

Człowiek sukcesu 2009 • Dodatek

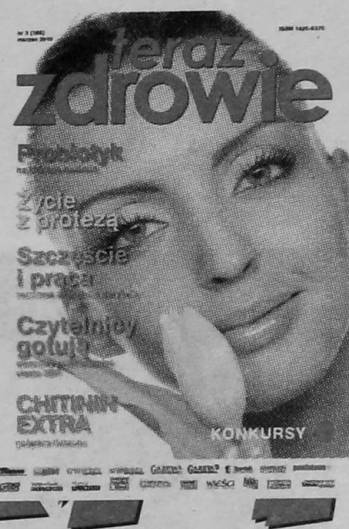
Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAK

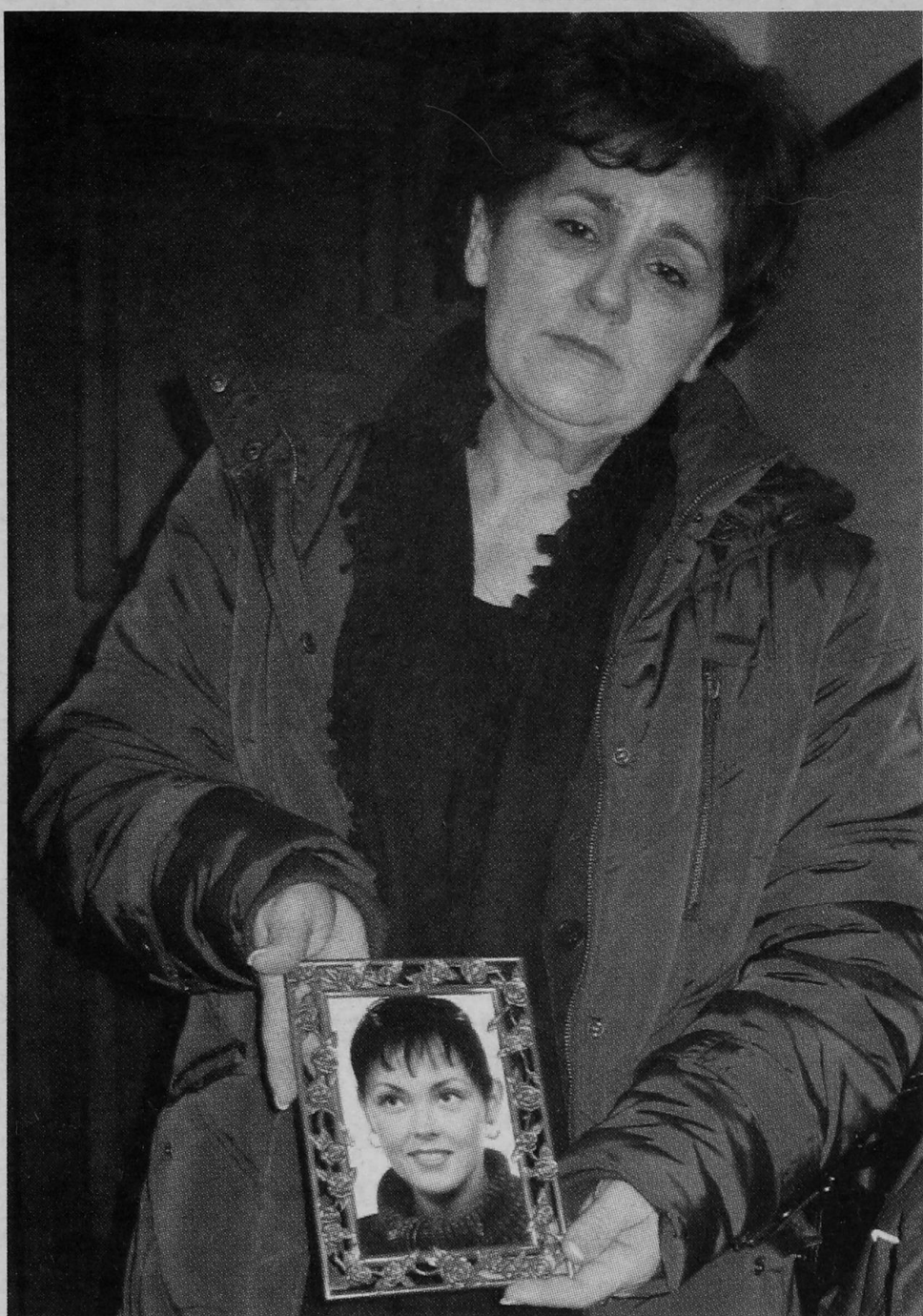
Nr 12 (1532)

21 marca 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Nbrodnie (prawie) doskonała?



