.000 zł, **MER-333**
- **TEREN INWESTYCYJNY** - Łomża ul. Zawadzka, handl.-usług., pow. 1,164 ha, 1.220.000 zł, **MER-320**
- **DZIAŁKA USŁUGOWA** - Łomża ul. W. Polskiego, pod produkcję, magazyn, pow. 4.698 m², 329.000 zł + VAT, **MER-324**
- **OBIEKT KOMERCYJNY** - Pniewo, produkcyjno-magazynowy, pow. 2.993m² /3,59 ha, 1.550.000 zł, **MER- 318**
- **BUDYNEK** - Łomża, ul. Nowogrodzka, handl.-usług., pow. 527/632 m², 1.250.000 zł, **MER-329**
- **LOKALE** - centrum, luksusowa kamienica z windą, I p, II p, III p. wynajem 20 zł/m², **MER - 240**
- **LOKAL** - Piłsudskiego, pow. 153 m², II piętro, wykończony, wynajem 2.000 zł, **MER - 330**
- **LOKAL** - Piłsudskiego, pow. 100 m², piwnica, wynajem 1.600 zł, **MER - 331**
- **MIESZKANIE** - centrum, pow. 44 m², III p. 3 pok., wykończone, wynajem dla firm 600 zł + czynsz i media, **MER- 332**

(fak 652)

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

OFERTA DZIAŁEK

- Cwaliny Duże gmina Mały Płock - pow. 5,5 ha - cena 110.000zł.
- Jarnuty gm. Łomża - pow 4900m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 100.000zł
- Podgórze - pow. 1500m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 65zł/m²
- Kupiski Stare - pow. 2555m² - cena 70zł/m²
- Stara Łomża - pow. 1116m² - cena 125.000zł
- Siwki gm. Zbójna - pow. 1,0971 ha, decyzja o warunkach zabudowy - cena 100.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Łomża, Kołtąja - pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje - 180.000zł (OKAZJA!!! 2484zł/m²)
- Łomża, Reymonta - pow. 60,78m², III piętro, 3 pokoje - 150.000zł (OKAZJA!!! 2468zł/m²)
- Łomża, Śródmieście - pow. 49,17m², I piętro, 2 pokoje - 135.000zł
- Łomża, Centrum - kawalerka, pow. 33m², po remoncie - 100.000zł
- Łomża, Centrum ul. Długa - pow. 71,7m², 4 pokoje, III piętro, po remoncie - 205.000zł
- Łomża, Mickiewicza - pow. 55m² (nowe budownictwo, oddania do użytku-sierpień 2009) - 165 000zł
- Łomża, Mickiewicza - pow. 71,91m² (nowe budownictwo, oddania do użytku-sierpień 2009) - 210 000zł

OFERTA DOMÓW

- Łomży, ul. Cisowa - pow. uż 215m², pow. działki 260m², zabudowa szeregowa, stan-do wykończenia - cena 335.000zł.
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 490.000zł
- Łomża, ul. Głogowa - pow. uż. 169,7m², pow. działki 208m², zabudowa szeregowa, wykończony - cena 500.000zł (OBNIŻKA CENY !!!)
- Łomża, Projektowana - pow. uż. bud. 64m², pow. działki 274m², zabudowa bliźniacza, możliwość zamiany na mieszkanie - cena 175.000zł
- Piątnica - pow. całkow. 166m² pow. działki 1215m², zabudowa bliźniacza, widok na panoramę Łomży - cena 270.000zł
- Koty gm. Łomża - pow. domu 75m², pow. działki 5000m² - 130.000zł

(fak 701)

BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

Ul. Dworna 10
18-400 Łomża
Tel. 086 216-40-00
Fax. 086 216-21-63
lomza@polnoc.pl
www.polnoc-lomza.pl



LOKALE DO WYNAJĘCIA

Stary Rynek 80m² parter 2.000 zł. (LOM-897)
Oś. Słoneczne 100m² parter 2.700 zł. (LOM-895)
Dworna 72m² parter 4.320 zł. (LOM-894)
Stara Łomża Hala 500m² parter 1.435 zł. (LOM-896)
Centrum 80m² parter 1.000 zł. (LOM-921)

MIESZKANIA

Żeromskiego 61m² VI p płyta 175.000 zł. (LOM-905)
Reymonta 59,74m² IV p pustak 185.000 zł. (LOM-901)
Ks. Janusza 60,60m² IV p płyta 174.000 zł. (LOM-916)
DOM
Stawiski 277/2200m² wolnost. 440.000 zł. (LOM-904)

Łomża 138/156m² zab. szrg. 395.000 zł. (LOM-913)
Łomża 170/407m² bliźniak 450.000 zł. (LOM-917)

KAMIENICE

Krzywe Koło 360/508m² wolnost. 1.000.000 zł. (LOM-907)

DZIAŁKI

Wyszyńskiego 952m² 550.000 zł. (LOM-883)
Piątnica 4744m² 1.000.000 zł. (LOM-908)
Zawady k. Łomży 2.000m² 300.000 zł. (LOM-919)

Ogłoszenia
o kupnie, sprzedaży
działek, mieszkań,
lokalu przyjmujemy
bezpłatnie!

www.polnoc-lomza.pl

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

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A.Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

DELTA
Rusztowania

TEL:
0 510 213 043
FAX:
081 478 53 20
MAIL:
czapllicki@della-bud.pl

- Sprzedaż rusztowań (elewacyjnych, modułowych, aluminiowych, jezdnych)
- Sprzedaż szalunków: stropowych i ściennych
- Sprzedaż osprzętu do rusztowań
- Sprzedaż osprzętu do szalunków
- Dzierżawa rusztowań
- Dzierżawa szalunków
- Usługi montażu i demontażu rusztowań

PROFI CREDIT
Szybka pożyczka gotówkowa
od 1000 zł do 100 000 zł

- Wysoka przyznawalność,
- Minimum formalności
- Bez sprawdzania w BIK-u
- Minimalny dochód 600 PLN

Zadzwoń, sprawdź,
Twój doradca finansowy
czeka: Tel. 0-501-867-900

„ETOS” Sp. z o.o.

PRODUCENT OKIEN I DRZWI
DREWNIANYCH

06-330 CHORZELE, UL. Kolejowa 12
tel./fax (029) 7515068
e-mail: etos.chorzele@wp.pl
www.etos-chorzele.pl

Przedstawiciel w Łomży tel. 662 072 074

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Opel Vectra 2.0 i + gaz, (1993) granatowy metalik, 4500 zł, (086) 271-39-51

(k/b)

Sprzedam Opel Kadet 1.3 poj, stan dobry (1993) 5 drzwiowy, szyberdach, OC i przegląd ważne, sprawny, kolor granit, cena 2500 zł, tel. 0-504-429-834

(k/b)

Sprzedam Audi B4 (1994), klimatyzacja, elektryka, ABS, wspomaganie, alufelgi, hak, centralny, stan bdb., 9200 zł, 0-515-670-646

(k/b)

Sprzedam Toyotę Land Cruiser 120 (2004r), bezwypadkowa, zakupiona w Polsce, 0-513-106-319

(k/b)

Sprzedam VW Polo, czerwony (1993r) poj. 1.4 80 tys. km, stan dobry, szyberdach, OC ważne i przegląd, sprawny, cena 2500 zł, 0-504-429-834

(k/b)

Sprzedam skuter keevay Hurricane (2004r), poj. 50 cm, stan bdb, cena 1700 zł, 0-503-96-77-96

(k/b)

Sprzedam Ford Focus Zx4, (2006), mały przebieg, poj. 2.0 benzyna, centralny zamek, sedan, automat, czarny, cena 28000 zł do negocjacji, (086) 216-55-48

(k/b)

Sprzedam Nissan Sentra (2004) 1.8 benzyna, sedan, automat, czarny, cena 25000 zł, (086) 216-55-48

(k/b)

Skoda Felicia (1998-99), pierwszy właściciel, 160 tys. km, stan dobry, 5 500 zł, 0501-867-926

(k/b)

Kupię zderzak w dobrym stanie do

Forda Grandy, tel. 0-515-237-538

(k/b)

Sprzedam Seat Ibiza (1994r) 1.3, gaz, hak, 3000 zł, 0-692-045-488

(k/b)

Sprzedam VW Caravelle 2,5 9 – osobowy, (2001) klima, elektryka, webasto, hak, 35000 zł, 0608-576-544

(k/b)

Sprzedam Stara 1142 HDS, wywrotka, stan bdb., 27000 zł do uzgodnienia, 0-600-078-998

(k/b)

Nubira 1.6B + gaz (1998), stan b. dobry, bordo metalik, zamiana na mniejszy z gazem lub Sprzedam, 8500 zł, 0-514-574-855

(k/b)

Sprzedam Polonez Truck 1,6 (1996) cena 1800 zł, tel. (086) 473-25-91

(k/b)

Sprzedam Hondę Accord (2004) benzyna, automat poj. 2.4, ABS, klimatyzacja, pierwszy właściciel, mały przebieg, cena 42000 zł do negocjacji, 0-500-133-312

(k/b)

Sprzedam Hondę CRV (2005) 4 x 4, benzyna, automat poj. 2.4, mały przebieg, cena 52000 zł do negocjacji, 0-500-133-312

(k/b)

Sprzedam VW Golf III (1992), srebrny, stan dobry, cena 4400 zł, do negocjacji, 0-513-54-66-54

(k/b)

Sprzedam Volvo S-60 (2003), granatowy metalik 2.5L, 150KM, automat, 60 tys. km, cena 42000 zł, 0-513-072-851

(k/b)

Motocykl Kawasaki ninja ZX9R (1999), moc 143 KM, alarm + smarowanie łańcucha – cena 10000 zł,

(k/b)

0-512-915-921

(k/b)

Sprzedam BMW 325TD (1994), szyberdach, centralny zamek, wspomaganie, cena 10500 zł, 0-513-546-654

(k/b)

Hyundai Pony (1992) benzyna + gaz, elektryczne szyby, cena 1200 zł do negocjacji, tel. 0-600-998-446 po 14.00, komplet opon

(k/b)

Skoda Felicia niebieska, (1999), pierwszy właściciel, cena 6000 zł do uzgodnienia, 0-509-894-526

(k/b)

Sprzedam: Opel Astra (1995) 1.6B MPI, nowe opony zimowe, stan bdb., cena 6300 zł, (086) 216-71-22

(k/b)

Sprzedam VW Passat (1993), biały, cena 6000 zł do negocjacji, stan bdb., 0-602-286-382

(k/b)

VW Golf III (1995), wspomaganie, airbag, regulacja świateł, 7400 zł, 0-504-495-930 po 15.00

(k/b)

VW Golf III 1.9 D (1995), wspomaganie kierownicy, centralny zamek, airbag, regulacja świateł, cena 8600 zł, tel. 0-667-197-056

(k/b)

Sprzedam Mercedes 124, 2.3 E + gaz, (1992), 200 tys. km, stan bdb., cena 8500 zł, 0-693-823-110

(k/b)

Toyota Corolla 1.8 B (2008), USA, manualna skrzynia, srebrna, przebieg 11 tys., 46000 zł, tel. 0-513-072-882

(k/b)

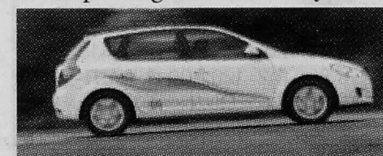


Mistrz przyczepności

Audi 6 Avant Quattro wyróżnia się z trzech powodów. Pierwszym jest ogromny bagażnik. Drugim, rzadko spotykana jakość wykonania wnętrza. Trzecim, rewelacyjny napęd Quattro. Rewelacyjny? Nie ma w tym ani grama przesady. Nie ma wielu aut, które na śliskiej nawierzchni przyspieszają niemal tak samo, jak na suchej. Jeżdżący luksus. Luksusowo też kosztuje: za najbardziej „wypasiony” model trzeba zapłacić 350 000 zł!

Kia dla policji

Dwanaście nowych kia ceeD otrzymały jednostki policji w Podlaskiem. Zastąpią „wiekowe” polonezy (jest ich jeszcze około 30). Komendant podlaskiej policji inspektor Igor Parfieniuk zapowiedział, że nowe auta będą eksploatowane po 16 godzin na dobę.



REKLAMA

KUPON

Bezplatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

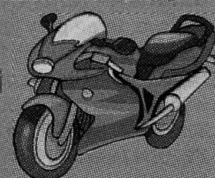
KONTAKTY Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża
TYGODNIK PODLASKI

SKUTERY • MOTOCYKLE

Sprzedaż • Serwis • Akcesoria • Części

18-400 Łomża, Al. Legionów 39

tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734



www.motomirko.com.pl

POKROWCE SAMOCHODOWE

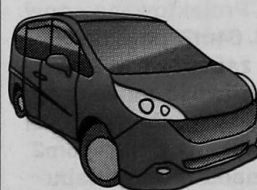
Hurt • Detal • Szycie na miarę

18-400 Łomża, ul. Harcerska 2A

tel. 086 216 93 53, kom. 602 723 734



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)



Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.

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

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Dmuchawa do zboża – 1500 zł,
młynek bijakowy – 1500 zł, agregat
przedsiewny 280m – 1600 zł, siew-
nik zbożowy Amazone 2,5 - 3500
zł, 0-604-643-495

0-502-381-123

Sprzedam dojkę dwukonwiową,
cena do uzgodnienia, tel. (086)
271-44-94

Sprzedam 2 jałówki wysokocielne,
na wycielenie, ok. 3000 zł/szt.
(086) 271-39-51

Sprzedam rozrutnik do ciągnika T
25, nowy typ, nie używany, 300 zł
do uzgodnienia, 0-515-670-646

Sprzedam kombajn ziemniaczany
– karlik, stan dobry, garażowany,
cena 6000 zł, tel. (086) 472-12-61

Sprzedam siano prasowane, kost-
ka 350 zł/tona, gm. Szumowo, tel.
(086)476-83-82

Wydzierżawię ziemię 10 ha, w tym
3 ha łąki, 7 ha ziemi ornej, Kotowo
Plac 3, cena do uzgodnienia,
0-508-521-019

Sprzedam 100 bel sianokiszonki,
I-szy pokos (trawa siana) 80 zł/szt,
słomę 25 zł/szt. Możliwy transport,
(086)273-68-91

Labratory szczeniata biszkoptowe
i czarne po rodzicach rodowodo-
wych – sprzedam 490 zł, 0-604-
732-302, (086)-214-15-63

Sprzedam kopaczkę ciągnikową,
cena 1500 zł, kom. 0-660-446-562

Sprzedam Zetora 8011, cena
19000 zł, stan bdb., (086) 215-
75-82

Sprzedam obornik koński i
bydlęcy, większą ilość, (086) 219-
19-51 wieczorem

Sprzedam New Holland 5556,
cena 50000 zł (do uzgodnienia),
tel. 0-502-938-977

Taśmociąg na taśmę 7 m, 1000 zł,
Prasa Sipma Z 224/1 stan bdb. z
podajnikiem, 18000 zł (1998), tel.

Bele sianokiszonki 2 pokos 70 zł,
siano prasowane 40 zł, sprzedam
gm. Szumowo, (086) 476-83-82

Sprzedam sianokiszonkę w belach
60 zł/szt., tel. 0-728-927-976

Ciągnik Massey Ferguson – 3655
(1991), moc 155 KM, stan dobry,
cena 40000 zł, 0-512-915-921

Sprzedam pszenżyto 10 ton, cena
500 zł/tona, Zambrów, (086) 271-
08-14

Sprzedam 100 bel słomy, okolice
Radziłowa, cena 30 zł/szt., (086)
273-68-91

Sprzedam Ursus C-360 (1983r)
pierwszy właściciel, stan b. dobry,
gm. Piątnica, kabina czeska,
15500 zł, (086)219-15-98

Sprzedam maty legowiskowe,
nowe pod bydło, trzodę, 50 szt.,
cena 90 zł/szt., 0-604-720-732

Sprzedam prosięta rasy mięsnej
23 szt., 220 zł/szt., 0-604-720-
732

Sprzedam pszenicę jarą 60 zł/q,
tel. (086)217-26-00, kom. 0-519-
390-283

Sprzedam ciągnik Ursus 3512
(1996) stan bdb., garażowany,
cena 32500 zł, 0-508-555-595

Sprzedam ciągnik MF-3630
(1988r), 130KM, cena 42000 zł,
do negocjacji, mogę zamienić na
mniejszy 80-90 KM, 0-513-54-
66-54

Dmuchawa do zboża – 1800 zł,
pługi 3 – 2000 zł, siewnik Amazo-
ne – 2000 zł, 0-698-869-557 lub
0-604-643-495

Sprzedam zbiornik Alfa Laval
600L, rok 1997, stan bdb, cena
5500 zł, (086)472-09-26

Sprzedam prasę rolującą Welger
120 x 120, 14500 zł, (086)219-23-
35

Meskorol przetrząsacz-zgrabi-
ka (2000r) 4500 zł, C-330 13500
zł, rozrutnik dwuosiowy Sipma
11000 zł, agregat uprawowy Akpil
3m (2000r), 3500 zł, (086)217-86-
24

Sprzedam słomę w belach 40
sztuk, po 30 zł sztuka, okolice
Jedwabnego, (086) 472-14-90

Sprzedam pszenicę ozimą „tona-
cja” 4 tony, cena 600 zł/tona, (086)
273-17-03

Sprzedam zbiornik do chłodzenia
mleka 550 litrów, cena 3600 zł,
(086) 473-86-77

Sprzedam tura do C-360, 3 letni,
stan idealny, cena 4500 zł (do
negocjacji) tel. 0-509-290-077

Sprzedam tura do „60-tki” w bar-
dzo dobrym stanie, cena 3000 zł,
(086) 217-49-68, 0-784-955-823

Sprzedam Zetor 7011 (1984), stan
bdb., 18000 zł, 0-501-421-006

Sprzedam rozrutnik obornika 2
osiowy, stan bdb., 7500 zł, (086)
272-58-32

Sprzedam kombajn zbożowy MF-
187, cena 12500 zł, 0-887-441-745

Sprzedam ciągnik MF 3630 (1988r)
130KM, stan dobry, cena 44000 zł,
0-513-54-66-54

Rozrutnik obornika dwuosiowy
Sipma (1997) z nadstawkami do
zielonek na resorach, cena 12500
zł, 0-604-398-165

Wydzierżawię łąkę 5ha, w jednym
kawałku, okolice Nowogrodu, oko-
ło 1500 zł, cena do uzgodnienia,
(086)218-33-58

Sprzedam zboże: pszenżyto i
mieszaną zbożową, 500 zł/tona,
(086)473-89-09

Tunel foliowy, dł. 30 m, szer. 6m,
rury ocynkowane, cena 1400 zł,
0-603-086-701

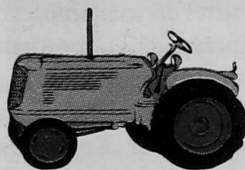
REKLAMA

PROMOCJA !!!
NOWE TRAKTORY
MTZ BELARUS
POL - FOTON

TURY I INNY SPRZĘT Z MONTAŻEM

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

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)



Ogłoszenie ukaże się w najbliższym możliwym wydaniu Tygodnika Podlaskiego
„Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.

