

Pułapka na sędziego • Upór • Magazyn TV

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 25 (1492)

21 czerwca 2009

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Porno dla ubogich



U Pana Boga za miedzą



Lotnisko na złość



Kronika policyjna

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



POŻYCZKI KREDYTY

WYDATKI
1. Buty dla Oli 90 zł
2. Naprawa auta 200 zł
3. Ciepła Róża 240 zł
Razem 500 zł

zł 150 do 50.000 zł

Ty wydajesz...
My płacimy!

022 2030350
0 512080500

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

Łomża, Al. Legionów 40
☎ 086 212-54-85/86

Stomatologia z tradycjami

Implanty

już od 1700 zł

leczymy od 1933 r.



korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontycznej i profilaktyki

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

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

Wzburzenie w gminie Tykocin zwiększa szanse Zawad na lotnisko!

Otwarcie

„Zostałem posądzony, że po cichu załatwiłem budowę lotniska w gminie Tykocin. To kłamstwo. Nasz samorząd nigdy nie wychodził z taką propozycją, nigdy nie było lokalizacji w planach gminnych. To nie nasz pomysł, nie nasza inwestycja!”, wołał wzburzony burmistrz Tykocina Krzysztof Chlebowicz w nabitej równie wzburzonymi ludźmi tykocińskiej remizie. „Pan kłamie! Wara panu od naszej



Remiza była nabita wzburzonymi ludźmi

jest to lokalizacja, w której mamy najwięcej konfliktu społecznego, ponieważ jest tu najwięcej budynków, które trzeba byłoby wyburzyć”, podsumował poniedziałkowe spotkanie Paweł Moskała z firmy eksperckiej Arup, wykonawca analiz lokalizacji lotniska.

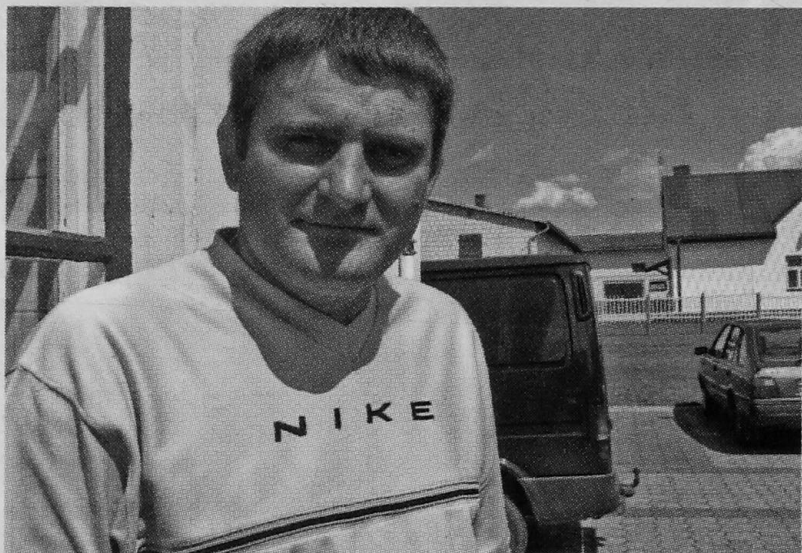
„Konflikt nie przekreśla tej lokalizacji. Prace planistyczne zostaną doprowadzone do końca dla trzech wariantów. Samorząd województwa musi wybudować lotnisko i zrobić to zgodnie z prawem”,

Lotnisko na złości

ziemi!”, odpowiadała sala.

W poniedziałek, 15 czerwca, w Tykocinie odbyły się konsultacje społeczne w sprawie lokalizacji lotniska regionalnego. Po wejściu w życie tzw. specustawy lotniskowej, która ułatwia budowanie lotnisk, Urząd Marszałkowski w Białymstoku przestał się trzymać

Planowane jest lotnisko regionalne o pasie startowym długości 2 450 m, z którego startować będą samoloty o zasięgu europejskim. Po przedłużeniu pasa startowego do 2 800 m, także samoloty o zasięgu transatlantyckim. W pierwszych latach z lotniska korzystać będzie 100 000 pasażerów rocznie (4 starty i lądowania dziennie), w 30 lat przewozy mają wzrosnąć do 300 000 pasażerów rocznie (8 startów i lądowań dziennie). Kszot pierwszego etapu budowy to około 400 mln zł. Według planów samorządu województwa, lotnisko ma powstać do 2015 roku.



Mariusz Jabłoński: „Nie ruszę się z mojej ziemi za żadne pieniądze”

kurczowo białostockich Krywlan lub lokalizacji we wsi Topolany w gminie Michałowo (w zależności od partii, która rządziła w Sejmiku). Zarząd Województwa z marszałkiem Jarosławem Dworzańskim (PO) dopuścił do prac planistycznych aż 7 lokalizacji. W marcu eksperci ułożyli ranking zgłoszonych propozycji, według przydatności do budowy lotniska. Zarząd Województwa wybrał do dalszych prac planistycznych lokalizacje w Topolanach w gminie Michałowo oraz w gminach Tyko-

cin i Zawady.

Sprzeciw

Mieszkańcy gminy Zawady zabiegają o lotnisko (na początek ma być zainwestowane 400 mln zł), widząc w nim niespotykaną szansę na ożywienie gospodarcze. Inaczej jest w Tykocinie.

W poniedziałek przyszli głównie rolnicy ze wsi Sawino, Saniki i Bagienki, którym zapowiedź budowy na ich polach lotniska zburzyła spokój i wytrąciła z równowagi.

Teren pod „wariant tykociń-

ski”, to 350 ha między wsiami Saniki, Sawino i Bagienki. Znajduje się na nim 11 gospodarstw w zabudowie kolonijnej. Jeśli dojdzie do budowy, trzeba będzie wyburzyć 11 domów i ponad 30 budynków gospodarskich. Niektóre domy są opuszczone. Kilku gospodarzy zapowiada, że nie ustąpi z ziemi: „Jestem zagospodarowany, mam dużą hodowlę bydła, kupiłem maszyny. Za żadną cenę się stąd nie ruszę”, mówi Mariusz Jabłoński z Sanik. „Tu żyjemy od 200 lat, tu jest nasz dorobek i nasze inwestycje, plany, nadzieje”, wtórowali mu ojciec i syn Rutkowsy z Sawina.

Są też i tacy, którzy sprzedaliby ziemię: „Za godziwą cenę mogliby zabierać wszystko”, mówi mieszkanka Sawina i kilka sąsiadek. Rzecz w tym, że „specustawa” nic nie mówi o tym, co znaczy „godziwa cena”.

„Jeżeli ktoś ma być wywłaszczony, to musi wiedzieć dzisiaj, ile dostanie za hektar ziemi, ile za dom, ile za budynki gospodarskie, a nie, gdy po przekazaniu inwestorowi na własność przyjdzie rzeczoznawca i powie, że dostanie... ile dostanie!”, uogólnia problem Krzysztof Ziniewicz ze wsi Saniki.

„W przypadku wariantu Saniki



Marszałek Jarosław Dworzański: „Zbudujemy lotnisko zgodnie z prawem”

podsumowuje tykocińskie konsultacje marszałek Jarosław Dworzański. Odpowiedzialny za budowę lotniska wicemarszałek Bogusław Dębski wtóruje: „Wszystkie trzy lokalizacje są poważne i brane przez nas na serio”.

Szanse Zawad

W świetle „specustawy lotniskowej”, na mocy której „głos społeczny” jest równie ważny, jak dotychczas głos „obrońców środowiska”, konflikt, który wciąż narasta, przekreśla lotnisko w gminie Tykocin! To oznacza, że rosną szanse sąsiednich Zawad, za którymi opowiada się Łomża i dawne Łomżyńskie, gdzie samorząd i mieszkańcy są przychylni, a lokalizacja jest korzystna nie tylko dla Białegostoku, lecz dla całego regionu. Czy Zawady wygrają? Według zapowiedzi marszałka Jarosława Dworzańskiego, Zarząd Województwa zadecyduje o tym na przełomie lipca i sierpnia.

MARIA KACZYŃSKA

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 Nicyporowicz,
Jan Oniszczyk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

ul. Utrata 2 B, I piętro, Bożena Dunat,
tel. 606-882-082

Stale współpracują:

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

Wydawca:

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

Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
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 Chojnowska, 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.

Wakacji...



z przygodą
i
słońcem

wspólnie z Moniką Sulkowską ze wsi Cwaliny Małe, kończącą pierwszą klasę Gimnazjum w Małym Płocku ze świadectwem z paskiem, życzą „Kontakty”

„U Pana Boga za miedzą”



Wybory w Królowym Moście

Premierowy pokaz filmu „U pana Boga za miedzą” już w piątek, 19 czerwca w Białymstoku. Reżyser Jacek Bromski skończył prace nad trzecią częścią opowieści o mieszkańcach Królowego Mostu, rozpoczętej 10 lat temu filmem „U Pana Boga za piecem”. W najnowszym

obrazie, którego jednym z ważniejszych wątków są lokalne wybory, grają jak zwykle licznie białostoccy aktorzy, w tym ulubieńcy widzów, Andrzej Beya-Zaborski jako komendant policji i Krzysztof Dzierma w roli księdza.



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

ZA TYDZIEŃ:

moja miłość wakacyjna...
(wyznania ludzi z
pierwszych stron gazet)

■ Ogólne wyniki egzaminów gimnazjalnych w województwie ogłosiła Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży. Średni rezultat ponad 15 tysięcy uczniów wyniósł 31,2 pkt w części humanistycznej, 26,5 – w matematyczno – przyrodniczej, 31 – z języka angielskiego, 32,9 – z języka niemieckiego i 39,3 – z rosyjskiego. W każdym maksymalnie do zdobycia było 50 punktów. Podlaskie wyniki są zbliżone do średnich ogólnopolskich (nieco gorsze w humanistycznej, lepsze w matematycznej).

■ Problemy ze specjalistami z niektórych dziedzin medycznych odczuwają wkrótce szpitale nie tylko w województwie podlaskim, ale całym kraju. O wiele mniej młodych lekarzy, niż było miejsc, zgłosiło wnioski o rozpoczęcie specjalizacji z pediatrii, kardiochirurgii, chirurgię dziecięcą, onkologię, okulistykę, psychiatrię. Bardzo duże zainteresowanie wzbudziły natomiast protetyka i chirurgia stomatologiczna oraz kardiologia.

■ 967 000 zł otrzyma Szpital Wojewódzki w Łomży z rezerwy samorządu województwa na zakup sprzętu diagnostyczno – zabiegowego: aparatów USG i EKG, defibrylatorów, respiratorów, pomp infuzyjnych..

■ „Odpoczywaj zdrowo na łonie natury, wdychając łyk świeżej łomżyńskiej kultury”, takie hasło będzie promować powiat łomżyński. Jego autorka, Martyna Piaśnik, uczennica Szkoły Podstawowej w Piątnicy, wygrała konkurs, ogłoszony przez starostę łomżyńskiego.

■ Bardzo czysto wypadły piaskownice w województwie podlaskim. Z 20 skontrolowanych przez Sanepid miejsc zabaw dzieci, tylko w jednym (i to przy przedszkolu), znaleziona została glista psia, mogąca wywołać chorobę także u ludzi. Piasek natychmiast został wymieniony. Służby sanitarne zapowiadają na lipiec i sierpień kontrole kolejnych piaskownic.

■ „Przepraszam”, powiedział prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski grupie zagranicznych studentów białostockich uczelni.

Goście z krajów afrykańskich, Indii, Turcji i wielu państw Europy w ostatnich miesiącach doświadczyli rasistowskich i ksenofobicznych zachowań białostoczian. Zaczynało się od zaczepki i wyzwisk, w kilku przypadkach doszło do przemocy fizycznej.

■ „Świadków Historii” uhonoruje w tym roku po raz pierwszy specjalną nagrodą Instytut Pamięci Narodowej. Wśród wyróżnionych dla upamiętniania historii narodu i wspierania pionu edukacyjnego IPN są: ks. Eugeniusz Beszta-Borowski, historyk związany z diecezją drohiczyńską; ks. Tadeusz Krahel, badacz historii duchowieństwa na Kresach Wschodnich; Barbara Mioduszevska, badaczka historii Drohiczyzny; Henryk Rembiszewski, żołnierz AK, współautor książki z historii; Krystyna Zawadzka, współzałożycielka stowarzyszenia Rodzina Katyńska w Białymstoku; Józef Mozolewski, wieloletni przewodniczący Regionu Podlaskiego NSZZ „Solidarność”.

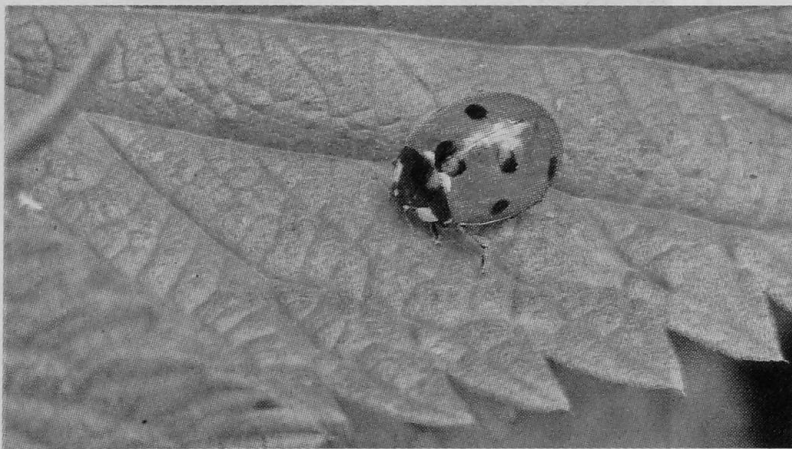
■ Wojewódzki Sąd Administracyjny w Białymstoku oddalił skargę Rady Gminy Śniadowo na zarządzenie zastępcze wojewody podlaskiego o wygaśnięciu mandatu wójta Śniadowa Andrzeja Zaremby. Wójt Zaremba stracił mandat z po-

wodu naruszenia przepisu antykorupcyjnego, zakazującego łączenia funkcji z wyboru z zasiadaniem w radzie nadzorczej spółdzielni.

■ Festiwal Kultury Żydowskiej Zachor odbył się po raz drugi w Białymstoku. Koncerty, spektakle, wykłady, projekcje filmowe poświęcone były w znacznej części postaci Sary Nomberg-Przytyk, białostoczanki, której udało się przeżyć białostockie getto. Po wojnie wyemigrowała do Izraela, a potem do Kanady. Swoje losy opisała w książce „Kolumny Samsona”.

■ Spektakl „Czerwony Kapturek” według bajki Jana Brzechwy w reżyserii Jarosława Antoniuka, zagrali w poniedziałek (15 czerwca) aktorzy łomżyńskiego Teatru Lalki i Aktora na IX Międzynarodowym Festiwal Teatrów Lalek Krajów Nadbałtyckich w Notrheim (Niemcy). Festiwal w Niemczech nie ma charakteru konkursowego, lecz jest przeglądem dorobku sztuki lalkarskiej oraz konfrontacją różnych szkół i stylów.

■ Darem Ołtarza pracowników Poczty Polskiej będzie podczas piątkowej (19 czerwca) uroczystej mszy św. w łomżyńskiej katedrze w tysięczną rocznicę śmierci św. Brunona z Kwerfurtu, znaczek pocztowy z wizerunkiem świętego. Poczta Polska wydała też tzw. koperty FDC (pierwszego dnia obiegu) z fragmentem listu Brunona oraz mapą Europy z trasą jego misji chrystianizacyjnej do Jaćwingów przez Łomżę oraz 9 pamiątkowych kart pocztowych.



Porazik, nasionnica, igra... Pod takimi oryginalnymi nazwami kryją się mszyce, które zaatakowały uprawy truskawek, jabłonie, czereśnie, śliwy, porzeczek. Objawy są bardzo widoczne: ciemne, brunatne plamy na liściach, ich zwinięcie i usychanie. Zwalcza się je chemicznie, opryskami. Nie wszyscy wiedzą, że bardzo skutecznie tępi szkodnika malutka ... biedronka! Gdy mamy tylko kilka młodych drzew owocowych, warto przenieść na każde pięć, sześć biedronek. Poradzą sobie nawet z groźnie brzmiącym porazikiem, a nasze owoce będą nieskażone.

ZNAKI CZASU

■ Pomnik Solidarności odsłonił przed gmachem Reichstagu w Berlinie w środę, 17 czerwca, marszałek Sejmu Bronisław Komorowski oraz przewodniczący Bundestagu Norbert Lammert. W uroczystości uczestniczyła kanclerz Niemiec Angela Merkel. Niewielki monument to fragment muru, przywieziony z kolebki Solidarności, Stoczni Gdańskiej. Napis w języku niemieckim i polskim na tablicy z mosiądzu, głosi: „Dla upamiętnienia walki Solidarności o wolność i demokrację oraz wkładu Polski w ponowne zjednoczenie Niemiec i polityczną jedność Europy”.

■ „Czas najwyższy, aby politycy wszystkich partii wspólnie się zobowiązali do zgody, nie do kłótni, nie do oskarżeń. Żeby zobowiązali się i realizowali pracę dla narodu, żeby ratowali stocznie, kopalnie, rolnictwo, przemysł, miejsca pracy”, mówił na procesji Bożego Ciała szef Episkopatu abp Józef Michalik.

■ Minister nauki Barbara Kudrycka zapowiedziała nowelizację ustawy o szkolnictwie wyższym, która ogranicza możliwość darmowych studiów do jednego kierunku. Od roku akademickiego 2010/11 studenci za każdy nowy fakultet będą musieli zapłacić. Zdaniem ministerstwa, co dziesiąty student wybiera dwa lub więcej kierunków.

■ 478 tys. zł zapłaci skarb państwa za obligacje z 1936 roku Tomaszowi Górniakowi, postanowił Sąd Okręgowy w Warszawie. Dotychczas Ministerstwo Finansów uznawało, że wszystkie przedwojenne obligacje są przedawnione. Górniak wygrał, bo walkę o odszkodowanie w sądzie zaczął w 2002 roku, zanim się przedawniły.

■ Uczniowie wiejskich gimnazjów gorzej znają język angielski, niż ich rówieśnicy z miasta, wynika z pierwszego powszechnego egzaminu języków obcych dla gimnazjalistów. W tym roku wejdzie obowiązek nauki języka od pierwszej klasy szkoły podstawowej.

■ Zbiory muzealne w Polsce są narażone na kradzieże, spalanie, wyprzedaż na aukcjach, wywóz za granicę, wynika z kontroli Najwyższej Izby Kontroli w 28 polskich muzeach.

Na 1 000 lat

Centralne obchody milenium męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu, odbędą się 19 – 21 czerwca w Łomży i Giżycku (diecezja ełcka). Wezmą w nich udział polscy biskupi, którzy w Łomży rozpoczną 19 czerwca (piątek) 348 Zebranie Plenarne Konferencji Episkopatu Polski (godz. 11.00, Wyższe Seminarium Duchowne). O godz. 18.00 w katedrze łomżyńskiej rozpocznie się Msza św. jubileuszowa pod przewodnictwem legata papieskiego prymasa Polski kardynała Józefa Glempa z homilią arcybiskupa Józefa Michalika, w obecności kardynałów, arcybiskupów i biskupów polskich, zebranych na konferencji plenarnej. 20 czerwca (sobota) w kościele Krzyża św. w Łomży (godz. 16.00) rozpocznie się nabożeństwo Słowa Bożego, sprawowane przez kardynała Stanisława Dziwisza. 21 czerwca biskupi wyjadą do Giżycka, gdzie będą uczestniczyć w milenijnej Mszy św. na Górze św. Brunona nad jeziorem Niegocin. (MK)



Zjazdowy dzwonek

Uroczystym dzwonkiem w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Łomży rozpocznie się w piątek, 19 czerwca (godz. 14.00), XIII Zjazd Wychowanków i Nauczycieli Szkół Ziemi Łomżyńskiej. Zjazd co trzy lata organizuje Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Udział w tegorocznych uroczystościach zapowiedziało ponad 100 osób z całego kraju i zagranicy (m.in. ze

Stanów Zjednoczonych).

W programie: spotkanie z prezydentem miasta Jerzym Brzezińskim i „spacer” gondolami po Narwi (sobota, godz. 10.00 – 12.00), uroczysty koncert z okazji Jubileuszu 1000 lat męczeńskiej śmierci św. Brunona (sobota, parafia pw. Krzyża Świętego, godz. 16.00), wieczór towarzyski (sobota, II LO, godz. 20).

W niedzielę (godz. 12.00) msza święta w obrządku łacińskim pod przewodnictwem ks. abp Tadeusza Gocłowskiego na Wzgórzu św. Wawrzyńca w intencji Łomży i Łomżyniaków (od godz. 11.00 ze Starego Rynku do Starej Łomży co 15 minut odjeżdżać będą autobusy, które zawiozą wszystkich chętnych za darmo, będą także kursy powrotne).

Po nabożeństwie ognisko pod Górą Królowej Bony.

Papież mianował biskupa sandomierskiego Syn strażaka z Wizny

Papież Benedykt XVI mianował ks. prałata Krzysztofa Nitkiewicza (49 lat), dotychczasowego podsekretarza Kongregacji ds. Kościołów Wschodnich w Watykanie, biskupem sandomierskim, poinformował rzecznik Episkopatu Polski ks. Józef Kloch. Będzie on następcą biskupa Andrzeja Dzięgi, który 21 lutego został arcybiskupem metropolitą szczecińsko-kamińskim.

Biskup Nitkiewicz urodził się, skończył seminarium duchowne i został wyświęcony na księdza w Białymstoku, ale łączą go serdeczne więzi z Wizną, skąd pochodzi jego ojciec, emerytowany oficer

pożarnictwa. Dopóki żyła babcia, często odwiedzał ją w Wiznie. W wiznieńskim kościele odprawił też jedną z mszy prymicyjnych po wyświęceniu na księdza w 1985 roku. (ANN)

Pijana sztafeta pokoleń

Pijanego dwunastoletniego chłopca, jadącego motorowerem, zatrzymali grajewscy policjanci na drodze Białaszewo – Lipińskie. Miał 1,2 prom. i usiłował uciec.

Policjanci ustalili, że ten sam chłopiec kilka miesięcy temu odwoził samochodem do domu pijanego ojca, który wcześniej stracił prawo jazdy za jazdę po pijanemu!

Niedaleko pada jabłko od jabola!

Zaprosili nas

■ Przewodniczący Wydziału Środków Przekazu Łomżyńskiej Kurii Diecezjalnej ks. Jan Krupka – na konferencję prasową poświęconą uroczystościom Roku Jubileuszowego 1000-lecia męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu i obradom Konferencji Episkopatu Polski.

■ Dyrekcja, Rada Pedagogiczna i uczniowie Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich w Łomży – na uroczystość pożegnania uczniów klas III i zakończenia roku szkolnego klas I i II.

■ Przewodniczący Rady Miasta Kolno Jerzy Staszewicz – na XXXII sesję Rady Miasta.

■ Komisja Europejska Przedstawicielstwo w Polsce – na konferencję prasową komisarza UE ds. gospodarczych i walutowych Joaquína Almunii.

■ Dyrekcja i Rada Pedagogiczna I LO im. T. Kościuszki w Łomży – na podsumowanie tegorocznych osiągnięć uczniów PG 6 i I LO oraz Ligi Naukowej.

■ Wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski i dyrektor GOK Janina Czarnikowska – na Dni Małego Płocka.

■ Rektorat Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży – na uroczyste przekazanie sztandaru PWSliP w Łomży.

■ Klub Garnizonowy i Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży – na wernisaż wystawy malarstwa Justyny Kryszpin-Żmuda.

■ Zarząd Wojewódzki PSL w Białymstoku – na konferencję prasową.

■ Przewodniczący Rady Gminy Czyżew Jerzy Sienicki – na XXVIII sesję Rady Gminy.

■ Royal Unibrew Polska Sp. z o.o. Browar w Łomży – na drugą edycję wydarzenia Łomża Beer Festival.

■ Młodzież z Klubu „mc kwadrat” przy GOK w Czyżewie – na rozstrzygnięcie projektu „Akademia Pana Twardowskiego w Czyżewie - Osadzie”.

■ Starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski i przewodniczący Rady Powiatu Józef Dąbrowski – na wręczenie „Złotych Laurów Powiatu Zambrowskiego”.

■ Białostocka Fundacja Kształcenia Kadr, Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego – na seminarium wojewódzkie „Kompetentna Gmina”.

DZIĘKUJEMY

REKLAMA

KOMUNIKAT 2

Wypróbuj przez 30 dni CYFRĘ+

Jeżeli jesteś abonentem

innej telewizji

i chciałbyś coś zmienić,

przyjdź i poznaj naszą

SPECJALNĄ OFERTĘ

CENTRUM
CYFRA+

Łomża, Stary Rynek 4
tel. 086 2 150 400



„Jesteśmy częstką procesji pokoleń w drodze do Prawdy”



Szlakiem Brunona

Ordynariusz Łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek
w uroczystości poświęcenia kościoła Krzyża św. w Łomży

„Trzymałem w rękach krzyż i śpiewałem radosną pieśń: <Piotrze, czy ty mnie miłujesz?>”, te słowa św. Brunona z Kwerfurtu zacytował Ordynariusz Łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek w homilii podczas poświęcenia nowego łomżyńskiego kościoła św. Krzyża, który został wzniesiony jako wotum dziękczynne za tysiąclecie chrześcijaństwa w Łomży. Niedzielne (14 czerwca) uroczystości poświęcenia świątyni są częścią obchodów tysięcznej rocznicy męczeńskiej śmierci św. Brunona, patrona Diecezji Łomżyńskiej. Według tradycji, biskup Brunon w wyprawie misyjnej do kraju Jaćwingów w 1009 roku, zatrzymał się w tych stronach, ochrzcił mieszkańców dzisiejszej Łomży i zbudował na Wzgórzu Wawrzyńca w Starej

Łomży kościół, pierwszy na rubieżach ówczesnej chrześcijańskiej Europy. W późniejszych wiekach zbudowano tam jeszcze dwa kościoły. W 2000 roku cegłę z ostatniego, czynnego do XVIII w., przeniesiono w uroczystej procesji do Łomży i wmurowano jako kamień węgielny pod kościół Krzyża św.

Był to ważny i wymowny symbol, stwierdził bp. Stanisław Stefanek: „Bóg w swej opatrności posłał Brunona, aby przyniósł nam wiarę i uświęcił znakiem sakramentalnym. Przez 1000 lat głoszona przez niego Ewangelia umocniła się w naszych sercach i wszystkich dziedzinach naszego życia. Podążamy jego szlakiem, jesteśmy częstką procesji pokoleń w drodze do Prawdy”. (MK)

Prymas i ołtarz

Po kilku latach przygotowań, w zabytkowej łomżyńskiej Katedrze rozpoczął się montaż ołtarza przed piątkowymi jubileuszowymi uroczystościami ku czci patrona Diecezji Łomżyńskiej św. Brunona z Kwerfurtu. Ważący 16 ton, wysoki na 12 m ołtarz z brązu, dzieło krakowskiego rzeźbiarza prof. Czesława Dźwigaja, montowany jest w katedralnym prezbiterium. Jego centralną figurą jest Chrystus Zmartwychwstały, unoszący się nad kulą ziemską. Nad nim czuwają Oko Opatrzności i Duch Święty w postaci gołębic. Figurę Jezusa otacza 50 postaci świętych i błogosławionych, wśród których są Jan Chrzciel, Andrzej Bobola, Maksymilian Kolbe i Brunon z Kwerfurtu.

Przed nowym ołtarzem w piątek, 19 czerwca, Mszy Świętej jubileuszowej w 1000 lat męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu, przewodniczył będzie prymas Polski kardynał Józef Glemp. Eucharystię sprawować będą członkowie Konferencji Episkopatu Polski, którzy z okazji obchodów milenijnych przyjadą na plenarne obrady do Łomży. (MK)

Piwo Łomża i... Perfect!



Deszczowa pogoda pokrzyżowała w miniony weekend szyki organizatorom wielu plenerowych imprez, ale nie sobotniego (13 czerwca) Łomża Beer Festival w amfiteatrze przy ul. Zjazd. Gdy wieczorem w amfiteatrze zagrał zespół Perfect i zaśpiewał Grzegorz Markowski, zjawiły się tłumy! Przy wtórze znakomitych muzyków, Grzegorz Markowski (na zdjęciu) z ogromnym ogniem zaśpiewał swoje wieczne młode przeboje, które kształtują polską scenę rockową od 30 lat. Festyn zwińczył pokaz fajerwerków, który rozświetlił zachmurzone niebo.



Podwójne obchody

591 lat temu, 15 czerwca 1418 roku, do Łomży przybył książę mazowiecki Janusz I, aby nadać miastu prawo miejskie chełmińskie. Zgodnie z zapisami przywileju, samorząd miejski uzyskał władzę sądowniczą, a kupcy łomżyńscy mogli handlować w całym Księstwie Mazowieckim bez płacenia cel. Łomża uzyskała zgodę na wybudowanie w mieście postrzygalni i wagi. Wydarzenia sprzed stuleci wspominano na uroczystej sesji Rady Miejskiej, która w poniedziałek (15 czerwca) odbyła się w auli Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości obchodzącej piątą rocznicę działalności w Łomży. Podczas sesji, z rąk prezydenta Jerzego Brzezińskiego uczelnia otrzymała sztandar (na zdjęciu). Jak podkreślano, PWSIP ma ambicje stać się „impulsem rozwojowym” Łomży w XXI wieku, jak 600 lat temu impulsem było uzyskanie praw miejskich.

Krzyż Brunona

Ośmiometrowy krzyż z czarnego dębu stanął na wzgórzu św. Wawrzyńca w Starej Łomży w miejscu, gdzie według tradycji 1000 lat temu pierwszy kościół w Łomży wznosił biskup Brunon z Kwerfurtu. Zbudował go stolarz z Małego Płocka Włodzimierz Borys, a wyświęcił ks. Wojciech Nowacki.

Śmierć w płomieniach

W pożarze, który wybuchł w piątek (12 czerwca) przy ul. Nowogrodzkiej w Łomży, zginął osiemdziesięciosześcioletni mężczyzna. Jego ciało znaleźli strażacy w płonącej stodole. Policja wyjaśnia, jak doszło do tragedii.

Wspominali młodość

Ponad 200 absolwentów i nauczycieli Zespołu Szkół Drzewnych przyjechało podczas minionego weekendu do Łomży na obchody dziewięćdziesięciolecia szkoły. Mszę w ich intencji odprawił w katedrze biskup łomżyński Stanisław Stefanek. Szkolne lata wspominali podczas koncertu w Filharmonii Kameralnej. W siedzibie szkoły przy al. Legionów odsłoniли tablicę z napisem: „W tym budynku mieściła się szkoła zwana <Mierniczówką>, <Przemysłem>, <Drzewną>. Tablicę pamiątkową z okazji Jubileuszu 90-lecia istnienia szkoły, pamięci jej Twórców, Nauczycieli i Wychowawców poświęcają wdzięczni Absolwenci”. Decyzją władz Łomży, od września siedzibą szkoły drzewnej będzie budynek Gimnazjum nr 3, z którym została połączona w Zespół Szkół.

Stypa na urodziny

Około godziny dziewiętej zadzwonili z policji w Łomży i polecieli pilnie wracać do domu. „Co to za sprawa, która nie może poczekać?”, klócił się z policjantem. Był z pieczywem na targu w Sokolach. Gdy przyje-

chał, powiedzieli mu: „Pana żona miała wypadek. Nie żyje...”