Grażyna Siwik z portretem
córk Katarzyny
w Sądzie Okręgowym w Łomży



**Książę
rad wielce**



Upiór



Alfabet Dżanka

Fot. Maria Kaczyńska

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Stomatologia z tradycjami

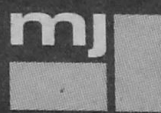
leczymy od 1933 r.

Implanty
już od 1700 zł



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

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



Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42



Książę rad wielce

Brytyjski następca tronu książę Karol odwiedził we wtorek (16 marca) Podlaskie sam. Księżna Camilla została w Warszawie z powodu dolegliwości kręgosłupa, poinformowała oficjalnie Ambasada Brytyjska.

W muzeum przyrodniczo-leśnym Białowieskiego Parku Narodowego książę spotkał się z dziećmi z kilku gmin puszczańskich. Opowiedziały gościowi, jak mierzyły i liczyły, ile energii i pieniędzy można zaoszczędzić, używając we własnym domu energooszczędnych żarówek, wyłączając

zbędne oświetlenie lub wyłączając ze stanu czuwania urządzenia elektroniczne. Pokazały zrobione przez siebie zabawki i stroje z surowców wtórnych.

O ochronie Puszczy książę rozmawiał krótko z przedstawicielami trzech organizacji ekologicznych (WWF, Pracowni na Rzecz Wszystkich Istot oraz Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków), którzy zwracali uwagę na konieczność ochrony przyrody w Puszczy Białowieskiej oraz na fakt, że niewielka jej część jest parkiem narodowym.

Wójt Białowieży Albert Litwinowicz poprosił księcia, by zechciał być honorowym ambasadorem Puszczy Białowieskiej. Książę poprosił o nadesłanie szczegółowego listu w tej sprawie i według wójta, miał odpowiedzieć: „Czemu nie”. Albert Litwinowicz wyjaśniał swoją ideę: Puszcę warto i trzeba chronić, ale tak, by nie zapominać o żyjących tam ludziach.

W rezerwacie pokazowym żubrów książę Karol obserwował karmienie żubrów burakami, ale zainteresowały go bardzo koniki polskie, tarpany. Wypytywał o nie,

głaskał je.

Puszcza Białowieska i cały region jest nadal w zimowej aurze. Uroku drzewom dodał świeży śnieg, który spadł w nocy z poniedziałku na wtorek.

W Kruszynianach, małej wsi w gminie Krynkiw z pięknym mecztem z XVIII w., książę Karol zainteresował się historią osadnictwa Tatarów na ziemiach polskich. W w meczecie gościa witali przewodniczący Najwyższego Kolegium Muzułmańskiego Związku Religijnego w RP mufti Tomasz Miśkiewicz z małżonką, dwóch imamów (duchownych) oraz przewodniczący muzułmańskiej gminy wyznaniowej w Kruszynianach.

Mieszkańcy całej okolicy przyjęli księcia oklaskami. Niemal każdy chciał sobie zrobić z nim zdjęcie.

W gospodarstwie agroturystycznym Tatarska Jurta w Kruszynianach, skosztował specjału tatarskiej kuchni, pierzekaczewnika (rodzaj pieroga). To pierwszy produkt z Podlaskiego, który został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych. Przyznał, że pierzekaczewnik bardzo mu smakował.

Wszyscy, z którymi się zetknął są zauroczeni jego bezpośredniością, taktem i uśmiechem.

Rzeczniczka wojewody podlaskiego Jolanta Gadek powiedziała, że książę wielokrotnie łamał w trakcie wizyty ustalony protokół i wszędzie bardzo serdecznie witał się z ludźmi.