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

KUPON

Bezplatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

.....Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, że dane osobowe Ogłaszających, będą wykorzystywane
wyłącznie 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

Lekarz domowy

Wyraźnie wyczuwam zgrubienia i guzki w lewej piersi. I mam wrażenie, że jest większa. To chyba niemożliwe, żebym chorował na raka piersi, bo wydaje mi się, że jest to choroba wyłącznie kobiet. Jak może przebiegać leczenie? Co robić?

Marek

Natychmiast zgłosić się do lekarza, który orzeknie, co oznaczają guzki i zgrubienia. Niekoniecznie musi to być rak. Ale rak piersi nie jest wyłącznie chorobą kobiet. Bardzo często mężczyźni ignorują zagrożenie rakiem piersi, bo są przekonani, iż to ich nie dotyczy. U mężczyzn rak piersi występuje sto razy rzadziej niż u kobiet, ale występuje! I, co gorsze, w wielu

przypadkach u panów jest później wykrywany, a to znaczy, że leczenie zaczyna się od bardziej zaawansowanego stadium.

Przyczyną powiększenia piersi mogą być też zaburzenia hormonalne, na przykład z powodu przyjmowania estrogenów. Wszystko wyjaśni lekarz, który podejmie decyzję o leczeniu.

Pytanie intymne

Wszystko zaczęło się od programu w telewizji, poświęconego baletowi. Z zachwytem patrzyłem na dziewczyny, jak ćwiczą i jak tańczą. I od tamtej chwili nie opuszczała mnie myśl, jak one muszą „tańczyć” w łóżku. Są świetnie wygimnastykowane, ich ciało jest jak guma. Na ulicy porównywałem sylwetki dziewczyn z oglądanymi w telewizji i w internecie. Zapragnąłem poznać taką, ale w Łomży nie ma szkoły baletu. Poszedłem do siłowni i obserwowałem, jak dziewczyny się gimnastykują. Poznałem jedną, wychodzimy razem po ćwiczeniach, odprowadzam ją do autobusu, umawiamy się. Zakochałem się w niej. Jest taka gibka, że podnieca mnie nawet, jak chodzi. A kiedy tak rozmyślam, rodzi się też lęk, czy będę potrafił sprostać jej wymaganiom?

Michał

Miłość i seks to nie taniec baletowy lub dyscyplina sportowa. To prawda, że wygimnastykowane, gibkie ciało dziewczyny może budzić duże pożądanie. Elastyczne kobiece pośladki, czy falujące piersi działają na wyobraźnię każdego mężczyzny. To normalna reakcja. Wygimnastykowana dziewczyna rozkłada nogi szerzej, może nawet zaskoczyć szpagatem. Ma elastyczne mięśnie i potrafi znaleźć się w każdej pozycji, a nawet zaproponować jakiś bardzo ekscytujący układ. Słowem, seks z taką kochanką może być bardzo udany.

Druga sprawa: czy będziesz potrafił sprostać oczekiwaniom dziewczyny? Oczywiście, poradzisz sobie. Też dbasz o kondycję fizyczną i po ćwiczeniach na siłowni twoje ciało nabiera sprężystości. Lęki są nieuzasadnione, tym bardziej, że nie jesteście sobie obojętni i wasz seks nie będzie wyłącznie dodatkowym ćwiczeniem.

Pod paragrafem

Miałem dwie kontrole w mojej firmie jednocześnie, co było efektem złośliwego donosu. Kontrole nic nie wykazały, ale ja zamiast skupiać się na zakładzie, musiałem składać wyjaśnienia i dostarczać kontrolerom dokumenty. Jakiś prawa przysługują kontrolowanemu przedsiębiorcy?

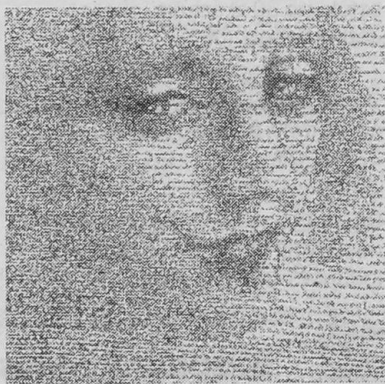
Andrzej

Kontrolowany ma prawo domagać się przestrzegania zakazu jednoczesnego podejmowania i prowadzenia w jego firmie więcej

niż jednej kontroli. Ma prawo także domagać się, aby czas wszystkich kontroli w jednym roku kalendarzowym, nie przekraczał w przypadku mikro, małych i średnich przedsiębiorstw 4 tygodni.

Prawa różnią się w zależności od tego, kto przeprowadza kontrolę. Kontrolowany przedsiębiorca (albo upoważniony przez niego na piśmie pracownik) ma prawo uczestniczyć w czynnościach kontrolnych i składać na bieżąco wyjaśnienia. Tylko w wyjątkowych przypadkach kontrola może zostać przeprowadzona pod

nieobecność przedsiębiorcy (albo upoważnionego pracownika), na przykład, przy podejrzeniu usiłowania ukrycia dokumentów. Kontrolowany przedsiębiorca ma prawo sprawdzenia, czy przedstawione mu upoważnienie do wykonywania kontroli zawiera wszystkie ustawowe elementy: podstawę prawną, imię i nazwisko uprawnionego do wykonania kontroli, numer jego legitymacji służbowej, określenie zakresu kontroli, daty rozpoczęcia, przewidywany termin zakończenia oraz pouczenie o prawach i obowiązkach kontrolowanego przedsiębiorcy.



Poznajmy się

Wysoki kawaler (45 lat), finansowo i mieszkaniowo niezależny, prowadzący gospodarstwo rolne, spokojny, nie karany, bez zobowiązań. Poznam uczciwą, miłą Panią do lat 45 bez zobowiązań i nałogów. Pani może mieć dziecko. Jeżeli lubisz wieś, masz dosyć samotności i szamotania się z samotnym życiem, napisz. Proszę o listy z numerem telefonu i ewentualnie ze zdjęciem.

Zdzisław

Sympatyczna, zaradna wdowa, emerytka (lat 60) pragnie poznać wdowca o dobrym sercu, emeryta do lat 63. Mile widziany odpowiedzialny, kulturalny Pan bez nałogów. Mieszkam na wsi we własnym domu. Niech ociepli go Twoja obecność... Zadzwoń, tel. 728 195 078

(o godz. 18.00). Nie podaję adresu, tak szybciej się spotkamy.

Wdowa 60

Nawet największy sukces jest niczym, jeżeli nie można go z kim podzielić. Jestem zadbanym, szczerym, ambitnym, finansowo niezależnym, średniego wzrostu czterdziestolatkiem. Nie brakuje mi rozsądku i poczucia humoru. Możesz być po rozwodzie, możesz być z dzieckiem. Czy chciałabyś spędzić resztę życia w radości i szczęściu? Zamieszkać w moim domu? Chciałbym Ci dać poczucie bezpieczeństwa, miłości i dobra. Napisz lub zadzwoń, tel. 517 020 449. Mieszkam w mieście. Może spełnią się nasze marzenia...

Karol

Czy nasza wiosna musi być taka samotna? Jestem optymistyczną wdową po sześćdziesiątce, życie się do mnie uśmiecha. Niczego mi nie brakuje, tylko miłego przyjaciela, oparcia na męskim ramieniu. Mam wiele zainteresowań, potrafię też dobrze gotować, jestem domatorką, a jednocześnie lubię podróże, poznawanie świata. Mieszkam w mieście. Mile widziany kulturalny, pogodny Pan, bez nałogów ze śred-

nim wykształceniem.

Martynka

Trudno zacząć pisanie o sobie. To wołanie, szukanie Ciebie... W dodatku jestem trochę nieśmiały. Patrząc w lustro: wysoki mężczyzna (180cm), 25 lat i koło mnie nikogo. Marzę o poznaniu dziewczyny, stworzonej tylko dla mnie, o tym, by móc uwierzyć w istnienie Miłości, dla której nie liczy się wygląd, a to, co w sercu. Jeżeli czytasz te słowa, napisz, proszę.

Samotny romantyk

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.



Ks. Jan Grochowski
z jednym ze swoich zegarów

Zegary księdza Jana

„Gdy zegar staje, czas idzie dalej... Księdza Jana Grochowskiego artystyczna wizja zegara”, to tytuł wystawy, na którą 21 kwietnia (wtorek) zapraszają do Galerii N (al. Legionów 133) Klub Garnizonowy oraz Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży. Początek wernisażu o

godz. 18.00.

Ks. Jan Grochowski całe życie tworzył oryginalne obudowy do zegarów. Jak mówi, od dzieciństwa fascynował go upływ czasu oraz urządzenia służące do jego mierzenia. Honorowym patronem wystawy jest rektor Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie prof. Alojzy Szymański. Ze zbiorów tej uczelni pochodzi większość prezentowanych na wystawie eksponatów.

Ks. Jan Grochowski urodził

się w Płonce Kościelnej pod Łapami w 1934 roku. Ukończył Liceum Ogólnokształcące w Łapach i Wyższe Seminarium Duchowne w Łomży. Pełnił posługę duszpasterską w wielu parafiach Diecezji Łomżyńskiej. Obecnie na emeryturze. Mieszka w Łomży. (ANN)

Na milenium św. Brunona

Zarząd Województwa Podlaskiego będzie współorganizatorem Jubileuszowego Spotkania Młodzieży w ramach obchodów tysiąclecia męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu, patrona Diecezji Łomżyńskiej (24-26 kwietnia w Łomży), poinformował rzecznik Urzędu Marszałkowskiego Jan Kwasowski. Wcześniej, bo w sobotę, 18 kwietnia, odbędzie się sympo-

zjum, poświęcone męczennikowi (aula Szkół Katolickich przy ul. Sadowej w Łomży, godz. 9.30).

Według tradycji, św. Brunon około roku 1009 osobiście ochrzcił mieszkańców osady nad Narwią w Starej Łomży i kazał wybudować tam pierwszy kościół, a następnie wyruszył z misją do pogańskich Jaćwingów, podczas której został zamordowany.

Zaśpiewaj jak Grechuta



Konkurs na interpretację piosenek wybitnego wokalisty, poety i kompozytora Marka Grechuty (zmarł w 2006 r.) ogłosiła krakowska Fundacja Piosenkarnia Anny Treter w ramach Festiwalu Twórczości im. Marka Grechuty „Korowód”. Młodzi wokaliści mogą do 31 maja zgłaszać swoje propozycje na adres fundacji (szczegółowe in-

formacje pod numerem telefonu 012 - 638 - 01 - 90 oraz na stronie internetowej www.piosenkarnia.pl). Jury rozstrzygnie konkurs i poda nazwiska finalistów 19 czerwca. Finał konkursu odbędzie się 29 września na Scenie Tęcza przy ul. Praskiej 52 w Krakowie. Zwycięzcy (znakomite nagrody) wystąpią 4 października w koncercie laureatów w auli Akademii

Górniocho - Hutniczej w Krakowie, który rozpocznie kilkudniowy festiwal grechutowski oraz 11 października w Muzycznym Studio im. A Osieckiej w Warszawie.

Fundacja Piosenkarnia Anny Treter, solistki popularnego zespołu „Pod budą”, organizuje Festiwal z wdową po artyście Danutą Grechutą. (ANN)

Białystok

„Pasjans na dwóch”, czyli Andrzej Sikorowski i Grzegorz Turnau w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 732 - 00 - 66), sobota, 18 kwietnia, godz. 18.00.

Wybitni piosenkarze z Krakowa przedstawią solo i w duecie swoje największe estradowe hity.

Łomża

„Sto lat filmu w Polsce”, restauracja „Retro” (ul. Nowogrodzka 157), piątek, 17 kwietnia, godz. 19. 30.

W programie wieczoru pokaz filmu „Bestia” z 1917 roku z Polą Negri (na zdjęciu) w roli głównej, z muzyką w wykonaniu tapera, prelekcja historyka z Uniwersytetu Jagiellońskiego na temat początków kina na ziemiach polskich oraz bankiet w stylu retro (lata dwudzieste XX w.) z muzyką na żywo („Studio Band”). Impreza w ramach ogólnopolskich obchodów stulecia polskiego filmu.

Organizatorem głównym, przy wsparciu ministra kultury, jest krakowskie Stowarzyszenie „Artefakty”. Pod patronatem „Kontaktów” XIII Ogólnopolski Turniej Taneczny o Puchar Prezydenta Łomży, sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 10 (ul. Niemcewicza), niedziela, 26 kwietnia, godz. 10.00.

Do Łomży kolejny raz zjadą z całej Polski pasjonaci taneczne zawody. O godz. 18.00 wieczorem rozpocznie się gala, czyli finałowe zmagania najlepszych par o awanse i puchary.

„Przedział dla pań” w Dyskusyjnym Klubie Książki (Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Długa 13), czwartek, 30 kwietnia, godz. 17.00.

Hinduska pisarka Anita Nair (na zdjęciu) wiele lat była dziennikarką. Zadebiutowała w 1996 roku zbiorem opowiadań. Jej ciesząca się uznaniem krytyki i czytelników powieść „Przedział dla pań” (2001 r.) opowiada o

Akhili, samotnej urzędniczce z tradycyjnej bramińskiej rodziny, która nigdy nie miała własnego życia. Zawsze pełniła rolę córki, siostry, ciotki i żywicielki rodziny. Pierwsza długa podróż pociągiem staje się dla niej wydarzeniem przełomowym i wyzwalającym...

Supraśl

„Marat - Sade”, Teatr Wierszalin (ul. Kościelna 4, tel. 085 - 710 - 88 - 45), sobota - niedziela (18 - 19 kwietnia), godz. 18.00.

Znakomity spektakl w reżyserii Piotra Tomaszuka na podstawie dramatu Petra Weissa „Marat - Sade. Męczeństwo i śmierć Jean Paul Marata przedstawione przez zespół aktorski przytułku w Charenton pod kierownictwem pana de Sade”. W przytułku przebywają obłąkani...

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 16 kwietnia (czwartek) - Walkiria, godz. 17.30 oraz Złoty środek, godz. 19.45; 17 - 22 kwietnia (piątek - środa) - Generał Nil, godz. 17.15, 19.30 (w piątek, sobotę i niedzielę również godz. 15.00).

Kino „Relax” w Grajewie: 17 - 18 kwietnia (piątek - sobota) - Wyspa Dinozaura 2, godz. 17.00 oraz Slumdog. Milioner z ulicy, godz. 19.00; 19 kwietnia (niedziela) - Slumdog. Milioner z ulicy, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 17 - 20 kwietnia (piątek - poniedziałek) - Kochaj i tańcz, godz. 17.00. (MK)





Tego fiata uno rozbił o drzewo pod Elkiem pijany kierowca, zabijając pasażera

Wypadki

■ Śmierć na miejscu poniósł w środę (15 kwietnia) rano pasażer fiata uno na drodze we wsi Guty, gdy auto wypadło z jezdni na zakręcie i z impetem uderzyło w drzewo. Kierowca (33 lata) jechał pod wpływem 1,5 promila. Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa w Elku. Kierowca odpowie za spowodowanie wypadku w stanie nietrzeźwym, którego następstwem była śmierć innej osoby. Grozi mu do 12 lat więzienia.

■ W Niedzielę Wielkanocną wieczorem śmierć na miejscu poniósł motocyklista (35 lat), którego yamaha rozbiła się o przydrożne drzewo w rejonie wsi Markowo Wólka (gm. Szepietowo). Prawdopodobnie przyczyną tragedii była nadmierna prędkość i utrata przez motocyklistę na zakręcie panowania nad pojazdem.

■ W Grajewie na ul. Piłsudskiego, jadący 8 kwietnia od strony Łomży ciężarowy daf z naczepą, skręcając na stację paliw, nie ustąpił pierwszeństwa jadącemu z przeciwka mercedesowi sprinterowi, którym podróżowali obywatele Litwy i Łotwy. Doszło do zderzenia. Kierowca i wszyscy pasażerowie mercedesa sprintera trafili do szpitala. W wyniku doznanych obrażeń zmarł jeden z Litwinów (37 lat). Kierowca tira (46 lat) został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

■ Na trasie Łomża – Jezewo, na ostrym zakręcie w rejonie Strękowej Góry (gm. Zawady) fiat mondeo wypadł z drogi i uderzył w

skarpe. Jadące autem mieszkanka Łomży i jej czternastoletnia córka trafiły do szpitala.

■ Na skrzyżowaniu ul. Nowogrodzkiej z Zabawną w Łomży, jadący ul. Nowogrodzką ford najechał na seata, który przygotowywał się do skrętu w Zabawną. Do szpitala trafili kierowca (22 lata) i pasażer seata, obaj z Łomży. Sprawca wypadku, kierowca forda, porzucił swoje auto i uciekł.

■ Na ul. Sikorskiego w Łomży kierowca fiata palio (21 lat, mieszkaniec Łomży) nie zachował bezpiecznego dystansu i najechał na jadącą przed nim hondę. Jadąca hondą kobieta została odwieziona do szpitala ze skrzyżowanym kręgosłupem.

■ Na drodze Begienice – Komosewo (gm. Wąsosz), jadący volkswagenem golfem mieszkaniec gminy Wąsosz podczas wyprzedzania zderzył się z oplem astrą, którym jechał mieszkaniec gminy Szczuczyn. Został ukarany mandatem.