Janina Cwalina codziennie około siódmej wychodziła do pracy. Nie miała samochodu ani prawa jazdy. Z domu na peryferiach Kupisk szła boczną drogą przez

pola na pętlę autobusową i jechała autobusem prosto pod budynek sądu na ul. Polowej, gdzie pracowała w biurze podawczym. Mogła chodzić na pętlę również poboczem szosy Łomża – Nowogród, ale nigdy nie wybierała tej drogi,

bo się bała. Droga nie ma zupełnie pobocza: tam gdzie kończy się jezdnia, zaczyna się rów. We wtorek, 16 czerwca, około ósmej rano sąsiadka zauważyła Janinę wysiadającą z samochodu, który nadjechał od strony Łomży. Stała na poboczu i czekała na możliwość przejścia przez ulicę. Kierowała się w stronę domu. „Pewnie czegoś zapomniała i ktoś znajomy podwiózł ją z Łomży”, pomyślała sąsiadka. Na jej oczach przepuściła kilka samochodów, nadjeżdżających od strony Nowogrodu i ruszyła przez jezdnię. Doszła do środka, gdy nagle... uderzył w nią srebrny opel vecra! Nie wiadomo, skąd się wziął...

Kierowca opła vectry (41 lat, mieszkaniec gminy Zbójna) jechał pod wpływem alkoholu. „Badanie, które przeprowadzono dwie i pół godziny po wypadku wskazało, że miał 0,4 promila. Wynik badania krwi pobranej przez pracowników szpitala bezpośrednio po wypadku, to 0,88 promila”, informuje Izabela Białomyzy z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

„Przebywa w areszcie. Dziś zostanie przesłuchany”, poinformował w środę, 17 czerwca, prokurator rejonowy w Łomży Tomasz Wilk.

Cwalinowie wiele lat mieszkali w Łomży. Kilka lat temu kupili domek w stanie surowym przy peryferyjnej uliczce w Kupiskach. Było im ciężko, ale wykończyli dom, wykształcili dwoje dzieci. Córka studiuje, syn jest tegorocznym maturzystą... Dzięki niej, podkreśla Antoni. „Była dla nas wszystkim. Miała w sobie tyle energii, że wystarczyłoby dla wielu! Dla domu gotowa była poświęcić wszystko. Jak my sobie bez niej poradzimy. Dlaczego to spotkało właśnie mnie? I to teraz, gdy zaczęło się wszystko prostować...”

Przeżyli 23 lata. Co roku wspólnie świętowali w czerwcu jego urodziny i jej imieniny. Janina przygotowywała już przyjęcie na najbliższą sobotę. „Będzie stypa na urodziny... Pożegnamy ją w domu, dla którego wszystko poświęciła”, płacze Antoni Cwalina.

ANNA DYLEWSKA
(Do sprawy wrócimy w następnym numerze).

REKLAMA

NAJNOWSZE TELEFONY

od **1** zł

NOWOŚCI



2,0MPX
Samsung
S3310



3,2MPX
Samsung
Avila
S5230



3,2MPX
Sony Ericsson
C510

Szczegóły oferty na www.era.pl

Takie rzeczy tylko w Erze!

Na www.era.pl kupisz korzystniej.

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



MOŻESZ WIĘCEJ

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, **Nowy Punkt – ul. Białostocka 17.**



„Swoje już wzięliście, reszta powinna pójść na cele społeczne”



„Nie mają moralnego prawa sięgać po majątek, którego nie wypracowali”

Walne Zebranie Spółdzielni Kółek Rolniczych w Śniadowie podjęło uchwałę o likwidacji SKR. O przeznaczeniu majątku członkowie Spółdzielni mają zdecydować na następnym Walnym.

Śniadowska SKR ostatnie 18 lat nie prowadziła działalności gospodarczej. Statutowe organy, czyli Walne, Rada Nadzorcza i Zarząd zajmowały się zarządzaniem majątkiem Spółdzielni oraz ustalaniem, kto ma do niego prawo, czyli porządkowaniem spraw członkowskich. Według prezesa Zarządu Tadeusza Eliasza, SKR jest własnością około 50 udziałowców zbiorowych (kółek rolniczych z gminy Śniadowo) i indywidualnych. W sumie zgromadzili oni, przez wkłady członkowskie, około 45 000 zł. Natomiast majątek SKR to prawie 300 000 zł na bankowym koncie oraz warta około 400 000 zł zabudowana nieruchomości w Śniadowie (jest wydierżawiona firmie ze Śniadowa).

Według Edwarda Łady (85 lat) z Wszerze-

czy, wieloletniego działacza kółek rolniczych w gminie Śniadowo, w latach 1983 – 2006 sekretarza Rady Nadzorczej SKR, cały majątek, który powstał w latach 60 i 70 z Funduszu Rozwoju Rolnictwa, czyli z podatków ogółu, po likwidacji Spółdzielni powinien zostać przeznaczony na cele społeczne: na potrzeby szkół, parafii i straży pożarnych w gminie Śniadowo. W jego przekonaniu, udziałowcy swoje wkłady już odzyskali. Tylko w latach 2006 – 2007 Rada Nadzorcza i Zarząd wypłaciły sobie w formie diet za udział w posiedzeniach 64 000 zł: członkowie Zarządu, którzy zbierali się co tydzień (!!!) uzyskali w formie diet 54 000 zł, a członkowie Rady Nadzorczej 18 000 zł. A przecież zbierali się 18 lat! Natomiast pozostali udziałowcy równowartość wpłaconych udziałów odzyskali w formie dywidendy (po 500 zł) wypłaconej za 2002 rok, twierdzi Edward Łada. Członkowie SKR, w jego przekonaniu, nie mają już moralnego prawa wyciągania ręki po majątek, którego nie wypracowali. (ANN)

Powrót do tematu



„W tym miejscu nie może być drzwi, bo jak podłączyć piec?”

Prześladowany przez brata, chory i bezdomny, mieszkający zimą w stodole Antoni Przestrzelski (60 lat) z Jedwabnego, którego tragiczną sytuację opisaliśmy w reportażu pt. „Brat kat” („Kontakty” nr 51/2008), po interwencji „Kontaktów” otrzymał mieszkanie komunalne! „Składa się z jednego pokoju. Dostałem go na Nowy Rok, opłacam czynsz, ale w nim nie mieszkam. Nie ma światła,

„Brat kat”

wody i pieca. Przez dziurawą podłogę można spaść do piwnicy. Obiecali, że będą szykować, jak zginie śnieg i mróz, a teraz z miesiąca na miesiąc odkładają. Burmistrz zapytał mnie, dlaczego nie mieszkam. Powiedział, że jeśli się nie wprowadzą, to odbiorą mi pokój i dadzą komu innemu. Jak ja mam się wprowadzić, kiedy tam mieszkać się nie da”, żali się Antoni (po staremu pomieszkuję w stodole u mieszkanki Jedwabnego).

Chodzi mu także o nowe drzwi, które pracownicy „komunalki” wybili dokładnie pod „wejściem” do komina. Przeszkadzają w ustawieniu i podłączeniu pieca (ma własny, kaflowy). „Gospodarka komunalna” twierdzi, że drzwi w inne miejsce przesunąć się nie da. Burmistrz Jedwabnego Krzysztof Moenke obiecał, że osobiście to sprawdzi i dopilnuje, żeby pokój Antoniego doprowadzić do stanu zamieszkania. Trzymamy za słowo! (MK)



Wicemistrzynie

świata z Miastkowa

Tytuł Wicemistrza Świata w sporządzeniu najsmaczniejszej kieszki i III nagrodę na najlepszą babkę ziemniaczaną otrzymało Koło Gospodyń „Judita” z Miastkowa na XIV Spotkaniach z Naturą i Sztuką „Uroczysko” w Supraślu (na zdjęciu). Działające od 2007 roku w Miastkowie Koło Gospodyń „Judita” (wcześniej Stowarzyszenie Krzewienia Kultury) zrzesza gospodynie, które chcą rozwijać swoje zainteresowania artystyczne, rękodzielnicze i kulinarne.

Odnowiony szlak

Szlak turystyczny długości 25 km Piątnica – Drozdowo – Wizna na obszarze chronionym Natura 2000, został odnowiony z inicjatywy Fundacji Narwiańskiej z Drozdowa, Zarządu PTTK Oddziału Łomża oraz starosty łomżyńskiego. Pojawiły się nowe tablice informacyjne oraz nowe oznakowanie szlaku.

Apel o pomoc

Trąba powietrzna, która w poniedziałek po południu przeszła nad Kalinowem Kolonią (gm. Piątnica), uszkodziła kilka budynków, połamala drzewa oraz całkowicie zniszczyła stodołę Śmiarowskich, w której był zapas zboża z ubiegłorocznych zbiorów i stały maszyny rolnicze. Rolnik szacuje szkodę na 100 000 zł. Budynek nie był ubezpieczony. Wójt Piątnicy Edward Łada wesprze poszkodowanego umorzeniem podatku rolnego i jednorazowym zasiłkiem z pomocy społecznej. Na więcej nie pozwalają przepisy. Wójt zaapelował do mieszkańców gminy o okazanie Śmiarowskiemu wsparcia i pomocy przy odbudowie stodoły.

Jedwabne za PiS

W gminie Jedwabne wybory do Parlamentu Europejskiego 7 czerwca wygrało PiS. Na Prawo i Sprawiedliwość padło 375 z 780 ważnych głosów (frekwencja wyniosła 17,58 proc.). Najwięcej głosujących na PiS poparło Jacka Kurskiego, na drugim miejscu znalazł się Krzysztof Jurgiel.

Umorzony radny

Sąd Rejonowy w Łomży umorzył warunkowo na 2 lata postępowanie karne przeciwko 5 mężczyznom, których w styczniu zatrzymała straż leśna w pobliżu wsi Duchny Stare (gm. Śniadowo) w związku ze skłusowanym jeleniem. Jest wśród nich radny gminy Śniadowo Roman I., który dzięki takiemu werdyktowi sądu nie straci mandatu. (MK)

Lista

zamordowani, zabici, zaginieni w latach 1939-1945 w powiecie łomżyńskim (obecnie: łomżyńskim, kolneńskim, zambrowskim)

Kamiński Stanisław – s. Bronisława i Bronisławy Zyskowskiej, ur. w Zawadach 04.04.1915 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Doliwy. Uczestnik kampanii wrześniowej. Dalszy los nieznany.

Kania Konstanty – s. Walentego i Franciszki Gwara, ur. w Lipnikach 28.01.1909 r. Rolnik, aresztowany w maju 1942 r. i przewieziony do więzienia w Płocku, gdzie zmarł 22 sierpnia tegoż roku.

Kapelewski Tadeusz – s. Marianna i Wacławy Jarockiej, ur. w Warszawie 26.01.1919 r. zamieszkały w Łomży. Aresztowany 08.05.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Karmazyn Aleksander – s. Józefa i Barbary Nadolnej, ur. w Zabieliu 03.05.1906 r. Rolnik, uczestnik kampanii wrześniowej jako żołnierz 82 pułku piechoty. Zginął w połowie września w pobliżu wsi Janówek pod Częstochową.

Karolak Marian Karol – s. Pawła i Anny Rogalskiej, ur. we wsi Szwejki (pow. Ciechanów) 02.07.1898 r. Urzędnik, zamieszkały w Jedwabnem. W czasie pogromu Żydów w Jedwabnem 10 lipca 1941 roku burmistrz miasta. Aresztowany w czerwcu 1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Jedyny list przesłał do rodziny w styczniu 1945 r. Dalszy los nieznany.

Karpiński Michał – s. Juliana i Ireny Niedziałka, ur. w Gielczynie 29.09.1912 r. Mieszkaniec Łomży. W kwietniu 1944 r. zatrudniony przymusowo jako strażnik w Zarębach Kościelnych. Zbiegł i przez pewien czas ukrywał się. Schwyty w lipcu, został rozstrzelany na posterunku żandarmerii.

Karpiński Wacław – s. Antoniego i Marianny Józ, ur. w Popiołkach 31.12.1889 r. Rolnik, uczestnik kampanii wrześniowej. Dostał się do niewoli niemieckiej. Dalszy los nieznany.

Karwowski Aleksander – s.

Aleksandra i Stanisławy Korytkowskiej, ur. w Boguszkach, lat 74. Rolnik, zginął 04.07.1944 r.

Karwowski Aleksander – s. Ludwika i Marianny Kamionowskiej, ur. w Kotowie Placu 21.09.1895 r. Policjant w Wołkowysku, dostał się do niewoli rosyjskiej i prawdopodobnie został rozstrzelany pod tą miejscowością.

Karwowski Aleksander – s. Józefa i Anny Rostkowskiej, ur. w Karwowie 30.12.1901 r. Mieszkaniec wsi Karwowo Wszebory, aresztowany w 1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Dalszy los nieznany.

Karwowski Antoni – s. Józefa i Marianny, ur. w Budach Czarnockich 21.10.1893 r. Mieszkaniec Łomży, zmarł 15.08.1944 r. na skutek ran odniesionych w czasie bombardowania miasta.

Karwowski Jan – s. Józefa i Franciszki Jaworowskiej, ur. we wsi Szostki 02.10.1897 r. Rolnik, aresztowany w marcu 1940 r. przez NKWD i osadzony w więzieniu w Łomży, skąd następnie został wywieziony w głąb Rosji. Podobno ostatni list przesłał do rodziny z Kazachstanu latem 1945 r. Dalszy los nieznany.

Karwowski Jan – s. Mateusza i Wiktorii Piaśnik, ur. w Kubrze 04.11.1895 r. Rolnik aresztowany 19.02.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Ostatni list do żony wysłał na początku 1945 r. Dalszy los nieznany.

Karwowski Józef – s. Walentego i Stanisławy Stankiewicz, ur. w Zabieliu 11.02.1902 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Kubra. Aresztowany 19.02.1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Z obozu trafił w okolice Hamburga, skąd z chwilą zbliżania się wojsk amerykańskich przeniesiony do obozu Ludwikslusen. Tutaj zachorował i zmarł.

Karwowski Marcel – s. Ludwika i Marianny Rutkowskiej, ur. w Kar-

wowie 13.01.1897 r. W październiku 1944 r. zabrany na roboty przymusowe, następnie trafia do obozu w Działdowie, gdzie prawdopodobnie zmarł.

Karwowski Rajmund – s. Antoniego i Rozalii Czartoryskiej, ur. we Wścieklicach 28.11.1901 r. Rolnik, w 1941 r. wywieziony w głąb Rosji. W 1943 r. wstąpił do Wojska Polskiego. Zginął we wrześniu 1944 r. w czasie forsowania Wisły. Miejsce spoczynku – 1 Cmentarz Wojenny Warszawa Wola.

Karwowski Stanisław – s. Felicjana i Bronisławy Biedrzyckiej, ur. w Nadborach 29.10.1888 r. Rolnik, aresztowany 10.03.1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie, gdzie zmarł prawdopodobnie w czerwcu tegoż roku.

Karwowski Stanisław – s. Stanisławy i Julianny Siedleckiej, ur. w Nadborach 07.05.1921 r. Aresztowany w marcu 1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie, a następnie do obozu w Elbing. Dalszy los nieznany.

Karwowski Zygmunt – s. Władysława i Wiktorii, ur. w Siemieniu 12.04.1902 r. Pracownik umysłowy, zamieszkały w Łomży. Aresztowany przez NKWD 06.10.1939 r. i wywieziony w głąb Rosji. Zmarł w Uchcie 08.10.1942 r.

Kaszuła Zygmunt – s. Antoniego i Bronisławy Cholewickiej, ur. w Boguszkach 07.11.1909 r. Rolnik, zamieszkały w Boguszcach. Aresztowany 1 lub 2 lipca 1941 r. i przewieziony do więzienia w Łomży, gdzie został zamordowany.

Kawka Dawid – s. Icka Altera i Rochli Grynberg, ur. w Uśniku 18.10.1900 r. Zamordowany w lesie gielczyńskim 15.04.1943 r.

Kawka Icek Alter – s. Jankiela i Chajci, ur. w Uśniku 17.01.1893 r. Zamordowany w lesie gielczyńskim 15.04.1943 r.

Kawka Łyba – c. Icka Altera i Rochli Grynberg, ur. w Uśniku 30.11.1922 r. Zastrzelona tamże

30.04.1943 r.

Kawka Neach – s. Icka Altera i Rochli Grynberg, ur. w Uśniku 05.05.1898 r. Zamordowany w lesie gielczyńskim 15.04.1943 r.

Kawka Rochla – c. Lejby i Chany Gitli Kubrzańskiej małżonków Grynberg, ur. w Bronowie 10.07.1897 r. zamordowana przez nieznanych sprawców 30.06.1943 r. w lesie koło wsi Krukowo.

Kawkiewicz Artur – s. Chaima i Zofii Cukierbraum, ur. w Łomży 05.10.1940 r. Zmarł z wycieńczenia w getcie łomżyńskim 10.04.1942 r.

Kawkiewicz Chaim – s. Jakuba i Cyrli Golderg, ur. w Łomży 15.05.1904 r. W 1942 r. wywieziony do obozu przejściowego w Zambrowie, gdzie zmarł na tyfus 10 grudnia tegoż roku.

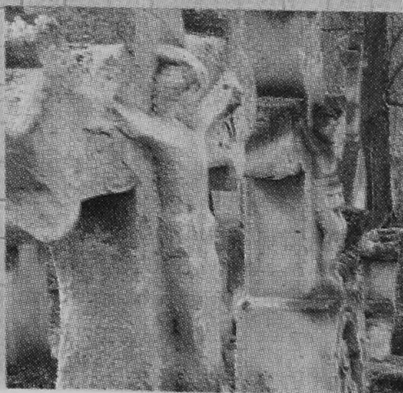
Kawkiewicz Mejer – s. Jakuba i Cyrli Golderg, ur. w Łomży 16.12.1895 r. Jubiler, w 1942 r. przewieziony z getta łomżyńskiego do obozu przejściowego w Zambrowie. Zmarł tamże na tyfus 1 grudnia tegoż roku.

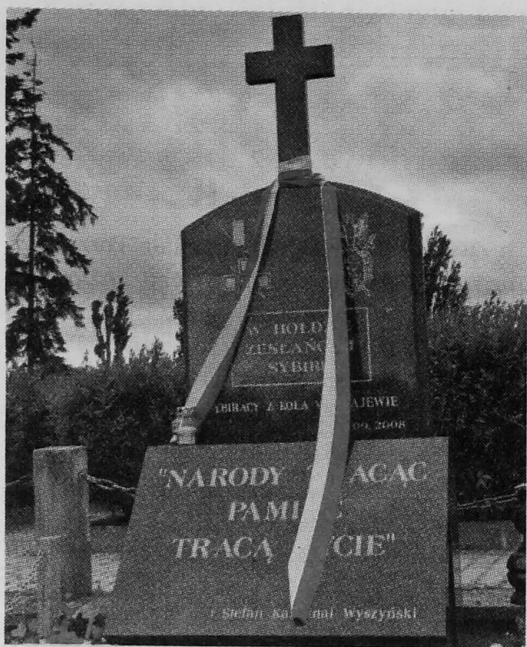
Kielczewska Bronisława – c. Adama i Franciszki Kryszczuk małżonków Saciłowskich, ur. w Porytem 07.01.1905 r. W 1940 r. wywieziona w głąb Rosji. Zmarła w Alejsku (Kazachstan) 15.03.1942 r.

Kielczewski Aleksander – s. Stanisława i Teofilii Konopka, ur. w Gutach Poddenkach 14.02.1867 r. Rolnik, zamieszkały w Łebkach Małych. 20.06.1941 r. wywieziony w głąb.

(Ciąg dalszy za tydzień)

Leszek Kocoń





Pomnik Sybiraków na cmentarzu w Grajewie

Pamięć i przebaczenie

„Najpierw NKWD zabrało mojego ojca. Był oficerem rezerwy, we wrześniu 1939 roku walczył na froncie, dostał się do niemieckiej niewoli, uciekł i wrócił do domu. Chciał wyjechać do Warszawy, aby tam się ukrywać, ale nie zdążył. Nigdy już go nie zobaczyliśmy, nie wiemy, jak zginął. Kilka tygodni później, 13 kwietnia 1940 roku, do naszego domu przy ul. Perlitz (obecnie Szkolna) o świcie znów przyszli <enkawudziści> i kazali zbierać się do wyjazdu. Mama, rodzeństwo i ja (miałam 5 lat), trafiliśmy na dworzec.

Załadowano nas z innymi rodzinami z Grajewa i okolic do pociągu, który składał się z 53 wagonów”, wspomina Zofia Lenkowska z Grajewa.

Tak zaczęła się gehenna setek grajewskich rodzin, która dla wielu zakończyła się dopiero w 1956 roku. „Po powrocie z zesłania na Sybir nie wolno nam było mówić o naszych przeżyciach na zesłaniu ani o tym, że szukamy ojca aresztowanego w 1940 roku przez NKWD. Mijały lata w milczącym cierpieniu. Mama nic nie mówiła, ja nie śmiałam pytać. Po roku 1989, gdy zakaz został zdjęty i zaczęto wypełniać białe plamy najnowszej historii, moja mama już nie żyła. Nikt nie potrafił odpowiedzieć mi na pytanie, które nurtowało mnie całe życie: dlaczego nas wywieźli na Sybir, czym zawiniliśmy? To pytanie nadal mnie nurtuje i będzie nurtować do śmierci”, dodaje Zofia Lenkowska, emerytowana nauczycielka, skarbnik Koła Związku Sybiraków w Grajewie.

Z jej inicjatywy i z ciulanych wiele lat składek

członków Związku, na cmentarzu grajewskim w śróde przed Bożym Ciałem (10 czerwca) został odsłonięty pomnik z marmuru, poświęcony pamięci Sybiraków. Stał obok mauzoleum zamordowanych w czasie II wojny światowej przez hitlerowców w lasach koło Kosówki (gm. Rajgród). „Wszyscy znają zbrodnię w Kosówce. O zbrodni zesłania młodzież grajewska wciąż za mało wie. Ten krzyż będzie przypominał. To nasz znak pamięci i przebaczenia”, mówi Zofia Lenkowska. (MK)

Przyczółek śmierci



W tym miejscu auto uderzyło w przyczółek i wpadło do wody

Znicze powróciły na przyczółek mostu w Skajach (gm. Szczuczyn). To pamiątka tragedii, która rozegrała się tu pięć lat temu. „Była Wielka Sobota, noc. Rozległ się głośny huk. Gdy wybiegłem z domu, zobaczyłem jakiś ruch w Wissie przy mostku. Jak się okazało, jadąca z nadmierną prędkością od strony Zacieczek do Szczuczyna skoda nie wyrobiła się na poprzedzającym wjazd na mostek zakręcie, uderzyła w betonowy przyczółek i wpadła do wody do góry kołami”, wspomina mieszkający w pobliżu przeprawy Ryszard Bielawski.

Bielawscy rzucili się na ratunek. Dwie

dziewczyny, które w chwili wypadku siedziały z tyłu, wydostały się na zewnątrz i ocalały. Ryszard Bielawski i jego syn, brodząc w wodzie po szyję, próbowali w ciemnościach wydostać siedzących z przodu, lecz drzwi były zaklinowane. Kierowcę i pasażera z przedniego siedzenia wydobyli dopiero dysponujący sprzętem ratowniczym strażacy. Obaj (mieszkańcy Grajewa, po 21 lat) nie dawali znaków życia. Reanimacja przywróciła czynności życiowe jednemu z chłopców. „Dowiedziałem się później, że żył jeszcze pół roku jak roślina, zanim zmarł w grajewskim szpitalu”, wspomina Ryszard.

Po tragicznej nocy u Bielawskich pojawili się rodzice chłopców, prosili, by opowiedzieć im przebieg wypadku. „To była najsmutniejsza Wielkanoc w moim życiu”, mówi Ryszard Bielawski.

Przy betonowym przyczółku, o który rozbiła się skoda, pojawił się krzyż, a przy nim płonące znicze. Tak było do czasu, aż inne auto...nie wyrobiło się na zakręcie! Na szczęście, tylko rozbiło się o przyczółek i skosiło krzyż. Dwa tygodnie temu, na zlecenie Zarządu Dróg Powiatowych z Grajewa, zakończył się remont mostu na Wissie, który otrzymał nowy pokład. Wkrótce potem ktoś znów zapalił znicze... (MK)



Ozdoba

„Nasza wieś gospodarna, to i staw pięknie wygląda (na zdjęciu). Jest głęboki i czysty. Wędkarze z Grajewa przyjeżdżają do nas na karasie. Dawniej gospodarze poili w nim krowy, więc brzegi były rozdeptane, a woda sięgała aż do drogi. Teraz każdy musi mieć w gospodarstwie wodę z atestem sanepidu. Kilka lat temu wieś w czynie społecznym ogrodziła staw metalowym płotkiem dla bezpieczeństwa i porządku. Po nowym zagospodarowaniu, będzie ozdobą wsi!”, cieszy się Maria Ajdyn ze wsi Boczek - Świdrowo (gm. Grajewo). Urząd Gminy w Grajewie jeszcze w tym miesiącu planuje rozpoczęcie zagospodarowania nadbrzeży stawu i centrum Boczek z rozbudową remizy za 830 000 zł (w tym 500 000 zł dofinansowania unijnego). Wokół stawu zostaną urządzone tereny zielone z ławeczkami, lampami i pomostem, który okolice stawu połączy z rozbudowaną remizą ze świetlicą, placem zabaw dla dzieci, nowym chodnikiem.

PO przed PiS

3241 mieszkańców Grajewa głosowało 7 czerwca w wyborach do Parlamentu Europejskiego (frekwencja 18,24 proc.). Najwięcej poparło Platformę Obywatelską (36,9 proc. głosujących), drugi był PiS (32,6 proc.). Najwięcej głosów zebrali Krzysztof Lisek (PO) i Jacek Kurski (PiS).

Święto z promocją

Staraniem Towarzystwa Przyjaciół 9 Pułku Strzelców Konnych w Grajewie ukazała się monografia „9. Pułk Strzelców Konnych (1921 – 1939)”, autorstwa Tomasza Dudzińskiego. Promocja książki, której wydanie zostało dofinansowane przez Urząd Marszałkowski, odbędzie się w sobotę, 20 czerwca, podczas Święta 9 Pułku Strzelców Konnych. Początek o godz. 11.00 przy Klubie „Hades” (ul. Wojska Polskiego). W programie Święta 9 PSK także rekonstrukcja historyczna walk z Września 1939 roku, pokazy kawaleryjskie, pokazy sprzętu wojskowego (godz. 17.30).

Kino letnie

Od 30 czerwca do 30 sierpnia w Miejskim Domu Kultury w Grajewie będzie działać kino letnie dla dzieci i młodzieży. Seanse odbywać się będą we wtorki i czwartki: o godz. 17.00 wyświetlany będzie film dla dzieci, o godz. 19.00 dla młodzieży.

Autorka książki „Odziedziczona rewolucja” (o zmianach w Ameryce) Eliza Sarnacka - Mahoney z Kolorado debiutowała w „Kontaktach”!



Eliza Sarnacka - Mahoney w Zambrowie

REKLAMA

DeLaval

DeLaval Sp. z o.o. wchodząca w skład grupy Tetra Laval, międzynarodowa firma obecna na ponad 100 rynkach świata, producent i wiodący dostawca kompleksowego wyposażenia gospodarstw, zajmujących się chowem krów i produkcją mleka

poszukuje kandydatów na stanowisko:

Regionalnego Menedżera Sprzedaży

Osoba na tym stanowisku odpowiedzialna będzie za:

- realizację strategii firmy poprzez ustalanie budżetów sprzedaży i realizację planów sprzedażowych
- współpracę z Autoryzowanymi Dealerami DeLaval w zakresie rozwoju sprzedaży
- wspieranie pracowników sieci dealerskiej w prowadzeniu działań handlowych
- budowanie dobrych relacji ze spółdzielniami mleczarskimi, uczelniami, instytucjami
- podtrzymywanie trwałych relacji z klientami i organizacjami regionalnymi, działającymi w branży rolniczej
- koordynację składania ofert klientom oraz realizacji zamówień poprzez współpracę z Biurem Obsługi Klienta
- kontrolę poziomu należności oraz limitów kredytowych
- działania promocyjne – reklamowe

Od kandydatów oczekujemy:

- wykształcenia wyższego, rolniczego lub technicznego
- co najmniej 4-letniego doświadczenia zawodowego w branży rolniczej
- znajomości języka angielskiego na poziomie komunikatywnym
- znajomości obsługi komputera
- ważnego prawa jazdy kat. B
- gotowości do częstych wyjazdów (praca w terenie w północno – wschodniej części Polski)
- komunikatywności i umiejętności współpracy, łatwości nawiązywania kontaktów biznesowych i utrzymywania dobrych relacji z klientami, a także entuzjazmu, skuteczności, punktualności i odpowiedzialności

Zapewniamy:

- duże możliwości rozwoju zawodowego w międzynarodowej organizacji
- atrakcyjne wynagrodzenie
- samochód służbowy

Zainteresowane osoby, spełniające stawiane wymagania, prosimy o umieszczenie aplikacji na stronie internetowej
www.delaval.aplikuj.pl

najpóźniej do dnia 24 czerwca 2009 r.

Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

I

„Po 13 latach w Stanach Zjednoczonych wiem, jak szalenie ważne, a może najważniejsze jest to, żeby człowiek budował swój własny kawałek świata tam, gdzie jest. To znaczy żył tak, jak pragnie, robił to, co sprawia mu radość i miał wokół siebie przyjaciół. Wtedy miejsce, w którym mieszka, nie jest aż tak ważne. Ogromnym przywilejem w moim życiu jest to, że mogę pisać”, wyznaje Eliza Sarnacka - Mahoney z Zambrowa.

O tym, że zostanie pisarką, choć tato widział w niej inżyniera, zapowiedziała polonistce Ewie Wiśniewskiej już w piątej klasie szkoły podstawowej. Wtedy jej wypracowanie z „Antka” zachwyciło nie tylko polonistkę.

W liceum poszła do klasy matematyczno - fizycznej, bo wiedziała, że tam jest najwyższy poziom i polskiego uczy wymagająca profesor Olga Leszczyńska. Na początku drugiej klasy polonistka zachorowała i zmarła. Odtąd polskiego w jej klasie uczyli...wszyscy z doskołu. Eliza uczyła się sama. Czytała repetytoria z matur i olimpiad. Pisała opowiadania. Zadebiutowała w „Kontaktach”, w dodatku dla dzieci i młodzieży. W trzeciej klasie zgłosiła się do kółka polonistycznego prof. Andrzeja Gniazdowskiego.

„Powiedziałam, że chcę startować w olimpiadzie. Profesor wątpił, bo klasa nie miała polonisty. Uparłam się i przekonywałam. Napisałam zadaną pracę z „Ferdynandem” Gombrowicza. I spodobała się”, opowiada.

W trzeciej klasie doszła do olimpiady okręgowej w Białymstoku. W czwartej prof. Kossakowska popatrzyła na nią, jak na kosmitkę, gdy usłyszała o olimpiadzie polonistycznej. „Znow się uparłam. Profesor sprawdziła, co umiem. Była zaskoczona i ... uwierzyła we mnie”.

Na eliminacjach centralnych Eliza zajęła trzecie miejsce w Polsce! To był indeks. Zdała na maturze język angielski na piątkę i zaczęła studiować filologię angielską na UW. Na drugim roku wyjechała na stypendium do Anglii. Po powrocie zrobiła w Polsce magisterium.

II

W Anglii poznała Patryka z Ameryki, przyszłego inżyniera mikroprocesorów. „Oświadczyłyśmy były w Anglii, u rodziców w Polsce przyjęcie zaręczynowe, w Ameryce ślub. Zamieszkaliśmy w Kalifornii, Patryk pracował w Krzemowej Dolinie. Od 11 lat mieszkamy w Kolorado”, mówi.