Wojewoda podlaski Maciej Żywno, który towarzyszył księciu całą wizytę uważa, że była dla Podlaskiego „ogromnym wyróżnieniem i zaszczytem”. Księciu bardzo spodobała się „otwartość mieszkańców”, którzy pokazali piękną przyrodę i miejsca wielokulturowe. „Nawet żubry zachowywały się filmowo”, żartował wojewoda.

— REKLAMA —

TOYOTA OSTROŁĘKA
- Serwis tańszy niż myślisz.

Sprawdź naszą specjalną ofertę:

- Serwis Dobrych Cen

wymiana oleju silnikowego od 170zł *

- Akcja promocyjna

“Kupon przekazujesz - rabat zyskujesz” *

* szczegóły w Serwisie Toyoty w Ostrołęce lub na www.toyota-ostroleka.pl.

Carolina Car Company S.J., ul. Warszawska 36, Ostrołęka
tel. 29 / 766 42 33, www.toyota-ostroleka.pl



Today
Tomorrow
Toyota

— REKLAMA —

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

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. (086) 216-33-29;
Alicja Niedzwiecka; Maria Tocka,
tel. (086) 215-35-70; Władysław Tocki
(red. naczelny), tel. (086) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok,
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, Adam Dobroński,
Stanisław Kędzielawski, Krystyna
Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki,
ks. Jan Żelazny
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
Księgowność: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
Zofia Olender (księgowa) tel. (086) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik,
al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:
Renata Duchnowska,
tel. 506 892 523, (086) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

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.

Otworzyłem kolejny tekst do „Kontaków”, tytuł „Pod sztandarem prywaty!”. Niemożliwe! Red. Maria Kaczyńska? Musiało ją nieźle ponieść! Zwykle wyklóca się o swoje stonowane, żeby nie powiedzieć, „gładkie” tytuły.

Czytam, bo taki mój obowiązek: „Radni Sejmiku Województwa Podlaskiego Sławomir Gromadzki i Andrzej Sutkowski odeszli z klubu Platformy Obywatelskiej do Prawicy Podlasia wicemarszałka Bogusława Dębskiego. Wicemarszałek tłumaczy, że przyjął radnych Platformy, bo mają ...przeszłość prawicową i podobne poglądy na pracę Sejmiku województwa. Jeśli coś wyróżnia obu radnych, to brak jakichkolwiek poglądów politycznych oraz traktowanie służby publicznej jako narzędzia prywatnej kariery. Sławomir Gromadzki zaczynał działalność polityczną w PSL. Potem „podczepił się” pod będącą na fali „Samoobronę”, z którą został radnym Sejmiku. W kolejnych wyborach przystał do PO, która dzięki temu stworzyła koalicję rządzącą województwem i dała Gromadzkemu stołek dyrektora ODR Szepietowo, firmy budowanej pracowitością i rzetelnością wielu pokoleń pracowników. Andrzej Sutkowski, również radny Samoobrony, za przejście do PO dostał stołek dyrektora białostockiego Oddziału Agencji Rynku Rolnego. Obaj jednak musieli rozstać się z politycznymi synekurami. Gromadzki z powodu przepisów (miał wybierać między mandatem radnego a posadą dyrektora ODR, wybrał mandat, a z nim widoki na jeszcze lepszy stołek). Andrzej Sutkowski skompromitował się w dziennikarskiej prowokacji, w wyniku której na jaw wyszło kumoterstwo w rozdawaniu stolków w ARR. Teraz, dzięki nim w siłę urasta ugrupowanie Bogusława Dębskiego. Liczą na nowe korzyści po jesiennych wyborach.



Od redaktora

REKLAMA

Pracowałeś(aś) lub pracujesz
legalnie w: Holandii, Anglii
Niemczech, Irlandii, Austrii
Norwegii?

**ODBIERZ SWÓJ
PODATEK!**

ProspectFinance ul. Bogusławskiego 18 Ostrołęka 07-410
tel. fax 029 764 63 82, kom. 0 600 352 905 e-mail: r_gradzki@o2.pl

Platforma, która sprawuje rządy w Podlaskiem w koalicji z PSL i Prawicą Podlasia, po odejściu Gromadzkiego i Sutkowskiego ma 6 radnych, Prawica Podlasia i PSL po 5. W opozycji pozostaje czternastu radnych PiS (9), Lewicy i Demokratów (3) oraz niezrzeszonych (2).