■ W Grajewie na ul. Kopernika, jadący fiatem uno nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu podczas włączania się do ruchu i doprowadził do zderzenia z audi, którym jechał mieszkaniec Rajgródu. Został ukarany mandatem.

Kradzieże

■ Do dwóch obór w Wiźnie włamali się przed świętami złodzieje. Z jednej ukradli aparat udojowy (szkoda 7 000 zł), z drugiej części dojarki (szkoda 1200 zł). Łomżyńska

policeja zatrzymała we wtorek (14 kwietnia) złodzieja, który w lutym ukrał z obory w Marianowie części dojarki (szkoda 3 800 zł).

■ Do mieszkanki Łomży (68 lat) zapukał mężczyzna, który przedstawił się jako pracownik spółdzielni. Powiedział, że chce sprawdzić szczelność instalacji wodno - kanalizacyjnej. Niczego nie podejrzewająca kobieta wpuszczała „hudraulika” do domu. Gdy wyszedł stwierdziła, że z mieszkania zginęło 1400 zł. Oszusta poszukują łomżyńscy policjanci.

■ Nieznany złodziej wyrębał i ukrał 11 drzew z lasu w pobliżu wsi Kuligi (gm. Rajgród). Szkoda 1100 zł.

Pobicia

■ W Kownatkach (gm. Radziłów) mieszkaniec wsi uderzył w twarz i skopał sąsiada.

Narkotyki

■ Dwóch handlarzy narkotyków, przy których policjanci z Łomży znaleźli kokainę, zostało na wniosek Prokuratury Okręgowej tymczasowo aresztowanych przez łomżyński sąd. Jeden to mieszkaniec Łomży, drugi województwa mazowieckiego, którym interesuje się też Centralne Biuro Śledcze. Jest zamieszany w strzelaninę z sierpnia ubiegłego roku w Ostrowi Mazowieckiej, gdzie kilkudziesięciu zamaskowanych napastników z bronią zdemolowało restaurację „Ratuszowa”. Jedna osoba została wtedy śmiertelnie postrzelona.

Ogniomistrz w gnojowicy

Niezwykłą, bardzo niebezpieczną i przykrą akcją musiał przeprowadzić starszy ogniomistrz Ryszard Lipnicki z komendy Państwowej Straży Pożarnej w Kolnie. Aby nie dopuścić do zagrożenia bakteriologicznego, ze zbiornika na gnojowicę w Borkowie wydobył kilka martwych prosiąt, które wpadły tam i utonęły. Strażak używał specjalnego, absolutnie szczelnego kombinezonu, ale każde jego uszkodzenie mogło mu grozić śmiercią z powodu dużego stężenia toksycznych gazów.

Złodziej pszczoł

Na łące koło wsi Kalinówka Basie (gm. Rutki) przy drodze Rutki – Grądy Woniecko stały cztery ule. Złodziej ukrał je z pszczołami, które były w środku. Poszukują go zambrowscy policjanci. Drewniane ule pomalowane są na białe i mają dwuspadowe daszki z aluminiowej blachy. Właściciel wycenił szkodę na 2600 zł. Jeśli ktoś posiada informacje o okolicznościach kradzieży, proszony jest o kontakt z dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie pod numerem telefonu (086) 276 33 33 lub z najbliższą jednostką Policji telefon 997 (z telefonu komórkowego 112).

Spod kantoru za kraty

Podejrzanych o dwa niedawne napady na kantory przy ul. Sienkiewicza (marzec) oraz ul. Bohaterów Getta (kwiecień) w Białymstoku zatrzymała policja w warszawskim motelu. Napastnicy mają 24 i 28 lat. Prawdopodobnie zamierzali zbiec za granicę. Wiadomo, że obaj byli już karani, w tym jeden za rabowanie urzędów pocztowych. Kilka dni później wpadł w ręce policji w okolicach Łomży kolejny podejrzany. Zostali aresztowani tymczasowo na 3 miesiące.

Jedyny na świecie, w biały dzień, w przebraniu esesmana wyprowadził za bramę obozu w Oświęcimiu ukochaną, Żydówkę Cylę z Łomży!

Jest maj 1940 roku, dziewiąty miesiąc okupacji. Trójka przyjaciół – Jurek, Staszek i Edek – w tajemnicy ucieka z domu z zamiarem przedarcia się na Węgry, a stamtąd do walczącego na Zachodzie polskiego wojska. Mają po 19 lat. Wskutek zdrady, zamiast za granicę, trafiają do więzienia w Nowym Sączu, potem w Tarnowie, stąd do Oświęcimia. Jurek otrzymuje nr 243.

Nadchodzi rok 1943. Jerzy Bielecki znalazł się w komandzie, pracującym w magazynach zbożowych. Tu poznał Żydówkę z Łomży, Cylę Cybalską. Jej ojciec przed wojną był właścicielem młyna. Po wejściu Niemców do Łomży, rodzina Cyli znalazła się getcie, potem w Oświęcimiu. Matka i siostra od razu skierowane zostały do gazu, ojciec i dwaj bracia przeżyli w obozie zaledwie parę dni. Między Jurkiem a Cylą rodzi się wielka miłość. Jurek, przerażony masową rzezią Żydów w Brzezince, mówi kiedyś Cyli: ja cię stąd wyrwę. Od tego dnia nie opuszcza go myśl o ucieczce. Zamierza jej dokonać w mundurze esesmana. W swój plan wtajemnicza przyjaciela Tadka, pracującego w magazynach mundurowych. Tadek zdobywa kompletne umundurowanie oraz przepustkę. Pozostało już tylko czekanie, aż esesmani zaczną się posługiwać przepustkami w kolorze, którą Jurek miał przygotowaną. Ten dzień nadszedł 20 lipca! Zgodnie z planem, przyszedł po Cylę w mundurze esesmana i zabrał ją na „przesłuchanie”. Pomyślnie, z dobrze podrobioną przepustką, przeprowadził ją przez posterunek kontrolny. W zaroślach rzeki Soły zgubili tropy, ocaleli z ostrzału niemieckiego patrolu. Szli tylko w nocy...

Musiło być już sporo po północy, kiedy uprawne pola skończyły się, ustępując miejsca pastwiskom, a potem zagajnikowi, wznoszącemu się lekko na zboczu rozległego wzgórza. Po jakichś trzech, czterech kilometrach, w bezpiecznej jeszcze od nas odległości, zamaczały drzewa i dachy zabudowań jakiejś niewielkiej wioski. Należało więc rozejrzeć się za miejscem na

wypoczynek. Najbliższy, spory łąk dorodnego żyta, stał się dla nas schronieniem. Delikatne szarpnięcie za rękaw wyrwało mnie nagle z twardego snu. Otworzyłem oczy i ujrzałem nad głową twarz Cyli. Wydawała mi się mocno czymś poruszona i gestem palca na ustach nakazywała milczenie.

- Ciicho. Tu niedaleko ktoś jest, słyszałam głosy – szepnęła podniecona.

- Gdzie? Z której strony?

Bez słowa skinęła głową w kierunku skraju łąki żyta.

Nasłuchiwałem jakiś czas, ale nie licząc dalekiego gdakania kur, wokół panowała cisza.

- Zdawało ci się może, Cyłu?

- rzekłem, chcąc uspokoić dziewczynę, ale w tej samej chwili ktoś zaczął ostrzyć kosę. Jednocześnie z odległości kilkudziesięciu kroków dało się słyszeć strzępy rozmowy. Łatwo było rozpoznać, że mówiła kobieta, ale wnet zawtórował jej gardłowy, męski baryton. Z poszczególnych wyrazów łatwo wywnioskowałem, że rozmowa toczy się po polsku. Stwierdzenie to przyniosło mi olbrzymią ulgę.

żytem i powiem Niemcowi, że trza poczekać do jutra, bo niedojrzałe. Pan tu zaczekasz do wieczora, a jak się ściemni, pójdziesz pan tą miedzą prosto w dół ze sto pięćdziesiąt metrów, aż dojdiesz do płotu koło sadu. Ścieżka sama zresztą doprowadzi cię do furtki w ogrodzeniu, a ja będę czekał w progu chałupy.

Kiedy słońce zaszło, zacząłem się zbierać.

- No, Cyłus, na mnie już czas.

Dziewczyna przysunęła się całkiem blisko, czułem jej gorący oddech na twarzy i usłyszałem błagalną, żarliwą prośbę: - Jureczku, nie zostawiaj mnie samej. Bardzo boję się o ciebie.

- Cylutko, najdroższa moja, nie mogę. Uzgodniłszy przecież, że jak tylko dojdę pomyślnie do domu tego człowieka i nie wpadną w zasadzkę, wrócę po ciebie natychmiast.

Pierś jej zadrgała tłumionym łkaniem.

- Uspokój się, Cylusiu. Nie martw się, z pewnością zaraz wrócę po ciebie – powtarzałem, obejmując ręką jej kibić, a drugą gładząc jej czarne włosy.

Szedłem ostrożnie po ścier-

nie misiek jedzeniem, a na stole stał dzban z mlekiem i dwa garnuszki. Jedliśmy szybko, ale też szybko zaspokoiliśmy głód i pragnienie.

- Pewnie chcielibyście wiedzieć – zapytał gospodarz – jak daleko stąd do granicy i jak ją przejść, żeby nie wpaść w łapy grenschutzmom. Stąd do wsi Bachowice nie dalej jest niż dwa, trzy kilometry. Przejdziecie najpierw ze sześćset metrów miedziami, potem polną drogą. Koło krzyża droga skręca na prawo i tam też pójdziecie dalej. Jeśli noc nie będzie zbyt ciemna, już z daleka zobaczycie taki mały kościółek. Miniecie go i dojdziecie do szosy. Wtedy skróćcie znów w prawo. Idąc szosą w dół należy minąć pierwsze dwa domy z prawej strony, a za nimi, z pięćdziesiąt kroków od szosy, dojrzycie wysokie drzewa i dom, stojący bokiem do drogi. Obejście ogrodzone jest płotem i furtka będzie pewnie zamknięta. Poszarpięz nią trochę i krzykniesz dwa razy: „Stanisławie”! Kiedy wyjdzie już ktoś z chałupy, zapytasz: „Czy tu mieszkają Kosowscy?”. A potem powiesz jeszcze, że idziecie od kumotra z Grodziska. No, to wszystko!

Brawurowa ucieczka (15)

Mężczyzna wyostrzył kosę, a potem przystąpił do koszenia żyta. Nie było najmniejszych wątpliwości, że zabrał się do „naszego łąki”, bo po paru minutach rytmiczny, twardy odgłos koszonego zboża przybliżył się na odległość najwyżej siedmiu metrów. Gdy ujrzałem, jak kłosa kładą się tuż tuż przede mną, uniosłem ciało na rękach i ukląknęłem. Kosiarz stanął jak wryty z kosą odchyloną w rozmachu.

- Panie drogi, jestem w krytycznej sytuacji. Ukrywałem się w tym zbożu... Idę nocami do granicy, do Generalnej Guberni. Uciekam aż spod Wrocławia. Kompletnie nie wiem, gdzie jestem. Jestem Polakiem i chrześcijaninem. Potrzebuję pomocy! – wyrzuciłem z siebie jednym tchem.

Stał nadal jak zaczarowany, ale wydawało mi się, że ochłonął już trochę.

- No, dobrze – powiedział powoli. – A teraz uważaj pan i zapamiętaj, co powiem: ja skończę na dziś z tym

niskim, usiłując robić jak najmniej niepożądanego hałasu, przystając i nasłuchując co parę kroków. Furta otwarta była na oścież. Przystanąłem. Okna domu ciemne były zupełnie. Można by sądzić, że jego mieszkańcy śpią już mocno. Tylko drzwi wydawały mi się otwarte. W tym momencie, nieco na prawo od ciemniejszego otworu drzwi, zajarzył ogieniek papierosa i jakaś ciemna sylwetka oderwała się od szarego tła ściany.

- Właż pan do środka – dobiegł mnie stłumiony głos gospodarza.

Na krawędzi łóżka, od strony pieca, siedziała młoda jeszcze kobieta, nogą poruszając furgoczącą kołyskę, w której płakało dziecko. Widok ten wywarł na mnie niezatarte wrażenie. Pierwszy raz od tylu lat znalazłem się w wiejskiej izbie bez nadzoru wachmana, jako wolny już człowiek.

Wkrótce pobiegłem po Cylę. Gdy znaleźliśmy się w izbie, gospodyni kończyła właśnie napelnia-

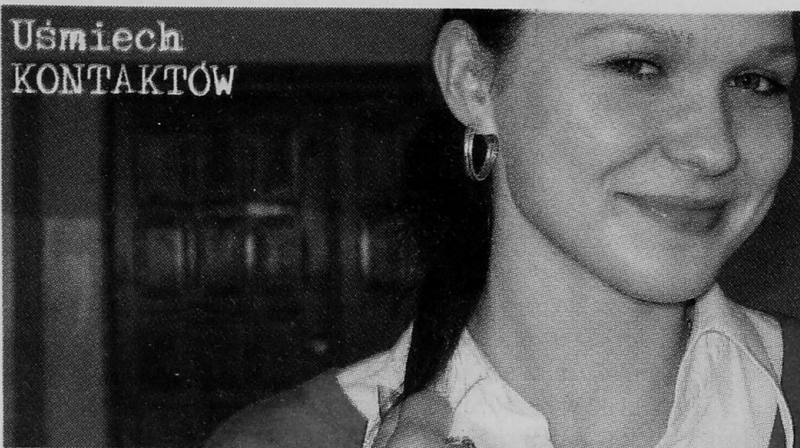
Nasz dobroczyńca, połapawszy się, że nie przekazał najbardziej interesującej nas informacji, uzupełnił: - Aha, chcielibyście pewnie wiedzieć, co dalej. Kosowski zorganizuje przewodnika, który przeprowadzi was na tamtą stronę. Granica przechodzi skrajem lasu jakieś dwa kilometry za Bachowicami. Ale szczegóły ustalicie na miejscu. Myślę, że dobrze będzie, jeśli u Kosowskiego zjawicie się przed północą.

JERZY BIELECKI

Cyla i Jerzy przeszli szczęśliwie pas graniczny; zgodnie ze wskazaniami, otrzymanymi od przychylnych im ludzi, doszli do wsi Brzezina, a potem do promu pod Czernichowem, którym prze-dostali się na drugą stronę Wisły. Byli w Generalnej Guberni, a tam mieszkali krewni Jerzego.

Za tydzień reportaż o powojennych losach bohaterów pamiętnika.

Uśmiech KONTAKTÓW



Paulina Skomin z Baczy Suchych, uczennica LO ZSA w Zambrowie

Dobre maniery

W marynarce nie tylko marynarze

Czy tego chcemy, czy nie, w marynarce chodzić musimy. Jeśli nawet udaje nam się przez większość życia przed nią uciec, to i tak możemy być pewni, że w końcu nas dopadnie na jakimś ślubie, imprezie firmowej lub innej uroczystości.

Marynarki dzielimy na jednorzędowe i dwurzędowe (chodzi o ilość rzędów guzików). Otyli powinni unikać marynarek dwurzędowych, by nie podkreślać swoich gabarytów. Poza tym wyjątkiem, wybór zależy wyłącznie od naszego gustu. Należy jednak pamiętać, że do marynarki dwurzędowej nie

zakładamy kamizelki i nosimy ją zawsze zapiętą.

W dobrym tonie jest nie zdejmować marynarki podczas uroczystości. To integralna część ubrania i powinniśmy przez cały wieczór się z nią nie rozstawać. Jeżeli koniecznie chcesz się jej pozbyć, powinieneś uprzednio spytać partnerkę lub najbliższą siedzącą kobietę, czy wyrażają zgodę na jej zdjęcie.

Jeszcze jedno: marynarki zawsze nosimy zapięte! Rozpinamy je tylko, gdy siadamy, na przykład, przy stole lub na widowni w teatrze.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Pieczeń piwna

Składniki:

- 2 kg wieprzowiny ze skórą (łopatka lub szynka bez kości)
- sól
- pieprz
- kminek
- 2 duże cebule
- 250 ml gorącej wody
- 2 łyżki masła
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 litra ciemnego piwa
- 1 łyżka smalcu

Mięso umyć pod bieżącą wodą i osuszyć ściereczką. Skórę ponacinać ostrym nożem w romby i natrzeć ze wszystkich stron solą i pieprzem.

Piekarnik nagrzać do 220 st. i podgrzać w brytfannie smalec. Pieczeń ułożyć w brytfannie skórą do dołu i podlać wodą. Piec 30 minut, a potem mięso odwrócić i zmniejszyć temperaturę do 180 st. Dodać pokrojoną w plastry cebulę i piec półtorej godziny, od czasu do czasu podlewać wodą. Na 30 minut przed końcem pieczenia, skórkę posmarować masłem, wymieszanym z rozartym czosnkiem i kminem, a przez ostatnie 20 minut co jakiś czas polewać piwem. Gotową odłożyć na 10 minut, a w tym czasie przetrzeć przez sito sos z pieczenia.

Bankomat zjada złotówki!

Nie wszyscy wiemy, że sprawdzenie stanu konta za pośrednictwem bankomatu może kosztować nawet 2 zł! Jeśli ktoś często w trakcie wybierania pieniędzy sprawdza saldo rachunku, może wydać kilka, a nawet kilkanaście złotych w miesiącu.

Złotówkę sprawdzenie konta w bankomacie kosztuje w mBanku, MultiBanku, Banku Zachodnim WBK, Euro Banku i Deutsche Banku (jeżeli sprawdzamy w sieci Euronet, bo sprawdzenie w maszynie własnej Deutsche Banku jest bezpłatne; podobnie w Dominet Banku). W Lukas Banku płacimy 1,2 zł (0,50 zł, gdy saldo rachunku sprawdzamy w bankomatach BZ WBK). W Banku Millennium nie

ma prowizji za wyświetlenie stanu konta, ale potwierdzenie na wydruku kosztuje 0,50 zł, a sprawdzenie konta w obcym bankomacie aż 2 zł.