W Ameryce, bywało, że czuła się jak na rozdrożu. Od momentu, gdy urodziła pierwszą córkę, nazywa Amerykę drugą ojczyzną. Rozdroże dotyczyło także pasji. Pierwsze dwa lata pobytu w Stanach pisała w języku angielskim. „Nie potrafię równie dobrze pisać w obu językach na raz. Musiałam wybrać. Wybrałam polski”, wspomina. Po polsku napisała książkę dla kobiet „Dom naszych marzeń” (Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2008), tomik wierszy „Czas od dzielenia”, opowiadania dla dzieci i „Zbédnik inteligenta” (Wydawnictwo Nowy Świat, 2008). W czasie pięcioletniego pobytu w Zambrowie (przyjechała, żeby córki Natalia 9 lat i Wiktoria 5 lat, doskonaliły język polski) powstała druga część „Zbédnika inteligenta”.

W szufladzie na swój czas czekają opowiadania, a w wydawnictwie „Lot nad amerykańskim gniazdem”. Eliza pisała felietony do „Więści Zambrowskich”, „Pulsu Biznesu”, „Rzeczpospolitej”, „Życia Warszawy”, „Nowego Państwa”, „Twojego Stylu”. W czasie wyborów prezydenckich w Ameryce była korespondentką „Dziennika”. Zebrała wówczas mnóstwo komentarzy ekspertów i wywiadów, których nie wykorzystała w bieżących relacjach, a które pozwalają zrozumieć zmiany w Ameryce. Zawarła je w książce „Odziedziczona rewolucja” (Prószyński i S-ka), która ukazała się kilka dni temu.

„To wielki przywilej, że mogę robić, to co pragnę. W jakiejś części czuję się spełniona, coś mi się udało. Ale czuję też, że jeszcze kilka rzeczy mam do powiedzenia. Do napisania”, mówi debutantka „Kontaktów” Eliza Sarnacka - Mahoney.

MARIA TOCKA



Powrót Pomścibora



Inscenizacja gimnazjalistów

„Życie bez uroczystości jest jak długa droga bez gospody, twierdził grecki filozof Demokryt. Zapraszam serdecznie na spotkanie ze sztuką i skorzystanie z bogatego programu Dni Małego Płocka”, witał wójt gminy Józef Dymerski. A gdy gromadziło się coraz więcej amatorów dobrej muzyki i zabawy, deszczowa pogoda zmieniła się w słoneczną.

Na scenie pojawili się gimnazjaliści w średniowiecznych szatach, którzy „cofnęli” czas. Mężny rycerz Pomścibór, na prośbę księcia mazowieckiego, z najdzielniejszymi wojami wyruszył pod granicę Mazowsza. Tam na spokojny lud, mieszkający w puszczy, napadali pogańscy Prusacy i zachłanni Krzyżacy. Pomścibór najpierw zbudował gródek, który nazwał Małym Płockiem, a potem rozprawiał się z wrogiem. Podstępni i rozeźleni Krzyżacy porwali mu żonę, ale nie uszli z nią daleko, bo wpadli w

zasadzkę rycerzy Pomścibora. Krzyżacy przygotowali odwet, atakowali gród dwa tygodnie. I pewnie nigdy by go nie zdobyli, gdyby nie zdrada...

Do dziś zachowały się w Małym Płocku ślady dawnego grodu i umocnień. Tam o północy pojawia się na białym rumaku Pomścibór, przekonują gimnazjaliści, którzy inscenizację przygotowali pod kierunkiem Agnieszki Krajewskiej i Marzeny Makowskiej-Boryszewskiej.

Ale za chwilę wszyscy przenieśli się w XXI wiek. Widownię „poderwały” gorące rytmy zespołu ITEX ze Zbójnej i kapeli „Paka z Grajewa”. Dzieci cieszyły baloniki na drucikach, zjeżdżalnia, prażona kukurydza, lody. Gwiazdą wieczoru był cygański zespół „Hitanoi”, a do tańca pod chmurką przygrywał ROBBINS. Za rok czwarte Dni Małego Płocka, które znów zorganizuje Gminny Ośrodek Kultury.



Widownia, na pierwszym planie wójt gminy Józef Dymerski

Patronat „Kontaktów”

Wianki u Wagów: trzeba tam być!

„Prezentacja obrzędowości świętojańskiej, oparta jest na autentycznych pieśniach i przyspiewkach sobótkowych. Przedstawimy widowisko >Nocel moja, koiel moja<, w którym wystąpi 40 wykonawców”, mówi reżyser i autor scenariusza głównego akcentu IV „Wianków u Wagów” Dariusz Piekarski.

W widowisku wystąpią zespoły „Palinocka” i „Grabowanie”, grupa teatralna „Trzynacha” oraz taneczna „Wianki”. Autorem opracowania muzycznego jest Dariusz Wróblewski, prowadzący w GOK folkowy zespół „Palinocka”.

„Wianki u Wagów” słyną także z folkowej muzyki. W tym roku wystąpi zespół „Pietuchy”,

gwiazdą edycji będzie grający muzykę irlandzką zespół „Shamrock” (jego debiutancka płyta „Celtic” była nominowana do prestiżowej nagrody „Fryderyków”), w minirecitalu wystąpi Andrzej Staśkiewicz z Kadzidla, grający na własnoręcznie skonstruowanej lirze korbowej, będą pokazy walk rycerskich (grupa rekonstrukcyjna „Karyjczycy”), tancerze ognia, kiermasz sztuki ludowej, pokazy dawnych rzemiosł, stoisko mincerza i okolicznościowe monety. „Wianki” zakończy zabawa ludowa przy muzyce zespołów z gminy Grabowo „Matrix”, „Grand” i „Denim”. Warto wybrać się w niedzielę (21 czerwca, od godz. 16.00) rodzinnie do Grabowa!

Przyjazna dzieciom

Gmina Kolno, jako jedna z trzech gmin w województwie podlaskim (obok Łap i Sokółki), otrzymała certyfikat „Gmina przyjazna dzieciom”, przyznany przez kuratora podlaskiego Jerzego Kiszkiela i wojewodę Macieja Żywno. W konkursie oceniane były działania gminy, wyrównujące szanse edukacyjne dzieci oraz budzenie aktywności społecznej i współpraca z organizacjami pozarządowymi.

IPN o wicestarości

Wicestarostą kolneńskim Stanisławem Wiszowatym w 1984 roku, kiedy aktywnie działał w Niezależnym Zrzeszeniu Studentów, interesowały się służby specjalne, wynika z informacji opublikowanych przez IPN.

Skok do wody

Sezon kąpielowy na zalewie w Stawiskach rozpocznie się 1 lipca. Oby w całym sezonie nikomu nie przyszedł na myśl skok na główkę!



Niezwykła!

Paulina Plona (na zdjęciu) z Kątów, uczennica Gimnazjum im. Papieża Jana Pawła II w Małym Płocku, z egzaminu gimnazjalistów uzyskała 100 punktów (50 z części humanistycznej i 50 z części matematyczno-przyrodniczej)! To maksymalny wynik. Średni krajowy to 31,67 i 26,0 punktów, czyli 57,67.

Paulina ma średnią ocen 5,6. Szóstkę na świadectwie z języka polskiego i angielskiego, historii, matematyki, chemii, fizyki, geografii i religii. Żadne przedmioty nie sprawiają jej trudności, ale woli matematyczno-przyrodnicze. Czas wolny wykorzystuje na czytanie książek i spotkania ze znajomymi, na dyskoteki nie chodzi, bo nie ma gdzie. „Mamy konie, psy, koty i wszystkie je lubię”, powiedziała Paulina.

Naukę chce kontynuować w II LO im. Marii Konopnickiej w Łomży.



Tak było w ubiegłym roku

Nie z tej Ziemi

Astrolog z Turynu przepowiedział księżnie Burgundii Adelajdzie Sadaudzkiej (1685 – 1712), żonie Ludwika Burbona, następcy francuskiego tronu, że umrze w wieku dwudziestu siedmiu lat. Często mówiła o tej wróżbie. Kiedyś zwróciła się do Ludwika pół żartem, pół serio: „Zbliży się chwila, w której mam pożegnać się z życiem. Ze względu na twoją pozycję i pobożność nie możesz pozostać



Przepowiednia i zbrodnia

wdowcem. Proszę, powiedz, kogo poślubisz?”. Książę odpowiedział: „Mam nadzieję, że Bóg nigdy nie będzie tak okrutny, żeby kazać mi oglądać twoją śmierć. Gdyby jednak spotkało mnie to nieszczęście, nie ożenię się ponownie, bo po tygodniu spocznę obok ciebie w grobie”.

Zaledwie kilka tygodni później, dnia 5 lutego 1712 roku, księżnę zaczęły trapić bóle głowy i wysoka gorączka, a ciało pokryło się czerwonymi plamami. Wszystko wskazywało na odrę, którą leczono tytoniem, opium i wielokrotnym puszczaniem krwi. Kuracja ta po tygodniu wpędziła księżną do grobu. Sześć dni póź-

niej zmarł z powodu tej samej choroby Ludwik.

Zaraz po śmierci Adelajdy i Ludwika, zaczęły krążyć pogłoski o tajemniczej tabakierce, którą Adelajdzie ofiarował w dniu, kiedy zachorowała. Wkrótce tabakierka zniknęła w tajemniczy sposób. Miało to świadczyć o tym, że tabaka była zatruta przez rywalizujących z Ludwikiem o tron Francji. Tak wróżba spełniła się ... prowokując zbrodnię!

Księżna Adelajda Sabaudzka jest pochowana w bazylice Saint-Denis we Francji.

Opracował:
ks. dr JAN ŻELAZNY

Księga Dziwów i Rekordów



Trąba nad Zabawką

Trąbę powietrzną nad Zabawką (gm. Piatnica) sfotografował Jerzy Lipiński, płynąc gondolą po Narwi 8 czerwca. Niezwykłe niszczycielskie zjawisko, niestety, pojawiające się w Polsce coraz częściej.

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 zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża, tel. 086 216 42 43). Wspólnie będziemy tworzyć „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

Opowieści kapliczne

Czasem przystaję przy krzyżu, przyglądam się i dumam, jakim mistrzem w swoim fachu był mój ojciec”, mówi kowal i syn kowala Jerzy Wiśniewski z Wszerzeczy (gm. Śniadowo).

Osadzony w potężnym piaskowcu żelazny krzyż, ozdobiony misternymi detalami, stoi przy drodze do wsi od 1934 roku. Gdy Jan Wiśniewski go wykuł w swo-



Jerzy Wiśniewski przy krzyżu, wykutym 75 lat temu przez jego ojca Jana. Za krzyżem stała przed wojną dworska kuźnia, w której jego ojciec zaczął uczyć się kowalskiego fachu

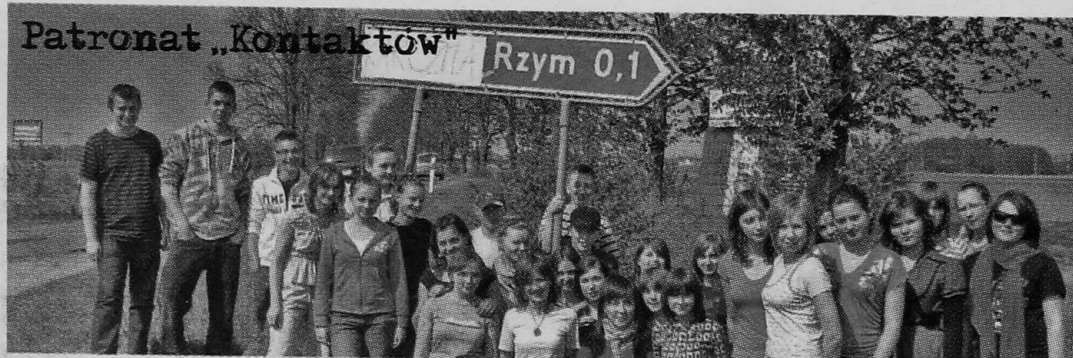
Kowal Marszałka

jej kuźni, Jerzego nie było jeszcze na świecie (urodził się w 1942 roku). Od ojca wie, że wieś zapłaciła mu za robotę zbożem (po pół metra z gospodarstwa). Jan Wiśniewski miał wtedy 31 lat i własną kuźnię przy drodze koło domu. Słynął na całą okolicę. Kowalstwa zaczął uczyć się w wieku 16 lat, gdy poszedł na pomocnika do kuźni dziedzica. Kuźnia dworska stała niedaleko miejsca, gdzie później wieś wystawiła krzyż. Kowal dziedzica był awanturnikiem. Za pobicie rządcy, dziedzic Wszerzeczy Michał Wierzbicki wyrzucił go z pracy i Janek musiał sobie dawać radę sam. Dziedzic poznał się na jego wielkim talencie. Wysłał go na swój koszt do słynnej w Polsce i Europie Centralnej Szkoły Podkuwaczy w Warszawie, która kształciła speców od podkuwania koni.

W 1922 roku Jan stawiał się w 9 Pułku Strzelców Konnych w Grajewie, by odbyć służbę wojskową. Wtedy dowódca pułku zebrał wszystkich poborowych i dał komendę: „Kowale wystąp!”. Z Janem wystąpiło jeszcze sześciu, ale tylko on miał dyplom ukończenia Centralnej Szkoły Podkuwaczy. Dowódca uściślał go z radości na oczach całego pułku i awansował na kierownika pułkowej kuźni.

Gdy pułk ćwiczył na poligonie, zjawił się na inspekcję Marszałek Piłsudski. Z inspekcji wrócił zły, bo jego kasztanka zgubiła podkowę. Z miejsca udał się do polowej kuźni. Jan obejrzał kopyta kasztanki i... usunął pozostałe podkowy. Marszałek przyglądał się nieufnie spod nastroszonych brwi, ale Jana to nie speszyło. Podkuł klacz po swojemu. „Prędej podkowy zedrze, niż je zgubi!”, zapewnił Marszałka. „I była to święta prawda. Jak ojciec konia podkuł, dawał gwarancję do zdarcia podków”, mówi Jerzy.

Gdy Jan wrócił z wojska, we Wszerzeczy nie było już dziedzica Wierzbickiego, który majątek wyprzedał chłopom, kuźnię zamknął i przeniósł się do Warszawy. Jan zbudował własną kuźnię koło domu. Doczekał 9 dzieci. „Rodzeństwo rozjechało się po świecie. Z ojcem zostałem ja. Po powrocie z wojska w 1968 roku, zbudowałem nową, murowaną kuźnię. Roboty mieliśmy huk, aż do czasu, gdy traktory i maszyny mechaniczne zapanowały na wsi”, mówi Jerzy. Kuźnia z w pełni sprawnym wyposażeniem stoi do dziś. Czasem Jerzy zamyka się w niej, kuje dla przyjemności i ... wspomina mistrzostwo ojca. (MK)



Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

Akademia Pana Twardowskiego

„Poznałam wielu interesujących ludzi i miejsc oraz dużo się nauczyłam. Pierwszy raz byłam w Knyszynie, gdzie przebywał i zmarł król Zygmunt August”, mówi gimnazjalistka Sylwia Szymańska.

Edyta Plewko z trzeciej klasy gimnazjum wylicza, gdzie była: Tykocin, Węgrów, gdzie w Bazylice znajduje się lustro Twardowskiego, Winną Poświętną, Grabarkę, Ciechanowiec. W Galerii Arsenał w Białymstoku wszyscy malowali ... karczmę Rzym.

„Słyszałam legendy o Panu Twardowskim, ale nie wiedziałam, że te opowieści dotyczą naszej okolicy. Nie sądziłam, że tak blisko nas była karczma Rzym, w której diabeł dopadł Twardowskiego. Byłam w kościele ewangelicko-augsburskim, a wcześniej nawet nie słyszałam, że jest takie wyznanie. Pierwszy raz poszłam na cmentarz żydowski w Wysokim Mazowieckiem”, powiedziała licealistka Marta Krajewska z Czyżewa.

Projekt „Akademia Pana Twardowskiego” napisała Anna Kazimierczuk z Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie, opiekunka Klubu „mc kwadrat – młodzieży ciekawej do kwadratu”.

To trzeci projekt jej autorstwa (pierwszy „Ziemia Czyżewska – tradycje i obyczaje”, drugi „Skarby Ziemi Czyżewskiej. Bogactwo wielokulturowego Podlasia”), który uzyskał akceptację i dotację z programu „Równać Szanse” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Ponad 30 licealistów i gimnazjalistów z Czyżewa i Rosochatego Kościelnego nie tylko poznawało nowe miejsca, legendy i historie. Sami docierali do źródeł, przeprowadzali wywiady, opisywali spotkania, organizowali konkursy, „Jarmarki różnaitości”. Byli „ciekawi do kwadratu”, a efektem ich ciekawości jest wydany „Podręcznik Akademii Pana Twardowskiego”.

„Wydobywacie ze skarbca najcenniejsze rzeczy i wiedzę. A ile tam jest ciekawych i pięknych obiektów, które świadczą o naszej tożsamości. Dziękuję i gratuluję”, mówił do młodzieży w czasie podsumowania dziekan czyżewski ks. prałat Kazimierz Chaberek.

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji w Warszawie przyznała Projektowi z Czyżewa w imieniu Komisji Europejskiej patronat Europejskiego Roku Kreatywności i Innowacji.



W czasie zakończenia „Akademii”



Marian Osmólski i Stanisław Bajena (na zdjęciu) remontują kamienny mostek nad źródłem

„Najstarsze podania głoszą, że okazją do zbudowania kościoła było zjawienie się obrazu Matki Bożej w lesie na lipie. Lud zabrał go i umieścił w kapliczce w Kiewłakach, lecz obraz

znikł wkrótce i powtórnie ukazał się na tej samej lipie. Lud zrozumiał, że Matka Boska życzy sobie pozostać na miejscu zjawienia się. Obraz pozostawiono, wzięto się do budowy kapliczki, którą wprędce wzniesiono i w niej umieszczono Obraz Matki Bożej”. Tak o początku kultu Maryjnego w Hodyszewie pisał w wydanej przed wojną książce ks. Antoni Roszkowski. W miejscu zjawienia się obrazu Matki Boskiej, wypływa źródło krystalicznie czystej wody, której wielu przypisuje właściwości uzdrawiające. Miejsce to nazywa się Krynica. Od dziesiątków lat wierni pochylają się nad nim i czerpią cudowną wodę.

Obok jest las z alejkami, przy których stoją stacje Drogi Krzyżowej i kapliczki. Na obrzeżu zostały już wykarczowane samosiejki. Będą wytyczone nowe alejki, przy których staną trzy nowe stacje.

Siedem milionów pod nogi

„Na remonty ulic w mieście wydamy w tym roku aż siedem milionów”, poinformował burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko. Wyremontowane zostaną ulice: 1000 lecia, Jagiellońska, Mystkowska, Rynek. W wakacje zmienią także wygląd tereny rekreacyjne z parkiem i stawem.

Wyniki gimnazjalistów

Średnio 30,6 punktów (na 50 możliwych) uzyskali gimnazjaliści z powiatu wysokomazowieckiego z egzaminu w części humanistycznej i 25,9 (na 50 możliwych) w części matematyczno-przyrodniczej. Średnia wojewódzka w części humanistycznej wynosi 31,2 punkty, a w matematyczno-przyrodniczej 26,5, podała Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży. Nowością w tym roku był test z języka obcego (maksymalnie 50 punktów). Gimnazjaliści uzyskali średnio z języka angielskiego 28,2 (średnia wojewódzka 31), języka niemieckiego 25,2 (średnia wojewódzka 32,9), a z języka rosyjskiego 39,2 (średnia wojewódzka 39,3).

Zjazd

VIII Zjazd absolwentów ZSOiZ w Ciechanowcu odbędzie w sobotę, 20 czerwca 2009 r. Uroczystości rozpoczną się mszą świętą (godz.11.00), a po niej spotkanie w szkole, program artystyczny i wieczór wspomnień.

Kapielisko

We wtorek, 23 czerwca, otwarte zostanie kąpielisko na rzece Nurzec w Ciechanowcu.

Hojny „Rogacz”

I Ogólnopolski Piknik Łowiecki oraz Otwarte Międzynarodowe Zawody Strzeleckie zorganizowało Koło Łowieckie „Rogacz” w Ciechanowcu i firma z Warszawy. W konkursie uczestniczyło 138 zawodników. Za pieniądze zebrane podczas pikniku do puszek oraz ze sprzedaży amunicji myśliwi, podarowali 4 rowery dla szkółek rowerowych przy Szkołach Podstawowych w Łempicach, Radziszewie Starym i Ciechanowcu oraz dofinansowali wyjazd Bogusi Dąbrowskiej z Ciechanowca na konsultacje w niemieckiej klinice ortopedycznej.

Poszła Ola do przedszkola

W przedszkolu w Czyżewie wiele lat były tylko trzy oddziały. W ubiegłym roku stworzyliśmy dodatkowy, a od września będzie 122 przedszkolaków i pięć oddziałów”, poinformowała dyrektor Maria Krystosiak (na zdjęciu: najmłodsza grupa).



Sławomir W., ps. Generał w Łomży będzie świadkiem, a w Ostrołęce oskarżonym

Oskarżony przez Prokuraturę Apelacyjną w Gdańsku o kierowanie związkiem przestępczym o charakterze zbrojnym, czerpanie korzyści z handlu narkotykami na wielką skalę, nierządu i nielegalnego handlu alkoholem oraz ponad 20 innych przestępstw Sławomir W., ps. Generał (44 lata) z Łomży nie będzie sądzony w Sądzie Okręgowym w Łomży, lecz w Ostrołęce, zadecydował białostocki Sąd Apelacyjny. Kilkadziesiąt tomów akt sprawy pojechało już z Łomży do Ostrołęki. Z Generałem, w Ostrołęce będą sądzeni Marcin B., Bernard S. ps. Szudraś i Adam Ś. ps. Smerf.

Wyłączenie Sądu Okręgowego w Łomży ma związek z jednym z zarzutów. Według Prokuratury, w 2005 r. Generał zlecił skorumpowanie jednego z sędziów peniten-

ps. Maniek. Miał podrzucić synowi sędziego narkotyki na dyskotecę i powiadomić policję. Gangsterzy liczyli, że sędzia zwróci się o umorzenie postępowania do ówczesnego prokuratora rejonowego w Łomży Jacka Ch., który jakoby z nimi współpracował. Chcieli wywierać na Jacku Ch. umorzenie pod warunkiem, że sędzia w zamian będzie udzielał przedterminowych warunkowych zwolnień osobom, które oni wskażą. Według aktu oskarżenia, cały plan skorumpowania sędziego wymyślili Generał i Marek T., ps. Trzewik po tym, jak sędzia nie zwolnił przedterminowo z więzienia w Grądach - Wonięcku znajomego Generała.

Oskarżenie oparte jest na zeznaniach Mańka, świadka prokuratury, który złożył zeznania obciążające



Sławomir W. za barierką dla świadków podczas składania zeznań w łomżyńskim sądzie

Pułapka na sędziego

cyjnych z Łomży przez doprowadzenie do wszczęcia postępowania karnego przeciwko jego synowi. Zadanie miał wykonać Mariusz S.,

Generała oraz wielu innych członków grupy. Maniek stwierdził, że na polecenie Trzewika, miał syna sędziego najpierw odurzyć „kwa-

sem w listkach”, który na dyskotecę planował wrzucić do jego szklanki z napojem, a potem podrzucić haszysz. Kupił haszysz i „kwas” w Białymstoku, lecz nie zdążył go użyć, ponieważ musiał się ukrywać, a potem trafił do aresztu.

Sławomir W. Generał nie przyznaje się do żadnego z postawionych mu zarzutów. Zeznając jako świadek w procesie 17 oskarżonych o rzekomą przynależność do jego „gangu”, który od marca toczy się w Sądzie Okręgowym w Łomży, nazwał akt oskarżenia „zemstą Mańka i manipulacją funkcjonariuszy Centralnego Biura Śledczego”. Zażądał ścigania

Mańka za to, że w 2005 roku rzekomo włamał się do jego domu i ukraść mu 20 000 zł.

Przesłuchanie Sławomira W. w łomżyńskim procesie nie zostało zakończone. Generał wróci na salę sądową za barierką dla świadków, gdy proces zostanie wznowiony po przerwie, spowodowanej chorobą jednego z oskarżonych. Nie wiadomo, czy nastąpi to, jak było planowane, w najbliższy piątek (19 czerwca). Jego proces oraz trzech innych oskarżonych w Sądzie Okręgowym w Ostrołęce rozpocznie się prawdopodobnie dopiero po wakacjach.

MAREK BORZYM

OGŁOSZENIE

RZONCA

Jesteśmy firmą działającą od 25 lat na terenie Polski północno-wschodniej, zajmujemy się hurtową sprzedażą materiałów hydraulicznych i sanitarnych. Obecnie do naszej hurtowni w Łomży poszukujemy pracowników na stanowiska:

Sprzedawca

Idealny kandydat to osoba spełniająca następujące warunki:

1. Wykształcenie minimum średnie techniczne
2. Prawo jazdy kat B
3. Wiek 25 – 35 lat

Mile widziane doświadczenie w branży budowlanej lub na podobnym stanowisku.

W zamian oferujemy:

1. Pracę w stabilnej firmie
2. Motywacyjny sposób wynagrodzenia
3. Szkolenia

Osoba pracująca na w/w stanowiskach odpowiedzialna będzie za obsługę klientów hurtowni, dbanie o wizerunek firmy, realizację planów sprzedaży.

CV prosimy kierować na adres e-mail lomza@rzonca.pl lub faxem pod numer 0-86 218 58 45

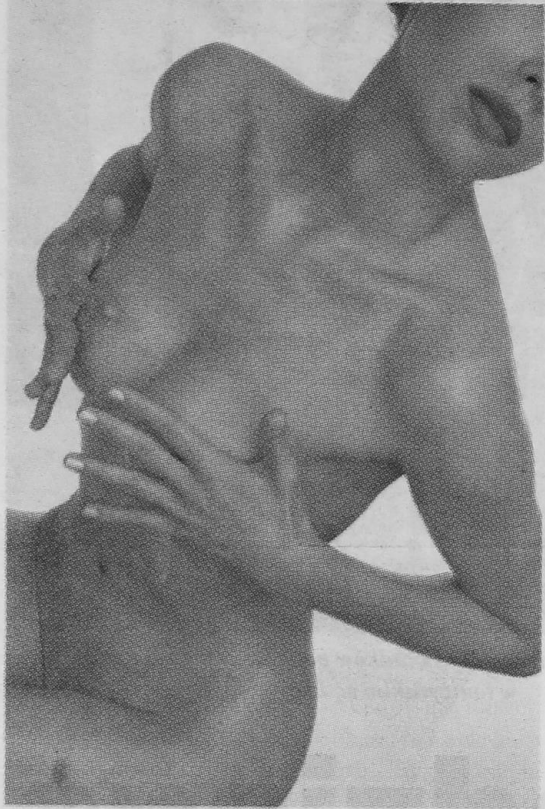
OGŁOSZENIE

KOMUNIKAT Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 16 czerwca 2009 roku do 7 lipca 2009 roku) następujące wykazy:

- lokali mieszkalnych nr 6 przy ul. 71 Pułku Piechoty 6, nr 12 przy ul. Grunwaldzkiej 2, nr 40 przy ul. Magazynowej 2 w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców,
- spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Świętokrzyskiej 3 w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w trybie przetargu nieograniczonego.

„Świerszczki? To porno dla ubogich. Wejdzie w interent to wacek rozerwie panu rozporek”, śmieje się zaprzyjaźniona kioskarka z al. Legionów w Łomży



starczy, że powiem im „kotku” czy „małpko” i już mięką. Są też tacy, co muszą wyrzucić z siebie stres. Jeśli nazwą mnie dziwką, nie obrażam się, ale udaję urażoną.

Seksualny dom „Wielkiego Brata”. To porównanie przychodzi na myśl mimowolnie, na widok kamer pod sufitem, które śledzą każdy ruch. Tak wygląda pokój internetowy, w którym klienci na żywo mogą obserwować dziewczyny, komunikując się jednocześnie zarówno z nimi, jak i między sobą.

Kochanka z Linii

Z kabiny słysząc zmysłowe jęki rozkoszy. Wydaje je korpulentna pani w średnim wieku, właśnie zajęta piłowaniem paznokci. „Zdarza się, że klient chce usłyszeć, jak przeżywam orgazm. Zgadzam się prawie zawsze, ale nigdy nie podniecam. To moja praca, a ktoś za to płaci”, mówi.

„Mój syn z dwa miesiące temu zakochał się w dziewczynie z telefonu. Właściwie nawet nie w dziewczynie, ale w głosie. Od tego czasu prawie wszystkie pieniądze wydaje na telefony, bo to jakaś infolinia, sąsiadka mówił, że bardzo droga. Choć ma 22 lata, nie spotyka się z nikim, tylko coraz więcej pracuje w warsztacie, żeby więcej zarobić i mieć na telefony”, napisała rozpaczliwie do „Kontaktów” matka Marcina z Zambrowa.

- Mężczyźni są jak dzieci, wy-

Ewa nie rozbiera się przed kamerami, zresztą podobnie jak Marta. Jest wylewna, a kiedy pochyla się nad klawiaturą, by odpisać na nadesłaną wiadomość, odsłania na imponującym biuście tatuaż z napisem „For you”.

Seksualny biznes, widziany od kuchni, wydaje się czymś najwykolejszym; praca, która zatrudnionym tam ludziom daje pieniądze na utrzymanie, opłatę rachunków i chesnego w szkole.

Pracy dogląda szefowa sali, do której dziewczyny zwracają się o pozwolenie, jeśli chcą wyjść na papierosa.

- Zatrudniamy głównie panie, choć inteligentni panowie z wyobraźnią są również mile widziani - mówi Aneta, menadżer firmy. - Kiedy przyjmujemy do pracy nową, zwracam uwagę na jej cechy osobowościowe i odporność na stres. Zdarza się, że rozmowa

nie polega jedynie na towarzyskiej pogawędce... Dzwonią ludzie samotni, którzy potrzebują kontaktu z drugą osobą. Szukają możliwości wygadania się bądź posłuchania innego człowieka. Są też tacy, którzy z racji pracy czy pozycji społecznej nie mogą publicznie odkryć drzemających w nich emocji. Niektórzy z nudów, inni dla żartów, a komuś potrzebne są silniejsze wrażenia. Ludzie są różni.

Pomieszczenia są małe, przylegają do siebie ścianami. W każdym małe biurko, krzesło obrotowe i telefon. Z szumu słów, zlewającego się w brzęczenie, przypominające rój pszczoł, cichy szepc „Pobaw się ze mną, koteczku, to ja, twoja słodka Marlena. Połącz się ze mną”. To jedna z pań loguje się w systemie. W momencie połączenia z linią czeka się około 15 sekund (w tle muzyczka), po czym w słuchawce rozlega się głos.

Z jednego dobiega kobieco piskliwy, podniesiony. To mężczyzna, koło trzydziestki, fenomenalnie naśladowujący kobietę. Szalony Fred. Pracuje z żoną, oboje kończą

prawo.

Leila nie kryje: - Uwielbiam seks, najlepiej w towarzystwie kilku mężczyzn i kobiet. Podnieca mnie, gdy ktoś to ogląda, nie widzę w tym nic złego. Przed snem marzę o różnych rzeczach. Wyobrażam sobie największy piłkarski stadion świata. Jest wypełniony po brzegi. Wychodzę na scenę ustawioną pośrodku. Naga śpiewam arię operową. Później kocham się z mnóstwem facetów na oczach szalejącego tłumu.

Po namyśle dodaje: - Nie obchodzą mnie reakcje mężczyzn, choć dobrze słysząc, co dzieje się po drugiej stronie linii i bywa, że trudno się nie zaśmiać. Zdarzają się bardzo wulgarni facci. Kilka razy dziennie słyszę, że jestem k... Taka praca.

Rzędy kabin. Tu zmysłowe jęki rozkoszy, korpulentnej pani w średnim wieku, piłującej paznokcie; tam piszczy dziewczyna i zachwyca się, że rozmówca ma opla. Na końcu korytarza kobieta z torbą zakupów. Jak tylko odbębni godziny w pracy, pójdzie gotować obiad dla rodziny.