To chyba jakiś starość! Bo mam nieodparte wrażenie, że kiedyś to już czytałem! Kilka razy. Przed każdymi wyborami!

WŁADYSŁAW TOCKI



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Narodowe Forum Doradztwa Kariery oddział regionalny PFDK realizuje projekt „**POWROTY** - program potwierdzenia kwalifikacji osób powracających na podlaski rynek pracy poprzez szkolenia, poradnictwo i egzaminy zawodowe” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. POKL, Poddziałanie 6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy.

Projekt skierowany jest do 100 osób pozostających bez zatrudnienia z terenu woj. podlaskiego, które wykonywały prace za granicą lub w szarej strefie. W projekcie preferowane będą osoby zamieszkujące powiaty: bielski, siemiatycki, wysokomazowiecki i moniecki zagrożone wysokim wzrostem stopy bezrobocia w wyniku reemigracji.

W ramach projektu oferujemy między innymi:

- szkolenia przygotowujące do egzaminów czeladniczych,
- egzaminy potwierdzające kwalifikacje,
- poradnictwo indywidualne.

Rekrutacja trwa do wyczerpania limitu miejsc.

Szczegółowe informacje pod nr telefonu: 0 604 734 571, 085 651 02 50

Udział w projekcie jest bezpłatny. Serdecznie zapraszamy.



ZA TYDZIEŃ: z torbami za bójkę

■ Ponad 90 milionów złotych na pożyczki i poręczenia kredytów, zaciąganych przez przedsiębiorców, otrzymały z funduszy unijnych Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego oraz Fundacja na rzecz Rozwoju Polskiego Rolnictwa w Zambrowie.

■ Weryfikację kolejek do specjalistów prowadzi podlaski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia. Na podstawie numerów PESEL sprawdza, czy pacjenci oczekują na badania w kilku ośrodkach i będzie wykreślał ich z list tam, gdzie zapisali się najpóźniej. To skuteczny sposób na skrócenie kolejek, co wykazały badania w Kujawsko-Pomorskiem.

■ Chlorowana woda w łomżyńskich wodociągach. MPWiK informuje, że zmuszone zostało użyć podchlorynu sodu do oczyszczenia sieci z powodu przekraczającej normy ilości mikroorganizmów, wykrytych przez zakładowe laboratorium. Wodę bada także sanepid. Wyniki będą znane w piątek. Woda nadaje się do spożycia. „Zastosowana dawka środka dezynfekcyjnego nie powinna pogorszyć jej właściwości pod względem organoleptycznym”, podał MPWiK w specjalnym komunikacie.

■ Pierwszy pozew zamierza złożyć Szpital Wojewódzki w Łomży, a potem uniwersytecki w Białymstoku. Zdecydowały sądownie dochodzić od Narodowego Funduszu Zdrowia pieniędzy za tzw. nadwykonania, czyli zabiegi i badania wykonane w 2009 roku ponad limity, zapisane w kontraktach. Wszystkie podlaskie szpitale obliczyły swoje roszczenia na 85 milionów złotych, NFZ zapłacił im tylko 18 mln.

■ Akcję protestacyjną rozpoczęła załoga Fabryki Przyrządów i Uchwytów Bison-Bial w Białymstoku i filii w Bielsku Podlaskim. Związkowcy domagają się od władz firmy jasnego określenia przyszłości i utrzymania miejsc pracy. Ograniczają protest do wyciszenia flag i transparentów informacyjnych. Na wniosek Ministerstwa Skarbu Państwa, które ma kilkanaście procent udziałów w spółce, działalności władz firmy Bison-Bial przyjrzy się bliżej prokuratura, która otrzymała materiały od ABW.

■ Spółce Ruch SA nie udało się sprzedać działki (36 arów) z trzema budynkami przy ul. Nowogrodzkiej w Łomży, siedziby zlikwidowanego w ubiegłym roku łomżyńskiego Zespołu Ruchu. Nikt nie wpłacił wadium na licytację, w której cena wywoławcza wynosiła 650 000 zł.