W Invest-Banku i Volkswagen Banku Direct w ogóle nie można sprawdzić stanu konta w bankomacie, a w Alior Bank, BGŻ, BOŚ, ING Bank Śląski, Bank Pekao, PKO BP, Polbank EFG sprawdzenie jest za darmo, ale jedynie we własnej sieci bankomatów (w obcej w ogóle nie ma takiej możliwości). W najlepszej sytuacji są klienci Banku Pocztowego, Citibanku Handlowego, Getin Banku, Kredyt Banku, Nordea Banku i Raiffeisen Banku, którzy mogą sprawdzać stan swoich kont w każdym bankomacie i nie płacą za to prowizji.

Ogłoszenie

o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w ramach sporządzania projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru gminy Zambrów dotyczącego terenów przyległych do trasy obwodnicy Zambrowa w ciągu drogi krajowej nr. 8- wieś Wiśniewo, gmina Zambrów

Na podstawie art. 39 w związku art. 46 pkt. 1 ust. z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. Nr 199, poz. 1227 z późn. zm.) oraz w związku z art. 11 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do prowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w ramach sporządzania projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru gminy Zambrów dotyczącego terenów przyległych do trasy obwodnicy Zambrowa w ciągu drogi krajowej nr. 8- wieś Wiśniewo.

Dokumenty sprawy wyłożone są do wglądu w siedzibie Urzędu Gminy w Zambrowie, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów. Z dokumentacją można zapoznać się w Urzędzie Gminy w Zambrowie w pokoju nr 9b w dniach od 20 kwietnia 2009 r. do 11 maja 2009 r. w godz. od 9.00 do 13.00.

Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski kierowane do Wójty Gminy Zambrów w dniach od 20 kwietnia do 11 maja 2009 r.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. Nr 199, poz. 1227 z późn. zm.) uwagi i wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym (Dz.U. Nr 130, poz. 1450 z późn. zm.) na adres Urzędu Gminy w Zambrowie, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów, lub e-mail: ug@ugzambrow.pl w terminie do dnia 11 maja 2009 r.

Uwagi i wnioski złożone dniu 11 maja 2009 r. pozostaną bez rozpatrzenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków złożonych w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w związku ze sporządzeniem projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru gminy Zambrów dotyczącego terenów przyległych do trasy obwodnicy Zambrowa w ciągu drogi krajowej nr. 8- wieś Wiśniewo, jest Wójt Gminy Zambrów.

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:

72 KLIENTÓW
- ODSZKODOWANIE
**PONAD MILION
DOLARÓW***

• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

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

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

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



Przychodzi kobieta do apteki i mówi do aptekarza, że chce kupić arszenik.

- Po co pani arszenik?

- pyta aptekarz.

- Chcę otruć mojego męża, który mnie zdradza.

- Droga pani, nie mogę pani sprzedać arszeniku, aby pani zabiła męża, nawet w przypadku, gdy sypia z inną kobietą.

Kobieta wyciąga zdjęcie, na którym jej mąż kocha się z żoną aptekarza.

- Oooo! - mówi aptekarz - Nie wiedziałem, że ma pani receptę!

Leży żona w szpitalu po urodzeniu dziecka. Przybiega mąż:

- I co? Do kogo jest podobny?

- I tak nie znasz!

nich granic... przestał. Przekreślił się na plecy i zaczął oglądać telewizję.

- Och, to było cudowne, dla czego przestałeś? - zapytała żona ledwie łapiąc oddech.

- Znalazłem pilota.

W sklepie:

- Jest wódka?

- A jest osiemnaście ukończonych?

- A jest koncesja?

- Oj, zażartować nie można...

Mówi penis do penisa:

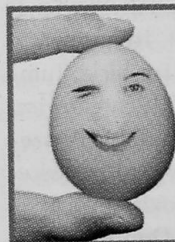
- Słyszałeś? Podobno z aptek wycofali Viagře!

- No to leżymy...

Kobieta przy wiosennych porządkach znalazła stary kwit na odbiór butów od szewca sprzed 6 lat. Zatelefonowała.

- Czy są jeszcze u pana pantofle z numerem 156?

- Tak są - odpowiada po chwili szewc - Będą gotowe za tydzień.



Mysł tygodnia

Dobrze, gdy cymbał odzywa się tylko od wielkiego dzwonu

Mąż staje przed lustrem, patrzy na siebie i mówi:

- Ech... przybyło zmarszczek, mięsień piwny, włos się przerzedził. W ogóle tak jakoś... zbrzydłem.

- Wzrok masz nadal dobry! - pociesza żona.

Po dwudziestu latach małżeństwa para leży w łóżku i nagle żona czuje, że mąż zaczyna ją pieścić, co już się bardzo dawno nie zdarzało. Prawie jak laskotki jego palce zaczęły od jej szyi, biegły w dół, delikatnie wzdłuż kręgosłupa do bioder. Potem pieścił jej ramiona, dotykał piersi, by zatrzymać się powyżej podbrzusza. Za chwilę kontynuował, umieszczając swą dłoń po wewnętrznej stronie jej lewego ramienia, znów pieścił lewą stronę jej biustu i obsuwał dłoń wzdłuż jej pośladków, uda i nogę, aż po kostkę. Zjeżdżał palcami po wewnętrznej stronie lewej nogi aż do najwyższego punktu uda. W ten sam sposób delikatnymi ruchami dłoni pieścił jej prawą stronę i gdy żona czuła się już rozpalona do ostat-

ni mężowi kończą się pieniądze na wczasach, a chciałby jeszcze trochę zostać.

„Przyślij mi 1000 zł, to mi przedłużą!”, wysyłał esemesa do żony.

„Wysyłam 2000 zł. Niech od razu pogrubią!”, odpowiedziała żona.

Zaczął się wilk na Czerwonego Kapturka. Gdy dziewczynka nadeszła, wilk rzucił się na nią... i zgwałcił. Spodobało mu się, więc zgwałcił jeszcze raz, a potem jeszcze i jeszcze... W końcu pada wyćnięczony obok Kapturka. Czerwony Kapturek unosi się na łokciach i spokojnie pyta:

- Wilku, masz zaświadczenie, że nie jesteś chory na aids?

- Pewnie, że mam!

- No to możesz je podrzeć...



Jakiego jesteś herbu? Odszukaj swoje nazwisko i sprawdź.
Za tydzień kolejne herby i przynależne im nazwiska

Jaki herb Twój?

ŁABĘDŹ



Herb z XV w. W polu czerwonym, srebrny łabędź z złotym dziobem i łapkami.

Nazwiska przynależne do herbu

Łabędź: Audycki, Balbas, Bałaszko, Baniewicz, Bartodziejski, Berwaldzki, Berżański, Białowicz, Białowski, Bielski, Biernacki, Bierzysko, Blinstrub, Błaszowski, Bogdanowicz, Bogdanowski, Dunin-Borkowski, Borkowski II, Brański, Dunin-Brzeziński, Bujnicki, Burkarth, Butrymowicz, Cielewicz, Ciemnicki, Czajewicz, Damniowski, Dunin-Damujowski, Daszczyński, Dobulewicz, Dołgiert, Dowgayło, Dowgird, Dunin, Dusznikiewicz, Duszyński, Galiński, Ganckow, Giełdowski, Gierdowski, Ginwiłł, Girski odm., Gliszczynski, Głuszewski, Dunin-Głuszyński, Goligunt odm., Golginiewicz, Dunin-Golawiński, Gościkowski, Dunin-Goździkowski, Górkowicz, Górski, Grajewski, Grodziński, Grodziski, Gromacki, Grudziński, Dunin-Hatnicki, Hatowski, Hołowczyński, Horbachewski, Horodyjski, Horoszewicz, Hryszkiewicz, Ibiański, Iszliński, Jagiełłowicz, Jałgoldowicz, Janczewski, Dunin-Jastrzębski, Jawgiełło, Judycki, Jundziłł, Juniewicz, Kamionomojski, Kaniomojski, Kantowicz, Kapuściński, Karnkowski, Karwacki, Dunin-Karwicki, Kasperski, Kąsinowski, Kęplisz, Kęstowicz, Kęstowski, Kieyzgayło, Kłopotcki, Kołaczko, Komorowski, Konczewicz, Kondezewicz, Dunin-Koninski, Kormułt, Kos, Kostrzejowski, Kozic, Kozielecki, Kozicki, Kozielski, Kraje(o)wski, Krocowski, Dunin-Krczonowski, Dunin-Krzesławski, Kudrewicz odm., Kulwieć, Kuncewicz, Kunicki, Lipczyński, Dunin-Lipski, Dunin-Lubsi(ie)ński, Dunin-Łabęcki, Łęgonicki, Maciejowicz, Majewski, Majewski II, Marcinkiewicz, Markiewicz, Matuszewicz, Matyszewicz, Dunin-Mieczysławski, Mieszczaniński, Mikołajewicz, Miłoszewicz, Minigałło, Missopad, Dunin-Modliszewski, Monstołd, Moz(ż)eyko, Niemieksza, Niemieszka, Ortyński, Strowski, Otoki, Owadowski, Pałacki, Pantkowski, Petrusiewicz, Pętkowski,

Pietraszkiewicz, Piątkowski, Pilecki, Ploetz odm., Polib, Pomieski, Primus, Prokulbicki, Przychowski, Dunin-Przystałowski, Przyszowski, Radoński, Radostowski, Radziwiłowicz, Rafałowski, Dunin-Rajecki, Ratyński, Referowski, Rostocki, Dunin-Rusinowski, Dunin-Ruskowski, Dunin-Rzuchowski, Sadkowski, Salomonowicz, Sartoryusz, Sasulicz, Sebastyanowicz, Siemaszko, Siemniszko, Dunin-Skrzyński, Ślepś, Śmiałkowski, Śmiglewicz, Dunin-Smoszewski, Sokołowski, Stanisławowicz, Steckiewicz, Stoss, Dunin-Strzeszkowski, Studziński, Sudywoj, Dunin-Suligostowski, Szemiot odm., Szempiński, Szostak, Szostakowski, Dunin-Szpot, Szpotański, Szpotowski, Sztorc, Szwichowski, Talenti, Talwos, Tanajewski, Telefus, Todt, Tomasiewicz, Towtwiłł, Trzciński, Trzebicki, Tumliński, Urbanowicz, Walentynowicz, Waleszyński, Warszawski, Waszewicz, Dunin-Wąsowicz, Węciewicz, Widejko odm., Wodziradzki, Wojeński, Wojtkiewicz, Dunin-Wolski, Wołodkiewicz, Woyszko, Zaleski, Zawisza, Dunin-Zborzyński, Zeligowski, Żuchowski, Żukowski.



ŁADA

Herb z XIV w. W czerwonym polu, podkowa srebrna z krzyżem kawalerskim między strzałą

a rosoczem.

Nazwiska przynależne do herbu
Łada: Bartoszewicz, Bienkowski, Bieliński, Bogdanowicz, Borzymowski, Brodowski, Cybulski, Czarnowski, Czerniakowski, Czerniechowski, Dobrzyszewski, Glatowski, Gnatowski, Grądzki, Grodecki, Grodzicki, Janikowski, Kłodnicki, Kłodzieński, Kobyliński, Kokoszka, Kopański, Koronowski, Kotowski, Kowalewski, Krczytowski, Krocowski, Kuczewski, Lipski, Łada, Ładowski, Ładzic, Łazomski, Łazowski, Mandecki, Moczarski, Możarowski, Noskowski, Pilch, Proszkowski, Radoński, Radostowski, Rędzina, Rędziński, Skrzyński, Smerzyński, Sobolewski, Świdlicki, Trąbski, Walicki, Wąsowicz, Wąsowski, Wład, Zabłocki, Zaleski, Zaorski, Zarciszewski, Zawistowski, Zwoliński.

Horoskop tęczowy

Urodzeni w styczniu. Inteligencja, świetna pamięć, umiejętność koncentracji. Jeśli dołączyć do tego pracowitość, cierpliwość i wytrwałość, właściwie powinieneś osiągnąć wszystko, o czym zamierzysz. Przeszkadza Ci jednak niska samoocena. Uwierz w siebie, bądź swoim największym przyjacielem, a sukces będzie Twój!

Urodzeni w lutym. Masz mnóstwo energii, werwy i zapału, lubisz wszystko robić po swojemu. Odniesiesz sukces tam, gdzie ceni się oryginalność i niezależność. Pracując w zespole, weź jednak pod uwagę, że nie tylko Ty jeden możesz mieć rację. Staraj się bardziej dostosować do innych.

Urodzeni w marcu. Niezależnie od tego, jaki zawód wykonujesz, jesteś artystą: kochasz sztukę, piękne przedmioty, muzykę i... ludzi o otwartych sercach. Praca powinna zapewniać Ci poczucie bezpieczeństwa, gdyż nie lubisz ryzykować. Doskonale sprawdzisz się w zawodach, gdzie potrzebna jest wyobraźnia, intuicja oraz dobre kontakty z innymi. Unikaj naiwności, bardziej dbaj o swoje interesy.

Urodzeni w kwietniu. Tryskasz energią i entuzjazmem, lubisz ruch, częste zmiany miejsca pobytu i... żeby inni Cię słuchali. Dobrze sprawdzisz się na kierowniczym stanowisku, ale wymaga to taktu w kontaktach z ludźmi. Tacy jak Ty, zwykle dochodzą na sam szczyt, pod warunkiem, że będą bardziej wytrwali i konsekwentni, zwłaszcza w obliczu niepowodzeń.

Urodzeni w maju. Masz wdzięk i urok, dzięki czemu łatwo zjednasz sobie przychylność zwierzchników. Potrafisz dobrze się zaprezentować, pokazać od najlepszej strony. Przy zmyśle praktycyzmu, umiesz liczyć pieniądze, nie można zarzucić Ci naiwności ani rozrzutności. Żebyś jeszcze choć trochę pracowitości... Dobre wrażenie to połowa sukcesu, drugą połowę musisz sobie wypracować.

Urodzeni w czerwcu. Masz wiele zainteresowań i liczne znajomości, dobrą pamięć i łatwość uczenia się języków obcych. Dlaczego nie wykorzystujesz tych zalet w praktyce? Naprawdę możesz dojść do pieniędzy, a nie grając w totka lub licząc na mannę z nieba. Nie musisz ograniczać się do jednej profesji, możesz wykonywać kilka różnych zajęć. Wystarczy więcej konsekwencji i

wytrwałości.

Urodzeni w lipcu. Najważniejsze, mieć cel. Często bowiem nie bardzo wiesz, o co Ci chodzi. Jeśli raz coś postanowisz, nie wycofuj się natychmiast. Ważne jest, abyś pracował w zaufanym zespole ludzi, otoczony życzliwością. Nie zniesiesz psychicznie tam, gdzie panują konflikty, zawiści i bezwzględna rywalizacja.

Urodzeni w sierpniu. Twoją dewizą jest sukces za najmniejszą cenę. Masz ambicję, w głębi duszy marzysz o sławie, ale prawdę mówiąc, nie lubisz się przemęczać. Sprawdzisz się tam, gdzie trzeba robić dobre wrażenie, reprezentować innych. Będziesz dobrym szefem. Ale postaraj się włożyć w to, co robisz, więcej wysiłku, zamiast wciąż kombinować, kim tu się wyręczyć.

Urodzeni we wrześniu. Bez takich ludzi jak Ty, świat zawałiłby się w sekundę! Bo Ty to wytrwałość, cierpliwość, odpowiedzialność, pracowitość. Głowę też masz nie od parady. Dlaczego jednak siedzisz jak ta mysz pod miotłą, zamiast się bardziej pokazać, zabłysnąć? Walcz ze swoją nieśmiałością, bo inaczej inni sprzątną Ci sprzed nosa najsmakowitsze kąski.

Urodzeni w październiku. Jak ryba w wodzie czujesz się w licznych zespołach. Potrafisz zdobyć sympatię innych. Świetnie rozwiązujesz konflikty, potrafisz godzić zwaśnione strony, pośredniczyć, doprowadzać do porozumienia. Sprawdzisz się wszędzie tam, gdzie liczy się znajomość ludzkich charakterów, talenty dyplomatyczne, wdzięk i urok osobisty. Kiedy już coś postanowisz, staraj się tego trzymać.

Urodzeni w listopadzie. Masz wielkie ambicje, dobrze sprawdzasz się w warunkach rywalizacji, konkurencji. Dopiero mając nóż na gardle mobilizujesz się do wysiłku, ale kiedy do czegoś się zapalisz, potrafisz pracować z wielkim poświęceniem. Pamiętaj, żeby grać fair

Urodzeni w grudniu. Rzutkość, pomysłowość i wiara w szczęśliwą gwiazdę. Śmiało możesz zająć się takimi dziedzinami, jak polityka lub biznes, pod warunkiem poważnych zmian, gdyż za często się zdarza, że najpierw działasz, potem myślisz, mnóstwo projektów zaczynasz, ale niewiele kończysz oraz masz zbyt szeroki gest, by odłożyć coś na czarną godzinę.

Milewski znów trenerem

Pod wodzą trenera Ryszarda Milewskiego ŁKS przegrał w sobotę (11 kwietnia) aż 0:6 z trzecią w tabeli grupy wschodniej II ligi Sandecją Nowy Sącz. Dotychczas trener Milewski używał łomżyńskiemu Klubowi swojej licencji na prowadzenie drugoligowej drużyny, a prowadził zawodników Dariusz Narolewski. Warszawski szkoleniowiec ma za złe Klubowi, że nie płaci mu pensji, ale, jak mówi, przeważa miłość do piłki i chęć pomocy grupie utalentowanych juniorów, którzy rzućeni zostali na głęboką wodę drugoligowych rozgrywek. Po sobotnim meczu Milewski ostro stał się z trenerem gości Robertem Moskałem w związku z zachowaniem na boisku kapitana Sandecji Piotra Bani: „Doświadczony zawodnik, a takim jest Piotr Bania wiedział, że gra z dziećmi z rocznika 92, z juniorami, którzy jeszcze uczą się grać w piłkę. To, co wyczyniał na boisku, za milczącym przyzwoleniem sędziego, przekracza wszelkie granice...”