Morderczy koktail rozkoszy

„Świerszczyk” zdjęciem stoi! To właśnie fotka na okładce ma na dłużej zatrzymać wzrok, aby w efekcie skłonić do sięgnięcia po



Porno dla

portfel. Wydawać by się mogło, że fotografikom mózg się przegrzewa od pomysłów na to jedyne, jedyne, niepowtarzalne ujęcie. Nic z tego. W dziewięciu „świerszczykach”, które nabyłem jako „pomoc naukową”, królują dwie klatki: ginekologiczna i romantica. Pierwsza jest dosłowną ilustracją podstawowej sceny z gabinetu ginekologa: szeroko rozchylone uda i często, żeby była pełna „jasność”, palcami rozchylone detale. Romantica to poza (w tym kontekście) niezwykle subtelna. Ale i w tym przypadku autorzy zdjęć głów zanadto sobie nie przeciążają. Sztanca podstawowa: długowłosa blondynka (najczęściej cała sylwetka) na tle lasu lub bukietu kwiatów. „Wariacje”: przepaska na biodrach lub piersiach, ewentualnie pończochy albo wysokie buty. Ten „prosty artystyzm kobiecego ciała”, jak poetycko pisze o zawartości swego pisma jeden z wydawców, obowiązuje od pierwszej do ostatniej strony. Przy czym dobrnięcie do niej nie jest takie łatwe, bowiem z poetyckiej zapowiedzi prawdziwe jest jedno: wszystko jest tak proste, że po kilku kartach płynnie przechodzi w prostactwo. Kanon „świerszczyka”, jest mniej skomplikowany od elementarza. Fotograficznie opiera się na dwóch filarach: dziewczynie miesiąca (tygodnia, lata, numeru, itp.) oraz historyjce, wszędzie koniecznie zatytułowanej „story”.

Centralnym ujęciem prezentacji jest wspomniana poza ginekologiczna, dookoła której układa się mniej lub bardziej przypadkowe pięć, sześć zdjęć. Podstawą „story” jest para (trójkąt, czworobok itp.) hetero lub homo, która oddaje się niewymyślnym „rozkoszom” (rozkosz pojawia się w tytułach lub tekstach „story” najczęściej). I tak, na przemian, od początku do końca. Wszystkie u przeciętnego podglądacza „świerszczykowego” artyzmu gdzieś tak na dziesiątej, piętnastej stronie wywołują to samo: nudę.

„Świerszczyk” z założenia ma atakować zmysły przez oko. Zdjęcia nie da się w nim więc nigdy niczym zastąpić, ale coraz częściej uzupełnieniem obrazu są „niezwykłe w niepowtarzalnej ekspresji” (to znowu jeden z wydawców o zawartości swej „bomby rozkoszy”) teksty. I w tym przypadku znowu (zapewne z dbałości o to, żeby nie przemęczać szarych komórek czytelnika) wszystko sprowadza się do dwóch „najekspresywniejszych” gatunków: ofert i opowieści „z życia wziętych”. Na przykład:

„Młody, przystojny szatyn poszukuje pani, która jest matką karmiącą, posiadającą mleko w piersiach”. „Żonaty, dość młody blondyn, zapozna panią z narzą-



dem męskim”.

Opowieści „z życia” zapowiadają takie tytuły, jak „Morderca rozkoszy”, „Jej oddech tańczył na moich policzkach”, „Koktajl potencji”, „Pupcia w dziejach ludzkości”, „Marzenie o gwałcie”. Wszystkie są, oczywiście i ponad wszelką wątpliwość, prawdziwe. Tak, jak zapewne prawdziwy jest „Odwet z zaświatów”: „Już od ponad roku Wanda L. jest seksualnie dręczona przez ducha Jana O., który zginął śmiercią samobójczą.

- Janek był moim narzeczonym - wspomina Marianna N. (25 lat). Ale na drodze do naszego szczęścia stanęła Wanda L. Uwiodła mi chłopaka, a po miesiącu go rzuciła.

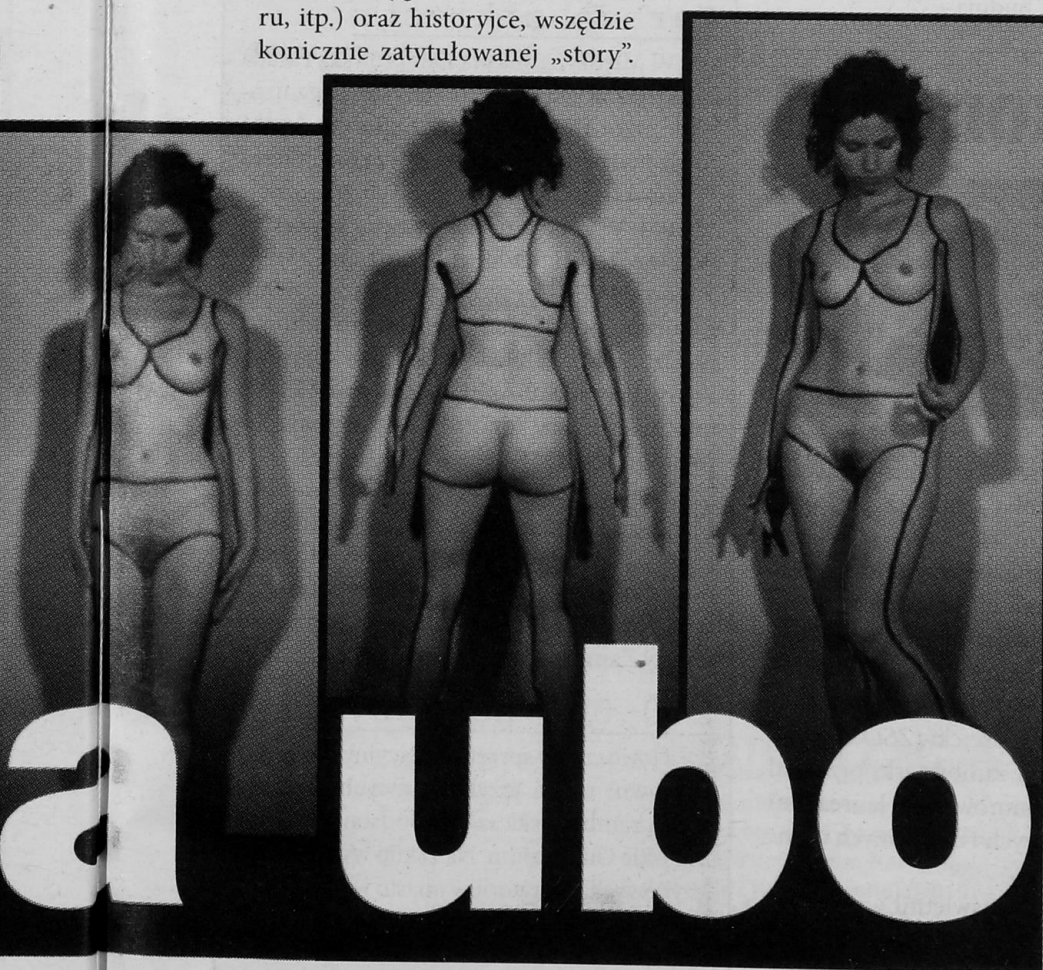
Jan O. nie chciał wierzyć, że co noc Wanda zdradzała go z nowym kochankiem. Ale gdy koledzy przedstawili mu oczywiste dowody, kompletnie się załamał i odebrał sobie życie. Rok po swojej śmierci złożył Wandzie pierwszą nocną wizytę.

- Od tamtej pory nawiedza mnie regularnie, zwykle w towarzystwie innych przyjaciół z zaświatów - mówi zagnębiona dziewczyna.

Gwałcą mnie kolejno od północy do trzeciej lub czwartej rano”.

MACIEK JORCZYŃSKI

Fot. Anita Flejter
Tomasz Tomkowiak



a ubogich



Bocianie śmierć
Bociany fascynują wszystkich. Znakomity malarz Józef Chelmoński oddał im cześć obrazem, zatytułowanym „Bociany”

W niedzielę po południu wiatr zwałił bocianie gniazdo ze stodoły Podbielskich w Zarebach Jartuzach (gm. Szumowo). „Zginęły cztery młode bocianiaki. Zostały przygniecione przez gniazdo. Myślałam, że je uratuję, ale wszystkie nie żyły... Jakby odszedł ktoś bliski. Mąż płakał, ja płakałam, płakała sąsiadka”, opowiada Krystyna Podbielska.

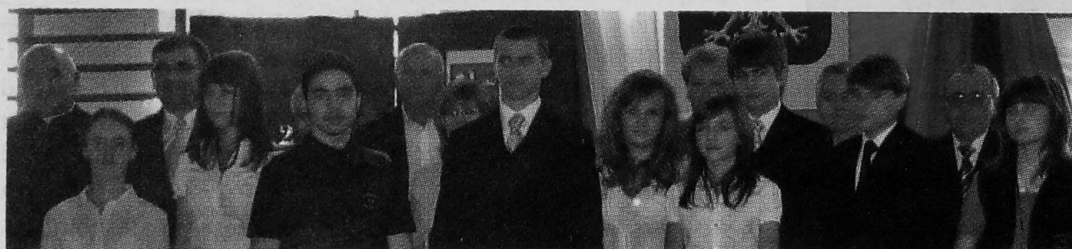
Tadeusz Podbielski (lat 75) nie spał z nocy na poniedziałek. Wypatrywał czy wróci

para dorosłych bocianów. Wrócili. Jeden stanął na jednym szczycie dachu stodoły, a drugi na drugim.

„Z góry, chyba bocianica, patrzyła z takim żalem na leżące młode pod stodołą. Łzy same leciały...”, dodaje Krystyna Podbielska.

Tadeusz Podbielski z sołtysem Grzegorzem Pieńkowskim ustawili na stodole prowizoryczne nowe gniazdo. Zajęła je para dorosłych, noszą patyki, poprawiają, budują ...

Złote Laury za szare komórki



Za wybitne osiągnięcia w nauce w poniedziałek, 15 czerwca, starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski uhonorował Złotym Laurem Powiatu Zambrowskiego 26 uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z powiatu.

Laureatami ze szkół podstawowych są: Jarosław Zaleski (SP Szczodrchuty, gm. Kołaki Kościelne), Bartosz Dmochowski, Piotr Olszewski, Damian Wyszolmirski, Adrian Łuniewski (wszyscy SP nr 5 Zambrów).

Gimnazjaliści ze Złotym Laurem: Ewelina Mendalka, Paulina Długoborska, Alan Raszyd, Piotr Żochowski, Weronika, Katarzyna Zmysłowska, Klaudia Klimaszewska, Adrian Długoborski, Jakub Dziura, Bartosz Gosk i Małgorza-

ta Przychodzeń (wszyscy z Gimnazjum ZSO) oraz Agnieszka Zaremba i Łukasz Głębocki (Miejskie Gimnazjum nr 1).

Ze szkół ponadgimnazjalnych uhonorowani zostali: Adam Kalinowski (ZSA), Katarzyna Drągowska i Martyna Idźkowska (obie z ZS nr 1) oraz Jowita Rusiecka, Agnieszka Śledziwska, Daniel Prokop, Adam Zakrzewski, Maria Rutkowska i Maciej Paweł Mościcki (ZSO).

Złote Laury starosta zambrowski przyznał drugi raz. Wszyscy uhonorowani są laureatami lub finalistami okręgowych i centralnych olimpiad.

Galę Złotych Laurów uświetnił występ zespołu Cantylena pod batutą Mieczysława Brysacza.

Tajny bez dowodów

Wicestarosta zambrowski Stanisław Krajewski z mediów dowiedział się o opublikowanych przez IPN informacjach, z których wynika, że od czerwca 1984 roku do kwietnia 1989 był zarejestrowany jako tajny współpracownik o pseudonimie „Ferens”. Teczka operacyjna „Ferensa” na początku lat 90. została zniszczona i niemożliwe jest udowodnienie czegokolwiek, przyznał Tomasz Danilecki z białostockiego oddziału IPN. Stanisław Krajewski chce wyjaśnić, na jakiej podstawie IPN opublikował obciążające jego informacje.

Wyniki gimnazjalistów

Średnio 28,7 punktów (na 50 możliwych) uzyskali gimnazjaliści z powiatu zambrowskiego z egzaminu w części humanistycznej i 24,6 (na 50 możliwych) w części matematyczno-przyrodniczej.

Dukaty zambrowskie

„Dukaty lokalne” z okazji dziesięciolecia powiatu wyemituje Starostwo Powiatowe w Zambrowie. Rewers monety będzie przedstawiał popiersie urodzonego w Zambrowie przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski ks. abp. Józefa Michalika. Na awersie będzie herb powiatu z nazwami gmin, tworzących go. Cztery dukaty (wartość czterech złotych) pojawią się 1 sierpnia i będą w obiegu do końca października. To druga moneta lokalna w Zambrowie, bo z okazji Dni Zambrowa w maju miasto wydało „7 ząbrów”, które będą w obiegu do końca sierpnia.

Parada orkiestr

VI Międzynarodowa Zambrowska Parada Młodzieżowych Orkiestr Dętych, zorganizowana przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie pod patronatem burmistrza Kazimierza Dąbrowskiego, już w sobotę (20.06.) i niedzielę (21.06.). W sobotę orkiestry będą koncertować w różnych punktach miasta: przy SP nr 3 (godz. 15.00), przy Zalewie (godz. 16.00), Zambrowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej (godz. 17.00). W niedzielę wielka, kolorowa i głośna parada ulicami miasta (godz. 15.00) oraz inauguracja, koncerty i musztry paradne (Stadion, godz. 16.00).

Nowe świetlice

W Zagrobach Łętownicy w budynku pogeosowskiego sklepu, a w Nowym Borku w budynku dawnej zlewni mleka, samorząd gminy Zambrów urządził świetlice wiejskie.

200 000 na języki

Nowoczesny sprzęt edukacyjny do dwóch pracowników nauki języków obcych otrzyma każda zambrowska szkoła podstawowa oraz Miejskie Gimnazjum. Na zakup wyposażenia językowych laboratoriów miasto wyda 200 tys. złotych (dla każdej szkoły 50 tys. zł).



W dniu
20 czerwca 2009 roku
mija bolesna dla nas
czternasta
rocznica śmierci naszej
Kochanej

KRYSTYNY

Bardzo nam Jej brak
Jerzy
Iza z Markiem, Kamą
i Kamilem
Basia z Mirkiem i Bartkiem



Łączymy się w bólu
z Kol. **Krystyną Chodorowską**
z powodu śmierci

TATY

Dyrekcja, Rada Pedagogiczna
i pracownicy
Szkoły Podstawowej Nr 9 w Łomży



Łączymy się w smutku
z Panią **Izabelą Przeździecką**
z powodu śmierci

OJCA

Spółeczność
Publicznego Gimnazjum nr 6
i I Liceum Ogólnokształcącego
im. T. Kościuszki w Łomży

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy,
furtki, przęsła, słupki, akcesoria.
NOWOŚĆ – ogrodzenia klinkiero-
podobne, ul. Nowogrodzka 236,
(086)216-22-27, 0-608-332-905

Rusztowania do wynajęcia, 0-516-
328-778

(fak.132-o-i)

Glazura, płytki mrozooodporne Ko-
rzilius, „CERAM” - Wyszyńskiego 4
(przy Biedronce), (086) 218-01-81
(fak.789-o-i)

Szanowny Kliencie bądź patriotą
łomżaninem, dokonaj zakupu
w rodzinnym salonie „Sekor”.
Łomża, Al. Piłsudskiego 40 i Al.
Legionów 60 (była jednostka).
Oferujemy:

- glazury,
- terakoty,
- gresy,
- artykuły sanitarne – najtańsze
kabiny.

Doradzimy – dowieziemy. Poma-
gamy Wam już 15 lat. Zapraszamy
serdecznie!

(fak.794-o-i)

FINANSE

Potrzebujesz pieniędzy? Przyjdź do
nas! Minimum formalności: bez za-
świadczeń, poręczycieli, BIK. Niskie
raty: 25000 zł- 155,27 zł, odsetki
7,08%. Białystok, (085) 653-70-60,
Łomża tel. (086) 216-61-11

(fak.041-o-i)

Pożyczki i konsolidacje, również
hipoteczne – dogodne warun-
ki, dojeżdżamy do klienta, tel.
0-668-215-432

(fak.1009-o-i)

LOKALE

Stancje i noclegi, 0-693-974-273
(fak.678-o-i)

Wynajmę pomieszczenia na
działalność magazynowo – han-
dlowo – usługową, cena 7,5 m2
Podlasiak, ul. Studencka 6 (były
Kaszmir) tel. (086) 216 -07-01
(fak.1011-o-i)

Wynajmę mieszkanie 44 m2 w
Łomży, tel. (029) 764-66-34, 0-608-
320-748

(fak.1012-i)

MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAG-
NER – 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)

Prywatny gabinet okulistyczny Ja-
niny Wachowicz przeniesiony na ul.
Fabryczną 9 A, tel. 0-604-434-826
(fak.959-o)

MOTORYZACJA

Skupuję stare motocykle –
polskie i nie tylko (Junak, WSK,
WFM, SWL, Gazela, Panonia,
Jawa, MZK, OSA, inne) 0-510-
405-469, 0-606-814-703

(fak.637-o-i)

Autowypożyczalnia, Łomża,
(086)216-32-42, 0-604-430-889
(fak.790-o-i)

Sprzedam Opel Vectra kombi
(1997), (086) 215-75-59
(fak.1003)

Sprzedam VW Passat 1,8 (1989)
benz. + gaz, hak, tel. 0-692-809-
134
(fak.1005)

Toyota Avensis kombi D4D (2001),
0-604-403-245
(fak.1013-i)

Sprzedam Quada 150CC 4-sow
bez homologacji, stan bdb., cena
3500 zł, tel. 0-512-968-589
(fak/sms)

Sprzedam Citroen ZX (1994)r1.4
b. granatowy, stan bdb., 0-518-
230-659
(fak/sms)

Audi 80 stan bdb., 2,0 (1990) ,
kultywator z wałkiem , szer. 2,80
stan bdb., tel. 0-692-363-430
(fak/sms)

Sprzedam VW Passata VR6 2.8
benzyna z 1992 r. cena do uzgod-
nienia, 0-500-244-733
(fak/sms)

Sprzedam Opel Vectra kombi 2.0
diesel (1997) pół roku w kraju,
cena 11000 zł, tel. (086) 216-38-24
(fak/sms)

Sprzedam Audi A4 1.6, (1995/96)
Srebrny metalik, elek. szyby,
lusterka, szyber dach. ABS,
2xairbag, wspomaganie, auto w
bardzo dobrym stanie, 0-600-
109-067
(fak/sms)

Sprzedam Gólfę III 1,9 TDI (1994)
przód częściowo spalony, cena
2200 zł. -do negocjacji, tel.
0-606-715-251.
(fak/sms)

Laguna (1999r) aluminiowe felgi,
stan dobry, (086)47-20-093
(fak.1014)

NAUKA

Matematyka – korepetycje, 0-603-
847-463
(fak.735-o-i)

Korekta prac dyplomowych, licen-
cjackich, magisterskich, 0-608-
069-197
(fak.999-i)

NIERUCHOMOŚCI

„ARKADIA” – Nieruchomości,
0-603-847-463, (086)218-77-79
(fak.735-o-i)

Sprzedam działkę budowlaną w
Starej Łomży o pow. 1116m2, tel.
0-604-22-76-58
(fak.723-o)

Sprzedam mieszkanie 80 m2 w
Wiźnie, w bloku, 0-723-773-418
(fak.873-o)

Sprzedam mieszkanie 80 m2 na I
piętrze w Stawiskach, tel. 0-603-
761-822
(fak.958-oo-i)

Bezpośrednio sprzedam działkę
rolno-budowlaną 2280 m2, Sokoły,
0-602-360-923
(fak.732-o-i)

Sprzedam dom blisko centrum
Wysokie Mazowieckie 548000 zł,
0-502-729-020
(fak.1006-i)

Sprzedam M - 3 52 m2, I piętro,
Mazowiecka, wykończone, 0-507-
164-565
(fak.1010-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM
zamieszczamy bezpłatnie.
Ogłoszenie można nadać tele-

fonicznie: (086)216-42-43 bądź
wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

PRACA

Zwrot podatku z pracy – Niemcy,
Europa Zachodnia, (071)385-20-18
(fak.224-o-i)

Zatrudnimy kierowców samocho-
dów ciężarowych w transporcie
międzynarodowym Zachód –
Wschód, nr tel. 0-504-298-090 lub
0-501-326-777
(fak.930-o-i)

Szukam spawacza z doświadcze-
niem. Praca przy ogrodzeniach, tel.
0-692-148-426
(fak.974-oo-i)

Praca w Niemczech dla murarza,
tynkarza, glazurnika, (tylko fachow-
cy) nr tel. (0049)173-924-74-29
(fak.973-oo)

Praca w Chojnach k/Łomży. Wyma-
gana książeczka Sanepidu, 0-602-
332-140, 0-602-332-141, a.balazy@
leasingteam.pl
(fak.982-i)

Zatrudnię do prowadzenia książki
przychodów i rozchodów, 0-606-
934-938
(fak.983-i)

Zatrudnię opiekunkę do dziecka (wiek
35-50 lat, doświadczenie, umiejętne
podejście do dziecka, wysokie
wynagrodzenie), 0-606-442-432
(fak.1004)

Firma zatrudni na budowę w War-
szawie i okolicach do robót murar-
skich, ciesielskich, ociepleniowych i
zbrojarskich, tel. 0-604-427-025
(fak.1008-i)

ROLNICTWO

Sprzedam słomę, 0-504-219-124
(fak.933-o)

Sprzedam ziemię orną 2,29ha,
45000 zł za hektar gm. Nowo-
gród, cena do negocjacji, 0-503-
07-04-02
(fak.987)

Sprzedam C-360 (1982r), stan
dobry, 12000 zł, 0-511-688-553
(fak.989)

Prasa kostkująca Sipma Z-224/1,
idealna (1998r), (086)279-14-95
(fak.994)

Sprzedam obornik z przymy z
powodu likwidacji gospodar-
stwa, (086) 472-10-08
(fak.996)

Sprzedam samozbierający ści-
nacz zielonek, 0-513-874-477
(fak.1000)

Odsprzedam łąki dzierżawione
na Grądach z prawem pierwoku-
pu, 0-516-183-973
(fak.1002-i)

Sprzedam dwa kombajny zbo-
żowe Sampo (1991) cena 40000
zł i Masy Ferguson (1987) cena
35000 zł, ceny do negocjacji tel.
0-668-204-995.
(fak/sms)

Sprzedam prasę kostkującą na
polskich częściach, stan bardzo

dobry w pełni sprawna szeroki
podbierak, nowe opony, cena
8000 zł do negocjacji,
tel. 0- 693-254-582
(fak/sms)

Sprzedam pszenżyto 400 zł/
tona, nr tel. (086) 270-51-38 ok.
Zambrowa
(fak/sms)

Sprzedam siano, słomę w belach
500 szt. możliwy transport, tel.
0-600-201-599
(fak/sms)

Sprzedam 2 kosiarki spalinowe
do trawy z koszem silnik Brigs
Straton, 0-604-968-027
(fak/sms)

Sprzedam zbiornik do mleka Alfa
Laval 640 litrów, stan bdb., cena
5000 zł, Przytuły, 0-501-211-262
(fak/sms)

Sprzedam kombajn zbożowy
Sampo 580 (1991) cena 40000 zł
i MF 430 (1988) cena 35000 zł,
ceny do negocjacji, 0-668-204-
995
(fak/sms)

Naprawy ciągników, maszyn rol-
niczych szybko, profesjonalnie,
rzetelnie tel. 0-515-121-537
(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)

Tanio sprzedam dwa profesjonalne
solaria, 0-798-979-399
(fak.969)

TATUAŻ - profesjonalnie, studio,
0-798-979-399
(fak.988)

Jazdy doszkalające samochodem,
tel. 0-660-68-58-28
(fak.990)

Kursy z efektywnej jazdy samocho-
dem, tel. 0-660-68-58-28
(fak.990)

Zgubiono legitymację studencką nr
1134, Krzysztof Wysocki, tel. 0-668-
299-221
(fak.989)

RTV – AGD

CYFROWY POLSAT. Łomża, Nie-
podległości 9, (086) 216-34-38
(fak.03-o-i)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17,
(086) 218-00-01
(fak.205-o-i)

Łódzki, pralki, (086) 218-07-07,
0-509-287-901
(fak.851-o-i)

Naprawa pralek, łodówek, (086)219-
03-33
(fak.965-o-i)

SPRZEDAM

Sprzedam kraty żeliwne (ruszta) do
obory 80x100, 100x100 – 150 zł/
szt., kom. 0-505-253-919
(fak.984)

Dom do rozbiórki drewniany, Pnie-
wo 57, tel. (086)219-47-86
(fak.975-i)

Sprzedam białe regały i czarne biur-
ka cena 20 PLN, 0-507-04-50-37
(fak.995)

Sprzedam bal dębowy 5 i 10, (086)
217-52-76
(fak.998)

Sprzedam altankę 4 m x 4 m, kwa-
drat, tanio, 0-692-809-134
(fak.1005)

TŁUMACZ

Tłumacz przysięgły języka niem-
ckiego, 0-784-005-014
(fak.970-o-i)

TRANSPORT

BELGIA, NIEMCY, HOLANDIA –
wtorek, sobota, poniedziałek, (085)
663-56-24, 0-602-697-881
(fak.054-o-i)

Sobota: Niemcy, Holandia, Belgia,
DVD, (085) 73-94-179, 0-606-379-
966
(fak.059-o-i)

NIEMCY: sobota, wtorek, 0-608-
778-708, 0-608-611-628
(fak.744-o-i)

Niemcy, Holandia, 0-604-458-244
(fak.804-o-i)

Busem szukam zatrudnie-
nia, 0-608-576-544
(fak.872-o)

Niemcy, Holandia (piątek), 0-606-
45-46-09
(fak.966-o-o-i)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża,
0-692-148-426
(fak.2265-o-i)

Koparkoładowarka + wywrotka,
0-695-594-619
(fak.217-o-i)

Hurtownia "TWIST"

ul. Nowogrodzka 58
18-400 Łomża
tel. (086) 216 27 47

- słoiki twist i weck,
- zakrętki do słoik,
- kapsle do butelek,
- balony do wina,
- garnki z kamionki,
- otwieracze, sprężynki,
- uszczelki,
- szkło ozdobne,
- narzędzia ogrodnicze

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A.Choroszucha

- 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

WYKOPY, rozbiórki, plantowanie,
czarnoziem, 0-692-930-425
(fak.573-o-i)

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-
020-792
(fak.578-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950
(fak.843-oo)

Usługi C.O, kanalizacje (faktura
VAT), 0-728-102-777
(fak.864-o-i)

Studnie, żwirownie, 0-600-550-109
(fak.875-o-i)

Usługi remontowo - wykończeniowe
mieszkań, tel. 0-502-858-176
(fak.924-o-i)

Wykopy, rozbiórki, niwelacje,
wyrwanie karczcy itp., tel. 0-602-
520-783
(fak.962-oo)

Instalacje elektryczne – szybko –
tanio – solidnie, 0-504-178-248
(fak.972-o-i)

Podłogi, układanie, cyklinowanie
bezpyłowo, 0-506-19-19-47
(fak.986-o-i)

Profesjonalne układanie kostki
brukowej, 0-511-593-614
(fak.993-o-i)

Usługi koparko- ładowarką, tel.
0-608-748-257
(fak.992-o)

Sprzedam tur C-360 kompletny
stan dobry, tel. 0-608-748-257
(fak.992-o)

Docieplenia, tynki gipsowe, po-
sadzki, 0-602-47-33-55
(fak.991-o)

Kominki, marmury, granity, super
ceny, 0-511-106-715
(fak.1001-i)

Remontowo – budowlane, tynki,
0-692-809-134
(fak.1005)

Układanie kostki brukowej, 0-505-
351-248
(fak.1007)



DELTA

DELTA
Rusztowania
TEL:
0 510 213 043
FAX:
081 478 53 20
MAIL:
czapliski@delta-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

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

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

OFERTA DZIAŁEK

- Kupiski Stare - pow. 3010m² - cena 35zł/m²
- Budy Czarnockie - pow. 3,51 ha - cena 300.000zł
- Podgórze - pow. 1500m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 65 zł/m²
- Kupiski Stare - pow. 2555m² - cena 70 zł/m²
- Jarnuty, gm. Łomża - pow. 4900m², decyzja o warunkach zabudowy - cena 95.000 zł
- Stara Łomża - pow. 1116m² - cena 125.000 zł
- Gm. Mały Płock - pow. 5,5ha - 130.000zł
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 2500m², budowlana - 200zł/m²
- Łomża, ul. Kierzkowa - pow. 1136m², pozwolenie na budowę - 250zł/m²
- Nowogród - pow. 3,32 ha - 85.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 49,17m², I piętro, 2 pokoje - 135.000zł
- Długa - pow. 57,02m², III piętro, 3 pokoje, wykończone - 160.000 zł
- Mickiewicza - pow. 55m² (nowe budownictwo, oddanie do użytku - sierpień 2009) - 165 000 zł
- Kołtąta - pow. 72,45m², III piętro, 4 pokoje - 180.000 zł (2484 zł/m²)
- Centrum ul. Długa - pow. 71,7m², 4 pokoje, III piętro, po remoncie - 205.000 zł
- Mickiewicza - pow. 74,89m², I piętro, 3 pokoje, nowe budownictwo - 3200 zł/m²

OFERTA DOMÓW

- Łomża, ul. Kierzkowa - pow. cał. 160m², pow. działki 2093m², zabudowania gospodarcze - 380.000zł
- Koty gm. Łomża - pow. domu 75m², pow. działki 5000m² - 130.000 zł
- Łomża, ul. Projektowana - pow. uż. bud. 64m², pow. działki 274m², zabudowa bliźniacza, możliwość zamiany na mieszkanie - cena 175.000 zł
- Piątnica - pow. cał. 166m², pow. działki 1215m², zabudowa bliźniacza, widok na panoramę Łomży - cena 270.000 zł
- Łomża, ul. Głogowa - pow. uż. 169,7m², pow. działki 208m², zabudowa szeregową, wykończony - cena 500.000 zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420.000 zł (OBNIŻKA CENY !!!)
- Kupiski Stare, ul. Spokojna - pow. uż. 130m², pow. działki 1485m², zabudowania gospodarcze - 420.000zł
- Łomża, ul. Wojska Polskiego - pow. działki 677m², pow. budynku mieszkalnego 230m², pow. oficyny około 80m² - 520.000zł

(fak 701)

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. Reymonta, III p., pow. 60 m², 3 pok., blok z pustaka, stan do zamieszkania, 179.000 zł, **MER - 314**
- **DOM** - Kupiski Stare, parterowy, nowa architektura, całkowicie wykończony, pow. 178/1400 m², 590.000 zł, **MER - 335 (NOWOŚĆ!)**
- **DOM** - Janowo, parterowy z poddaszem użytkowym, stan deweloperski, pow. 130/ 785 m², 430.000 zł, **MER - 317**
- **DOM** - Łomża, ul. Kurpiowska, zab. szeregową, 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**
- **DOM** - Pisz, ul. Kościuszki, z lokalem handl., 95m², ściśle 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** - Szumowo, piętrowy, stan do zamieszkania, dwurodzinny pow. 200m²/594 m², 350.000 zł, **MER - 336 (NOWOŚĆ!)**
- **DOM** - Stawiski, stan surowy zamknięty, pow. 110m²/ 2.049 m², 210.000 zł, **MER - 303**
- **DOM** - Baliki, wykończony z kominem, nad rzeką Pisz, 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** - Nowogród, z warunkami zabudowy, obok rzeki Narew i skansenu kurpiowskiego, pow. 2.154 m², 98.000 zł, **MER - 337 (NOWOŚĆ!)**
- **DZIAŁKA** - Giełczyn, budowlana, z ładnym widokiem, pow. 1000 m², 97.000 zł, **MER - 327 (OKAZJA - obniżka ceny !)**
- **DZIAŁKA** - Nowy Cydzyn, siedliskowa, teren przy lesie, pow. 1.900 m², 73.000 zł, **MER - 280**
- **DZIAŁKA** - Stara Łomża Zosin, z warunkami zabudowy, pow. 3.624 m², 245.000 zł, **MER - 333**
- **LOKAL HANDLOWY** - Łomża, ul. Nowogrodzka, parter 452 m², I, II piętro 180 m² pow. działki 632 m², 1.100.000 zł, **MER - 329**
- **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. 2.993m²/3,59ha, 1.550.000 zł, **MER - 318**
- **MAGAZYN** - Zbrzeźnica k. Zambrowa, biurowo- magazynowy, idealny na salę weselną, pow. 609 m²/1,30 ha, 299.000 zł, **MER - 340 (OKAZJA !)**
- **LOKALE** - centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llip, 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**
- **LOKAL** - Małachowskiego, pow. 78,6 m², parter, duże witryny, wynajem 1.518 zł, **MER - 322**
- **LOKAL** - Al. Legionów, pow. 21 m², I piętro, wynajem 512 zł, **MER - 339**
- **MIESZKANIE** - centrum, pow. 44 m², III p. 3 pok., wykończone, wynajem dla firm 600 zł + czynsz i media, **MER - 332**

(fak 652)



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



Tylko wybrane oferty!!!