■ Zarząd Polskiego Radia Białystok, czyli prezesa Mirosława Bielawskiego i jego zastępczynię Barbarę Bojaryn-Kazberuk, odwołała Rada Nadzorcza. Oboje byli przez Radę zawieszeni w pełnieniu obowiązków od stycznia tego roku. Uzasadnienie decyzji nie zostało podane. Nowy Zarząd ma być wyłoniony w konkursie.

■ Adrian Góralczyk z Małego Płocka, skoczek w dal LKS Narew - Kurpiewski Łomża, uczeń II LO w Łomży, został powołany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki na zgrupowanie klimatyczne na Cyprze przed Światowymi Igrzyskami Olimpijskimi Młodzieży w Singapurze. Zdaniem trenera Jana Kotowskiego, ma szansę wywalczyć miejsce w reprezentacji. Minimum PZLA wynosi 7,2 m, rekord życiowy Adriana to 7,12 m.

■ Na prośbę rodziców studenta Mateusza Olszewskiego z Jedwab-

przed sądem za katastrofę budowlaną w 2008 roku na budowie jednej z największych galerii handlowych w Białymstoku, w wyniku której zginął pracownik, drugi został ranny. O nieumyślne spowodowanie śmierci oskarża go prokuratura Okręgowa w Białymstoku. Zanim prokuratura, zawalenie ściany, to skutek niekompetencji projektanta. Oskarżony nie przyznaje się do winy.

■ Porwali i obcięli palec lewej ręki, teraz staną przed sądem. Kryminalne wydarzenia w okolicach wsi Grabówka koło Białegostoku rozegrały się kilka lat temu. Piotr S. został uprowadzony z podwórza własnego domu przez Sławomira W. i Roberta G. z Warszawy. Jak ustaliła prokuratura, miała to być „kara” za brak rozliczenia nielegalnych interesów. W piwnicy pustego domu bandyci ucięli porwanemu palec i żądali 300 tysięcy złotych. Choć nie otrzymali okupu, uwolnili Piotra S.

■ Odroczenia kar mają być sposobem na rozładowanie tłoku w zakładach karnych. Sędziowie okręgu białostockiego sprawdzają, którzy ze skazanych mogą pozostać na razie na wolności i nieco później rozpocząć odbywanie kar. Według sądów, łagodniejsze podejście może być zastosowane tylko wobec osób, które mają do odsiedzenia mniej niż dwa lata i za drobniejszego kalibru przestępstwa.



Przyleciały! Nasz Czytelnik zobaczył je na rozległych łąkach za mostem w Bramowie

nego, który zamarzył w Białymstoku (pisaaliśmy o tym w poprzednim numerze), prokuratura sprawdzi postępowanie policjantów w tej sprawie. Okazało się bowiem, że tragicznej nocy był legitymowany i przebywał w jednym z komisariatów. Bliscy zmarłego chcą się dowiedzieć, dlaczego został wypuszczony na śnieg i mróz oraz jak dostał się na łąki w pobliżu osiedla Leśna Dolina, gdzie znalezione zostały jego zwłoki.

■ Projektant Andrzej M. odpowie

ZNAKI CZASU

■ W tym roku przed Wielkanocą swoje grzechy wyzna 85 proc. mieszkańców wsi i 62 proc. wierznych w dużych miastach, wynika z sondażu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. „Mniej się modlimy i rzadziej chodzimy do kościoła, ale skłonność do spowiedzi się nie zmienia”, uważa ks. dr hab. Sławomir Zaręba z Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego. Częściej spowiada ją się kobiety (80 proc.), niż mężczyźni (67 proc.).

■ Zespół chirurgów z Ośrodka Replantacji Kończyn w szpitalu św. Jadwigi w Trzebnicy przyszył mężczyźnie obie dłonie. Lekarze przywrócili w nich krążenie, pacjent porusza palcami. Mężczyzna (27 lat) stracił ręce podczas awantury z ochroniarzem klubu nocnego w Krakowie. Ochroniarz obciął mu je maczetą, lewa odpadła całkowicie, prawa wisiała. Operacja trwała 9,5 godziny.