Młodzież ŁKS

w czubie

Trampkarze starsi ŁKS po wygranej w Białymstoku z Jagiellonią 2:0, objęli prowadzenie w lidze trampkarzy starszych. Trampkarze młodszy, po wygranej również z Jagiellonią 1:0, zajmują pierwsze miejsce, ale nad Freskovitą Wysockie Mazowieckie, która ma jedno spotkanie mniej, mają tylko punkt przewagi. Trenerem obydwu drużyn jest Sławomir Stanisławski. Juniorzy młodszy ŁKS pod wodzą trenera Mariusza Mroczkowskiego, po wygranej w Łomży 5:1 z Pogonią Łapy, awansowali na trzecie miejsce w mistrzostwach grupy juniorów młodszych.

„Prefbet” piąty

W Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży Juniorów Młodszych w biegach przełajowych zawodnicy ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża zdobyli 22 punkty, zajmując 5 miejsce wśród 146 startujących klubów. Najlepsza w szóstosobowej ekipie „Prefbetu” Ewelina Lubiejewska zajęła 9 miejsce na 3000 m i zdobyła 5 punktów. Na tym samym dystansie Katarzyna Smakowska była 14 (4 punkty).

Zakończyła się X edycja Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach

73 szachistów z 29 szkół walczyło w przedświąteczny weekend na szachownicach w auli I LO w Łomży w szóstym i ostatnim turnieju X edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej, organizowanej przez UKS „Żak” przy I LO pod patronatem prezydenta Łomży.

Wśród chłopców do lat 20 zwyciężył Tomasz Komarowski (I LO) z taką samą liczbą punktów co drugi Adrian Popławski (III LO). Trzeci jest Mateusz Łepkowski (I LO). W grupie chłopców do lat 16 z przewagą 3,5 punktów wygrał Miłosz Tyl (PG 8 Łomża), który jest również zwycięzcą klasyfikacji open. Drugie miejsce zajął Norbert Arszulowicz (PG 8), trzecie Paweł Salamoński (PG 6 Łomża). Wśród chłopców poniżej 13 lat pierwszy jest Piotr Niedbała (SP 9 Łomża), który wyprzedził szkolnego kolegę Wojciecha Włodkowskiego oraz niezwykle utalentowanego Patryka Sz wajkowskiego (SP Poryte Jabłoń), który uczestnicząc tylko w 3 turniejach, „zarobił” na trzecie miejsce. Bartosz Kotarski (SP 7) jest mistrzem w grupie dziecięcej (do lat 10). Wygrał z Hubertem Bargielskim i Marcinem Szymańskim (oba z SP 9 Łomża).

W grupie dziewcząt do lat 20 wygrała Martyna Filipkowska z LO w Grajewie przed Firą Idrisli z Zespołu Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących w Łomży oraz swoją młodszą siostrą Olgą, rów-



Największą radość z gry mają najmłodsi szachiści

Walka mózgów

niez uczennicą grajewskiego LO. Wśród dziewcząt do lat 16 najlepsza jest Karolina Zajkowska (PG 8 Łomża) przed Kamilią Wojtkowską (PG Ciechanowiec) i szkolną koleżanką Malwiną Tyl. Wśród uczennic podstawówek triumfowała Joanna Filipkowska (SP Szczuczyn) przed Kamilią Sz wajkowską (SP 9 Łomża) i Weroniką Marzetą (SP Ciechanowiec).

Drużynowo wśród szkół średnich wygrała reprezentacja łomżyńskiego „Mechaniaka”, przed I LO i III LO. Drużyna I LO zawdzięcza drugą lokatę bardzo dobrym rezultatom, uzyskanym w ostatnim, szóstym turnieju. Wśród gimnazjów zwycięzcą jest łomżyńskie PG 8. Na drugim miejscu jest PG Ciecha-

nowiec, a na trzecim PG Piątница. Wśród podstawówek kolejny rok z rzędu prymat dzierży SP 9 w Łomży, przed SP Ciechanowiec i SP 7 Łomża. W klasyfikacji open najlepsze jest PG 8 Łomża (97,5 pkt.) przed „Mechaniakiem” (80 pkt.) oraz SP 9 Łomża (79,5 pkt.).

Ogromną pracę przy organizacji zawodów, jak co roku wykonali Halina Kalinko i Sławomir Sobociński (UKS „Żak”), za co należy im się szczególne podziękowanie. Łomżyńska Liga Szkolna jest nieocenioną areną sportowych konfrontacji, sprzyjających rozwojowi szachowych talentów z byłego Łomżyńskiego. Poza Łomżą, najliczniej uczestniczyli zawodnicy z powiatu grajewskiego. (MK)

Kolarski Memoriał w Wysokiem

Ogólnopolski Wyścig Kolarski o Memoriał im. Bogusława Skoczzenia wystartuje z Wysokiego Mazowieckiego i przebiegać będzie na trasach powiatu wysokomazowieckiego. Uroczysty start około 70 kolarzy z Polski w sobotę, 25 kwietnia (godz. 11.30) z ul. Ludowej (obok Miejskiego Ośrodka Kultury). Trasa wyścigu będzie biegła Ludową i Białostocką, potem przez Osipy Lepertowiznę, Tybory Wólkę, Tybory Kamiankę, Tybory Uszyńskie, Gołasze Mościckie do Kulesz Kościelnych i przez Gołasze Puszczę do Wysokiego Mazowieckiego. Meta w miejscu startu. Organizatorami wyścigu inaugurującego sezon szosowy Okręgu podlaskiego są Uczniowski Klub Sportowy „Wiktor” przy

Zespole Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem oraz Okręgowy Podlaski Związek Kolarski. Patron Wyścigu Bogusław Skoczeń w barwach Gwardii Białostok zdobył mistrzostwo Polski juniorów. Obiecującą karierę na rok przerwała kraksa w Wyścigu Męczeństwa Ludu Poznańskiego (złamany obojczyk, ręka, naruszony nerw prawej dłoni). Po powrocie do uprawiania kolarstwa, Skoczeń wygrał w wyścigu Tour de Pologne czasówkę do Zakopanego. Zginął tragicznie w wieku 35 lat. W czasie spaceru z córką na szkolnym boisku chciał zrobić wymyk i ...bramka spadła mu na głowę. I Memoriał Bogusława Skoczzenia został rozegrany w 1995 r.

Piąte złoto

Dominik Seroka, uczeń Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży, trenujący w Klubie Dragon z Kolna, zdobył złoty medal i tytuł mistrza Polski w kata na Mistrzostwach Polski w Karate Fudokan w Jastrowiu (Wielkopolskie). To już piąty tytuł mistrza Polski w jego karierze. Wywalczył też srebrny medal w fukugo i srebrny w kumite z drużyną Klubu. W drodze do podium pokonał medalistów Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata. Dobrze zaprezentowała się cała ekipa Dragona: Adrianna Michalak (9 miejsce w kata), Hubert Mściwujewski (5 miejsce w kata, 4 miejsce w kumite) oraz Marcin Frackiewicz (7 miejsce w kata). Karatecy z Klubu Dragon trenują w Szkole Podstawowej w Konarzycach (gm. Łomża). (ANN)



NOWOŚĆ



www.mlekovita.com.pl

brzeska
powi

GŁÓWNY
KRAJOWY

ISSN 0208-6840

teraz. zdrowie

**Dbaj
o uszy**

**Pozycje
przy
karmieniu**

**Wokół
konkursu**

rozmowa z Lidią Kopanią

**Dieta po
czterdziestce**

**Zielona
Wielkanoc**

KONKURSY

brzeska
powiatowa

powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
wielkopolskie

Tygodnik
ciechanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

fakty
MAŁECKIE

powiatowa

GŁOS

tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWINY

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

ejami
ny od 1933 r.



zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



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



na zdjęciu: artyści-malarze, Wydawcy „Teraz Zdrowie”
– 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:

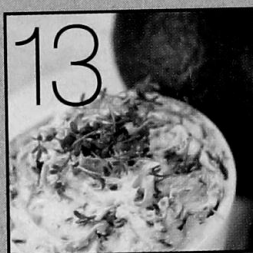
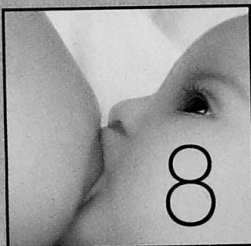
tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
fax: (0-22) 633 94 17
e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:

Nelker Sp. z o.o.
tel.: (0-61) 639 00 41 (do 44)

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, 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:

Oddech nocą	3
Aktualności	3
Dbaj o uszy	4
Przyjazne bakterie	5
KONKURS – PWN	5
Wybór pasty	6
Zapobiegaj żylakom	6
Zdrowe spojrzenie	7
Podczas karmienia	8
Mały i duży	9
Dieta po czterdziestce	10
Rozmowa z Lidią Kopanią	11
Tusz do rzęs	12
Cynk dla urody	12
Zielona Wielkanoc	13
Ekspert radzi	14
Warto czytać	14
KONKURS – SLEEP Strip	15
Rozwiązanie konkursów z nr 2/2009	15
Krzyżówka z nagrodami	15

Marianna Jaromska „Drzewo życia” cz. III tryptyku, olej, 100x80, 2002



Zdrowych, spokojnych Świąt Wielkanocnych życzą
Wydawcy i Redakcja

Zaburzenia oddechu podczas snu są znacznie bardziej powszechne niż się uważa. Częściej występują u mężczyzn. Wraz z wiekiem mięśnie stają się mniej napięte. Jeśli dochodzi do tego otyłość lub palenie papierosów, przepływ powietrza może zostać dodatkowo ograniczony

Oddech nocą

Najczęstszym typem bezdechu sennego (ok. 85% przypadków) jest tzw. obturacyjny bezdech senny, powodowany przez powtarzające się zatrzymania powietrza w górnych drogach oddechowych, tamujące oddech, pomimo wysiłonej pracy płuc. U cierpiącego na tę dolegliwość mogą wystąpić co najmniej 10-sekundowe przerwy w oddychaniu, nawet kilkanaście razy w ciągu 1 godziny. Pobór powietrza zmniejsza się wtedy o ponad 30%, a poziom nasycenia krwi tlenem spada o ponad 4%. Zwykle, gdy śpiący walczy o odzyskanie tchu, mózg zostaje zaalarmowany, co powoduje całkowite lub częściowe wybudzenie. Również serce zaczyna wtedy pracować ciężiej i szybciej, próbując utrzymać równomierny przepływ tlenu w całym organizmie.

Rozpoznają najbliżsi

Ciężkie chrapanie i z trudem łapany oddech nocą najłatwiej zauważą współmałżonkowie osób chorych.

Współpracownicy zaś mogą zaobserwować, że cierpiący na tę dolegliwość przysypia w ciągu dnia w najmniej odpowiednim momencie, np. w środku rozmowy, podczas pracy, a nawet prowadząc samochód. Sam pacjent często ignoruje te niepokojące oznaki i zupełnie nie wiąże swojej senności z niepełnowartościowym snem.

Nie lekceważ objawów

Bezdech senny może mieć związek z poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak: choroby układu krążenia (m.in.: nadciśnienie, choroby wieńcowe, niewydolność serca, zawał serca), otyłość, cukrzyca. Zmęczenie i senność wywołane bezdechem sennym mogą stać się przyczyną wypadków: samochodowych, przy pracy np. przy obsłudze maszyn.

(oprac.ap)

AKTUALNOŚCI

Dla szpitali

Od kwietnia br. obowiązuje nowe zarządzenie prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczące zawierania i realizacji umów ze szpitalami. Zgodnie z tym zarządzeniem NFZ przejmie finansowanie kilku procedur medycznych, do tej pory opłacanych przez Ministerstwo Zdrowia. Należą do nich m.in.: diagnostyczne cewnikowanie serca, biopsja mięśnia sercowego u dzieci do 18. roku życia, przeszczep rogówki oraz niektóre procedury radioterapeutyczne.

Cukrzyca i Alzheimer

Szwedzcy naukowcy dowiedli, że cukrzyca pojawiająca się przed 65. rokiem życia ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko zachowania na Alzheimera w późniejszym wieku. Swoje badania opublikowali w piśmie „Diabetes” (nr styczeń 2009). Wynika z nich, że prawidłowe leczenie cukrzycy oraz ścisła kontrola poziomu glukozy we krwi może spowolnić proces utraty pamięci i jest niezbędna do utrzymania sprawności umysłowej.

Energooszczędne żarówki

Zwykłe żarówki mają zniknąć z polskich półek sklepowych do 2012r. Zastąpią je energooszczędne. Tymczasem brytyjscy naukowcy ostrzegają, że światło fluorescencyjne tych ostatnich może powodować wysypkę, obrzęki, migrenę oraz ataki padaczki.

(oprac.jk)

źródło: Internet, TNS OBOP, eGP

uretin żurawina

Suplement diety

Suplement diety uretin żurawina, kompozycja żurawiny i oleju z nasion dyni.

Skład: ekstrakt z żurawin (*Vaccinium macrocarpon*), olej z nasion dyni (*Pumpkin seed oil*).

Działanie: suplement diety uretin żurawina zawiera ekstrakt z żurawin oraz olej z nasion dyni. Żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego. Olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy. Porcja produktu przeznaczona do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dziennie.

Dostępne opakowania: 30, 60 kapsułek.



str. 7

wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego



zgłoszenie tel. kontaktowy:
023 679 80 09
023 679 80 53
0 604 202 878



implanty
już od 1700 zł

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

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

Ucho się zatkało, wobec tego myjemy je i czyszcimy patyczkami do uszu, wykałaczkami a nawet zapalkami owiniętymi watą. Czy dobrze postępujemy?

Używając tych przedmiotów robimy sobie krzywdę. Wkładając do uszu wygiętego przewodu słuchowego np. patyczek wbijamy w głębię ucha naturalną woskowinę, a przy okazji

Czy można to usunąć bez pomocy lekarza?

Samo nic się do ucha nie dostaje. Dzieci wkładają tam różne drobne przedmioty – koraliki, guziki itp., natomiast dorośli pozostawiają strzępy waty, złamane końce wykałaczki czy zapalki itp. Skutki nieumiejętnego usuwania tych przedmiotów mogą być groźne. Najczęściej uszkadza się błonę bębenkową i wpycha obce ciało

Często jest ona zlokalizowana w uchu środkowym. Prawdopodobne jest wtedy przebicie błony bębenkowej oraz powstanie zakażenia i stanu zapalnego.

Czy przeziębienia i katar sprzyjają zapaleniom ucha środkowego?

Owszem, dlatego należy je dokładnie wyleczyć. A poza tym unikać np. kicha-

Dbaj o uszy

rozmowa z lek.med. Hanną Głowińską, laryngologiem



uszkadzamy delikatny nabłonek. W ten sposób otwieramy wrota do wniknięcia bakterii lub grzybów i do powstania bolesnego stanu zapalnego zewnętrznego przewodu słuchowego.

Jak więc czyścić uszy?

Tylko wglębenie małżowiny należy czyścić delikatnie palcem, używając wody i mydła, a następnie osuszając je miękkim ręcznikiem. Unikać trzeba głębokiej penetracji ucha, które ma tę właściwość, że samo wydała na zewnątrz złuszczone komórki, które gromadzą się w małżowinie.

A jeżeli ucho boli po tych zakazanych manipulacjach, czy można wyleczyć je samemu? W aptekach są krople na ból ucha bez recepty.

Nie radzę samemu się leczyć. Każdy ból ucha powinien być skonsultowany z lekarzem laryngologiem, bowiem przyczyna może być błaha, ale i poważna, wymagająca specjalistycznego leczenia.

Czasami do ucha dostaje się jakieś obce ciało, a nawet wpada owad.

do ucha środkowego, co grozi ciężkimi powikłaniami. Zabieg usuwania ciała obcego z ucha powinien wykonać wyłącznie lekarz laryngolog.

W uchu szumi, a nawet odczuwamy ból i gorzej słyszymy. Co robić?

Tego typu objawy najczęściej świadczą o powstaniu czopu woskowinowego, którego nie wolno samemu wydłubywać z ucha. Czop powstaje w zewnętrznym przewodzie słuchowym z wydzieliny gruczołów łojowych, potowych, włosów i kurzu. Może zupełnie zatkać ten przewód, zwłaszcza gdy do ucha dostaje się woda i woskowina spęcznieje. Wizyta u lekarza jest niezbędna. Wyplukuje on ciepłą wodą czop, albo odsysa go specjalną aparaturą.

Czy wyciek z ucha jest groźny?

Tak, to poważny objaw i dlatego konieczna jest interwencja specjalisty. Wyciek świadczy o tym, że toczy się stan zapalny ostry lub przewlekły. Może też być objawem zmian nowotworowych. Charakter wycieku – surowiczy, ropny lub krwisty – dużo mówi lekarzowi o jego przyczynie.

nia z zamkniętymi ustami, „do wewnątrz”. Wtedy bakterie z nosogardzieli wtłaczane są do ucha środkowego. Dlatego należy kichać „na zewnątrz”, najlepiej do chusteczki do nosa.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

**dr Hanna Głowińska
przyjmuje w Przychodni
MERMED w Warszawie
ul. Grzybowska 32,
tel.: (22) 654 75 74.**

KONKURS – PWN

Wśród osób, które do 31 maja 2009 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na poniższe pytanie konkursowe, **rozlosowane zostanie 3 zestawy zawierające: Słownik ortograficzny i Słownik wyrazów obcych z serii „Duży druk”.**



Przyjazne bakterie

Człowiek zdrowy, odpowiednio odżywiający się nie musi zażywać probiotyków, czyli przyjaznych bakterii. Jednak zdarzają się sytuacje, kiedy trzeba nimi zasilić nasz organizm. Kiedy?

- Po zakończeniu, a nawet w czasie kuracji antybiotykami, które zabijają w naszym przewodzie pokarmowym nie tylko chorobotwórcze bakterie, lecz również te pożyteczne. Biegunki, bóle brzucha, rozwój grzybicy to objawy rozwijającej się nieprawidłowej flory bakteryjnej jelit.
 - W czasie stosowania pigułek antykoncepcyjnych lub innych kuracji hormonalnych. Probiotyki pomagają w leczeniu nawracającego zapalenia pochwy spowodowanego drożdżakami.
 - W leczeniu biegunek zakaźnych, szczególnie u niemowląt i małych dzieci.
 - W alergiach pokarmowych. Działanie probiotyków polega na osadzeniu się na powierzchni jelit, dzięki czemu błona śluzowa przepuszcza mniej alergenów.
 - W zaparciach i bólach brzucha, występujących w zespole jelita drażliwego. Probiotyki mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, łagodzą też stany zapalne jelit.
- Warto też dodać, że probiotyki np. **Trilac** biorą udział w trawieniu pokarmów, m.in. rozkładają błonnik i skrobię do takiej postaci, która jest lepiej wykorzystywana przez organizm.

autor: Zofia Borowska

konsultacja: lek.med. Maciej Chylak

Z myślą o jakim czytelniku opracowano serię słowników – „Dużym drukiem”?