LOKALE DO WYNAJĘCIA

- Stara Łomża hala 500 m² parter 1.435 zł LOM-8
- Centrum 110 m² parter 8.250 zł LOM-45
- Centrum 54 m² I p. 1.350 zł LOM-54
- Nowogród 528/2518 m² 5.000 zł LOM-57
- Łomża 20 m² 1.000 zł LOM-63
- Łomża 50 m² 1.500 zł LOM-61
- Łomża Polowa 50 m² 2.000 zł LOM-67

MIESZKANIA

- Reymonta 59,74 m² 3 pok. IVp pustak 184.000 zł LOM-13
- Ks. Janusza 71,8 m² 4 pok. IIIp. pustak 239.000 zł LOM-15
- Wyszyńskiego 118 m² 5 pok. lp. cegła 412.600 zł LOM-46
- Ks. Janusza 60,6 m² 3 pok. IVp. płyta 180.000 zł LOM-52,
- Poznańska 42 m² 2 pok. llp 120.000 zł LOM-90
- Rządowa 50 m² 2 pok. lp. 150.000 zł LOM-91
- Piękna 57 m² 3 pok. IVp. płyta 170.000 zł LOM-89
- Mickiewicza 46,1 m² 2 pok. VII p. 152.000 zł LOM-81
- Staffa 74 m² 4 pok. IV p. 210.000 zł LOM-82
- Dworna 35,8 m² 2 pok. III p. 113.000 zł LOM-83

DOMY

- Okolice Stawisk (15 km od Łomży) 277/2200 m² wolnost. 440.000 zł LOM-9
- Łomża 120/909 m² wolnost. 340.000 zł LOM-19
- Elżbiecin 350/3000 m² wolnost. 700.000 zł LOM-30
- Kupiski 160/1177 m² wolnost. 360.000 zł LOM-39
- Łomża 140/140 m² segment 320.000 zł LOM-59
- Łomża 560/352 m² bliźniak 560.000 zł LOM-62
- Łomża 170/236 m² bliźniak 470.000 zł LOM-64
- **Łomża Wyzwolenia 10, 177/500 m² wolnost. 650.000 zł LOM-74**
Dom wielorodzinny na działce o pow. 500 m² idealnie nadaje się dla dwóch rodzin. Cicha i spokojna lokalizacja. TYLKO U NAS!
- **Kisielnica (siedlisko) 3000 m² wolnost. 120.000 zł LOM-24 TYLKO U NAS!**
- **Guty koło Jedwabnego 60 m²/1.27 ha wolnost. 95.000zł LOM-70 TYLKO U NAS!**

DZIAŁKI

- Piątnica 4744 m² 1.000.000 zł LOM-6
- Elżbiecin 3000 m² 150.000 zł LOM-31
- Zosin 2500 m² 250.000 zł LOM-35
- Janowo 8400 m² 378.000 zł LOM-37
- Jednaczewo 1000 m² 50.000 zł LOM-47
- Podgórze 1300 m² 100.000 zł LOM-68 Atrakcyjna lokalizacja!
- Konarzyce 1700 m² 136.000zł LOM-69 Atrakcyjne położenie. W okolicy powstają nowe domy.
- Elżbiecin 3000 m² 140.000 zł LOM-50 Dojazd drogą asfaltową. Działka z WZ + media
- **Kanalizacja, 2719 m² 300.000 zł LOM-40 Budowlana (prąd, woda i kanalizacja)**
- **St. Łomża 1,425 ha 475.000 zł LOM-29 Działka inwestycyjna. TYLKO U NAS!**
- Rakowo - Czachy 2500 m² 187.000 zł LOM-73 Budowlana
- Szczepankowo 3,87 ha 1.270.000 zł LOM-75
- Zawady k. Łomży 1000 m² 150.000 zł LOM-80

Więcej ofert i informacji na stronie
www.polnoc-lomza.pl

Specjalne prawa jazdy na skutery i quady, „zielone listki” dla zielonych...

Spore zmiany dla kierowców

Weszły w życie nowe przepisy egzaminowania kandydatów na kierowców.

Ze względu na wydłużające się oczekiwanie na pierwszy egzamin, teraz musi on być przeprowadzony w 30 dni. Zdający drugi i kolejny raz będą, niestety, musieli na następną próbę czekać dłużej niż miesiąc.

Dotychczas egzamin praktyczny z jazdy po mieście musiał trwać 40 minut, po zmianach nawet tylko 25 minut, jeśli w tym czasie egzaminator uzna, że kandydat na kierowcę posiada niezbędne umiejętności.

Powraca „zielony listek”, który świeżo upieczeni kierowcy będą musieli naklejać na szyby samochodu pierwsze dwa lata okresu próbnego. Dwukrotne złamanie przepisów w tym czasie spowodują przedłużenie okresu próbnego o kolejne dwa lata oraz skierowanie na badania psychologiczne i doszkalanie, kosztujące 200 zł. Trzy wykroczenia, bądź niedopełnienie wspomnianych obowiązków po dwóch wykroczeniach, skutkuje odebraniem uprawnienia.

Motorowerami (kat. AM) pojadą już 14-latkowie, quadem lub motocyklem o pojemności do 125 cm³ (kat. A1 i B1) 16-latkowie, natomiast kategoria B bez zmian (18 lat). 18-latkowie mogą ubiegać się o kategorię A2, natomiast „prawko” na mocne jednoślady otrzymają 24-latkowie lub 20-latkowie, posiadający od 2 lat kategorię A2. Do prowadzenia dużych pojazdów trzeba będzie mieć 20 lat (kategoria C), bądź 24 lata (kategoria D).

Część teoretyczną kursu na prawo jazdy zrealizować z domu, przez internet.

Dokumenty wydawane kierowcom będą miały specjalny chip i ważność określoną standardowo na 15 lat w przypadku kategorii AM, A1, A2, A, B1, B, B+E oraz T. Kierowców kategorii C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D lub D+E nowe przepisy zmuszą do wymiany dokumentu co 5 lat, przy czym każdorazowo obowiązkowe będą badania psychologiczne.

Czy te zmiany ułatwią życie kandydatom na kierowców i poprawią bezpieczeństwo na naszych drogach? Czas pokaże, jednak wygląda na to, że sprawy idą w odpowiednim kierunku.

KUPON Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam VW Polo (1992) stan dobry, centralny zamek, sprawny szyberdach, OC ważne i przegląd sprawny, cena 2200 zł, 0-504-429-834

(k/b)

Mercedes Sprinter 212D (1998 rok) furgon, klimatyzacja, cena 16500, 0-507-045-037

(k/b)

Fiat 126p, (1997), cena 500 zł, (086) 218-61-66

(k/b)

Sprzedam Poloneza Caro Plus (1998), instalacja gazowa, srebrny metalik, cena 1800 zł, tel. 0-602-265-785

(k/b)

Toyota Sienna (2005) 3,3, cena 57900 zł, do uzgodnienia, tel. 0-511-647-793

(k/b)

Toyota Camry (2007), 3,5, cena 69900 zł, do uzgodnienia, tel. 0-511-647-793

(k/b)

Sprzedam Poloneza Truck 1,6 (1996) benzyna + gaz, cena 1300 zł, (086) 473-25-91

(k/b)

Sprzedam Toyota Land Craiser (1999r) 37000 zł; (2004r) 85000 zł, 0-692-420-427

(k/b)

Sprzedam Opel Kadet (1993) stan dobry, centralny zamek, szyberdach, OC ważne i przegląd sprawny, cena 2500 zł, 0-504-429-834

(k/b)

Po wypadku Audi, tył samochodu jest uszkodzony, cena 1500 zł do uzgodnienia, 0-692-882-731

(k/b)

Sprzedam Seicento 0,9 benzyna +

gaz (2002) granatowy metalik, radio z CD, opony zimowe, cena 7200 zł do negocjacji, 0-500-025-737

(k/b)

Sprzedam VW Golf III 1,4 B (1993) stan db., ciemny niebieski, alufelgi, zamiana na zgrabiacz 7 lub ciukarkę 3500 gm. Grabowo, 0-721-132-766

(k/b)

Motor Romet Senke poj. 125 (czerwiec 2007) przebieg 5000 km, I właściciel, cena 2800 zł, 0-667-246-306

(k/b)

Sprzedam Mercedesa 124 diesel, rok produkcji 1993, 290 tys. km, stan bdb, cena 9000 zł, (086) 271-89-42

(k/b)

Sprzedam Renault Megane Scenic, 1.9 DTI, niebieski, szyberdach, klima, 4 air bag, (1999) cena 15000 zł, (086) 474-27-09

(k/b)

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

(k/b)

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

(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)

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

PROFI CREDIT

DOŁĄCZ DO NAS!!!

Poszukujemy doradców finansowych na teren Wysokiego Mazowieckiego, Szepietowa, Czyżewa, Ciechanowa.

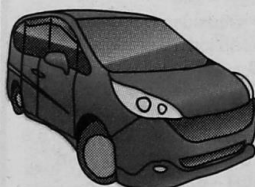
Oferujemy:

- indywidualną ścieżkę kariery,
- dobre wynagrodzenie,
- programy motywacyjne,
- szkolenia.

Kontakt:

0-501-867-900; (085) 742-17-49

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

Sprzedam dmuchawę do zboża
1500 zł, przyczepkę dla konia 2500
zł, 0-692-297-273

(k/b)

Dmuchała do zboża – 1500 zł,
rozstraszarka do siana – 3500 zł,
młynek do zboża – 1400 zł, siewnik
zbożowy – 3500 zł, agregat przed-
siewny – 1800 zł, 0-604-643-495,
0-696-461-965

(k/b)

Sprzedam ziemię 3,5 ha Moczarze,
łąkę Włochówka 1,5 ha, 0-609-
712-392

(k/b)

Sprzedam 2 jałówki wycielone, gm.
Nowogród, tel. 0-660-195-013

(k/b)

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

(k/b)

Wyciąg budowlany, pompę głę-
binową, szlifierkę do betonu na 3
nerki po 600 zł, 0-609-362-851

(k/b)

Sprzedam jałóvkę wysokocielną,
wycielenie 04.07.2009 r. tel. (086)
473-05-24

(k/b)

Sprzedam tur (2005) do Ursusa
5314, cena 11000 zł, 9086) 217-
46-51

(k/b)

Mycie i bielenie obór, pomieszczeń
gospodarczych, 0-500-444-451

(k/b)

Sprzedam kombajn BIZON(1985)
– 36000 zł, kombajn ziemniaczany
ANNA z kabiną oryginalną – 13500
zł, siewnik zbożowy POZNANIAK
– 3200 zł, glebogryzarka – 2500 zł,
tel. 0-660-696-993

(k/b)

Sprzedam zbiornik do chłodzenia
mleka 550 litrów, cena 2700 zł, tel.
0-694-174-072

Sprzedam agregat ściernisko-
wy, cena 5300 zł, obciążniki do
Renault, cena 4 zł/kg, tel. (086)219-
19-28

(k/b)

Sprzedam beczkowóz 400L,
ocynkowany, cena 7000 zł, tel.
(086)219-19-28

(k/b)

Szlifierka do betonu na 3 rurki –
1000 zł, pompa do wody głębi-
nowa, czeska – 1000 zł, 0-609-362-
851

(k/b)

Sprzedam słomę w belach spod
wiaty, większą ilość 35 zł/szt.,
0-606-405-564

(k/b)

Kupię tura do C – 360, stan bdb.,
kompletny, do 6 lat, cena do 3000
zł, 0-503-080-372

(k/b)

Dmuchała do zboża – 1500 zł,
plugi 4 – 2500 zł, zgrabiarka do
siana – 1500 zł, młynek do zboża –
1400 zł, 0-698-869-557

(k/b)

Sprzedam pszenżyto, 500 zł/ tona,
tel. 0-503-080-372

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Class
Merkant 50, stan dobry, cena 5000
zł, tel. 0-503-080-372

(k/b)

Zetor 7211 stan idealny, pierwszy
właściciel, mało używany, 37000 zł
do niewielkiej negocjacji, 0-509-
894-526

(k/b)

Sprzedam siewnik mechaniczny
do kukurydzy, cena 2500 zł, tel.
0-887-441-745

(k/b)

Sprzedam kopaczkę i sadzarkę,
cena 3000 zł, 0-662-654-118

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma
(1993) cena 11000 zł, kontakt po
19.00 (086) 219-17-14

(k/b)

Sprzedam przyczepę samozbiera-
jącą T055 Polska, mało używana,
6000 zł, tel. (086) 212-03-43

(k/b)

Sprzedam prasę Sipma Z – 224/1,
cena 12000 zł, tel. 0-508-601-321

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

Sprzedam dojarę dwukonwiołą,
cena do uzgodnienia, tel. (086)
271-44-94

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)



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

Biuro pisania podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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

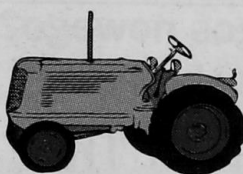
REKLAMA

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

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel:.....

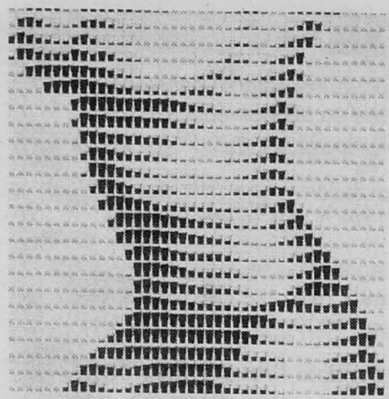
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy
handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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



Pytanie intymne

Żadna szkoła nie uczy dobrego seksu. A ja chciałbym być prymusem. Jakich błędów nie popełniać?

Darek

Pierwsza zasada: do seksu trzeba podchodzić z uczuciem i pamiętać o tym, by nie tylko czerpać przyjemności, ale też obdarzać rozkoszą. A teraz konkrety. Gdy tylko zaczynacie się kochać, nie sięgaj do razu po jabłko z najwyższej gałęzi, czyli do miejsc intymnych. Trzeba wolno rozbudzić kobietę namiętnymi pocałunkami. Przy pieszczotach należy pamiętać, że kobiety lubią delikatniejsze pieszczoty niż mężczyźni. Łechtaczka jest bardzo wrażliwa, ma dwa razy więcej zakończeń nerwowych niż penis. Należy ją traktować z czułością, bo jest jedynym organem, który spełnia tylko jedną funkcję: dostarcza przyjemności. Mężczyźni lubią się bawić sutkami i tu trzeba pamiętać o umiarze, żeby kobieta nie czuła się tak, jakby niemowlę ssalo jej piersi. Nie do przyjęcia jest zostawianie na ciele malinek. Jeśli kobieta nie odwzajemnia pieszczot, może być znakiem, że jest jej wyjątkowo dobrze i nie chce zburzyć tej błogiej chwili. Branie jest dla niej w tym momencie większą przyjemnością, niż dawanie. Z pewnością jej napięcie rośnie i czeka aż kochanek dojdzie do punktu G (w waginie 3-4 cm pod łechtaczką). I jeszcze ważna rada, jeśli kobieta czegoś nie chce, trzeba uszanować jej decyzję i nie nalegać, ani nie posuwać się dalej wbrew jej woli. A gdy chce, najlepiej zacząć wolno i płynnie. Gdy będzie zdecydowana na bardziej energiczny seks, da znać. Mężczyźni przepadają za analnym seksem, ale nie zawsze kobiety, więc i tu potrzebna rozważa. Nie należy także przenosić do swojego łóżka scen z filmów. Prawdziwe życie nie jest filmem. Kobiety wolą wrażliwych kochanków, a nie takich, którzy naśladują aktorów z porno. Lubią też po wszystkim przedłużyć czas rozkoszy w ramionach kochanego.

Lekarz domowy

Lato, a mnie boli gardło, mam kłopoty z przełykaniem, podwyższoną temperaturę, jestem rozbita. Jak ją wyleczyć domowymi sposobami?

Aneta

Tego lata rozwojowi choroby sprzyjają szybkie zmiany temperatury. Dla podatnych na przeziębienia niezdrowe jest także klimatyzowa-

ne auto. Termiczny szok osłabia i niekorzystnie wpływa na układ odpornościowy. To idealne warunki dla chorobotwórczych zarazków, których efektem jest zapalenie migdałów, także latem. Migdały są skupiskiem komórek obronnych organizmu, które zatrzymują bakterie i grzyby. Gdy inwazja drobnoustrojów jest zbyt duża, nie radzą sobie i występuje stan zapalny. Anginą można także zarazić się od chore-

go (całowanie, używanie wspólnych naczyń, gdy chory kicha). W czasie choroby nie trzeba leżeć w łóżku, ale zwykle chory jest tak osłabiony. Anginy nie da się wyleczyć domowym sposobem. Trzeba pójść do lekarza, który zapisze antybiotyki. Lek należy przyjmować do końca, bo niedoleczona angina przechodzi w stan przewlekły i wywołuje groźne powikłania (choroby serca, zapalenie nerek, ucha).

Pod paragrafem

Jakie trzeba spełnić warunki, by uniknąć płacenia podatku od spadku i darowizny?

Mirosław

Ze zwolnienia podatkowego przy spadku i darowiznie może skorzystać tylko najbliższa rodzina. Nie ma znaczenia, czy spadek lub darowizna dotyczą mieszkania, ziemi, dworu, jachtu, samochodu, samolotu, kolekcji biżuterii, monet

lub futra. Trzeba tylko pamiętać, że określenie „najbliższa rodzina” oznacza żonę (lub męża), rodziców, dziadków, dzieci, wnuków, pasierbów, ojczyma, macochę oraz rodzeństwo. Przy spadku lub darowiznie od cioci, wujka, kuzyna, teścia i teściowej, zięcia i synowej, nie ma zwolnień od podatku.

Gdy spadek lub darowizna mają być zwolnione od podatku, trzeba je zgłosić (są specjalne formularze) naczelnikowi urzędu skarbowego w

swoim miejscu zamieszkania. Brak zgłoszenia jest równy z brakiem zwolnienia. Obowiązek zgłoszenia dotyczy spadków i darowizn, których wartość przekracza 9 637 zł od jednej osoby w ciągu pięciu lat (spadek i darowizny kumulują się w takim okresie).

Nie trzeba składać w urzędzie skarbowym formularza, gdy spadek lub darowizna zostały przekazane aktem notarialnym. Informację tę przekaże notariusz.



Poznajmy się

Szukam miłego, prawego przyjaciela na wspólne, jesienne drogi życia. Wiem, że i Twoje samotne serce (choć po sześćdziesiątce) jest wciąż młode. Od dziesięciu lat jestem wdową, finansowo niezależną (mieszkam w mieście), w moim życiu nie brakuje słońca i przyjaciół, lecz brakuje mi Ciebie... I wtedy odzywa się Pan Smutek i Pani Tęsknota. Jeżeli i Ty czujesz się samotny, może nawet nikomu niepotrzebny, szukasz ciepła i zaufania, napisz. Mile widziani mili, kulturalni Panowie, zadbani ze średnim lub wyższym wykształceniem, finansowo niezależni, bez nałogów. Może to spotkanie zakwitnie wiosną i zmieni nasze życie.

Przyjaciółka

Mam 34 lata, jestem podobno przystojnym kawalerem. Ale dla wspólnego życia chyba nie to jest najważniejsze. Mieszkam na wsi i sprawdziłem się w samodzielności

i odpowiedzialności. Marzę o założeniu szczęśliwej rodziny, o kobiecie uroczej, serdecznej (nie musi być miss piękności), byśmy się poznali, polubili i nie tylko. Proszę wyłącznie o przemyślane, poważne listy.

Wojciech

Jestem miłą, otwartą, atrakcyjną panną (lat 37). Pracuję zawodowo. Szukam pracowitego, wartościowego człowieka ze średnim lub wyższym wykształceniem. Jeżeli myślisz o założeniu szczęśliwej rodziny przy boku kochającej Cię kobiety, napisz. Czekam na listy od kawalerów i Panów, bez zobowiązań. Może jesteśmy stworzeni dla siebie?

Ania

Jestem samotnikiem spokojnego charakteru. Ale to nie znaczy, że nie szukam Ciebie; dziewczyny w stosownym wieku (ja mam 25 lat), sympatycznej, łagodnej, odpowiedzialnej brunetki. Najchętniej mieszkającej w Łomży lub w okolicach. To nie znaczy, że inne z góry eliminuję.

Nie. Napisz, podaj numer telefonu. Pracuję w Łomży, jestem finansowo niezależny.

Kawaler 25

Jestem sympatyczną, pracowitą kobietą (55 lat) o dobrym sercu. Nie chcę już dłużej być sama. Chciałabym poznać miłego Pana w moim wieku z Łomży lub okolic. Interesuje mnie stały związek. Zadzwoń, tel. 516 258 175.

Wiesława

Listy 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.

REKLAMA

Chcesz poznać kogoś nowego?

Może szukasz nowej miłości?

Wyślij SMS-a o treści: TKT

na numer: 7235

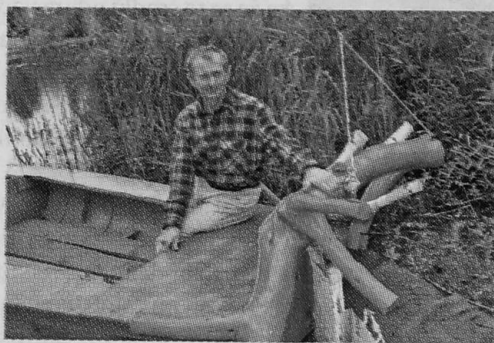
Koszt SMS-a: 2 zł + VAT (2,44 zł z VAT)



Złoty duet

Igor Dmochowski (lat 18) z Łomży i Krystian Pieloch (lat 19) z Kolna (obaj na zdjęciu), zdobyli pierwsze miejsce w kategorii duety hip-hop na Warsaw Dance Festival 2009. Do tanecznego mistrzostwa doszli ćwicząc pod okiem Beaty Kisiel w zespole „Skrecz” przy Miejskim Domu Kultury -

Domu Środowisk Twórczych w Łomży. W Warszawie wystąpili pierwszy raz jako duet i pierwszy raz w konkursie. Warsaw Dance Festival to jeden z największych turniejów tańca młodzieżowego w Polsce. Odbywał się na Polach Mokotowskich na pięciu scenach. Fot. www.bkstep.pl



Ireneusz Jaworowski na swojej żagłowie „Pterodaktyl”, którą przyozdobił tak, że przypomina prehistorycznego latającego gada. Już trzeci rok żegluję nią po Jeziorze Rajgrodzkim

czas na rzeźbienie. Sprzedawał prace Cepelii, brał udział w Cepeliadach pod Pałacem Kultury w Warszawie. „Oprócz przyjemności, był z tego jakiś grosz. Potem wszystko upadło. Nie ma Cepelii, nie ma Stowarzyszenia Twórców Ludowych, do którego należałem. Nie upadła tylko moja potrzeba rzeźbienia. Wręcz przeciwnie, daję coraz silniej o

Pod słabą gwiazdą

„Urodziłem się pod słabą gwiazdą, bo nie mogę spełnić się jako artysta”, mówi Ireneusz Jaworowski z Rajgrodu (58 lat). Artystyczne powołanie pierwszy raz odezwało się, gdy poszedł do wojska. Był rok 1973, stał na warcie w jednostce w Osowcu i z przekory (chciał udowodnić koledze, że jest lepszym od niego rzeźbiarzem!) w korze zaczął rzeźbić postać kobiecą. Wyszła taka piękna, że wzbudził sensację! Przełożeni poprosili go, by wyrzeźbił kosynierów Tadeusza Kościuszki do garnizonowej świetlicy. Gdy odchodził do cywila, świetlicę przyozdabiało wiele rzeźb...

Zakochał się w Alicji z Woźnejwi. Pobrali się i zaczęli wspólne życie. Musiał ciężko pracować na siedmioro dzieci. Ale znajdował

sobie znać!”, uśmiecha się Ireneusz. W szopie na posesji w Rajgrodzie trzyma wielki pień lipowy. Miał z niego wyrzeźbić kucharza dla właściciela zajazdu z gminy Bargłów. Ale nie wyrzeźbił, restaurator zrezygnował z zamówienia. W Wojdach, gdzie się urodził, trzyma cały skład lipowych pni. Mijają lata, pnie czekają. „Rzeźbiarstwo jest wymagającą sztuką. Trzeba mu poświęcić dużo czasu i pracy. Ja muszę zarabiać na życie. Gdybym mógł zarobić na życie rzeźbiąc, byłbym najszczęśliwszym człowiekiem w Rajgrodzie. Ale to tylko marzenia artysty urodzonego pod słabą gwiazdą”, mówi Ireneusz.

Czuje, że pewnego dnia chwyci jednak za dłuto i wyrzeźbi najpiękniejszą kobietę pod słońcem... (MK)

Białystok

„Wyspy GUŁag”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 - 741 - 57 - 40), sobota, 20 czerwca, godz. 18.00 oraz niedziela, 21 czerwca, godz. 17.00.

Przedpremierowe prezentacje monodramu w reżyserii Piotra Ziniewicza na motywach „Archipelagu GUŁag” rosyjskiego noblisty Aleksandra Sołżenicyna. Wstrząsający obraz życia w sowieckich obozach dla dysydentów i tzw. więźniów politycznych, posadzanych o „zdradę” przez władzę stalinowskie.

Łomża

„Koncert Brunonowy. Świadkowi historii, nauczycielowi przyszłości”, Kościół pw. Krzyża św. (ul. Zawadzka 55), sobota, 20 czerwca, godz. 16.00.



Pod patronatem „Kontaktów”, wielki koncert Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego pod dyrekcją Jana Miłosza Zarzyckiego w ramach obchodów milenium męczeńskiej śmierci św. Brunona z Kwerfurtu. Z Orkiestrą Filharmonii Kameralnej wystąpią gwiazdy scen operowych: Anna Jeremus (sopran), Agnieszka Makówka (mezzosopran) i Rafał Songan (baryton, na zdjęciu) oraz chóry szkół muzycznych w Zambrowie i Łomży pod kierunkiem Piotra Dąbrowskiego. W programie muzyka klasyczna i współczesna.

Malarstwo Justyny Kryszpin - Żmudy, Galeria N w Klubie Garnizonowym (al. Legionów 133, tel. 086 - 212 - 55 - 13 w. 385), czynna w dni powszednie w godz. 10.00 - 16.00.



Autorka jest absolwentką Wydziału Artystycznego Uniwersytetu Marii Skłodowskiej - Curie w Lublinie. Dyplom w pracowni malarstwa prof. Mieczysława Hermana uzyskała w 2000 r. Mieszka i tworzy w Łomży. Maluje pejzaże (na zdjęciu), martwe natury i obrazy o tematyce sakralnej. Brała udział w wielu wystawach zbiorowych oraz plenerach ogólnopolskich i środowiskowych.

„Pocztówka z Łomży”, Galeria Bonar (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 - 216 - 32 - 26), czynna codziennie w godz. 8.00 - 16.00. Pokonkursowa wystawa prac plastycznych o tematyce łomżyńskiej. Na konkurs, ogłoszony przez Miejski Dom Kultury - Dom Środowisk Twórczych z okazji Dni Łomży, wpłynęło 120 prac uczniów łomżyńskich szkół. Nowogród

XVI Dni Kultury Kurpiowskiej, scena obok Skansenu Kurpiowskiego, sobota 20 - niedziela 21 czerwca, oficjalne otwarcie: sobota, godz. 16.00. Organizator: Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży (tel. 086 - 219 - 01 - 11).

Pod patronatem „Kontaktów”, dwudniowe spotkanie z oryginalnym folklorem Puszczy Zielonej podczas ogólnopolskiego konkursu zespołów kurpiowskich i na wystawie kurpiowskiej sztuki ludowej (w sali Miejsko - Gminnego Ośrodka Kultury).

Supraśl

„Bóg Niżyński”, Teatr Wierszalin (ul. Kościelna 4, tel. 085 - 710 - 88 - 45), sobota 20 i niedziela, 21 czerwca, godz. 18.00.

Ostatnia w tym sezonie okazja obejrzenia głośnego spektaklu w reżyserii Piotra Tomaszuka na motywach „Dziennika” genialnego tancerza rosyjskiego polskiego pochodzenia Wacława Niżyńskiego. W roli głównej Rafał Gąsowski (na zdjęciu).



Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 18 czerwca (czwartek) - Góra Czarownic, godz. 16.30; Tatarak, godz. 18.15 oraz Piątek trzynastego, godz. 20.00; 19 - 24 czerwca (piątek - środa) - U Pana Boga za miedzą, godz. 15.30, 17.45, 20.00.

Kino „Relax” w Grajewie: 19 - 21 czerwca (piątek - niedziela) - Lato Muminków, godz. 18.00 oraz X-Man Geneza: Wolverine, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 19 - 22 czerwca (piątek - poniedziałek) - Slumdog. Milioner z ulicy, godz. 17.00.

Wypadki

■ Na trasie Szczuczyn - Niecko (gm. Szczuczyn) w sobotę (13 czerwca) kierowca (28 lat, mieszkaniec Białegostoku) jadącego w stronę Szczuczyna daewoo nubira stracił panowanie nad autem, zjechał na przeciwny pas ruchu i tam z impetem uderzył w jadący z naprzeciwka motocykl yamaha, którym jechała mieszkanka powiatu sokólskiego (33 lata). Po zderzeniu nubira przewróciła się do góry kołami. Kobieta zmarła po przewiezieniu do szpitala, sprawca doznał złamania nosa i innych urazów.

■ Na drodze Łapy - Płonka Kościelna (gmina Łapy) kierowca renault (25 lat) nie dostosował prędkości do warunków na drodze, w wyniku czego auto uderzyło z niezwykłą siłą w tył jadącego przed nim volkswagena golfa. Następnie wypadło z jezdni na pobocze i dachując, zatrzymało się kołami do góry. W wyniku wypadku, w stanie ciężkim do szpitala trafiła jadąca golfem kobieta (39 lat) oraz jej dwoje dzieci (9 i 14 lat). Hospitalizowany został również sprawca, który doznał urazu głowy.

■ Mieszkaniec Kolna (30 lat) utonął w rowie melioracyjnym. Zwłoki znalazł przypadkowy przechodzień. Okoliczności wypadku badają policjanci.