■ Tylko 75 z 325 000 uprawnionych skorzystało od stycznia z prawa do urlopu ojcowskiego.

■ 20 mln złotych od początku roku wydali na reklamę telewizyjną producenci preparatów na rzucanie palenia.

■ Krakowski sąd po trzech latach wydał prawomocny wyrok wobec sprawców kradzieży złomu wartego złotówkę! Sprawa toczyła się cztery razy i kosztowała Skarb Państwa prawie 6 000 złotych

■ Mężczyzna ubrany w mundur firmy ochroniarskiej Solid Security zgłosił się do Centrum Obsługi Gotówkowej we Wrocławiu i poinformował, że przyjechał po pieniądze dla oddziału banku Raiffeisen. Pracownica wydała mu worek z 5 milionami. Złodziej wsiadł do furgonetki, oklejonej emblematami firmy ochroniarskiej i... zniknął.

REKLAMA

WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

- PROJEKTOWANIE WNĘTRZ,
- ZAGOSPODAROWANIE PODDASZY,
- ŚCIANKI DZIAŁOWE,
- WSTAWIANIE DRZWI I OKIEN,
- ŁAZIENKI KOMPLET,
- POSADZKI, PODŁOGI,

- MONTAŻ GLAZURY I TERAKOTY,
- KUCHNIE Z KOMPLET. WYPOSAŻENIEM,
- ELEKTRYKA,
- HYDRAULIKA,
- SZTUKATERIA, MALOWANIE.

Solidnie i fachowo wykonane.

Ceny przystępne.

Ryszard Ryngwelski, tel. 798-261-829

Sikorski bez tłumów

Radosław Sikorski, kandydat w prezydenckich prawyborach w Platformie Obywatelskiej, odwiedził Białystok. Przekonywał do siebie studentów, sympatyków i działaczy PO, ale nie tak licznych, jak podczas niedawnej wizyty Bronisława Komorowskiego. Region odwiedził także kandydat SLD w wyborach prezydenckich Jerzy Szmajdziński, wicemarszałek Sejmu.

Kto zdobył Focusa?

Spośród Autorów prawidłowych odpowiedzi na pytanie konkursowe „Kontaktów”

„Na czym polega działanie urządzenia Focus RF+?” karnet na zabieg wartości 400 zł w Gabinetie Medycyny Estetycznej w Ostrołęce zdobyła Lena Anna Gontarz z Zambrowa. Gratulujemy!

Szczegółowiej o mutancie

Proszę o uszczegółowienie nieścisłości, dotyczących zagrożenia wystąpienia raka związanego z mutacją genu BRCA1 w populacji łomżyńskiej, o którym mowa w artykule „Zabić raka” („Kontakty” nr 11/1531).

Na podstawie badań ankietowych wytypuje się 1,5% populacji, u której należy przeprowadzić odpowiednie badania krwi. W Łomży i okolicach będzie to ok. 1 800 osób. Po badaniach molekularnych krwi okaże się, że 0,5 % całej populacji ziemi łomżyńskiej, czyli około 600 osób będzie nosicielem uszkodzonego genu, połowa spośród nich to kobiety, szczególnie narażone na zachorowania, będące wynikiem tej mutacji.

Z poważaniem
Krzysztof Dach

Gimnazjaliści mogą przebierać!

Klasy „szybowcowa”, teatralna, taneczna, policyjna, fotograficzna oprócz klasycznych, jak matematyczna, informatyczna lub humanistyczna czekają w szkołach średnich Podlaskiego na gimnazjalistów, którzy od środy, 15 marca, mogą składać pierwsze dokumenty do wybranych szkół. W ubiegłym roku bardzo popularne były klasy mundurowe. W tym roku niewątpliwie zaskakującą nowością jest klasa filmowa, którą proponuje VII Liceum Ogólnokształcące w Białymstoku. Mają być zajęcia z teorii i praktyki castingu, zadań reżyserskich, montażu i udźwiękowienia. „Uczniowie zrealizują też własne filmy, by po

zakończeniu szkoły mieli gotowe portfolio przydatne w ewentualnych późniejszych studiach filmowych”, mówi wicedyrektor VII Liceum Ogólnokształcącego Maciej Siakała.