Odpowiedź: A. chorym na zapalenie spojówek

B. gorzej widzącym i kilku-kilkunastoletnim

C. zestresowanym

Nagrody ufundowało Wydawnictwo Naukowe PWN.

Poprawna odpowiedź:

Telefon kontaktowy:

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.

ecovag[®]

probiotyki dopochwowy

nowy
lek
dla Pań



lek do utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy

Wskazania: stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych. **Dawkowanie i sposób podania:** Profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Lecznico po antybiotykoterapii, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. 1 kapsułka zawiera pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 nie mniej niż 10⁸ CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10⁸ CFU (CFU - jednostka tworząca kolonię). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego. **Podmiot odpowiedzialny:** Krotex - Poland Sp. z o.o., 01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

z antybiotykiem zawsze trilac[®]



niezbędna osłona
przy kuracji antybiotykowej
przywraca prawidłową
florę bakteryjną jelit

1 kapsułka zawiera 1,6 x 10⁹ bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5), *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (Lb-Y27), *Bifidobacterium lactis* (Bb-12). **Wskazania:** leczenie wspomagające po antybiotykoterapii, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rezydującego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rezydującym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie biegunce podróży. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na białko mleka krowiego. **Podmiot odpowiedzialny:** Allergon AB. **Przedstawiciel:** Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, Warszawa, www.krotex.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



ISSN 0208-6840

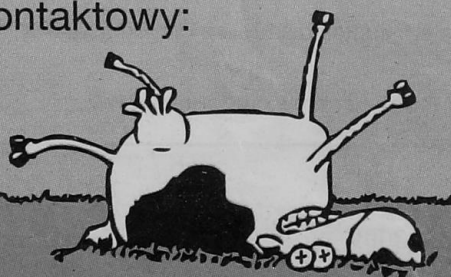


zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878

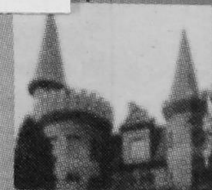


implanty

już od 1700 zł

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

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





fot. archiwum prywatne

Wybór pasty

Pasta do zębów to najważniejszy środek do higieny jamy ustnej i profilaktyki jej schorzeń. Przy wyborze nie powinniśmy kierować się estetyką opakowania, reklamą widzianą ostatnio w telewizji czy poradą ekspedientki w sklepie

Najlepiej doradzi nam nasz stomatolog. Zna on nasze aktualne problemy dotyczące zębów i dziąseł. Wie, jakie produkty są dostępne na rynku. Jest świadomy wszystkich przeciwwskazań i skutków ubocznych źle dobranej pasty. A oto kilka zasad, które ułatwią trafny wybór:

1 Bez względu na wiek, każdemu pacjentowi, poleca się pastę z zawartością fluoru.

2 Dzieci - do czasu pojawienia się stałych zębów, powinny używać pasty o niższym stężeniu fluoru - 500-600ppmF.

W wieku szkolnym mogą już stosować te o stężeniu zalecanym dla dorosłych - 1100 ppmF i więcej. Pasty dla dzieci nie powinny zawierać chlorheksydyny (związek leczący stany zapalne dziąseł).

3 Substancje pieniące zawarte w paście, szczególnie laurylosiarczany sodu, także smakowe, np. mentol nie są wskazane u osób ze zmianami chorobowymi błony śluzowej (afty, liszaje, owrzodzenia). Podczas leczenia tych zmian najlepiej stosować pasty dla dzieci lub tzw. homeopatyczne.

4 Pasty tzw. przeciwbakteryjne (czyli lecznicze, stosowane przy zapaleniu dziąseł, chorób przyzębia) powinno się stosować na przemian z pastami nie zawierającymi substancji przeciwbakteryjnych. Te lecznicze, zwiększają ryzyko destabilizacji fluoru, bo zazwyczaj go nie zawierają. Warto pamiętać, że pasty lecznicze znajdziemy tylko w aptece.

5 Długotrwałe stosowanie past wybielających, szczególnie polecanych dla palaczy, może spowodować np. uszkodzenie szkliwa. Należy je stosować na przemian ze zwykłymi pastami. Dzieci w ogóle nie powinny ich używać.

6 Jeżeli jesteśmy podatni na alergię, wybierzmy pastę z minimalną ilością konserwantów, barwników i substancji smakowych.

7 Wiele past na opakowaniu posiada określony współczynnik ściśniętości RDA. Im jest on niższy, tym pasta będzie bezpieczniejsza dla szkliwa i okolicy przyszyjkowej.

8 Przed użyciem warto przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania. Powinna zawierać instrukcję użycia pasty oraz opisane jej lecznicze i profilaktyczne efekty.

autor:

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

Zapobiegaj żylakom

Krew w żyłach nóg płynie w górę, w kierunku serca. Dlaczego pod własnym ciężarem nie cofa się? Ponieważ uniemożliwiają to istniejące w żyłach zastawki. Jeżeli są one uszkodzone i nie domykają się, wówczas część krwi pozostaje w żyłach, w ścianach których pojawiają się uwypuklenia, a potem żylaki. Powstaniu żylaków można w pewnym stopniu przeciwdziałać. A oto kilka rad:

- Jeśli masz pracę wymagającą długotrwałego stania, spróbuj przestępować w miejscu z nogi na nogę, a od czasu do czasu wykonać kilka przysiadów. Przy pracy siedzącej - pospaceruj w miejscu lub stań na jednej nodze, a drugą oprzyj mocno na palcach i unieś piętę. Ćwiczenia do wykonywania w domu to tzw. rowerek i nożyce.
- Kilka razy w ciągu dnia odpoczywaj z nogami uniesio-

nymi do góry (np. opartymi o ścianę) lub wyciągniętymi na drugim krześle.

- Noś buty o szerokich czubkach, z obcasem nie wyższym niż 2,5-3 cm. Nie noś obciskającej bielizny i ciasnych spodni.
- Zrezygnuj z gorących kąpeli, sauny i solarium.
- Nie dopuść do otyłości czy tylko nadwagi. Stosuj niskokaloryczną dietę, bogatą w warzywa i owoce.

Osoby, u których choroba dopiero się rozpoczęła, mogą zahamować jej rozwój, nosząc specjalne pończochy czy rajstopy, które uciskając żyły nie dopuszczają do zalegania w nich krwi. Ich rozmiar i siłę ucisku powinien określić lekarz.

Osoby te powinny też zażywać zalecone przez lekarza preparaty uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne. Dobrze na naczynia krwionośne wpływają też zioła kasztanowca (pić 2 razy dziennie napar z kwiatów) lub arniki (pić 3 razy dziennie napar z ziela).

autor: Magdalena Jarosz

Luteina to pigment roślinny żółtego koloru. Jest silnym przeciwutleniaczem, wzmacniającym barierę ochronną komórek siatkówki oczu. Ponadto działa jak naturalny filtr w oczach, chroniąc je przed promieniowaniem UV i UVB

Produkcji wolnych rodników sprzyja stresujący tryb życia, złe odżywianie, niektóre leki, zanieczyszczenie środowiska. Powstają one w procesie spalania – palenia papierosów, spalania benzyny, promieniowania radioaktywnego, grillowania, smażenia potraw oraz przy wielu procesach zachodzących w organizmie. Aby nam nie zaszkodzić, wolne rodniki muszą zostać „rozbrojone”. Tym zajmują się przeciwutleniacze, nazywane też antyoksydantami.

KOMU LUTEINA?

Należy do nich m.in. luteina. Luteina jest zalecana osobom z chorobami wzroku (zaćma, starcze zwyrodnienie siatkówki żółtej), cukrzykom oraz osobom przebywającym często w pobliżu urządzeń wytwarzających pole magnetyczne, takich jak: telewizor, komputer, czy mikrofalówka.

CHRONI PLAMKĘ ŻÓŁTĄ

Luteina skutecznie hamuje utlenianie tłuszczów do toksycznych nadtlenków. Po wchłonięciu przez organizm, gromadzi się głównie w dwóch obszarach oczu: w plamce żółtej stanowiącej najwrażliwszą część siatkówki oraz w soczewce.

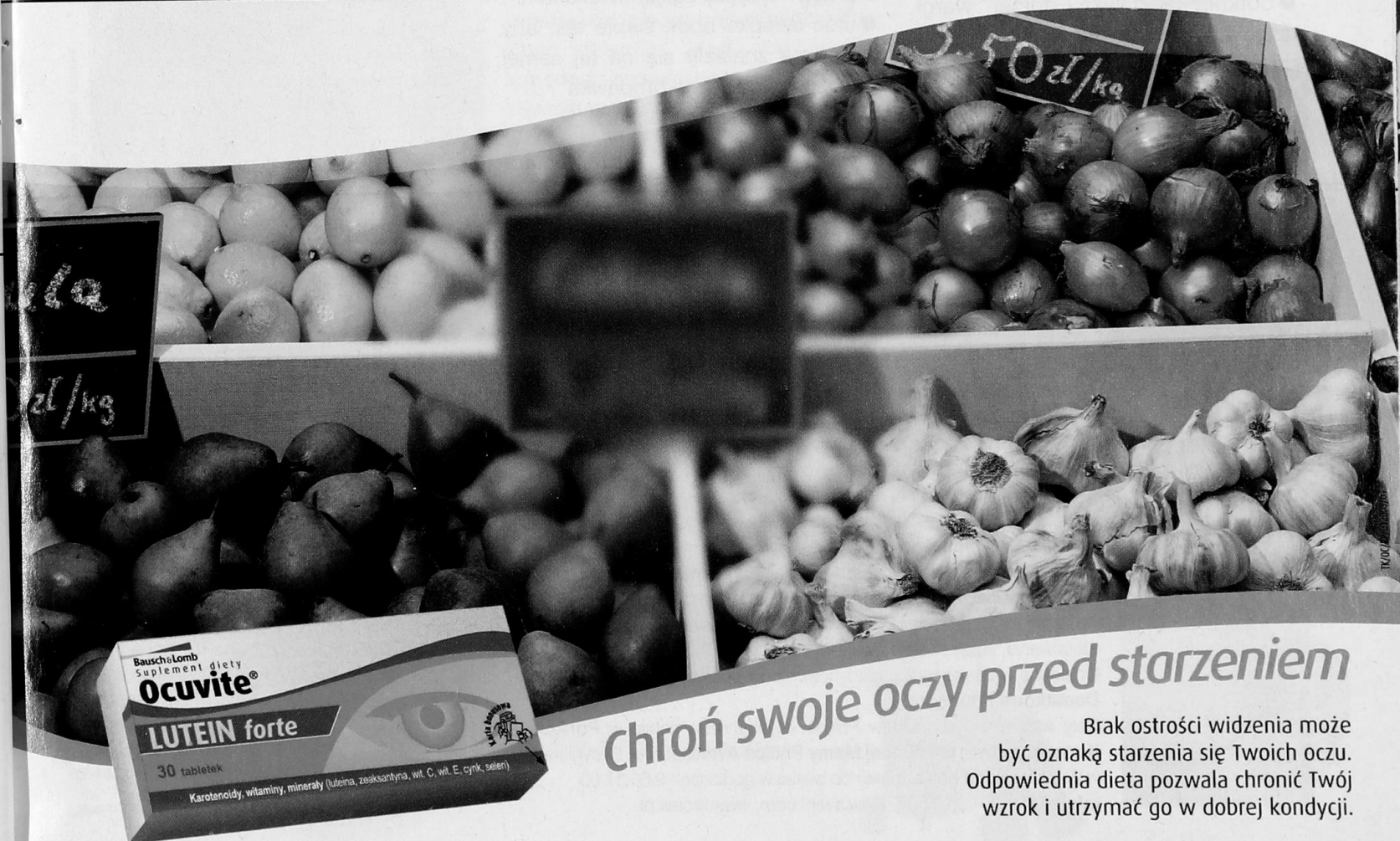
Badania przeprowadzone przez naukowców z Harvard Uni-

Zdrowe spojrzenie

versity wykazały, że podawanie co najmniej 6 mg luteiny dziennie, blisko dwukrotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia uszkodzenia plamki żółtej oraz zmian zwyrodnieniowych plamki żółtej u osób w podeszłym wieku.

(oprac.jk)

1. Spaliny samochodowe i przemysłowe, promieniowanie ultrafioletowe, dym tytoniowy przyspieszają degenerację i starzenie się komórek siatkówki oczu.
2. Raz uszkodzonych fotoreceptorów siatkówki czy oraz komórek plamki żółtej nie da się już naprawić. Ale przeciwutleniacze mogą powstrzymać proces niszczenia tych komórek.



Chroń swoje oczy przed starzeniem

Brak ostrości widzenia może być oznaką starzenia się Twoich oczu. Odpowiednia dieta pozwala chronić Twój wzrok i utrzymać go w dobrej kondycji.

OCUVITE® – POPRAWIA OSTROŚĆ WZROKU
Infolinia: 022 OCUVITE (628 84 83) www.ocuvite.pl

REKOMENDOWANY PRZEZ OKULISTÓW
DOSTĘPNY W APTECE – TERAZ W SYSTEMIE SPRZEDAŻY PREMIOWEJ

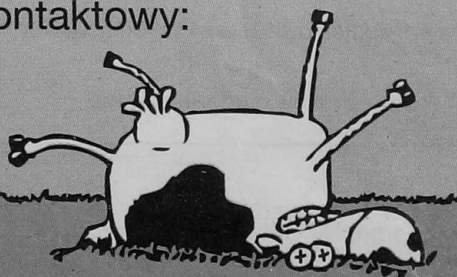


zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



Implanty
już od 1700 zł

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

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

ojami

my od 1933 r.

str.7

Podczas karmienia

Wybrana pozycja przy karmieniu nie powinna męczyć ani mamy ani dziecka. To ważne, abyś czuła się zrelaksowana, bo samo karmienie może potrwać nawet pół godziny. Jeżeli zaczniesz odczuwać niewygodę, przerwij karmienie. Włóż delikatnie palec do kącika ust malucha. Kiedy dziecko przestanie ssać, ułóżcie się od nowa. I dopiero wtedy ponów karmienie

Pozycja klasyczna

- usiądź wygodnie w fotelu tak, aby kolana były nieco wyżej od bioder
- ułóż niemowlę na boku, aby główka znalazła się w zgięciu Twojego łokcia
- dotknij brodawką dolnej wargi dziecka i pozwól mu uchwycić brodawkę i część otoczki (ciemniejsza skóra wokół brodawki)
- nosek i broda dziecka powinny dotykać piersi

- karmiąc, nie nachylaj się w kierunku dziecka, zamiast tego przytulaj całe ciało malucha.

Pozycja z uchwycem spod pachy

- usiądź, z poduszką z boku, by podprzeć ramię
- ułóż malucha na plecach, ujmując tył jego główki ręką, a ciało – przedramieniem
- przystaw dziecko do piersi.

Pozycja na boku

- połóż się wygodnie na boku
- jedną poduszkę ułóż za plecami, a drugą – między zgiętymi kolanami
- ułóż dziecko obok siebie tak, aby jego usta znalazły się na tej samej wysokości, co Twoja brodawka
- przystaw dziecko do piersi.

(oprac.ap)

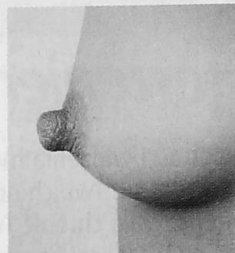


foto: materiały prasowe

Niplette Philips AVENT

Bezoperacyjna korekcja wklęsłych brodawek sutkowych, wynaleziona przez brytyjskiego chirurga plastycznego

„Dzięki Niplette mogę karmić mojego syna. Ten produkt to prawdziwa rewelacja”.
Ewa N. z Łodzi



Jedna na dziesięć kobiet ma płaskie lub wklęsłe brodawki sutkowe. Mogą one stanowić problem dla kobiet pragnących karmić piersią. Prawidłowo przystawione do piersi dziecko, ssąc brodawkę, wyciąga ją na zewnątrz. Jeżeli jednak masz problemy z karmieniem piersią, możesz wykorzystać **Niplette Philips AVENT**, by wyciągnąć brodawkę tuż przed karmieniem. Niplette może też być stosowany przed zajściem w ciążę lub do 7. miesiąca ciąży, aby trwale wyciągnąć płaskie lub wklęsłe brodawki.

Jak działa Niplette?

Poprzez delikatne ssanie **Niplette** wyciąga brodawkę do małego, plastikowego kapłurka, przypominającego naparstek. W ten sposób, pod wpływem podciśnienia, następuje wyciągnięcie i kształtowanie tkanki łącznej brodawek. Po kilku tygodniach stosowania, sutek zostaje trwale wyciągnięty.

Dostępne w opakowaniu pojedynczym oraz podwójnym.

Dodatkowe informacje:

Cały asortyment produktów Philips Avent można nabyć w **Punkcie Konsultacyjnym dla Młodej Mamy Philips Avent**, przy ul. Rydygiera 8 w Warszawie, od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00.
Infolinia: 0-801 35 37 37, www.avent.com, www.krotex.pl.



Mały i duży

Małe dziecko potrzebuje przede wszystkim kontaktu z mamą, tatą i rodzeństwem. W pierwszych miesiącach życia, niemal wszystkiego uczy się od osób wrażliwych na jego potrzeby.

Zazdrość i krzyk

Jak pokazują najnowsze badania dziecko ok. 4. miesiąca życia odczuwa i okazuje zazdrość o mamę. Jeżeli ta zajmuje się innym dzieckiem, maluch krzykiem i płaczem daje do zrozumienia, że on jest tu najważniejszy. Każdy konkurent do matki

Kiedyś uważano, że niemowlak niewiele czuje. Co najwyżej przypisywano mu zdolność do odczuwania najprostszych emocji związanych z zaspokojeniem podstawowych potrzeb. Okazuje się jednak, że takie przekonanie nie do końca jest prawdziwe

miłości jest odbierany jako potencjalne zagrożenie.