■ W Kisielnicy (gm. Piątnica) jadący w stronę Łomży motocyklista (43 lata) potrafił pieszego (18 lat), który, według wstępnych ustaleń policji, wtargnął na jezdnię tuż pod nadjeżdżający motocykl. Nastolatek ze złamaną nogą i ręką trafił do szpitala.

■ Na trasie Szczuczyn-Guty (gm. Szczuczyn) ciężarowe volvo uderzyło w tył daewoo lublina, który wioził kilkadziesiąt butli z gazem. Na drogę wypadło 66 butli, ale na szczęście nie doszło do ich rozszczelnienia.

■ Wędkarz z Prostek, będąc na środku jeziora Toczyłowskiego (gm. Grajewo) zaśląbł i wypadł z łódki do wody. Na szczęście, zauważyli to trzej wędkarze z Grajewa, którzy natychmiast podплыли na miejsce wypadku, wyciągnęli tonącego z wody i rozpoczęli reanimację, która ocaliła mu życie.

Pijani kierowcy

■ Łomżyńscy policjanci w miniony weekend zatrzymali sześciu nietrzeźwych kierowców. Nad ranem



Miejsce sobotniej tragedii koło Nieckowa. Motocyklistkę z powiatu sokólskiego zabiło uderzenie przewróconej do góry kołami nubiry



Tyle zostało z golfa, w który uderzyło renault na drodze Łapy - Płonka Kościelna. Jadąca golfem matka i córki przeżyły, ale są ciężko ranne

na trasie Nowogród-Chmielewo (gm. Nowogród) kobieta (21 lat), jechała „maluchem” pod wpływem 1,78 promila i bez prawa jazdy! Na ul. Poznańskiej w Łomży mieszkaniec Łomży (40 lat) jechał mercedesem pod wpływem 1,73 promila. Na al. Legionów mieszkaniec Kolna (36 lat) prowadził pod wpływem 1,14 promila. W Piątnicy kierowca volvo z Mrągowa (41 lat) „wydmuchał” aż 2,03 promila! W Jedwabnem młodzienc (lat 24) jechał polonezem bez uprawnień i pod wpływem 0,92 promila.

Kradzieże

■ Mieszkaniec Dąbrowki Kościelnej (gm. Szepietowo) zgłosił policji,

że został okradziony z oszczędności, które trzymał w metalowej puszcze, ukrytej w garażu. Złodziej nocą wszedł do niezamkniętego garażu i ukraść puszkę z zawartością 20 000 złotych. Policjanci ustalają okoliczności kradzieży.

■ Wieczorem lub w nocy z soboty na niedzielę (14/15 czerwca) złodzieje włamali się do trzech nowych, jeszcze nie zamieszkałych domków na osiedlu w Konarzycach (gm. Łomża). Z pierwszego ukradli agregat prądotwórczy i wiertarkę (szkoda 1 600 zł), z drugiego agregat (szkoda 500 zł), z ostatniego agregat i wkrętkę (szkoda 1 700 zł).

Rozbój

Czeczen przemycał Gruzinów

Straż graniczna w Świecku zatrzymała mieszkającego w Łomży Czeczena, który przemycał do Niemiec Gruzinów. W osobowym mercedesie na litewskich numerach rejestracyjnych przewoził sześć osób, w tym trójkę dzieci w wieku 3 - 10 lat. Gruzini trafili do ośrodka Straży Granicznej w Krośnie Odrzańskim. Wszyscy posiadają polskie wize, ale nie mieli wiz, które uprawniają do swobodnego przemieszczania się po państwach strefy Schengen. Za usiłowanie nielegalnego przekroczenia granicy grożą im mandaty. Czeczenowi z Łomży, który ich przewoził, postawiono zarzut pomocnictwa w nielegalnym przekraczaniu granicy, zagrożony karą do 3 lat pozbawienia wolności.

■ Mieszkaniec Zambrowa (lat 27) powiadomił dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie, że kiedy stał pod blokiem, podeszło do niego trzech mężczyzn i zażądało pieniędzy. Gdy odmówił, zaczęli go bić i kopać. Siłą zabrali mu z kieszeni spodni portfel z pieniędzmi i wszystkie dokumenty. Policjanci natychmiast udali się na miejsce zdarzenia i wyniku podjętych działań zatrzymali sprawców rozbój. Okazali się nimi trzech mieszkańcy Zambrowa (lat 26 i 33). Zostali tymczasowo aresztowani.

Narkotyki

■ Mieszkaniec zambrowia (47 lat) przeszukali funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego. Znaleźli dwie torebki foliowe z zawartością suszu roślinnego, 99 tabletek oraz torebkę foliową z substancją koloru białego. „Ze wstępnych badań wynika że są to środki odurzające w postaci amfetaminy, marihuany i tabletek ecstasy”, poinformowała rzeczniczka zambrowskiej policji Monika Dąbrowska.

■ Na ul. Dworcowej w Łomży policjanci zatrzymali do kontroli dwóch podejrzanów zachowujących się osiemnastolatków. Jak się okazało, pochodzący ze Stawisk młodzieńcy mieli przy sobie prawie 3 gramy marihuany. Trafili do policyjnej izby zatrzymań. Za posiadanie środków odurzających grozi do 3 lat pozbawienia wolności

Korupcja

■ Mieszkanka Łomży (lat 26), która jadąc samochodem przekroczyła dozwoloną prędkość o 57 km na Szosie do Mężenina i groził jej mandat, chciała przekupić policjantów z drogówki, informuje oficer prasowy łomżyńskiej policji Sławomir Dąbrowski. Za zrezygnowanie z wystawienia mandatu proponowała funkcjonariuszom 100 zł. Odpowie przed sądem za usiłowanie skorumpowania funkcjonariuszy publicznych.

Przemyt w żołądku

■ Narkotyki we własnych żołądkach przemycali do Irlandii Północnej z Amsterdamu dwaj mieszkańcy województwa podlaskiego, Adam R. (28 lat) i Tomasz C. (29 lat). Sąd w Belfaście skazał ich 5 lat więzienia.

Jak kominiarze przemytnika złapali

Podejrzani z mercedesa

„Dzisiaj, tj. 11 bm. (czwartek) funkcjonariusze komendy Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej (PoOSG) z Białegostoku zatrzymali w Szumowie (w powiecie zambrowskim) 19 Wietnamczyków. Oprócz nich ujęto trzech Polaków, podejrzewanych o udział w zorganizowaniu tego nielegalnego przekroczenia granicy. Funkcjonariusze PoOSG skontrolowali na stacji benzynowej w Szumowie forda transita, mocno obciążonego, z niestandardowo wysoką anteną radia cb. Kierowca (Polak) spotkał się tam z dwoma innymi Polakami, podróżującymi mercedesem. Wewnątrz forda znajdowało się na materacach 19 mężczyzn, obywateli Wietnamu. Część z nich była boso, niektórzy mieli mokre nogawki spodni. Obecnie trwają czynności wyjaśniające”. Taka informacja, podana przez rzecznika Straży Granicznej obiegła media.

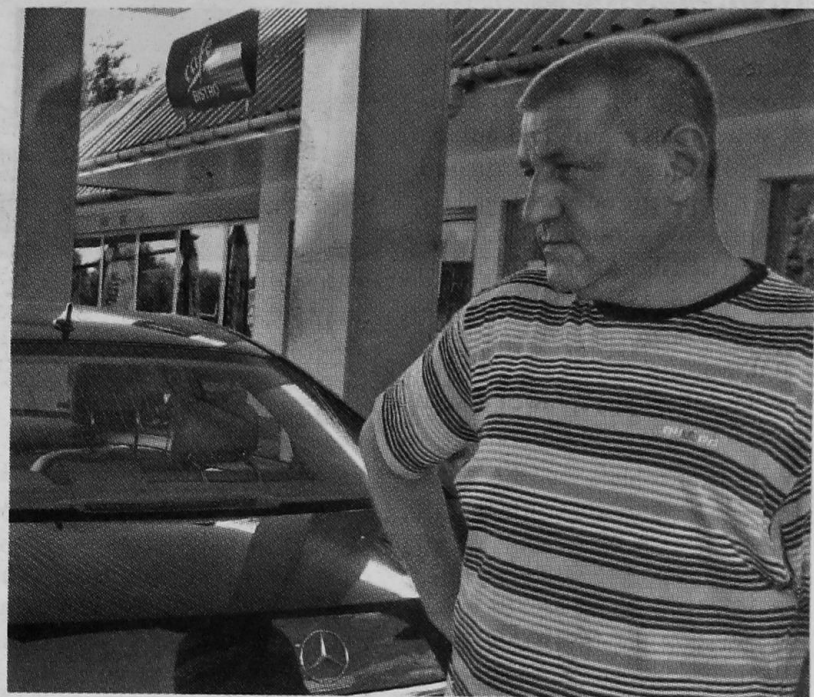
Słuczka

Od ponad 15 lat prowadzi w Szumowie restaurację z dyskoteką oraz firmę transportową. Około pierwszej w nocy ze środy na czwartek, 11 czerwca (Boże Ciało) Wiesław Kowalczyk zauważył, że jakieś odjeżdżające z piskiem opon

spod jego lokalu auto uszkodziło samochód jednego z gości. Wybiegł za piratem i zauważył, że skręca do oddalonej 200 m stacji paliw. O zdarzeniu powiadomił telefonicznie zambrowską policję, wsiadł do swojego mercedesa i ruszył za piratem. Kilkadziesiąt metrów przed stacją paliw zobaczył auto pirata... w przydrożnym rowie! Było puste. Pomyślał, że kierowcę znajdzie w barze na stacji. Wszedł wkurzony do baru. Był środek nocy i niewiele osób. Szybko znalazł winowajcę, którym okazał się... jego dobry znajomy z Szumowa! „Był tak zdenerwowany, że szkoda mi się go zrobiło. Złość mi przeszła i postanowiłem pomóc mu wyciągnąć samochód z rowu”, opowiada Wiesław Kowalczyk. Ze znajomym chłopakiem z Zambrowa, który ofiarował się pomóc, pojechał do domu po linkę holowniczą.

Schwytany

Po 10 minutach wrócili na stację z linką i wtedy... złapało ich kilku mężczyzn w kominiarkach! Zostali obezwładnieni i skuci kajdankami przez komandosów Straży Granicznej. „Kilka godzin trzymali nas w kajdankach na stacji. Nie wiedziałem, o co chodzi. Pytali, o czym rozmawiałem z kierowcą busa, który stał na parkin-



Wiesław Kowalczyk został zatrzymany i skuty kajdankami, gdy podjechał samochodem na stację paliw

gu na stacji paliw”, mówi Wiesław Kowalczyk.

Tłumaczył, że kierowcę busa widzi pierwszy raz na oczy. Opowiadał o powodach pojawienia się na stacji paliw i powoływał się na policję w Zambrowie, którą powiadomił o kolizji na parkingu. Nic nie pomogło. Busem jechało kilkunastu Wietnamczyków, którzy nielegalnie przekroczyli granicę. „Kominiarze” Straży Granicznej zatrzymali ich właśnie na stacji paliw w Szumowie. Byli upchnięci jak śledzie w beczce. Z samochodu strasznie śmierdziało, a Wietnamczycy mieli mokre bosc nogi i nogawki spodni. Przyjechał po nich autokar z Białegostoku. Z Wietnamczykami i kierowcą busa do Białegostoku odesłani zostali Wiesław Kowalczyk i jego znajomy. Zbliżało się południe...

„To był koszmar. Nie wiedzia-

łem, co mam robić. Nagle wybuchł alarm. Dwóch Wietnamczyków im uciekło! Wszyscy ruszyli w pogoń, a my siedzieliśmy jak sieroty”.

Oczyszczony

Wiesław Kowalczyk opuścił Oddział Straży Granicznej oczyszczony z podejrzeń parę minut po czternastej. Co kilkanaście godzin przeżył, to „jego”. Może wniesć do sądu zażalenie na bezpodstawne zatrzymanie oraz domagać się zadośćuczynienia. „Raczej nie skorzystam z tej drogi, adwokat wzięłby więcej, niż całe to zadośćuczynienie”, mówi.

Prokuratura Rejonowa w Hajnówce postawiła kierowcy forda transita (mieszkaniec Białegostoku) zarzut organizowania nielegalnego przekroczenia granicy, zagrożony do 8 lat więzienia.

JOANNA WILK

REKLAMA

Policealna Szkoła Ochrony „VIP”

posiadająca uprawnienia szkoły publicznej proponuje absolwentom szkół średnich (matura nie jest wymagana) podjęcie nauki na kierunku



TECHNIK OCHRONY FIZYCZNEJ OSÓB I MIENIA ORAZ DETEKTYW

Ukończenie szkoły i uzyskanie tytułu technika uprawnia do otrzymania licencji drugiego stopnia pracownika ochrony fizycznej osób i mienia bez dodatkowych egzaminów.

UWAGA KANDYDACI! WAŻNA ZMIANA!

Tylko u nas po ukończeniu Szkoły istnieje możliwość uzyskania licencji detektywa bez dodatkowego szkolenia!

Szkoła umożliwiła uzyskanie Międzynarodowego Certyfikatu Pracownika Ochrony IBSSA International Bodyguard and Security Services Association

Wykładowcy wywodzący się m.in. z GROM, BOR i Policji.

W okresie nauki słuchacze szkoły mają możliwość uczestnictwa, między innymi w obozach: sapadochronowych, nurkowych, narciarskich, wysokogórskich, survivalowych, integracyjnych oraz szkoleniu z zakresu taktyki i techniki jazdy samochodem.

Informacje i zapisy: poniedziałek-piątek godz. 9.00-16.00

Warszawa 022 681 34 32

Maków Mazowiecki 029 717 10 96

Ostrów Mazowiecka 029 746 88 16

Łomża 086 216 40 29

Wyszków 029 742 78 89

Żuromin 023 657 04 54

REKLAMA

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



Kasia Witkowska z Józefowa

Dobre maniery

Najpiękniejszy dar pamięci

Każda kobieta uwielbia otrzymywać kwiaty. Nie każdej jednak powinniśmy wręczyć taki sam bukiet i nie chodzi tutaj wyłącznie o gust.

Żonie, dziewczynie lub koleżance daje się kwiaty cięte. Doniczkowe starszym paniom, które dobrze znamy.

Zanim wręczysz, rozpakuj! Nietaktem jest dawanie bukietów, zawiniętych w papier lub folię. Pamiętaj

też, by podczas składania życzeń, kwiaty trzymać koronami do góry.

Miłe jest dawanie ilości kwiatów, odpowiadającej wiekowi solenizanta, ale tylko wówczas, gdy nie przekroczył dziewiętnastego roku życia. Wyjątek stanowią rocznice ślubu. Nie będzie więc nietaktem, gdy na złote gody swoich rodziców wręczymy im bukiet z pięćdziesięciu róż.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Gorący kociołek

Składniki:

- kg mięsa (wołowego lub wieprzowego)
- 1/2 kg pieczarek
- 3 papryki
- 3 cebule
- puszka fasolki czerwonej
- puszka kukurydzy
- 2 ząbki czosnku
- 7 ogórków konserwowych
- kostka mięsna
- przecier pomidorowy
- pieprz, majeranek, słodka czerwona papryka, sól czosnkowa.

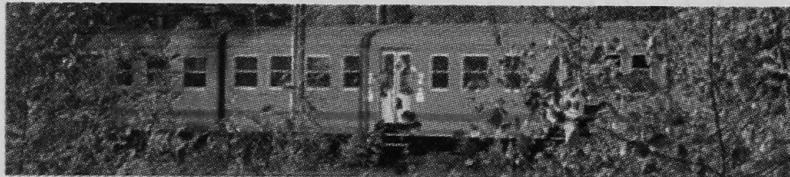
Mięso kroimy w kostkę, posypujemy solą czosnkową i słodką papryką, przesmażamy i odkładamy do kociołka nad rozpalonym ogniskiem (lub do większego garnka na kuchence). Pieczarki podsmażamy

z 3 dużymi cebulami i wrzucamy do mięsa. Kroimy w paseczki paprykę, podsmażamy i dodajemy do kociołka (garnka). Całą zawartość kociołka (garnka) zalewamy litrem zimnej wody i czekamy do zagotowania. W trakcie dodajemy przecier pomidorowy, przeciśnięte ząbki czosnku i kostkę mięsna. Na sam koniec wsypujemy puszkę fasolki czerwonej i puszkę kukurydzy, trochę gotujemy i dodajemy pokrojone w kosteczkę ogórki konserwowe. Całość doprowadzamy do smaku pieprzem, jarzynką lub odrobiną magii. Wedle uznania możemy dodać majeranku lub bazyli oraz smakowego przecieru pomidorowy. Podawać ze świeżym pieczywem.

Na wakacje tanim pociągiem!

Wprawdzie z Łomży i najbliższych okolic nie mamy połączeń kolejowych, ale planując daleki wyjazd wakacyjny, warto wziąć podróż koleją pod uwagę, nawet gdy trzeba dojechać do Białegostoku. Dotyczy to zwłaszcza młodzieży, która podróżuje dużo, daleko, a przesiadkowa jazda jej nie męczy. W dodatku ma zniżkę uczniowską lub studencką. Kolej to w wakacje najtańszy środek wożowania! A wszystko za sprawą walki konkurencyjnej i promocji. PKP Intercity nie zamierza oddać pasażerów spółce PKP Przewozy Regionalne (PKP PR). Podróż nowoczesnym,

klimatyzowanym pociągiem Intercity z Warszawy do Gdyni kosztuje zaledwie 29 zł, do Krakowa 49 zł, z Gdyni do Krakowa 59 zł. Ofertą taniego biletu spółka objęła aż 66 połączeń: 23 pociągi intercity, 26 ekspresów oraz 17 pod szyldem Tanich Linii Kolejowych. Na trasy wyruszyły także dodatkowe pociągi dla turystów, wybierających nad morze (Ustka, Łeba, Trójmiasto, Świnoujście), w góry (Zakopane, Krynica, Szklarska Poręba) lub na Mazury (Mikołajki, Ełk, Olsztyn). Bilet za 169 zł uprawnia do czterech przejazdów wszystkimi pociągami spółki Intercity.



REKLAMA

HONDA
The Power of Dreams



Fakty mówią same za siebie.

Wyjątkowa oferta na modele: Civic, CR-V i Accord.

Poznaj prawdę o specjalnej ofercie Hondy. Teraz w naszych salonach znajdziesz dostępne od ręki modele: Accord Sedan, CR-V i Civic Sedan ze specjalnym wyposażeniem i w wyjątkowo atrakcyjnych cenach. Ciesz się wygodą automatycznej skrzyni biegów i komfortem podgrzewanych siedzeń bez dopłaty. Sprawdź również inne, dodatkowe udogodnienia w ofercie specjalnej*.

Honda. Marzenia stały się faktem.



* Opcje wybranych modeli Hondy Accord Sedan, Honda CR-V (rocznik 2008) oraz Honda Civic Sedan (rocznik 2008 i 2009). Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

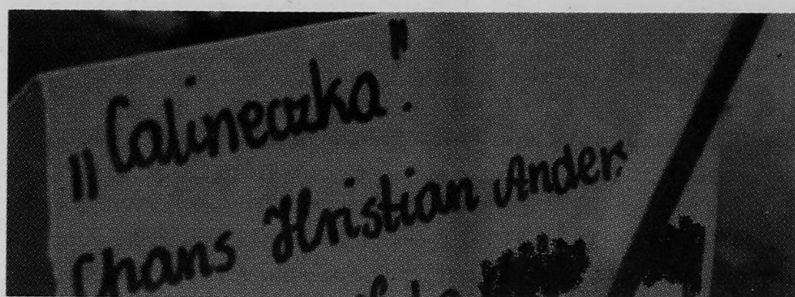
www.honda.pl

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY

Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3

tel. (085) 651 61 12, fax 651 82 79

www.multiauto-honda.pl, e-mail: sprzedaz.multi-auto@honda.pl



Katechetka przed wakacjami ma wykład na temat seksu i moralności. - Żyjemy w bardzo trudnych czasach. Pamiętajcie, dziewczęta, że

w chwili pokusy każda musi sobie zadać pytanie: czy godzina przyjemności jest warta całego późniejszego życia we wstydzie? Są pytania?

PROMOCJA WIOSENNA!

Model	Moc	Ciężar	Cena
FS 40	1,0 KM	4,4kg	699 PLN
FS 56	1,1 KM	5,1kg	1.099 PLN
FS 90	1,3 KM	5,8kg	1.599 PLN

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** - Strażacka 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®

- Przepraszam, ale jak zrobić, żeby przyjemność trwała godzinę? - nieśmiało zapytała jedna z dziewcząt.

Deszcz meteorytów obserwuje zięć i teściowa. Zięć pomyślał życzenie. Teściowa nie zdążyła...

- Co dzisiaj na obiad? - pyta kornik kornikową. - Szwedzki stół.

- Co ten pies taki chudy, sama skóra i kości! Jak się wabi? - pyta gospodarka pani z Towarzystwa Przyjaciół Zwierząt. - Anoreksio.

■ **Szczyt bezczelności:** zapytać powodzianina „Jak się panu powodzi?”

■ **Szczyt lenistwa:** położyć się na dziewczynie i czekać na trzęsienie ziemi.

■ **Szczyt rozczarowania kobiety:** kiedy pod listkiem figowym partnera znajdzie figę.

■ **Szczyt pijaństwa:** urżnięty ślimak, który nie może trafić do domu.

Do pokoju dorastającego syna wchodzi matka. Patrzy, a tam na ścianach pełno plakatów z rozebranymi panienkami.

- I co, będziesz się teraz gapił na gołe baby? - A mam się gapić na gołe ściany?

Po nocy poślubnej żona mówi: - Wiesz..., będziemy musieli wspólnie popracować... Na razie jesteś kiepskim kochankiem... Na to oburzony mąż: - Skąd możesz to wiedzieć po trzydziestu sekundach?

Hrabiego nieoczekiwanie odwiedziła hrabina z sąsiedztwa. Hrabia pomyślał, że trafiła się okazja, by pobaraszkować, przygotował kolację, zrobił odpowiedni nastrój i dzięki udanym zagrywkom taktycznym wylądowali w łóżku. By rozproszyć ciemność, polecił Janowi, by stanął z kandelabrem w progu. Zadowolony hrabia zabiera się za amory, ale hrabina kręci noskiem, że coś nie tak. Hrabia stara się jeszcze bardziej, ale hrabina nadal niezadowolona. W końcu hrabia się wściekł, wstał, wziął kandelabr od Jana i by upokorzyć hrabinę, poleca wejść do łóżka



Janowi. Jan czyni, jak pan każe i już po chwili hrabina jęczy z rozkoszy. - Widzisz, durniu, jak trzeba trzymać kandelabr! - Wiesz! - woła hrabia.

- Tatusiu, przekonałam się, że mąż mnie zdradza, co mam robić? - pyta córka. - Poczekaj, aż wróci mama. Ona w tych sprawach ma większe doświadczenie.

- Wiesz, im jestem starsza, tym mój mąż coraz mniej chętniej na mnie patrzy - zwierza się przyjaciółka. - Bardzo mi przykro. Bo mój odwrotnie, codziennie mi powtarza, że im jestem starsza, tym piękniejsza. - Niestety, nie każda może mieć męża, pracującego w antykwariacie...

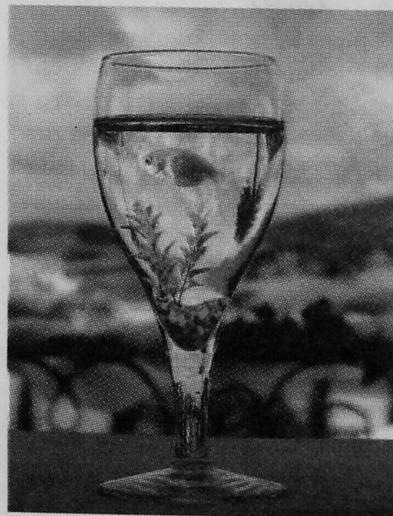
Żona szyje na maszynie, a mąż stoi nad nią i krzyczy:

- Teraz w lewo! Jeszcze bardziej! Prosto! Uważaj, nie za szybko! - I po co te twoje głupie komentarze? - zniecierpliwiła się wreszcie żona. - Chciałem ci tylko pokazać, jak się czuję, gdy jedziemy samochodem.

Powracającego późnym wieczorem do domu męża, żona wita z wulkaniem.

- Ty łajdaku, masz na twarzy szminkę! - To nie szminka, to krew. Potracił mnie samochód. - No... masz szczęście!

- Moja żona jest cudowna. Gdy wracam z pracy, ona całuje mnie, pomaga się przebrać, przynosi mi kapcie i gumowe rękawiczki. - opowiada kolega z firmy. - A po co gumowe rękawiczki. - Żeby wygodniej mi się myło naczynia.



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

Jaki herb Twój?

OWADA



Herb z XI w. Zielony pagórek zwieńczony złotą bramą na czerwonym polu.

Nazwiska przynależne do herbu Owada: Cejzik, Cyzik, Gronowicz, Owada, Pętlicki, Reganowski, Wilicki.

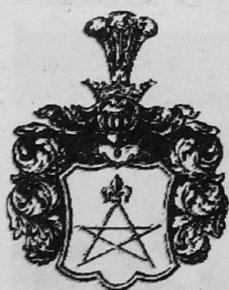
PIERZCHAŁA



Herb z początku XI w. Na czerwonym polu, srebrna wieża szachowa, ze złotą koroną.

Nazwiska przynależne do herbu Pierzchała: Bieliński, Bruleński, Chorążyczewski, Cieciszewski, Czosnowski (hrabia), Dauksza, Filipczuk, Głowiński, Grabie, Hołowczyc, Kamelski, Kluska, Kulig, Kuńczewicz, Leśniowski, Łuławski, Łącki, Matusiak (późniejszy hrabia), Mroczek, Nadolski, Oborski, Pawłowski, Perkowski, Piasecki, Pierzchała, Radomiński, Roch, Serocki, Sieniecki, Swędrak, Szczodrowski, Szukowski, Tokarski, Turowski, Umiastowski, Walewski, Wiszowaty, Wisowaty, Wyszowaty, Wittan, Wróblewski, Zakrzycki, Zaniewski, Żaboklicki.

PIETYRÓG



Herb z nieustalonego okresu. Pięcioramienna złota gwiazda, zaćwieczona srebrną lilją.

Nazwiska przynależne do herbu Pietyróg: Bohoiński, Bokoiński, Bokojemski, Ciemiński, Ciereszko, Ilnicki, Jeleżyński, Kuniewski, Kuniowski, Maliński, Mormiło, Mormoń, Mormiło, Piatyr, Pietyróg, Trykowicz, Trzebiatowski, Żmuda.



PILAWA

Herb z XII w. Na błękitnym polu półtrzeciakrzyż srebrny.

Nazwiska przynależne do herbu Pilawa: Balcer, Batulewicz, Bogdaszewski, Bolesław, Borowski, Bóbr, Buczacki, Buterlewicz, Bystrzykowski, Charewicz, Charewiczowski, Charkowski, Chechelski, Chrzczonowski, Cieszkowski, Dęnowski, Dmitrowski, Drozdowski, Dulowski, Felsztyn, Ilkosz, Ilkusz, Janowski, Jerzewski, Jurkowicki, Jurkowiecki, Jurkowski, Kamieniec, Kamieniecki, Kaminiec, Kliczkowski, Klikowicz, Knoth, Kubiowski, Lachowski, Lalowski, Lechiński, Lechowski, Lichiński, Lichnowski, Lutostański, Łabuszewski, Łachowski, Łachowski, Mars, Masłowski, Misiowski, Modzelewski, Monasterski, Moskorzewski, Murca, Mysiowski, Myślikowski, Nagórski, Namieniecki, Niewodowski, Okieński, Okieński, Petecki, Petrowicki, Pęczalski, Pęczelski, Piec, Piecowski, Piecowski, Pieczyski, Pierzyński, Pilawa, Pilawski, Piotrkowicz, Piotrowicki, Płatuś, Podgajewski, Podgórski, Potocki, Przełubski, Przyłubski, Rawa, Rawski, Rynkowski, Rzymkowski, Skałowski, Słostowski, Smalawski, Stanisławski, Sychowski, Szewiga, Szychowski, Światły, Twarowski, Tworkowski, Warot, Wierzychowski, Wojaż, Wojczik, Wojsik, Wojsz, Wojszik, Zagórski, Zakliczewski, Żeliszewski, Żyrosław.



POKORA

Herb z XI w. Na błękitnym tle, srebrna podkowa z kluczem poziomo ułożonym.

Nazwiska przynależne do herbu Pokora: Chmieliński, Cichnicki, Ciechnicki, Gutwiński, Kossopolański, Kozopolański, Kuliński, Lialański, Lichotański, Lulkowski, Pokora, Pokorski, Polakowski, Puntus, Puzik.

HOROSKOP (na początek lata)

BARAN (21 III – 20 IV): Zapomnij o terminach, problemach i zbierz siły, bo Twoje życie nabierze obrotów. Propozycje, z którymi się nosisz, mogą nie znaleźć w tych dniach pozytywnego oddźwięku.

BYK (21 IV – 20 V): Blisko Ciebie jest lub za chwilę pojawi się ktoś, zasługujący na zaufanie, przyjaźń, a nawet miłość. Jeśli poskromisz pychę, okaże się, że szanse na awans, trafne inwestycje lub udane posunięcia zakończą się sukcesem.

BLIŹNIĘTA (21 V – 21 VI): Te dni mogą Cię zaskoczyć bardzo ciekawą znajomością, przetrzoną w emocjonalną bliskość. W stałych związkach należy spodziewać się dosyć zaskakujących zachowań ze strony partnera. Nie zawsze podsycających uczucia.

RAK (22 VI – 22 VII): Chyba musisz zacząć oswajać się z myślą o rozstaniu, zwłaszcza, jeśli czujesz, że Twój związek jest oparty na bardzo kruchych podstawach. Warto spróbować szczęścia w grach losowych, najlepiej w sobotę.

LEW (23 VII – 23 VIII): Samotnicy niech nie przegapią kogoś wartościowego! To, co Cię czeka, może być szansą na największą zmianę w życiu. Równie dobrze jednak największą zaprzepaszczoną okazją, dlatego żadnych gwałtownych ruchów, przyda się chwila głębszego namysłu i konsultacja z bliskimi.

PANNA (23 VIII – 22 IX): Narzeczcie stłumisz, rozedrgane emocje i zaczniesz oceniać każdą osobistą sprawę, kierując się rozumem i doświadczeniem życiowym. Należysz do ludzi, którzy powinni zawierać wszelkie porozumienia na swoich warunkach. Tylko wtedy pojawia się satysfakcja.

WAGA (23 IX – 23 X): Pomyśl, co i jak możesz zmienić, ale nie podejmuj zbyt pochopnie decyzji. Jeśli masz poczucie, że wokół Ciebie zagęściła się atmosfera, konieczny jest całkowity dystans, nie próbuj nawet tego zrozumieć i nie daj się zwieść czyjemuś rzeczowemu, z pozoru, osądowi.

SKORPION (24 X – 22 XI): Aby zachować szacunek otoczenia, zwłaszcza po dużych zmianach osobistych, musisz okazać niewzruszony spokój i pewność siebie. Nie wypowiadaj jednoznacznych opinii. Akceptacja kogoś bliskiego podziela, jak zastrzyk z adrenaliny.

STRZELEC (23 XI – 21 XII): U partnera możesz dostrzec mankamenty wcześniej nie dostrzegane. Nie pędź, jeśli nie masz pewności, że to właściwy kierunek. Daj sobie trochę czasu na wyjaśnienie wątpliwości, wszystkie rozmowy starannie planuj. Nie podejmuj się zadań, związanych z dalekim wyjazdem.