Rozpoznaje po minie

Niemowlaki mają też talent do odgadywania emocji z samego wyrazu twarzy osoby, na którą patrzą. Wolą nawiązywać kontakt wzrokowy z osobą radosną i zadowoloną niż smutną czy zagniewaną. Roczne maluchy, podążając za wzrokiem innych, potrafią rozszyfrować, czym ktoś jest zainteresowany, co zamierza zrobić, i co czuje.

Starsze rodzeństwo

Maleństwo otoczone opieką i czułością mamy, taty i starszego brata czy siostry, ma więcej okazji do rozpoznawania i „ćwiczenia się” w uczuciach. Wybierając się na spacer z niemowlakiem, nie zapominaj więc o starszym dziecku. Jeżeli nie chcesz kupować podwójnego wózka, który zajmuje dużo miejsca, jest ciężki i nie wszędzie nim wjedziesz, a starsze



foto: materiały prasowe

dziecko czasami wolaloby odpocząć obok młodszego, w wózku – zastanów się nad kupnem dostawki BuggyPod.

(oprac.jk)

Co czuje dziecko?

Niemowlę – zaczyna płakać, gdy słyszy płacz innego dziecka. Psychologowie nazywają to zjawisko „emocjonalnym zarażeniem”.

Kilkulatek – potrafi już skupić się na sytuacji, w której znajduje się ktoś inny, choć nie zawsze wie, co wtedy zrobić.

(Według „Psychologii rozwoju człowieka” pod redakcją Barbary Harwas-Napieraly i Janusza Trempaty)

BuggyPod® – dostawka do wózka

Charakterystyka:

- dzieci mogą jechać bezpiecznie i wygodnie z rodzeństwem lub przyjacielem w głównym wózku obok siebie
- bezpieczeństwo i wygodę zapewnia siedzenie z 5-punktowymi pasami oraz składany podnózek
- lekka i zwarta konstrukcja, łatwe rozkładanie i składanie (składa się do boku spacerówki)
- możliwość montażu do większości wózków spacerowych – wymaga dwóch odsonietych słupków na spacerówce w celu montażu klamer
- łatwość mocowania do spacerówki (za pomocą klamer montażowych). Łatwy demontaż w przypadku podróży samochodem
- toczy się obok wózka spacerowego. Łatwo pokonuje zakręty i wyboje
- możliwość zakupu dodatkowych akcesoriów: osłony przeciwsłoneczowej i przeciwsłonecznej – obydwie z zamkiem błyskawicznym na całej długości
- odpowiednia dla dzieci od 6 miesięcy do ok. 3 lat (maksymalne obciążenie to 15 kg)
- rozłożenie BuggyPod® zwiększa szerokość wózka spacerowego tylko o 39 cm
- przybliżony ciężar BuggyPod® – 2,5 kg
- zgodna z BS7/409:1996.

Cena: ok. 460 PLN.

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



teraz
zdrowie

9

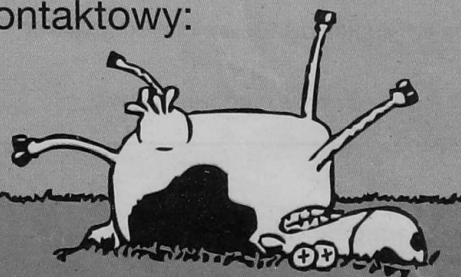


zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



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

ejami
my od 1933 r.



Wraz z wiekiem znacznie spada tempo przemiany materii, mięśnie zastępują fałdki tłuszczu. Wszystko przez hormony! Wprowadź do diety drobne zmiany i ciesz się życiem jak dawniej

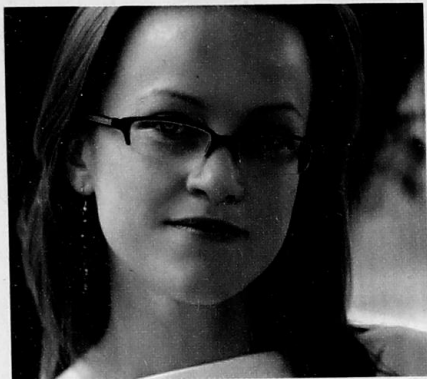


foto: Maria Brzozowska

Dieta po czterdziestce

Na efekty odchudzania musisz czekać znacznie dłużej niż kiedyś. Nie możesz więc pozwolić sobie na tyle błędów dietetycznych co 10 czy 20 lat temu. Dietę komponuj wyjątkowo starannie, wybierając tylko pełnowartościowe produkty.

Dla sylwetki

Konieczne zmniejsz kaloryczność posiłków. Teraz potrzebujesz ok. 200-400 kcal mniej. Zrezygnuj ze słodczy i kalorycznych przekąsek między posiłkami. Przestań smarować pieczywo masłem, tłuste mleko zastąp nieco chudszy (ale nie mniej niż 1,5%). Z mięs wybieraj te bez widocznego tłuszczu, a z drobiu zawsze usuwaj skórę. Jak najczęściej jadaj ryby. Unikaj potraw smażonych.

Dla zdrowia

Wzbogać swoją dietę w warzywa strączkowe. Raz w tygodniu zastąp mięso soją. Poza cennym białkiem jest ona także źródłem fitohormonów, których właśnie teraz Ci brakuje. Pamiętaj także o fasoli i soczewicy, które z po-

wodzeniem można dodawać do warzywnych sałatek. Aby uniknąć osteoporozy, zadbaj o uregulowanie gospodarki wapniowej. Jadaj jogurty i sery, ale także ogranicz picie kawy, która wypłukuje ten pierwiastek. Z wód mineralnych wybieraj te, które są dobrym źródłem wapnia, np. Kryniczanka, Galicjanka, Staropolanka.

Dla urody

Każdy posiłek wzbogacaj warzywami. Jedz je w dowolnej postaci: świeże, gotowane (najlepiej na parze), ale także zapiekane oraz w postaci soków. Zawarte w nich przeciwutleniacze wpłyną kojąco na Twoją skórę, a błonnik przyspieszy przemianę materii.

Dla nastroju

Ruszał się! Systematyczne uprawianie sportu lub codzienne chodzenie na długie spacerzy zmniejsza ryzyko pojawienia się poważnych kłopotów ze zdrowiem, przez co zyskuje nasza uroda i kondycja. W trakcie aktywności fizycznej wydzielane są także do krwi hormony szczęścia wpływające na nasze dobre samopoczucie!

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE

Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z polędwicą i jajkiem, pomidor, sałata, szklanka soku warzywnego.

II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z łyżeczką otrąb i z owocami.

OBIAD

Ryba zapiekana z warzywami, ziemniak, surówka z marchwi z kielkami.

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone z łyżeczką marmolady i orzechami włoskimi.

KOLACJA

Sałata z warzywami i pieczonym kurczakiem. Kromka chleba razowego.

autor: Justyna Marszałkowska, dietetyk
Centrum Dietetyczne ProLinea, www.e-prolinea.pl

SLEEP STRIP – aparat do samodzielnego diagnozowania bezdechu sennego

SLEEP STRIP jest urządzeniem jednorazowego użytku, które przyklejone pod nosem monitoruje częstotliwość oddechu w czasie snu. Miniaturowe czujniki przepływu powietrza śledzą oddech śpiącego. Wbudowany mikroprocesor analizuje i zlicza każde zatrzymanie i spłycenie oddechu. Rano, na podstawie wskaźnika AHI (Apnea/Hypopnea Index – wskaźnik średniego występowania bezdechu/spłycenia oddechu w ciągu 1 godziny) oraz ciągłego zapisu oddechu pojawia się stopień nasilenia bezdechu sennego. Wynik badania jest znany pół godziny od zakończenia badania.

Aparat przeznaczony jest do wykonywania badań wstępnych. W szczególności jest przydatny osobom z tzw. grup o podwyższonym ryzyku wystąpienia bezdechu sennego. Jeżeli spełniasz dwa z wymienionych parametrów, takich jak: otyłość, chrapanie, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, wiek (40+), senność w ciągu dnia (pomimo przespanej nocy), zaburzenia libido, migreny, ogólne przemęczenie, cukrzyca, nadciśnienie czy problemy z koncentracją można wykonać samodzielnie badanie. Jeżeli rozpoznanie z użyciem aparatu **SLEEP STRIP** jest pozytywne, należy niezwłocznie udać się na konsultację do specjalisty (laryngolog, neurolog).

Przed użyciem aparatu należy bardzo dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Ostateczna diagnoza nie może opierać się na wynikach pojedynczego testu i zawsze musi być potwierdzona przez specjalistę.

Aparat **SLEEP STRIP** jest dostępny bez recepty w aptekach na terenie całego kraju.

Cena: 110 zł/jedna sztuka.

Dystrybutor w Polsce: ELMIKO.



Słownik imion podaje, że Lidia to osoba posiadająca silną wolę i samozaparcie w dążeniu do celu. Często jest to cel związany z twórczością i sferą dokonań artystycznych, gdyż Lidia to osoba uzdolniona, zwłaszcza w dziedzinie muzyki.

Och, naprawdę tak napisano? [śmiech] Wiele rzeczy się zgadza. Silną wolę i samozaparcie na pewno posiadam. Muzyka była ze mną „od zawsze”. Najpierw była to miłość do gry na pianinie. Później pokochałam taniec. A na końcu pojawił się śpiew.

Wokół konkursu

rozmowa z **Lidią Kopanią**
– piosenkarką

Będzie pani reprezentować Polskę w konkursie Eurowizji. Przed koncertem preselekcyjnym miała pani przeczucie, że się uda?

Zazwyczaj przed występem jestem maksymalnie skoncentrowana. Myślę o tym, żeby wykonać utwór jak najlepiej. Tak było i tym razem. Nie zajmuję się „gdybaniem” i przeczuciami – to tylko rozprasa.

Piosenka „I Don't Wanna Leave” została napisana specjalnie na konkurs Eurowizji?

Nie. Pisano ją dla mnie i z myślą o moim głosie. Dopiero później okazało się, że będę ją śpiewać w Eurowizji.

Wygra pani?

Nie myślę w takich kategoriach. Muzyka to nie zawody sportowe.

Czym jest wobec tego Eurowizja?

Według mnie to doskonały pretekst do tego, aby wykonawcy z różnych krajów mogli się spotkać, w sympatycznej atmosferze przedstawić swoje dokonania, wymienić się doświadczeniami i zawrzeć nowe przyjaźnie. Dla mnie to niesamowita przygoda.

Lidia Kopania – piosenkarka (ur. 1978 r. w Kuluszkach). W 2003 r. nawiązała współpracę z niemieckim zespołem „Kind of Blue”.

W Polsce pierwszym singlem Lidii Kopani i zespołu był utwór „Pocałuj mnie”. Piosenkarka zwyciężyła w głosowaniu widzów Festiwalu TOPtrendy 2006, organizowanego przez Telewizję Polsat. W maju br. w Moskwie będzie reprezentować Polskę podczas Konkursu Piosenki Eurowizji.

Oficjalna strona piosenkarki: www.lidiakopania.pl.

Odczuwa pani presję wywieraną przez dziennikarzy, media?

Cóż, jeżeli to jest presja dotycząca tego, aby jak najlepiej wykonać piosenkę, dobrać układ choreograficzny, dać z siebie wszystko na scenie – to chętnie się tej presji poddam [śmiech]. Natomiast ważne jest, aby w tym wszystkim zachować rozsądek. Na pewne rzeczy nie ma się wpływu.

Które momenty uważa pani za przełomowe w swojej karierze?

Wszystko zaczęło się od konkursu Miss Nastolatek, w którym odkryto mój głos, a ja sama przekonałam się, że mam predyspozycje do śpiewania. Później trafiłam pod opiekę wspaniałego pedagoga – Dariusza Grabowskiego z łódzkiej Akademii Muzycznej. Jeszcze w trakcie studiów poznałam Roberta Jansona, który napisał dla mnie piosenkę „Niezwykły Dar”. Zaczęłam śpiewać z niemieckim zespołem „Kind of Blue”. Potem przyszły dopingujące sukcesy: zwycięstwo w konkursie TOPtrendy, i teraz – Eurowizja. Co oprócz muzyki lubi Lidia Kopania?

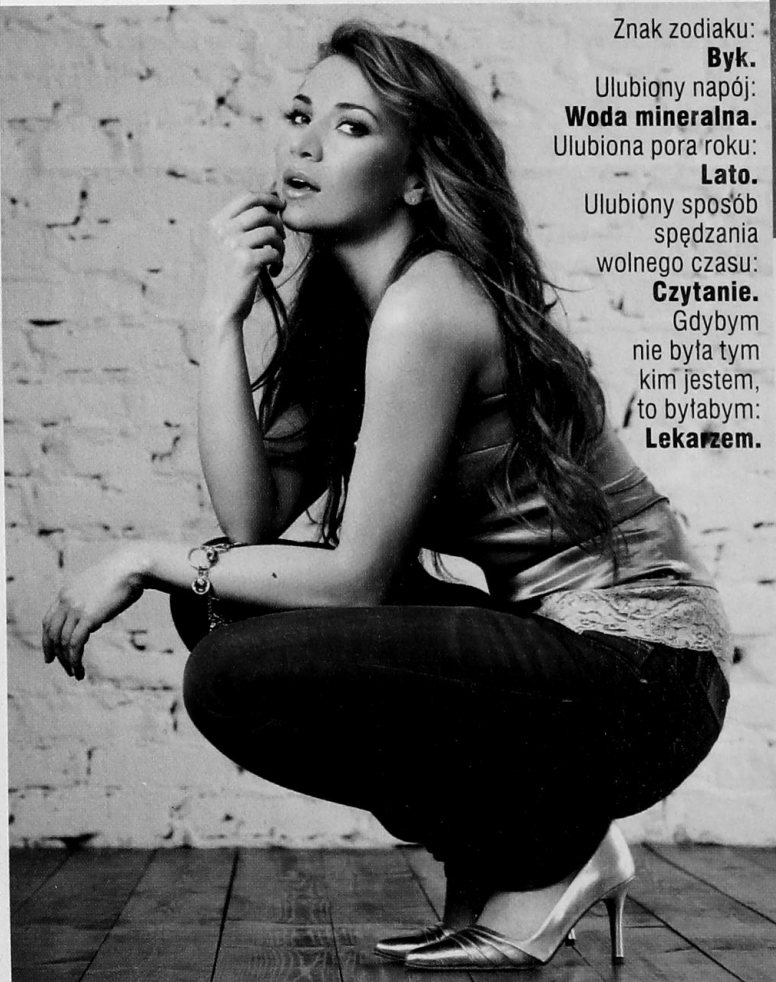
Studiowałam historię sztuki, więc interesuje mnie wszystko związane ze sztuką, szczególnie współczesną. Kocham też czytać. Ostatnio odkryłam również nową pasję – gotowanie. Specjalizuję się w różnego rodzaju zupach.

Ma pani jakieś plany po konkursie Eurowizji?

Na razie podróżuję i promuję piosenkę „I Don't Wanna Leave”. Wszystko kręci się wokół konkursu.

Dziękuję za rozmowę. Życzę sukcesów!

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



Znak zodiaku:

Byk.

Ulubiony napój:

Woda mineralna.

Ulubiona pora roku:

Lato.

Ulubiony sposób

spędzania

wolnego czasu:

Czytanie.

Gdybym

nie była tym

kim jestem,

to byłabym:

Lekarzem.

foto: Anna Powierża



zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



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

ejami
my od 1933 r.

str.7

Jeśli masz krótkie rzęsy, sięgnij po tusz, który je optycznie wydłuży – zazwyczaj dzięki małym drobinkom przyczepiającym się do końcówek rzęs. Tusze pogrubiające są idealne do rzęs cienkich, a podkręcające – do wszystkich rodzajów

Tusz do rzęs



Mascara po otwarciu nadaje się do użycia przez najbliższe 3 miesiące, maksymalnie – przez 6 miesięcy. Po tym okresie czasu należałoby ją wyrzucić, bo składniki w niej zawarte tracą swoje właściwości.

Myj szczoteczkę

Pamiętajmy, aby często myć szczoteczkę do aplikacji tuszu, bo stanowi ona świetny zbiornik na bakterie. Myjemy ją w gorącej wodzie z dodatkiem preparatu do demakijażu lub w płynie do demakijażu oczu.

Właściwa tuszowanie

Dokładne tuszowanie pozwala pokazać całą długość i urodę rzęs. Staramy się wczesać jak najbliżej miejsca wzrostu rzęs, zygzakowatym ruchem, zdecydowanie rozdzielając poszczególne rzęsy. Pamiętamy, aby dokładnie tuszować także końcówki rzęs.

Zalotne i odżywione

Zalotki używamy zawsze przed pomalowaniem rzęs. Jej użycie da efekt „zalotnego spojrzenia” poprzez podwinięcie rzęs. Możemy skorzystać z zalotki tradycyjnej

lub elektrycznej – działającej podobnie jak lokówka do włosów. Warto zaopatrzyć się także w specjalne odżywki do brwi i rzęs, wzmacniające i przyspieszające wzrost włosów.

Przedłużanie rzęs

Jeśli nie chcemy codziennie borykać się z malowaniem rzęs, możemy pokusić się o doklejenie do naszych naturalnych – sztucznych rzęs. Co trzy tygodnie takie przedłużone rzęsy należy ponownie uzupełnić. Warto też zakupić specjalne kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji rzęs przedłużanych – odżywki oraz tusz, bo ten zabieg obciąża i osłabia naturalne włoski.

Sztuczne na krócej

Aby nie niszczyć naturalnych rzęs, można zdecydować się na doklejenie kępek sztucznych rzęs, pomiędzy nasze własne. Takie rzęsy trzymają się do 4 dni, a ich usuwanie nie sprawia większego problemu. W sprzedaży dostępne są całe paski sztucznych rzęs w najbardziej zwariowanych kolorach i długościach.