KOZIOROŻEC (22 XII – 20 I): Gdy kochanek poczuje się zaniedbany i już nie tak pożądany, ponownie wkradanie się między Was chłód i dystans. W finansach nie daj się ponieść emocjom, a będzie szansa na korzystny interes.

WODNIK (21 I – 19 II): Jeśli łakniesz miłości i czułości, możesz liczyć na zainteresowanie. Samotne wodniki, tęskniące za namiętymi nocami, rozejrzyjcie się wokół siebie. Ktoś dotąd lekceważony, tylko czeka na zachętę.

RYBY (20 II – 20 III): Jeśli nie ma w Tobie gotowości na stały związek, a miałyby to być typowa chwila zapomnienia, pomyśl o konsekwencjach. Emocje nie zawsze są dobrym przewodnikiem.

REKLAMA

Nasza wróżka odkryje przed Tobą karty przyszłości

wyślij SMS-a
na numer 7235
o treści: TKW

Koszt SMS-a: 2 zł + VAT (2,44 zł VAT)

Podwójne srebro Austrii

Dwa srebrne medale, w kategorii kata i kumite, wywalczyła w Wiedniu na Otwartych Mistrzostwach Austrii w Karate Kyokushin zawodniczka Łomżyńskiego Klubu Karate Aleksandra Zajkowska. W zawodach wzięło udział prawie 300 zawodników i zawodniczek z 11 krajów. W sierpniu Ola Zajkowska z kadrą Polski jedzie na Mistrzostwa Świata w Tokio.

Mistrzowskie pchnięcie

Podczas mitingu lekkoatletycznego zawodniczka LKS Narew Kurpiewski Łomża Magdalena Żebrowska (trener Wojciech Błachnio) uzyskała w pchnięciu kulą 14,91 m i zakwalifikowała się na tegoroczne Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce (wymagane minimum to 14,50 m, dotychczasowy najlepszy wynik Magdy był o 7 cm słabszy).

Pojada na Olimpiadę

W eliminacjach do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży zawodniczka LKS Narew Kurpiewski Łomża Justyna Ormanowska zwyciężyła w pchnięciu kulą (12,37 m). Jest to jej nowy rekord życiowy, poprawiony aż o 63 cm i nowy rekord województwa podlaskiego gimnazjów w pchnięciu kulą 4 kg. Skok w dal wygrał Adrian Górlaczyk, a skok wzwyż Dawid Jastrzębski.

Pokonał arcymistrza

Uczeń Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży Piotr Niedbała (12 lat, trener Sławomir Sobociński), jako jedyny z 23 zawodników, pokonał w symultanie szachowej arcymistrza Krzysztofa Jakubowskiego. Symultana została rozegrana podczas uroczystego podsumowania X Edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach o Puchar Prezydenta Łomży w roku szkolnym 2008/2009. Zmierzenie się z arcymistrzem było dodatkową nagrodą dla najlepszych młodych szachistów. Piotr Niedbała wygrał X edycję w kategorii chłopców do lat 13, a w klasyfikacji ogólnej był ósmy.

Wicemistrzowie

Drużyna piłkarska Publicznego Gimnazjum nr 1 w Łomży zajęła II miejsce w rozegranym w piątek (12 czerwca) w Białymstoku Wojewódzkim Finale Turnieju Coca-Cola Cup 2009. W meczu o I miejsce łomżanie przegrali z reprezentacją Gimnazjum nr 15 w Białymstoku.

O Puchar Prezesa ŁSM

Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa zaprasza dzieci i młodzież na XII Wakacyjny Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezesa ŁSM w kategoriach wiekowych: 1991-1993, 1994-1996 oraz 1997 i młodszy. Mogą startować drużyny męskie i żeńskie. Zgłoszenia zespołów (od 7 do 12 zawodników) do 22 czerwca w administracjach osiedli ŁSM. Losowanie grup rozgrywkowych 23 czerwca, godz. 15.30 w świetlicy administracji przy ul. Konstytucji 3 Maja 2.



Drużyna Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży po zwycięskim meczu z Żabkowicami Śląskimi, który dał III miejsce w kraju

Piłkarze PG nr 8 w Łomży trzeci w Polsce!

Drużyna piłkarska Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży wywalczyła III miejsce w Ogólnopolskim Finale Gimnazjady w Piłce Nożnej Chłopców, który odbył się w sobotę i niedzielę (13-14 czerwca) w Łomży. W eliminacjach łomżanie wygrali z gimnazjami w Radomiu (2:0) i Prudniku (1:0). Potknęli się na gimnazjalistach z Chorzowa (0:1) ze szkoły piłkarskiej, grającego w Extraklasie Ruchu Chorzów (I miejsce). W walce o finał pechowo przegrali z Gimnazjum w Bełchatowie (II miejsce), czyli szkołą piłkarską również grającą w Extraklasie GKS Bełchatów. Mecz w przepisowym terminie i dogrywce zakończył się remisem, o zwycięstwie bełchatowian zadecydowały rzuty karne. W walce o III miejsce podopieczni Marcina Mroczkowskiego pokonali 2:1 Żabkowice Śląskie. Turniej odbywał się w strugach padającego bez przerwy deszczu na łomżyńskim stadionie.

„Jestem szczęśliwy i dumny z moich chłopaków, którzy pokazali, że potrafią grać jak równy z równym z najlepszymi w Polsce”, skomentował występ podopiecznych trener Marcin Mroczkowski.

Łomżyńska drużyna to uczniowie klasy piłkarskiej w Publicznym Gimnazjum nr 8, trenujący w szkółce piłkarskiej ŁKS. Klub od wielu miesięcy nie prowadzi normalnej działalności, gdyż z powodu zadłużenia konta zablokowali komornicy. „Dzięki temu zwycięstwu dajemy



Trener Marcin Mroczkowski:
„Graliśmy z najlepszymi jak równy z równym”

Łomży sygnał, że mimo kłopotów mamy utalentowaną i wyszkoloną piłkarską młodzież. Po podpisaniu porozumienia ze Szkolnym Związkiem Sportowym, Urząd Miejski wznowił finansowanie grup młodzieżowych ŁKS za pośrednictwem Związku. Są trzy grupy treningowe, mamy pieniądze na utworzenie dwóch nowych i zabiegamy o dwie dalsze”, powiedział Marcin Trojanowski, odpowiedzialny za szkolenie młodzieży w ŁKS.

W łomżyńskim finale piłkarskiej Gimnazjady wystartowali zwycięzcy turniejów wojewódzkich, reprezentujących Bełchatów, Chorzów, Kępno, Olecko, Prudnik, Radom, Żabkowice Śląskie i Łomżę. Organizatorami Ogólnopolskiego Finału Gimnazjady były Łomżyński Szkolny Związek Sportowy i Urząd Miejski w Łomży. (MK)

Joanna Fiodorow pierwsza w historii Łomży z klasą mistrzowską!

Szanse na I Ligę!

2189 punktów i trzecie miejsce wywalczyli lekkoatleci ŁKS Prefbet Śniadowo Łomża w pierwszej rundzie II Ligi Seniorów w Lekkiej Atletyce, która rozegrana została w Łodzi. Najlepiej zaprezentowała się Joanna Fiodorow w rzucie młotem (62,35 m), która jako pierwsza w historii Łomży w lekkiej atletyce uzyskała oficjalną klasę mistrzowską. Swoje konkurencje wygrali również: Żaneta Lenczewska (rzut oszczepem), Magdalena Stankiewicz (400 m), Justyna Korytkowska (3000 m z przeszkodami), Ewelina Lubiejewska

(1500 m) i Kacper Kozłowski (400 m). Rekord życiowy ustanowiła Katarzyna Smakowska (1500 m), zajmując III miejsce. Druga runda i walka o awans do I ligi odbędzie się 5 września. Prezes ŁKS Prefbet Andrzej Korytkowski ubolewa, że w Łodzi nie wystąpiło czworo czołowych zawodników, którzy poprawiliby dorobek punktowy. Uważa, że jego klub nadal ma szanse na awans. Zapowiedział, że będzie się starał u sponsorów o większą pomoc, która pozwoli na lepsze przygotowanie zawodników do decydującej rozgrywki.

Podlasiak

**Atrakcyjne ceny
Szeroki asortyment
Promocje!**

Wykładzina dywanowa
szerokość 4m
od 15.75 zł/m²



Łomża
ul. Wojska Polskiego 163 B
tel. (86) 216-07-01

Białystok
ul. Branickiego 35 tel. (85) 743-26-60
ul. Przędzalniana 60 tel. (85) 664-79-20

Suwałki
ul. Noniewicza 42 A
tel. (87) 565-77-82



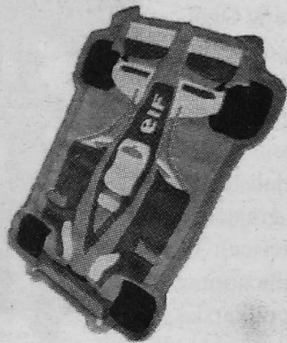
Zapewniamy
bezpłatny transport
zakupionego towaru.

Układanie deski trójwarstwowej GRATIS!!!



- ❖ **wykładziny**
- ❖ **panele podłogowe**
- ❖ **podłogi drewniane**
- ❖ **chodniki**
- ❖ **dywany**

Dywan akrylowy
1,40 x 2,00 m
Od 250 zł/szt.



JMSTAR AQUILA

3099 zł



Zadzwoń: 086 216 42 43

Dane techniczne:

Silnik: jednocylindrowy, dwusuwowy, chłodzony powietrzem

Pojemność: 49ccm

Moc: 5KM

Masa: ~95 kg

Koła: 13"

Hamulce: przód - tarcza, tył - bęben

Zbiornik: 5,5 l

Osiągi: 45 km/h

Wypożyczenie: kufer tylny w kolorze nadwozia

Skuter wyglądem przypomina Zippa Quantuma, czy Kingwaya Maximusa. Ten model ma duże siedzenie, bez problemu zmieszczą się na nim dwie osoby. Jmstar bardzo dobrze się prowadzi, ma duże 13 calowe koła i dwa amortyzatory z tyłu, dzięki którym bardziej trzyma się szosy. Bezpieczne hamowanie zapewnia hamulec tarczowy z przodu. Z tyłu znajdziemy hamulec bębnowy, czyli klasyczne rozwiązanie. Jmstar Aquila u nas kosztuje tylko 3 300 zł! Prawdziwa okazja na rynku! Zresztą, sprawdź! Wszechstronny skuter jest dobry na zakupy, dojeżdżanie do pracy lub szkoły, ma duży schowek pod siedzeniem, a dodatkowo dorzucimy kufer tylny.

W tak atrakcyjnej cenie tylko jedna sztuka!

Znajdziesz łatwo non-stop



www.pf.pl



**Szukasz telefonu do firmy?
Potrzebujesz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?**

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

**Panorama
FIRM**

www.pf.pl

teraz zdrowie

Dopajanie
dziecka

Oczy
w roli
głównej

Czuć się
na medal

rozmowa z Tomaszem Majewskim

Trać kilogramy
nie zdrowie

Domowy
jogurt

KONKURSY

Przeka
powiatowa

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

WIEŚCI
włocławskie

GAZETA
NOWORUDZKA

WIEŚCI
włocławskie

Tygodnik
dzielnicki

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

fakty
wielkie

powiatowa

GŁOS

Tygodnik
SIEDLECKI

nasz
głos

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWINY

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
z Główna i Strykowa

panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

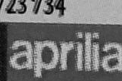
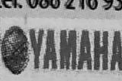
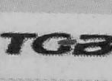


18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734



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



Jedwabne
kostka brukowa
www.mj.com.pl (086) 217 25 42

Atrakcyjne c
Szeroki asort
Promocje!

Wykładzina
szeroko
od 15,75



Łomża
ul. Wojska P
tel. (86) 216-

Białystok
ul. Branickiego 3
ul. Przędzalnian

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-8



Układ:



na zdjęciu: artyści-malarze, Elżbieta Murawska
i jej mąż Marian Murawski – Wydawca „Teraz Zdrowie”

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 Ryteł

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



w numerze:

Jesteśmy z wody

odwodnienie może być bardzo groźne

3

Aktualności

- polskie dzieci w UE
- chronić szpitale

3

Oczy w roli głównej

rozmowa z lek.med. Haliną Klonowską, okulistą

4

Zrozumieć „świńską grypę”

jak się chronić przed zakażeniem?

5

Fluor – z czym go jeść?

jego nadmiar może szkodzić

6

KONKURS – MILTON

6

Bakterie nas lubią

Milton – najlepsza sterylizacja na zimno

7

Witaminy latem

nie trać witamin z żywności

8

Moc herbaty

co zawiera, jak ją parzyć?

8

Dopajanie dziecka

kiedy i czym dopajać

9

KONKURS – Philips AVENT

9

Trać kilogramy, nie zdrowie!

odchudzaj się „z głową”

10

Rozmowa z Tomaszem Majewskim

kulomiotem, mistrzem olimpijskim

11

Oprawa oczu

wyprofiluj brwi

12

Czy wiesz, że...

- z kineskopem bezpiecznie
- dwujęzyczność rozwija
- wysoki zarabia więcej

12

Domowy jogurt

- przepis podstawowy
- brzoskwinie zapiekane z waniliowym jogurtem

13

Ekspert radzi

C jak cukrzyca

14

Warto czytać

nasi święci Patroni

14

KONKURS – PWN

15

Rozwiązanie konkursów z nr 4/2009

15

Krzyżówka z nagrodami

15

Szuk

Potrzebujesz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce
www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne
dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

panorama[®]
FIRM

www.pf.pl

Woda spełnia w organizmie wiele ważnych funkcji. Będąc prawie idealnym rozpuszczalnikiem jest niezbędna dla wszystkich procesów życiowych. Dienne zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, płci, wykonywanej pracy oraz stanu zdrowia

Jesteśmy z wody

Organizm noworodka zawiera 75-80% wody, rocznego dziecka – 65%, dorosłego mężczyzny – ok. 60%, a dorosłej kobiety – ok. 54%. Z wiekiem zawartość wody zmniejsza się, u ludzi starszych spadając do 54%-46%. Zmieniają się też proporcje wody w niektórych tkankach, np. spada jej udział w skórze, a wzrasta w mięśniach.

Ile jej potrzebujesz

Zaspokojenie zapotrzebowania na wodę jest niezwykle istotne zwłaszcza u niemowląt, ludzi starszych oraz przy dużej aktywności fizycznej, szczególnie w miesiącach letnich. Przyjmuje się, że jej codzienne zapotrzebowanie wynosi u dorosłych ok. 1/30 masy ciała, a u niemowląt – ok. 1/10 masy ciała. W organizmie małych dzieci znajduje się znacznie więcej wody niż u osoby dorosłej. Są więc one niezwykle wrażliwe na zakłócenia w bilansie wodnym i dużo łatwiej dochodzi u nich do odwodnienia. U ludzi starszych pojawiają się natomiast zakłócenia w odczuwaniu

pragnienia, spada też znacznie wydolność nerek. Dlatego też, przy nakłanianiu ich do spożywania większej ilości płynów, trzeba zachować szczególną ostrożność. Zalecana się ją także przy niektórych stanach chorobowych, takich jak: gorączka, biegunka, choroby nerek, wymioty oraz cukrzyca.

Mechanizm odwodnienia

Przy zbyt małej ilości spożywanych płynów, woda przemieszcza się z komórek do przestrzeni pozakomórkowych. Pojawia się odwodnienie wewnątrzkomórkowe, które objawia się pragnieniem, rozdrażnieniem, bezsennością i osłabieniem. Wydalanie produktów przemiany materii zostaje zmniejszone lub zatrzymane, co prowadzi do zatrucia organizmu. Ograniczona zostaje także ilość wydalanego potu, co przy wysokiej temperaturze, sprzyja przegrzaniu.

Przyjmuje się, że odwodnienie w granicach 5-8% masy ciała powoduje zaburzenia wydolności fizycznej i psychicznej, natomiast utrata wody ustrojowej w ilości ok. 20% masy ciała prowadzi do śmierci.

(oprac.ap)

AKTUALNOŚCI

Polskie dzieci w UE

U polskich uczniów zdecydowanie później, w porównaniu do dzieci z rozwiniętych krajów UE, wykrywane są schorzenia przewlekłe, a umieralność dzieci i młodzieży w Polsce jest wyższa o 40%. Ponad połowa polskich dzieci w wieku szkolnym nie ma dostępu do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, nie wspominając już o lekarzach-specjalistach. Ponad 70% szkół podstawowych nie ma gabinetów lekarskich.

Chronić szpitale

Aby uchronić szpitale przed bankructwem, rząd chce znówelizować postępowanie cywilne. Chodzi o wydłużenie listy rzeczy, których nie będzie mógł zająć komornik. Na nowej liście znalazły się produkty lecznicze niezbędne do funkcjonowania zakładów opieki zdrowotnej przez okres trzech miesięcy oraz potrzebne mu wyroby medyczne. Komornik nie będzie mógł też zająć wszystkich pieniędzy z NFZ lub z budżetu państwa przeznaczonych na leczenie pacjentów. Wg nowego projektu, komornik będzie mógł zabrać tylko 25% z takich przelewów. Jeżeli Sejm szybko uchwali powyższą nowelizację, zacznie ona obowiązywać jeszcze w tym roku.

(oprac.jk)

źródło: Internet, TNS OBOP, eGP

Sanolit

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

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

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

Skład dobrany do wieku: **Sanolit Junior** – od 1 tygodnia życia,

Sanolit Junior Forte – od 4 miesięcy życia (z przeciwwymiotnym imbirem),

Sanolit – od 3 roku życia (z przeciwwymiotnym imbirem, prebiotykiem inuliną ułatwiającym wzrost bakterii jelitowych).

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

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

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



foto: materiały prasowe



18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734



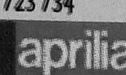
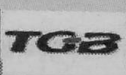
www.motomirko.com.pl

POKROWCE SAMOCHODOWE

Hurt · Detal · Szycie na miarę

18-400 Łomża, ul. Harcerska 2A

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



Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42

**Atrakcyjne
Szeroki aso
Promocje!**

Wykładzina
szeroka
od 15.75

Łomża
ul. Wojska I
tel. (86) 216-

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przędzalnian

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-1



Układ:

Jak dbać o oczy, aby były zdrowe, piękne i lśniące?

Oczy leczymy najczęściej, gdy jest już choroba, natomiast schorzeniom nie zapobiegamy. A zasada jest prosta: wizyta kontrolna u lekarza okulisty przynajmniej raz na dwa lata, a po 50. roku życia – raz na rok. Oczy tak zaniedbujemy zdrowotnie, że niektórzy pacjenci nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że jednym okiem nie widzą.

pogarszającego się widzenia może być zmętnienie soczewki, czyli zaćma. Każdy człowiek po 50., 60. roku życia ma na ogół początek zaćmy.

Jakie choroby ogólne można wyczytać z dna oka?

Bardzo wiele schorzeń, ale najczęściej jest to nadciśnienie tętnicze lub cukrzyca, o których pacjent w ogóle nie wie i – w związku z tym – nie są leczone. Wywołują one zmiany w okolicach

Czy okłady z naparów ziół są dobrym sposobem usuwania zmęczenia i zaczerwienienia oczu?

Oczy uwielbiają zioła – nabierają wtedy blasku i życia. Kompresy z naparów ziół są bardzo zalecane. Na ogół zioła (np. świetlik lekarski, skrzyp i piołun, czarna herbata) działają bakteriobójczo i ściągająco, przeciwzapalnie. Napary służą do przemywania i okładów.

Oczy w roli głównej

rozmowa
z lek.med. Haliną Klonowską, okulistą

Reklamy zachęcają do komputerowego badania wzroku i dobierania okularów na podstawie wydruków. Czy jest to dobra metoda?

Czy jest to dobra metoda?

Nie powinno się dobierać okularów – szczególnie pierwszych w życiu – wyłącznie na podstawie wydruku badania komputerowego. Często tak dobrane okulary nie poprawiają widzenia.

Na czym polega badanie okulistyczne, poprzedzające dobieranie okularów?

Jest to badanie w lampie szczelinowej, podczas którego lekarz ocenia przedni odcinek oka, stan rogówki i soczewki. Do tego badania muszą być rozszerzone źrenice odpowiednim lekiem. Lekarz ogląda również dno oka – może wykryć wtedy schorzenia nie tylko okulistyczne. Dno oka jest miejscem, na podstawie którego można ocenić stan naczyń w całym organizmie. W czasie tego badania powinno też być zmierzone ciśnienie śródgałkowe, co umożliwia wczesne rozpoznanie jaskry, bardzo groźnej choroby oczu.

Jeżeli okazuje się, że okulary nie poprawiają widzenia, to jaka może być tego przyczyna?

Często są to zmętnienia rogówki, która jest jakby przezroczystą szybą oka, mylone przez pacjentów z zaćmą. Zmętnienia te mogą być wynikiem przebytych urazów lub stanów zapalnych. Inną przyczyną

siatkówki, która między innymi odpowiada za widzenie.

Czy prawdą jest, że jaskra może być przyczyną utraty wzroku?

Nie leczona jaskra prowadzi do obniżenia ostrości wzroku, do zmian w polu widzenia, a nawet do ślepoty. Najczęściej występującą i najbardziej niebezpieczną ze względu na powolny i podstępny przebieg jest jaskra prosta. Bywa wykrywana przypadkowo, np. podczas badania oczu przy dobieraniu okularów. Leczenie może zahamować rozwój choroby. Inne objawy towarzyszą ostremu napadowi jaskry. Występują wówczas silne, obezwładniające bóle głowy i oka, czasami nudności i wymioty. Trzeba wtedy natychmiast udać się do lekarza, najlepiej do szpitala.

Czy można na co dzień używać kropli, które szybko likwidują zaczerwienienie i poprawiają wygląd oczu?

Nie wolno takich kropli używać zbyt długo, na co dzień. Ich działanie polega bowiem na obkurczaniu naczyń krwionośnych. Stosowane systematycznie mogą zaszkodzić i pogorszyć widzenie. Powody zaczerwienienia oczu są różne, jak zapalenie spojówek, alergię i in. Koniecznie trzeba wybrać się do lekarza. Natomiast obkurczające kropelki można stosować okazjonalnie, np. dla poprawienia wyglądu oczu przed wizytą u znajomych.

Jednak kompresy na oczy – aby pomogły, muszą być zrobione „fachowo”. Jak więc przygotowywać kompresy z ziół, aby były skuteczne?

A oto przepis:

- Odpowiednią ilość ziół zalewamy wrzątkiem, zostawiamy pod przykryciem na około pół godziny, a potem przecedzamy.
- Do kompresu najlepiej używać wyjałowionych gazików – nigdy waty, której kłaczki mogą się dostać do oka i podrażnić je.
- Kompresów nie przykrywać ceratką czy plastikiem – powinny wysychać na oczach. Stosować je codziennie przez kilka tygodni, a efekt będzie znakomity.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

- Najlepsze lekarstwo dla oczu to sen i dieta obfitująca w ryby, białe mięso, tłuszcze roślinne, kasze, makarony, warzywa, owoce, czosnek, cebulę, tran, drożdże, kielki.
- Przed udaniem się na spoczynek konieczny jest demakijaż oczu. Tusz pozostawiony na noc na rzęsach bardzo drażni oczy.
- Na podpuknięte rano oczy szybką ulgę przyniosą okłady z plastrów surowego ogórka. Wystarczy 3 minuty – po zdjęciu plastrów oczu nie myjemy, a gdy sok wyschnie – wkładamy krem pod oczy.

**Szukasz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?**

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

**panorama[®]
FIRM**

www.pf.pl

Zrozumieć świńską gripę

Ostatnie miesiące obfitują w informacje o pojawieniu się zachorowań na tzw. świńską gripę. Są to bardzo często informacje niepełne, niepotrzebnie wywołujące nadmierny strach. Jak więc odczytywać te doniesienia mediów o śmiertelnych atakach „świńskiej grypy”?

Wirusy grypy dość często się zmieniają, czyli mutują. W tym przypadku wirus grypy, która dotykała do tej pory tylko zwierzęta, zmienił się na tyle, że zaczął zarażać także ludzi. Ponieważ organizm ludzki nie miał jeszcze kontaktu z wirusem tego typu, nie zdążył wykształcić na niego odporności. To właśnie ta zdolność wirusów grypy do mutowania sprawia, że grypa (nie tylko „świńska”) jest wciąż groźna dla człowieka. Z tego też powodu, szczepionki przeciw grypie należy opracowywać co roku, od nowa.

Bez paniki

Strach przed „świńską gripą” wynika przede wszystkim z powodu pojawienia się przypadków śmiertelnych. Trzeba jednak pamiętać, że dotyczą one najczęściej ludzi o zmniejszonej odporności. Poza tym, dobrze nam już znana, zwykła grypa, która pojawia się co roku, też może powodować wiele poważnych powikłań, w konsekwencji prowadzących do śmierci.

Kwarantanna i higiena

By uchronić się przed zachorowaniem należy przestrzegać podstawowych zasad, takich samych jak przy zwykłej grypie: unikać miejsc, w których istnieje większe ryzyko zarażenia – w tym przypadku podróży w rejony, gdzie występują zachorowania; izolować osoby, które miały kontakt z chorymi. Na obszarach, szczególnie tych, w których wirus zdążył się rozprzestrzenić, należy ponadto: myć ręce (wirus często zostaje na powierzchniach, których dotykamy), używać maseczek, unikać większych skupisk (kino, teatr, szkoła itp.).

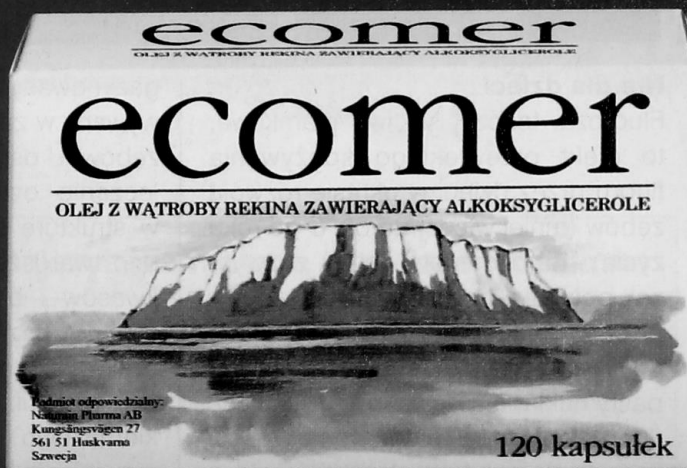
Bezpieczna wieprzowina

Ponieważ wysoka temperatura zabija wirusa, mięso świni nie stanowi dla nas żadnego zagrożenia. Słuchajmy uważnie najnowszych doniesień o grypie, bo wiedza jest jednym z ważniejszych elementów pozwalających podejmować właściwe kroki, by uniknąć zakażenia.

autor: lek. med. Maciej Chylak

Objawy „świńskiej grypy”
przypominają tradycyjną gripę. Większość osób, po zachorowaniu powraca samoistnie do zdrowia, tak jak w przypadku zwykłej odmiany grypy.

wzmocnij odporność



profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na gripę

Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na gripę i inne choroby infekcyjne. Po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego może być stosowany pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej.

Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego, w tym 50 mg alkoksylgliceroli. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu. Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma. Dystrybutor: Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01 - 793 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.



18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734



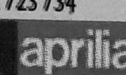
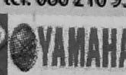
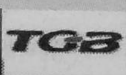
www.motomirko.com.pl

POKROWCE SAMOCHODOWE

Hurt · Detal · Szycie na miarę

18-400 Łomża, ul. Harcerska 2A

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



Jedwabne

kostka brukowa

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

Atrakcyjne
Szeroki aso
Promocje!

Wykładzina
szeroki
od 15,7

Łomża
ul. Wojska 1
tel. (86) 216

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przędzalnian

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-4



Układ



foto: archiwum prywatne

Fluor z czym go jeść?

Pierwiastek ten stał się znany wśród dentystów na początku ubiegłego wieku, nie z powodu swojego działania leczniczego, ale za sprawą toksycznego wpływu na uzębienie. Jego nadmiar może powodować powstanie tzw. fluorozy zębów

Nie dla dzieci

Fluoroza, inaczej szkliwo plamkowe, to efekt przewlekłego spożywania fluoru przez dzieci w okresie rozwoju zębów (mniej więcej do ok. 6-go roku życia). Bardzo małe dzieci zazwyczaj polykają podczas mycia zębów prawie całą pastę. Gdy podrosną, wypływają jej część, ale też więcej pasty nakładają na szczoteczkę. Ilość fluoru polykana przez małe dzieci z pastą do zębów jest wystarczająca do spowodowania rozwoju fluorozy.

Zakres terapeutyczny

Lecniczo i profilaktycznie fluor działa w tak zwanym bardzo wąskim zakresie terapeutycznym. To znaczy, że podawanie zwiększonych jego dawek nie prowadzi do osiągnięcia lepszego efektu leczniczego, lecz przeciwnie – do zmniejszonej mineralizacji szkliwa i kości, a tym samym do ich uszkodzenia.

Jak działa fluor?

Dostając się do organizmu z pożywieniem, wodą lub z wdychanym powietrzem, łączy się z wapniem i jest ma-

gazynowany w kośćcu oraz wbudowywany w zawiązki rozwijających się zębów. U osób dorosłych wspomaga leczenie osteoporozy. Wbudowany w strukturę szkliwa sprawia, że jest ono twardsze, odporniejsze na ataki kwasów i bakterii. Potrafi naprawić drobne uszkodzenia i odwapienia szkliwa. Hamuje też metabolizm i rozwój bakterii. Tak więc, działa wielokierunkowo profilaktycznie, hamując rozwinięcie się próchnicy. Dodawany jest do past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej, gum do żucia. Produkowany jest w postaci kropli i tabletek. Powszechnie uzdatnianą jest nim woda wodociągowa.

Jest wszędzie

Zanieczyszczenie środowiska (przemysł szklarski, hutnictwa aluminium), obecność fluoru w pożywieniu sprawia, że nie wiemy jaką jego dawkę wchłania nasz organizm. Jest on obecny w wodzie deszczowej, w napojach, w herbacie – szczególnie zielonej, owocach (truskawkach, orzechach), w rybach morskich.

Rola dentysty

Właściwe stosowanie preparatów fluoru zmniejsza ryzyko fluorozy i zwiększa jego działanie profilaktyczne. Dlatego też, to stomatolog powinien określić indywidualnie ryzyko rozwoju próchnicy. W razie potrzeby zlecić bardzo precyzyjne dawkowanie dodatkowych preparatów zawierających fluor lub przeprowadzić zabiegi profilaktyczne (jonoforeza, lakierowanie lakierami fluorowymi).

Uwaga na krople i tabletki

Stomatolodzy przestrzegają rodziców, przed stosowaniem u dzieci dostępnych w aptekach kropli i tabletek z fluorem. Najważniejsze przy zapobieganiu próchnicy jest bowiem działanie miejscowe fluoru w jamie ustnej. Przyjmuje się, że tylko u dzieci z grupy tzw. wysokiego ryzyka próchnicy powinny stosować preparaty fluoru przyjmowane ogólnie.

autor:

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

Milton
COMPLETE PROTECTION



Kupon MILTON NR 6/2009

KONKURS – MILTON

Wśród osób, które do 15 lipca 2009r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na pytanie, rozlosowanych zostanie 10 zestawów zawierających: antybakteryjny spray do dezynfekcji powierzchni Milton, Milton antybakteryjny żel do rąk, Milton Płyn Dezynfekujący. Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland.

Czy Milton antybakteryjny spray można używać do mycia lodówki?
A. TAK B. NIE

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.