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

CYNK DLA URODY

Dzienne zapotrzebowanie na cynk wznosi 15-25 mg. Przy prawidłowym odżywianiu nie występują w organizmie jego braki. Jeżeli jednak odżywiamy się nieprawidłowo, wówczas jego niedobory mogą zaburzyć rozwój centralnego układu nerwowego i jąder u mężczyzn oraz jajników u kobiet. Przyspiesza on regenerację trudno gojących się ran i wrzodów, działa korzystnie przy zmianach miażdżycowych. Przyswajalność cynku z pożywienia obniża się u alkoholików i u chorych na marskość wątroby. Niski poziom cynku stwierdza się przy niektórych chorobach nowotworowych. Cynk ma duże zastosowanie w leczeniu. Sole cynku działają przeciwzapalnie, ściągająco i przeciwbakteryjnie. Siarczan cynku stosowany jest jako lek w zapaleniu spojówek. Tlenek cynku używany jest w postaci zasypek, maści i past.

Gdzie go szukać?

Źródłem cynku w codziennej diecie są: wątroba, czerwone mięso, drób, jaja, produkty mleczne, ryby, owoce morza

i pełnoziarniste produkty zbożowe. Składniki mineralne w zbożach występują przeważnie w zewnętrznych warstwach ziaren, a więc pełen przemiał pozbawia ich niektórych mikroelementów, do których należy cynk.

Mimo że możliwość przedawkowania cynku przy przyjmowaniu dawek uzupełniających jest niewielka, jednak bez konsultacji z lekarzem nie należy przyjmować preparatów cynkowych.

Kilka rad

Mężczyznom poleca się przyjmowanie cynku jako środka zapobiegającego przerostowi prostaty.

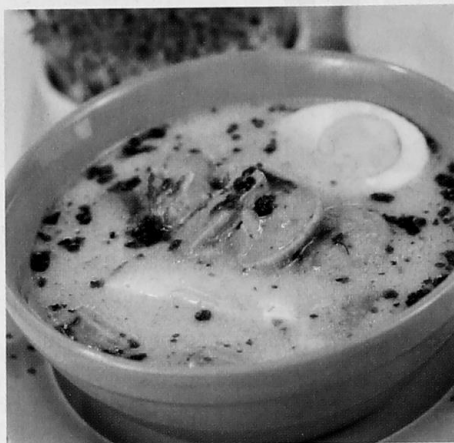
Kobiety mające nieregularne miesiączki powinny zastosować suplementy cynku, zanim zostaną poddane leczeniu hormonalnemu.

Podawanie cynku i magnezu osobom starszym może poprawić ich samopoczucie i zwiększyć witalność.

autor: Magda Jarosz

Zielona Wielkanoc

Dziś w czasie Wielkanocy na naszych stołach króluje żur, biała kielbasa i śledzie. Mało kto pamięta, że kiedyś zarówno żur, jak i śledzie były symbolem Wielkiego Postu. Niech te święta Wielkanocne będą zielone, a żurek, którego przygotowanie dzięki naszym przepisom, okaże się dużo prostsze niż mogłoby się wydawać – smakowity!



Żur wielkanocny

czas: 40 minut
liczba porcji: 4-6

2 szklanki ukiszzonego żuru
30 dag białej kielbasy
10-15 dag wędzonego boczku
łyżka oleju
1 średniej wielkości cebula
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki śmietany
łyżka mąki
łyżeczka vegety
1 liść laurowy
2 ziela angielskie
5 ziarenek czarnego pieprzu
2 łyżeczki majeranku
sól
świeżo zmielony, czarny pieprz
jajka ugotowane na twardo – tyle, ile się lubi do każdego talerza

1. Do garnka wlej 3 szklanki wody, dodaj ziele angielskie, vegetę, pieprz w ziarnkach i całą białą kielbasę. Gotuj na średnim ogniu około 10 minut. 2. Pokrój obrane cebule i czosnek. 3. Boczek pokrój w kostkę. 4. Na łyżce oleju podsmaż cebulę, dodaj boczek i smaż na średnim ogniu, cały czas mieszając, aż cebula się zeszkli. 5. Pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek. 6. Do zupy dodaj cebule z boczkiem, i wyjmij kielbasę. 7. Zupę gotuj 10 minut, a ugotowaną kielbasę pokrój na kawałki. 8. Wymieszaj śmietanę połączoną z łyżką mąki. 9. Do ugotowanej zupy dodaj żur. 10. Do śmietany z mąką wlej kilka łyżek gorącej zupy, dokładnie wymieszaj i dodaj do zupy. 11. Dopraw majerankiem, solą i świeżo zmielonym pieprzem. 12. Do talerzy włóż porcje kielbasy, jajka ugotowane na twardo i pokrojone na połówki. Wlej zupę. Wybornie smakuje z chlebem na zakwasie lub ziemniakami okraszonymi tłuszczem i skwarkami.



Masło rzeżuchowo-szczypiorkowe

czas: 10 minut
liczba porcji: 6-8

1 kostka miękkiego masła
2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
1 łyżka listków rzeżuchy
sól

1. Masło ze szczyptą soli utrzyj w misce mikserem, lub po prostu widelcem, na puszystą masę. 2. Dodaj szczypiorek i rzeżuchę i dokładnie wymieszaj. 3. Masło przetnij na folię spożywczą, zawiń formując walec i wstaw do lodówki. Podawaj pokrojone w plastry. Najlepiej smakuje na pajdzie razowca. Ale świetnie się także komponuje ze stekami i pieczonymi rybami.

autor: Grzegorz Ostrowski
od 8 lat prowadzi najprawdopodobniej najlepszy internetowy serwis kulinarny www.MniamMniam.pl

Przyślij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy. Czekaemy na listy z Waszymi ulubionymi potrawami. Autor każdego opublikowanego przepisu otrzyma od nas jednorazowo nagrodę w wysokości 50 zł.

Do przepisu dołącz swoje zdjęcie, a na odwrocie napisz kogo przedstawia. Wytnij i dołącz czytelnie wypełniony i podpisany kupon. Jeżeli możesz załącz także zdjęcie gotowej potrawy. Przepis, zdjęcia i kupon wyślij na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa
lub drogą elektroniczną:
terazzdrowie@terazzdrowie.com

Kupon

Wyrażam zgodę na bezterminową publikację przesłanego przeze mnie przepisu i zdjęć w ramach działalności prowadzonej przez wydawnictwo „EiM” Agencja Reklamowa i Wydawnicza.

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek: Podpis:

zł (z VAT 7%)

hach

10

W
j?
iowy
ina

ILA



str.7

ejami

my od 1933 r.

ISSN 0208-6840



zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



implanty
już od 1700 zł

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

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

foto: archiwum domowe



lek. med.
Maciej Chylak
specjalista
chorób wewnętrznych

Dobra diagnoza

Moja córka w ubiegłym roku przeszła dwukrotnie zapalenie płuc. Od tego czasu mam wrażenie, że częściej przydarzają się jej drobne infekcje. Czy powinnam zrobić jej jakieś dodatkowe badania?

Beata z Dąbrowy Górniczej

Czasem leczenie nawracających infekcji jest bardzo trudne, a odporność może osłabić wiele czynników, choćby takich jak stres. To lekarz powinien wybrać rodzaj badania, które należy przeprowadzić. Zwykle warto wykonać badania podstawowe, takie jak morfologia i rozmaz krwi obwodowej. Pozwalają one wykluczyć przyczyny poważnych spadków odporności, jakimi są choroby krwi. W przy-

padku przebytych zapaleń płuc na pewno warto zrobić badania obrazowe płuc – zdjęcie rentgenowskie (RTG), czasem tomografię. Warto wykluczyć zmiany zapalne w zatokach obocznych nosa, które mogą być przyczyną nawracających infekcji dróg oddechowych – do tego potrzeba badania laryngologicznego, czasem RTG lub tomografii komputerowej zatok. Przy utrzymującej się gorączce lub stanach podgorączkowych wykonuje się posiew krwi w poszukiwaniu bakterii.

Często mam wątpliwości czy lekarz przepisuje właściwy antybiotyk. Od czego zależy wybór antybiotyku?

Kamila z Wrocławia

Trzeba pamiętać, że antybiotyki działają na bakterie, a nie wirusy. Lekarz wie, jakie bakterie wywołują najczęściej daną chorobę. Wie też, jakie antybiotyki działają na te bakterie. Każdy antybiotyk działa na różne bakterie. Czasem zdarza się, że wybrany antybiotyk nie przynosi poprawy. Najczęściej dzieje się tak, ponieważ bakterie z czasem zmieniają swoją wrażliwość na dany antybiotyk lub daną chorobę wywołały rzadziej spotykane bakterie. Dlatego przy diagnozie czasem korzysta się z antybiogramu, czyli oceny na jakie antybiotyki bakteria jest wrażliwa. Jednak zwykle stosuje się tzw. antybiotykoterapię empiryczną, czyli opartą na doświadczeniu i wiedzy lekarza.

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”.

DUŻYM DRUKIEM

Nowa seria słowników „Dużym drukiem” – to słowniki opracowane z myślą o osobach gorzej widzących, ale też przyjazne dla młodszych, kilku-kilkunastoletnich użytkowników, mniej biegłych w odszukiwaniu wyrazów w słownikach.

Serię otwierają tomy: *Słownik ortograficzny* i *Słownik wyrazów obcych*, uwzględniające najnowsze zmiany w pisowni i interpunkcji oraz odnotowujące nowe zapożyczenia w języku polskim. Mają format A4, wydrukowane są dużą – łatwą do czytania czcionką, z szerokimi marginesami, zapewniającymi przejrzystość. Mają sztywne grzbiety, ułatwiające wygodne rozłożenie książki.

Słownik ortograficzny zawiera ok. 50 tys. haseł. Zwięzłe zasady pisowni i interpunkcji opracował prof. Edward Polański. Wśród 10 tys. haseł *Słownika wyrazów obcych*, ok. tysiąca stanowią najnowsze zapożyczenia z ostatnich kilkunastu lat. Przy wszystkich wyrazach znajduje się informacja o ich pochodzeniu, a przy tych, które mogą sprawić kłopot – wymowa. Do każdego słownika dołączona jest płyta CD z zawartością wersji książkowej oraz oprogramowaniem pozwalającym wybrać wielkość liter, a także wyświetlać tekst w kontrze – jasne litery na ciemnym tle.

(oprac.ap)

WARTO CZYTAĆ

Słowniki polecane są przez Polski Związek Niewidomych oraz Zakład Wydawnictw Polskiego Związku Niewidomych. Wydanie pierwsze Wydawnictwo Naukowe PWN 2009
www.pwn.pl
Infolinia
0 801 33 33 88.
Cena ok. 60 PLN.



KONKURS – SLEEP STRIP

Kupon SLEEP STRIP NR 4/2009

rozrywka

Wśród osób, które do 31 maja 2009 r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na poniższe pytanie konkursowe, **rozlosowanych zostanie 5 żelazek.**

Do czego służy aparat SLEEP STRIP?

Odpowiedź: A. do samodzielnego diagnozowania bezdechu sennego

B. do pomiaru ciśnienia C. do łagodzenia bólu

Nagrody ufundowała firma ELMIKO.

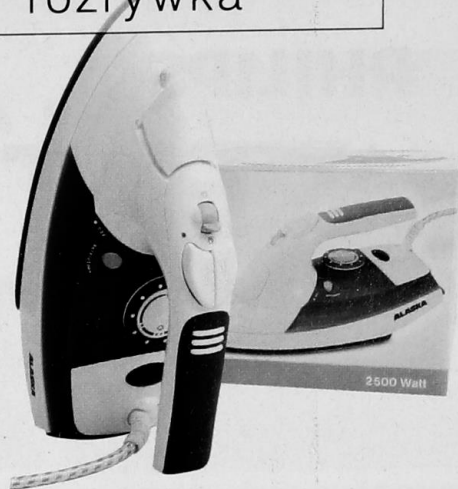
Poprawna odpowiedź: Tel. kontaktowy:

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.



zł (z VAT 7%)

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 2 (153) LUTY 2009

KONKURS – MILTON Poprawna odpowiedź: **A. antybakteryjnie.** Nagrody wylosowali: Barbara Laskowska z Warszawy,

Elżbieta Łączek z Jordanowa, Bogumiła Wojtyca ze Szczecina.

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: **chorobę nowotworową udaje się najczęściej pokonać dzięki odpowiednio wczesnemu jej wykryciu.** Nagrody wylosowali: Elżbieta Konstanczuk z Szydłowic, Kazimiera Jessa z Wągrowca, Małgorzata Wojdyła z Cieszyńska.

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

Córka chrzestna		Górna część ubrania	1	Irena dla koleżanek		Uczta pierwszych chrześcijan	
						Siostra Baala	
		4		16			
Łobuz	25	Jedna z planet				21	Dużo pracy
15							
Pierwszy święty męczennik		Imię żeńskie		18			
Wrzuca list do skrzynki		Papiery w sądzie	Darń		Ciągle ucieka	11	
		22				5	
	19			Antonim dobra			
				Gorący napój będący mieszaniną różnych składników		9	
Dzida							
Imitacja towaru				7		8	24
				Bosak		17	
Wacpan		Rzeka w Austrii	14, 27			Dziato	
Z pędzlem i paletą w ręku		Szwajcarii i Niemczech		Zespół śpiewaków	6	Kompan Portosa	10
26	12					Kryje dachy	23



Bausch & Lomb

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 27, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 31 maja 2009r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56

01-490 Warszawa

Do wygrania:

3 zestawy składające się z radiobudzika i opakowania suplementu diety **Ocuville Lutein Forte.**

Fundatorem nagród jest firma **Bausch & Lomb**, producent suplementu diety **Ocuville Lutein Forte**, spowalniającego proces starzenia się oczu.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze lutym, nr 2 (153) 2009 brzmiało:

„Baba i diabeł oszuka”.

Nagrody wylosowali:

Agnieszka Szwanos z Działisza, Krystyna Lenartowicz z Warszawy, Teresa Olszewska z Siedlec, Zdzisława Polityka z Jaworzna, Jolanta Ryska z Poznania.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 27 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

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

Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek: Podpis:

str.7



zgłoszenie tel. kontaktowy:

023 679 80 09

023 679 80 53

0 604 202 878



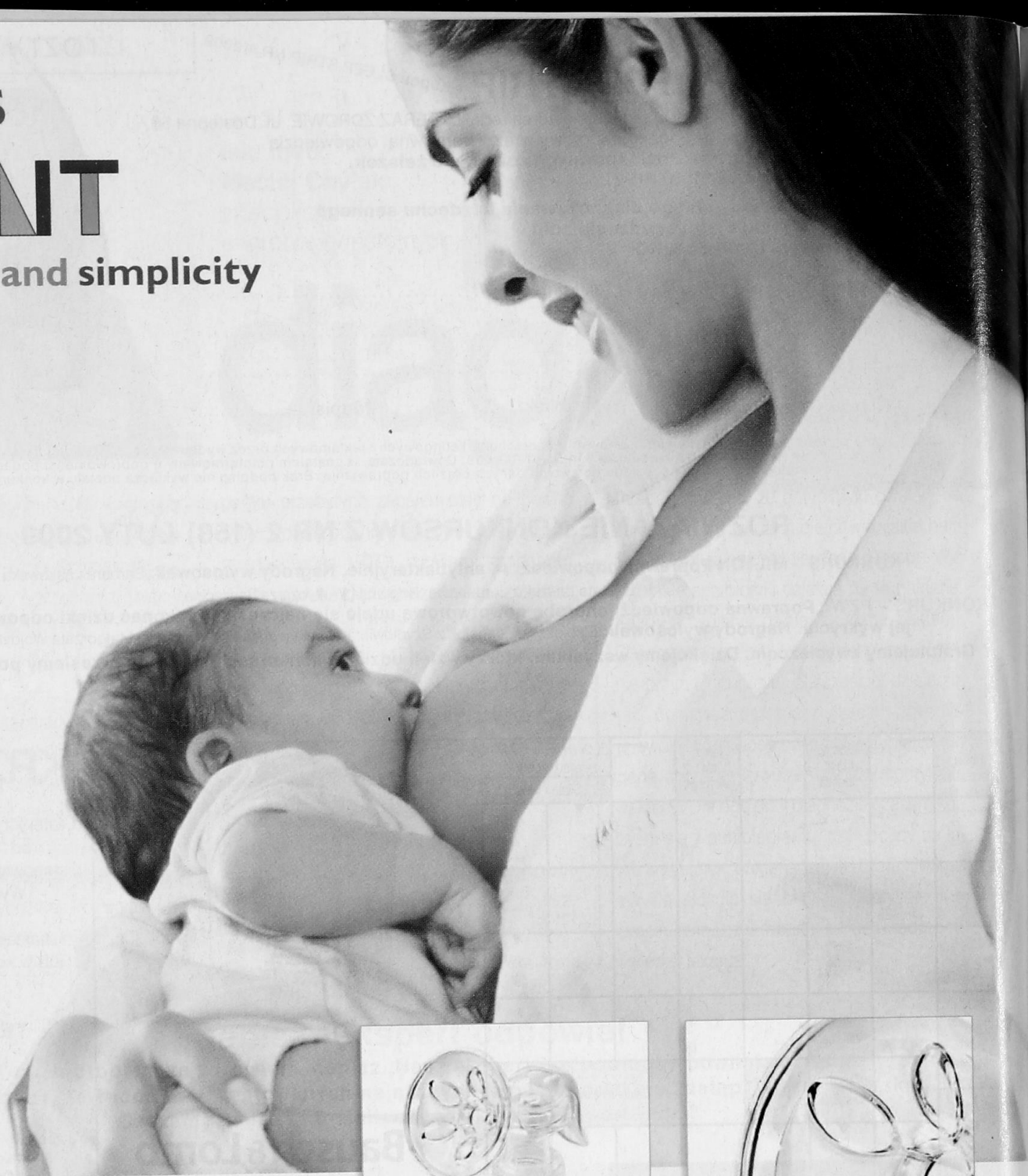
implanty
już od 1700 zł

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

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

PHILIPS AVENT

sense and simplicity



przedłuża czas naturalnego karmienia

Mleko matki to najcenniejszy pokarm dla Twojego dziecka.

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

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

Badania kliniczne potwierdzają:

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

Infolinia: 0-801 35 37 37

Punkt konsultacyjny dla Młodej Mamy - ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa

www.mlekovita.com.pl