Szukasz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce
www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

panorama
FIRM

www.pf.pl

Bakterie nas lubią

Są wszechobecne. Odpowiednie ich gatunki przystosowały się do życia na powierzchni lub wewnątrz organizmów roślinnych i zwierzęcych. Znajdują się nawet w powietrzu

W ziemi

Najwięcej jednak znajdziemy ich w glebie. Ich liczność zależy głównie od jej wilgotności i zawartych w niej substancji organicznych. Przeciętnie w 1 gramie suchej gleby znajduje się od kilku milionów do kilku miliardów bakterii. Najwięcej występuje ich w powierzchniowej warstwie gleby – na głębokości do 30 cm. W tej warstwie ogólna ich masa, na powierzchni 1 ha, wynosi od kilkuset kilogramów do kilku ton!

W wodzie

Bakterie lubią też wodę. Można je znaleźć w każdym zbiorniku wodnym: w oceanie, morzu, w rzece, jeziorze, stawie, studni czy kałuży. W zależności od rodzaju zbiornika, zawartości substancji pokarmowych i natlenienia, w 1 ml wody występuje kilkaset, kilka tysięcy lub nawet kilkaset tysięcy osobników. Bakterie potrafią żyć nawet w najgłębszych miejscach oceanów.

Chorobotwórcze mikroby

Osobną grupę stanowią te bakterie, dla których środowiskiem życia są inne organizmy roślinne i zwierzęce. Wiele tych bakterii jest nieszkodliwych, a nawet pożytecznych dla swoich nosicieli i żywicieli. Oprócz nich istnieją jednak także bakterie pasożytnicze, wywołujące różnorodne choroby.

(oprac. jk)

Czy wiesz, że...

O istnieniu bakterii chorobotwórczych wiedzano już w XIX wieku. Ale nie wiadano wtedy jeszcze jak z nimi walczyć.

Dopiero w 1910r. Paul Ehrlich opracował pierwszy lek zwalczający krętki blądę (*Treponema pallidum*) wywołujące kiłę. Ehrlich był pionierem immunologii.

W 1908r. otrzymał Nagrodę Nobla.



foto: materiały prasowe

Milton to najszybsza metoda sterylizacji na zimno

	Antybakteryjny żel do rąk Opakowanie: 100ml Cena: ok. 17 PLN.	Należy niewielką ilość żelu na ręce i pocierać nimi aż do wyschnięcia. Nie ma potrzeby splukiwania.	- Idealny w podróży, na spacerze, gdy nie ma dostępu do wody i mydła. - Przed karmieniem dziecka.
	Ściereczki dezynfekujące do odkażania powierzchni Opakowanie: 30 sztuk. Cena: ok. 17 PLN.	Do przecierania powierzchni. Nie stosować do ciała.	- Do przecierania upuszczonego smoczka. - Do wycierania krzesełek, nocniczek, zabawek. - W publicznej toalecie, restauracji do przecierania maty do przewijania.
	Płyn dezynfekujący Opakowanie: 500ml. Cena: ok. 20 PLN.	Sterylizacja w roztworze z zimną wodą w ciągu 15 minut.	- Sterylizacja naczyń i akcesoriów dziecięcych, takich jak: butelki, smoczki, miseczki itp. - Sterylizacja podłóg. - Idealny do domu, w otoczeniu Twoim i dziecka.
	Spray do dezynfekcji powierzchni Opakowanie: 500ml. Cena: ok. 20 PLN.	Dezynfekuje powierzchnie.	- Dezynfekuje naczynia i akcesoria dziecięce. - Idealny do użycia w domu, jak i w dowolnym miejscu poza nim.

Infolinia: 0-801 35 37 37

Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o. ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel.: (22) 633 80 41, e-mail: milton@krotex.com.pl
Sklep firmowy, ul. Rydygiera 8, tel.: (22) 639 93 85 wew. 103.

teraz
zdrowie

7



18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734



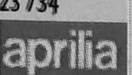
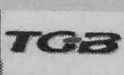
www.motomirko.com.pl

POKROWCE SAMOCHODOWE

Hurt · Detal · Szycie na miarę

18-400 Łomża, ul. Harcerska 2A

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



Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42

Witaminy latem

Organizm człowieka sam nie potrafi wytworzyć witamin. Czy wobec tego nawet w lecie trzeba zażywać tabletki witaminowe?

Witaminy to związki chemiczne niezbędne do życia. Chociaż organizm sam ich nie wytwarza, to jednak potrafi czerpać je z pokarmów. Istnieje jednak wiele schorzeń ogólnie nazwanych zaburzeniami wchłaniania, przy których organizm nie jest w stanie czerpać dostatecznej ilości witamin. Przy tych zaburzeniach trzeba choremu podawać witaminy w postaci syntetycznej przez cały rok. Czasami istnieje konieczność uzupełniania niedoboru czy braku pewnych witamin do końca życia. Tak więc w przypadku konkretnej choroby nie można samego odstawić zażywania witamin w okresie lata – musi to być skonsul-

towane z lekarzem.

Nie tracić witamin z żywności

Każda pora roku obfituje w pokarmy, które są wystarczające, aby dostarczyć zdrowemu człowiekowi niezbędnej ilości witamin. Wiosną i latem wybór jest ogromny i zamiast tykać tabletki lepiej jest jeść więcej warzyw i owoców. W tym okresie organizm zwykle czyni zapasy, z których będzie korzystać w okresie jesienno-zimowym. Pamiętać jednak trzeba, że wielu wartościowych składników żywności nie przyswajamy, gdyż ulegają one zniszczeniu podczas procesów przetworstwa, przechowywania i gotowania. Aby nie dopuścić do tego niszczącego witaminy procesu, warto zastosować się do pewnych wskazówek.

Oto kilka z nich:

- Myć warzywa, ale nie moczyć ich długo, gdyż obniża się wtedy w nich zawartość witamin B i C.
- Sałatki warzywne przygotowywać na krótko przed podaniem.
- Jeżeli nie planujemy natychmiastowego zużycia świeżych warzyw, najlepiej jest zamrozić je jak najszybciej.
- Nie rozmrażać warzyw przed gotowaniem.
- Naczynia wykonane ze stali nierdzewnej, szkła i emaliowane najlepiej chronią składniki odżywcze w czasie gotowania.
- Im mniej wody i krótszy czas gotowania, tym mniejsza strata składników odżywczych.
- Ziemniaki najlepiej gotować i piec w łupinach.

autor: Magda Jarosz

Atrakcyjne
Szeroki asortyment
Promocje!

Wykładzina
szeroka
od 15,7

Łomża
ul. Wojska 1
tel. (86) 216

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przędzalnian

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-4



Układ



Moc herbaty

W Chinach – królestwie herbaty, uważa się, że posiada ona aż dwadzieścia rozmaitych zalet. I tak m.in. powoduje łagodne sny, „czyści” krew, regeneruje mózg i pamięć, a także poprawia nastrój, a nawet wzmacnia odwagę...

W ostatnich latach również u nas herbata zyskuje coraz większą popularność. Herbaciarnie powstają jak grzyby po deszczu, proponując oryginalne i mało znane gatunki tego szlachetnego napoju. Również w naszych domach częściej zaprasza się gości „na herbatę” niż – jak dotychczas – „na kawę”.

Co zawiera?

Przede wszystkim kofeinę, zwaną także teiną. Orzeźwiające i wzmacniające zdolność koncentracji działanie herbaty zawdzięczamy jednak przede wszystkim zawartym w niej

olejkom eterycznym, których najwięcej jest w czerwonej herbacie, najbardziej aromatycznej ze wszystkich gatunków. Inne składniki herbaty, jak np. garbniki mają właściwości uspokajające i działają kojąco na błonę śluzową żołądka. Warto też wspomnieć o witaminach, których jest spora różnorodność: A, C, B₁ i B₂, PP i K. Wykryto w niej także związki żelaza i inne mikroelementy, jak potas, wapń, magnez, sód, miedź, które rozpuszczają się w wodzie i przechodzą do herbacianego naparu.

Jak parzyć herbatę?

Jej właściwości zależą od sposobu, a głównie czasu zaparzania. W pierwszych dwóch minutach po zalaniu wrzątkiem do naparu przechodzi cała zawartość kofeiny. W następnych minutach – garbniki, które wiążą kofeinę i dlatego herbatę można pić nawet przed snem. A więc, kto ma kłopoty ze snem, powinien stosować zasadę – mniejsza ilość sypek herbaty, dłuższy czas zaparzania. Natomiast osoby cierpiące na zaparcia, powinny postępować odwrotnie – więcej sypek herbaty, krótszy czas parzenia.

Na zakończenie – ciekawostka. Otóż pewna Angielka, która dożyła 120 lat piła przez prawie pół wieku 40 filiżanek herbaty dziennie!

autor: Zofia Borowska

**Szukasz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?**

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

**panorama[®]
FIRM**

www.pf.pl

Niemowlętom karmionym piersią lub w sposób mieszany (czyli piersią i butelką) nie należy dodatkowo podawać niczego do picia. Kiedy dopajanie jest wskazane i czym?

niezależnie od tego w jaki sposób jest karmiony, warto przynajmniej spróbować uzupełnić braki wody w jego organizmie. Nie zapominajmy, że dzieci potrzebują stosunkowo dużo wody. I tak np. maluch ważący do 10 kg, dziennie powinien wypić

z kopru włoskiego. Te ostatnie mogą być przydatne przy problemach ze strony układu pokarmowego (np. kolce). Ich podstawową wadą jest jednak zawartość cukru. Dziecko uzależnia się od przyjemnego, słodkiego smaku i zaczyna się ich domagać nawet wtedy, gdy nie jest spragnione. To przyzwyczajenie może pozostać na przyszłość.

(oprac.jk)

Dopajanie dziecka

Gdy dziecko karmione wyłącznie piersią odczuwa pragnienie, domaga się częściej matczynej piersi. Dzieje się tak zarówno podczas upałów, jak i gdy np. ma katar lub gorączkę. Po sposobie i czasie trwania ssania, można rozpoznać, czy maluch jest głodny czy spragniony. Gdy chce tylko pić, ssie wtedy krócej i płycej. Przyjmuje się, że gdy karmisz naturalnie, do VI miesiąca życia, dziecku należy podawać tylko i wyłącznie pierś, gdyż np. herbatka czy sok, może zakłócić laktację. Dopiero od VI miesiąca, stopniowo podaje się dodatkowe pokarmy.

Zdrowy rozsądek

Przy tej, jak i przy innych zasadach warto jednak zachować zdrowy rozsądek. Gdy na zewnątrz panuje upał, a maluch staje się niespokojny, ma spieczone usta i mniej siusia,

ok. 1 litra płynów. Dopajanie przy wysokiej gorączce jest także koniecznością.

U małych dzieci bowiem bardzo szybko dochodzi do groźnego w skutkach odwodnienia.

Woda źródlana

Dziecku najlepiej podać wodę bez żadnych dodatków. Powinna to być woda niegazowana, niskozmineralizowana i niskosodowa (do 20 mg sodu na 1 litr), czyli tzw. źródłana. Większość dostępnych wód źródlanych należy przed podaniem przegotować. Aby uniknąć zanieczyszczenia bakteriami czy resztkami jedzenia, wodę powinno podawać się w butelce ze smoczkiem lub starszemu dziecku – w kubeczku.

Słodkie herbatki z umiarem

Można też podawać specjalne herbatki dla niemowląt, np. owocowe lub

Pamiętaj!

Przy karmieniu piersią, najpierw wypływa bardziej wodniste mleko. Znajduje się w nim przede wszystkim woda i laktoza (cukier mleczny). Skład mleka modyfikowanego jest zbliżony do naturalnego, dlatego zazwyczaj nie zaleca się dodatkowego dopajania.

foto: materiały prasowe



Magiczny kubek-niekapek

wstęp do nauki samodzielnego picia

Magiczny kubek-niekapek pozwala dziecku przejść od ssania piersi i picia z butelki do samodzielnego picia z kubka. Jego konstrukcja zapobiega rozlewaniu płynu. Napój nie rozlewa się, nawet gdy dziecko potrząsa kubkiem, podrzuca go lub kładzie na boku. A na dodatek łatwo z niego pić. Sekret leży w chronionej patentem magicznej uszczelce, która ugina się, wpuszczając powietrze do kubeczka. Dzięki temu dziecko może pić swobodnie, przy minimum wysiłku.

Do wieku dziecka

Kubki-niekapki dostępne są z uchwyty lub bez, w następujących pojemnościach:

- 200 ml z miękkim ustnikiem, który pozwala łatwo przejść od piersi lub butelki do picia z kubeczka. **Sugerowana cena:** 25 zł.
- 260 ml z twardym ustnikiem dla starszych dzieci. Posiada kapsel.

Sugerowana cena: 27 zł.

- 340 ml – kubek w sportowym stylu o wyjątkowo dużej pojemności. Posiada przykrywkę oraz klips, którym można go przypiąć do wózka lub ubranka dziecka. **Sugerowana cena:** 33 zł.

Dodatkowe informacje:

Cały asortyment produktów Philips AVENT można nabyć w hurtowni przy ul. Rydygiera 8, w Warszawie. **Punkt Konsultacyjny dla Młodej Mamy** Philips AVENT działa 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



Kupon Philips AVENT 6/2009

KONKURS – Philips AVENT

Uzasadnij dlaczego Magiczny kubek-niekapek Philips AVENT nadaje się na letnie spacerki?

Do wygrania: 3 Magiczne kubki-niekapki.

Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland.

Odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do 15 lipca 2009r. na adres redakcji: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

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

Odpowiedź:

Imię i nazwisko:

Wiek:

Adres:

Wiek dziecka: Podpis:



18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734

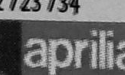
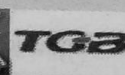
MIRKO

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



Jedwabne

kostka brukowa

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

Atrakcyjne
Szeroki aso
Promocje!

Wykładzina
szeroka
od 15.7

Łomża
ul. Wojska
tel. (86) 216

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przedzalnian

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-4



Układ

Media lansują szczupłą i wygimnastykowaną sylwetkę. Tymczasem na naszych ulicach „gołym okiem” widać, że nadwaga i otyłość stają się normą. To cena, jaką płacimy za rozwój cywilizacji. Zła dieta i brak aktywności fizycznej, to dwie główne przyczyny tego zjawiska

Trać kilogramy nie zdrowie

O zachowanie prawidłowej masy ciała powinniśmy dbać nie tylko ze względów estetycznych. Ważniejsze od osiągnięcia pożądanego wyglądu powinno być nasze zdrowie. To z myślą o zdrowiu przede wszystkim, osoby otyłe powinny zdecydować się na rzucenie zbędnych kilogramów. Nadwaga i otyłość przyczyniają się bowiem do rozwoju wielu chorób, takich jak: cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, choroby stawów, a nawet nowotwory układu pokarmowego.

Co zatem o odchudzaniu wiedzieć należy, aby odchudzać się „z głową”?

1. Dieta cud nie istnieje. Nie ma i nie będzie takiej diety, która umożliwi

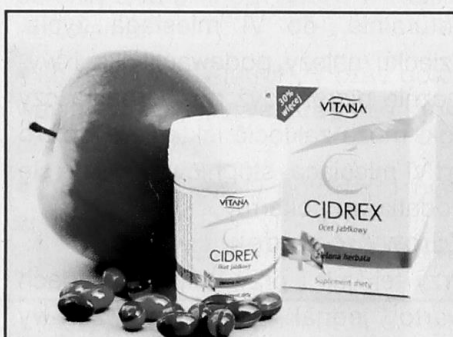
liwiałyby szybkie, bezpieczne rzucenie wagi bez tzw. efektu jo-jo. W kilka czy kilkanaście dni nie da się pozbyć tkanki tłuszczowej gromadzonej miesiącami czy latami. Jedyną metodą skutecznej walki z nadwagą i otyłością jest całkowita zmiana stylu odżywiania. Tylko trwała wprowadzona w życie zmiana pozwoli na pozbycie się zbędnych kilogramów raz na zawsze.

2. Dieta nie może być udręką. Powinna być elementem naszego stylu życia. Z tego właśnie powodu sposób odchudzania musi być dopasowany indywidualnie do każdej osoby, najlepiej przez dietetyka. Musi uwzględniać jej upodobania kulinarne i raczej modyfikować dotychczasowy sposób żywienia niż czynić w nim rewolucję.

3. Odchudzać należy się powoli. Nadwaga ani tym bardziej otyłość

nie powstają z dnia na dzień. Tkanka tłuszczowa, by spowodować negatywne efekty, musi gromadzić się długo. Z tego też powodu nie da się z dnia na dzień jej rzucić. Im szybciej zrzucasz kilogramy, tym szybciej znowu przytyjesz. Dodatkowo narazisz swój organizm na komplikacje zdrowotne, takie jak: pogorszenie wyglądu skóry, włosów, paznokci czy zaburzenia w funkcjonowaniu organów wewnętrznych. Nasz organizm bez żadnych konsekwencji może pozbyć się nie więcej niż 1 kilograma masy na tydzień.

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



CIDREX PLUS – preparat wspomagający odchudzanie. Zawiera m.in.: ocet jabłkowy i ekstrakt z zielonej herbaty. Przeznaczony dla osób dorosłych (z wyjątkiem kobiet w ciąży i karmiących).
Cena: ok. 15 zł/opakowanie (40 kapsulek).

Chitinin – pożeracz tłuszczu!

Twój sojusznik w walce ze zbędnym tłuszczem!

Chitinin skutecznie pomaga w odchudzaniu i utrzymaniu niskiej wagi ciała.

Działanie: **Chitinin** stosowano jako środek wspomagający odchudzanie w badaniu przeprowadzonym w Zakładzie Promocji Zdrowia i Leczenia Otyłości Śląskiej Akademii Medycznej. W czasie trzymiesięcznej kompleksowej grupowej kuracji odchudzającej u otyłych kobiet, którym zalecano dietę 1000 kcal, stosowanie chitininu i zwiększoną aktywność fizyczną, stwierdzono ubytek wagi średnio 9,7 kg. Po kuracji półrocznej aż 15,9 kg.

Skład: **Chitinin** – jedna tabletkę zawiera 750 mg chitosanu ze sproszkowanych pancerzyków krewetek. Chitosan posiada unikalnie duże zdolności wylapywania tłuszczu i usuwania go z organizmu.

Produkt dostępny w aptekach. 1 opakowanie (48 tabl) wystarcza na 8 dni kuracji.

Cena – ok. 48 PLN.

Suplement diety.



Szukasz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce
www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

**panorama
FIRM**

www.pf.pl

Czy dyscyplina, którą pan uprawia może zainteresować przeciętnego telewidza?

Żeby zainteresować się tym sportem, trzeba cokolwiek o nim wiedzieć. Laik zobaczy kilku facetów rzucających kulką. To mało widowiskowe. Ten kto wie, ile waży kula, dostrzeże też wysiłek, pracę mięśni, skupienie.

Czuć się na medal

rozmowa z Tomaszem Majewskim – kulomiotem

Ile waży kula?

Dokładnie 7, 260 kg.

Z czego jest wykonana?

Z żelaza, mosiądzu lub stali. Najczęściej używane są te stalowe.

Taką stalową kulę ważącą ponad 7 kg pchnął pan w Pekinie na odległość 21,51m zdobywając złoty medal. Taki był plan, czy można też mówić o łucie szczęścia?

Jakiś czas wcześniej wiedziałem, że rezultaty, które osiągam są satysfakcjonujące. Zacząłem, mówiąc sportowym językiem – czuć się na medal. Na olimpiadę pojechałem świetnie przygotowany, więc nie można powiedzieć, że to zwycięstwo to zbieg okoliczności. Chociaż... szczęście zawsze się przydaje, więc może dopisało mi także tego dnia.

Jakie cechy trzeba mieć, aby zostać mistrzem olimpijskim?

Wiarę w siebie i swoje możliwości. Bez tego nic się nie uda. To cecha, która pomaga wygrać z kryzysami, znużeniem i zniechęceniem. Dopinguje do większego wysiłku i daje radość walki. Jednocześnie trzeba mieć w sobie pokorę wobec porażek, ale też – wobec sukcesów i euforii. Poza tym każdy mistrz olimpijski jest po prostu człowiekiem i inne cechy ma jak najbardziej ludzkie.

Tomasz Majewski (ur. 1981r. w Nasielsku) – kulomiot, mistrz olimpijski z Pekinu w 2008r. Mając 15 lat zaczął uprawiać pchnięcie kulą. Pierwsze sukcesy osiągał już w liceum. Reprezentował Polskę także na Halowych Mistrzostwach Europy w Turynie w br., zdobywając złoty medal; Halowych Mistrzostwach Świata w Walencji w 2008r. – brązowy medal oraz na Uniwersjadzie w Izmirze w 2005 r. – złoty medal. Ma 204 cm wzrostu, waży 130 kg.

Co zmieniło się po pekińskim sukcesie?

Otoczenie. Nagle stałem się rozpoznawalny, udzielam wywiadów, mam sesje zdjęciowe, jestem zapraszany do programów radiowych i telewizyjnych. Zarabiam więcej. [śmiej] Poza tym jestem dalej Tomkiem Majewskim, trenuję, spotykam się z przyjaciółmi.

Media obwołały pana następcą Władysława Komara. To motywuje czy raczej stresuje?

Skojarzenie jak najbardziej słuszne – obaj jesteśmy mistrzami olimpijskimi w pchnięciu kulą. Dla mnie to na pewno nobilitacja, choć nie rozpamiętuję tytułu „następcy Komara” w każdej minucie swojego życia.

Czy wzorem Władysława Komara planuje pan rozpoczęcie kariery aktorskiej?

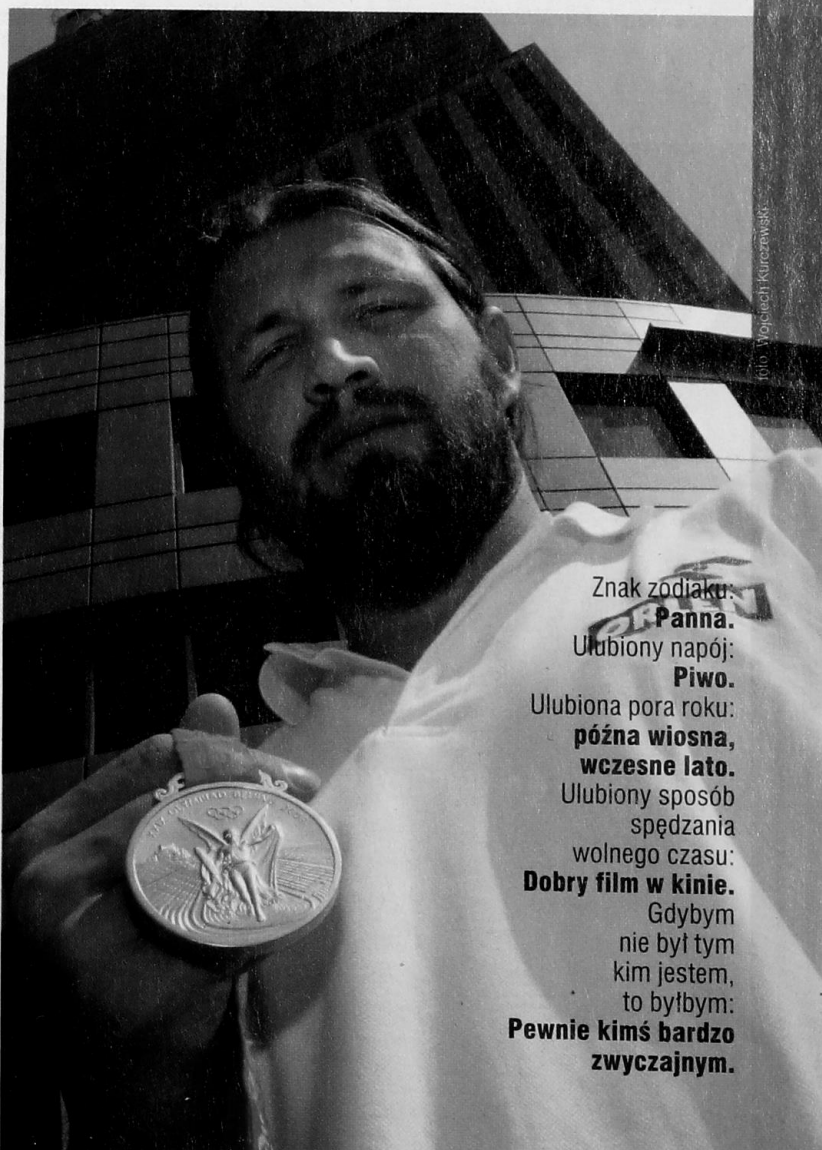
Na razie nie, ale kto wie? Jestem otwartym człowiekiem. Będę się zastanawiać, gdy pojawią się jakieś interesujące propozycje. Teraz liczy się tylko sport.

Zbliża się lato. Gdzie spędziłby pan wymarzone wakacje?

Kiedyś bardzo chciałem pojechać do Islandii. I udało się. Później myślałem o Meksyku i byłem tam kilka dni, choć tylko w Tijuanie. Chciałbym jeszcze odwiedzić te kraje, w których... jeszcze nie byłem.

Dziękuję za rozmowę i życzę udanego wypoczynku na wymarzonych wakacjach.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



Znak zodiaku:

Panna.

Ulubiony napój:

Piwo.

Ulubiona pora roku:

późna wiosna,

wczesne lato.

Ulubiony sposób

spędzania

wolnego czasu:

Dobry film w kinie.

Gdybym

nie był tym

kim jestem,

to byłbym:

Pewnie kimś bardzo

zwyczajnym.



18-400 Łomża, Al. Legionów 39
tel. 086 218 12 42, kom. 602 723 734

MIRKO

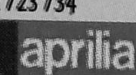
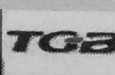
POKROWCE SAMOCHODOWE

Hurt · Detal · Szycie na miarę

18-400 Łomża, ul. Harcerska 2A

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

www.motomirko.com.pl



Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42

Atrakcyjne
Szeroki aso
Promocje!

Wykładzina
szerok
od 15.7



Łomża
ul. Wojska
tel. (86) 216

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przędzalnia

Suwałki
ul. Noniewicza
tel. (87) 565-77-



Układ

Właściwie dobrany kształt i długość brwi potrafią zdziałać cuda. Odpowiednio wyprofilowane dają efekt porównywalny do liftingu – podnoszą optycznie opadające powieki i kąci oka, odmładzają i rozpromieniają spojrzenie

Oprawa OCZU

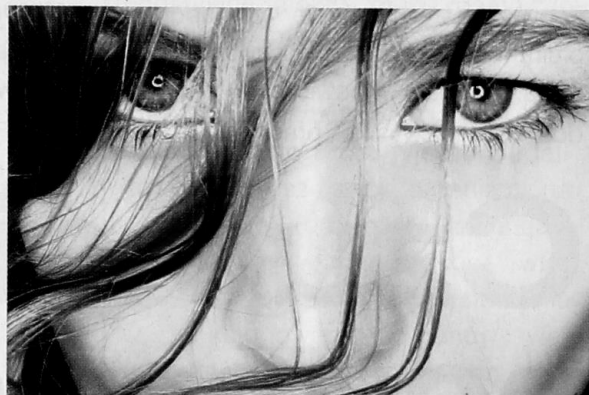


foto: materiały prasowe

Idealny łuk

Każda z nas może sama w domu ustalić idealną długość i kształt brwi przy pomocy trzech ołówków. Pierwszy przykładamy do skrzydła nosa pod kątem, tak aby jego oś przechodziła przy zewnętrznym kącie oka. Drugi ołówek natomiast prowadzimy od skrzydła nosa poprzez wewnętrzny kącik oka, pionowo do góry. Miejsca, w których końce ołówków zetkną się z brwiami, wyznaczają optymalny początek i koniec brwi. Za pomocą trzeciego ołówka wyznaczymy najwyższy punkt łuku brwi. Przykładamy ołówek przy skrzydłku nosa i prowadzimy po skosie żrenicy. Do tego miejsca od wewnętrznego kąca oka, brwi wznoszą się do góry. Od tego też punktu brwi schodzą w dół ku zewnętrznemu kącikowi oka. Włoski wystające poza ten łuk należy delikatnie usunąć. Przy depilacji warto też pamiętać, aby brwi nie schodziły się – powoduje to optyczne zmniejszenie oka.

Okrągła twarz

Panie posiadające okrągłą twarz powinny dbać, aby brwi były delikatnie uniesione i lekko zaokrąglone. Łuk brwi powinien tworzyć wyraźną linię. Aby ujarzmić odstające pojedyncze włoski polecam воск do brwi (do nabycia w każdej drogerii).

Kwadratowa twarz

Łagodny łuk brwi jest szczególnie wskazany przy twarzy kwadratowej. Nie mogą one być zbyt cienkie ani nazbyt zaokrąglone.

Twarz owalna i trójkątna

Buzia pociągła wygląda korzystnie z brwiami, które są lekko przedłużone oraz widocznie oddalone od nasady nosa. Łuk powinien być niezbyt ostry, subtelnie zaznaczony. Najbardziej zaznaczony i skośnie załamany łuk brwi wskazany jest przy twarzy o kształcie trójkąta.

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

CZY WIESZ, ŻE...

Z kineskopem bezpiecznie

W USA coraz więcej dzieci trafia do szpitala, po tym jak spadły na nie ciężkie meble, głównie telewizory plazmowe i LCD. Takie wypadki najczęściej dotyczą sześciolatków. Nowoczesne telewizory mają niestabilną konstrukcję i nawet kilkulatek jest w stanie je przewrócić. Z tego punktu widzenia, o wiele bezpieczniejsze są telewizory kineskopowe, które są masywniejsze i mają większą powierzchnię podparcia.

Dwujęzyczność rozwija

Włoscy naukowcy z Triestu przebadali 40 dzieci, z których połowa pochodziła z domów, gdzie mówiło się tylko po włosku, zaś druga – z rodzin dwujęzycznych. Zaobserwowali oni, że dzieci w dwujęzycznych rodzinach szybciej się rozwijają. Mózg tych dzieci posiada umiejętność płynnego „przechodzenia” pomiędzy języ-

kami. Wpływa to pozytywnie na rozwój umiejętności poznawczych dziecka, polegających na wybraniu właściwego narzędzia do wybranej operacji. Dzieci z rodzin jednojęzycznych także nabywają tę umiejętność, ale nieco później. Wg naukowców dwujęzyczność nie wpływa na poziom inteligencji.

Wysoki zarabia więcej

Australijscy naukowcy dowiedli istnienia zależności pomiędzy zarobkami a wzrostem. Porównując zarobki ponad 20 tysięcy Australijczyków zauważyli, że mężczyźni pracujący na tych samych stanowiskach, zarabiają średnio o 3% więcej za każde 10 centymetrów wzrostu ponad średnią (wynosi ona 178 cm). W przypadku kobiet nadwyżka zarobków wynosi 2% za każde dodatkowe 10 cm.

(oprac.ap)

źródło: Internet

Szukaj
Potrzebujesz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

**panorama®
FIRM**

www.pf.pl

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

e-mail pod

Atrakcyjne
Szeroki aso
Promocje!

Wykładzina
szerok
od 15.7



Łomża
ul. Wojska 1
tel. (86) 216

Białystok
ul. Branickiego
ul. Przędzalnia

Suwałki
ul. Noniewicza 4
tel. (87) 565-77-



Układ

Milton®

COMPLETE PROTECTION



z Miltonem lodówka bez zapachów bez bakterii



Dystrybutor: Krotex - Poland Sp. z o.o. ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa. Sklep firmowy: ul. Rydygiera 8, Warszawa, tel. 022 669 14 19
Producent: Laboratoires Rivadis, 79100 Thouars France tel. 33 (0) 5 49 68 15 15

Szukasz informacji o produktach i usługach?
Szukasz najkrótszej trasy dojazdu?

Zajrzyj do Panoramy Firm - w katalogu czy w wyszukiwarce
www.pf.pl znajdziesz łatwo najbardziej wiarygodne
dane o 1,5 mln firm i instytucji z całej Polski.

panorama®
FIRM

www.pf.pl