Nowe fachy proponują także szkoły zawodowe: tapeciaryzy, specjalistów urządzeń chłodniczych i klimatyzacji, techników transportu drogowego, diagnostów i programistów urządzeń mechatronicznych.

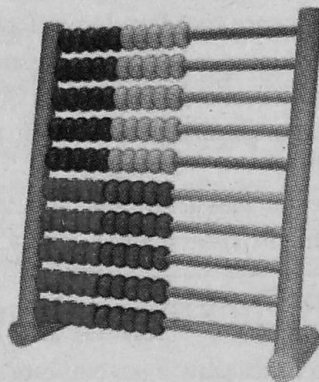
Szkoły prześcigają się w pomysłach na atrakcyjne dla gimnazjalistów propozycje kształcenia. To pierwszy dobry krok. Drugim będzie niebawem ostra rywalizacja poziomem nauki.

Dyżur ekspertów Urzędu Skarbowego: piątek, 26 marca

Pity w „Kontaktach”

Czy można jeszcze skorzystać z ulg przy rozliczaniu się z podatku dochodowego za 2009 rok? Czy istnieją odliczenia rehabilitacyjne? Jak są zasady ubiegania się o zwrot VAT, zapłaconego w innym państwie UE?

Na takie i inne pytania Czytelników „Kontaktów”, dotyczące wypełniania PIT, odpowiadać będą w czasie redakcyjnego dy-



żuru pracownicy Urzędu Skarbowego w Łomży.

Dyżur w piątek, 26 marca 2010 r. (godz. 9.00 – 11.00) w redakcji „Kontaktów” (Łomża, al. Legionów 7). Pytania można zgłaszać wcześniej telefonicznie (86 216 42 43, 608 069 197), listownie lub pocztą elektroniczną (redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl).

Policjanci skazani za gaz

Utrzymaniem wyroków skazujących zakończyła się apelacyjna rozprawa białostockich policjantów, oskarżonych o nieumyślne przyczynienie się do śmierci niemieckiego kierowcy w grudniu 2007 roku. Jego uszkodzony samochód blokował zatoczkę autobusową, a funkcjonariusze interwenując użyli gazu. Niemiec doznał

obrzęku krtani i zmarł. Sąd uznał, że policjanci nie zastosowali się do procedur (wpuścili na przykład gaz do zamkniętego samochodu, w którym był kierowca), powinni też skonsultować swoje działania z oficerem dyżurnym. Wymierzył obu kary więzienia w zawieszeniu oraz dwuletni i roczny zakaz pracy w policji.

Zaprosili nas

■ Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński – na podpisanie umowy z wojewodą Maciejem Żywno na dofinansowanie budowy ulicy Łąkowej w Łomży w ramach Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych (18 marca, godz. 12.00, Urząd Miejski, Stary Rynek 14, Łomża).

■ Dyrektor Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa kluka w Ciechanowcu – na promocyjne spotkanie publikacji „Pisanki aplikacyjne rehabilitacji służące” Ireny Stasiewicz-Jasiukowej (21 marca, godz. 12.00, Muzeum, ul. Pałacowa 5, Ciechanowiec).

■ Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego – na jubileusz 50 lat małżeństwa mieszkańców Wysokiego Mazowieckiego (18 marca, godz. 11.00, Urząd Miasta, ul. Ludowa 15, Wysokie Mazowieckie).

■ Wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński – na sesję Rady Gminy (19 marca, godz. 9.30, Urząd Gminy, ul. Główna 8, Nowe Piekuty).

■ Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Zambrowie oraz Zbigniew Teofil Jach i Ewa Denkwicz – na promocję tomiku wierszy „Kocham cię życie...” (19 marca, godz. 18.00, Zambrowski Park Przemysłowy, ul. Wojska Polskiego 27 A, Zambrów).

■ Młodzież Technikum Ochrony Środowiska przy Zespole Szkół Drzewnych i Gimnazjalnych w Łomży – na V edycję warsztatów ekologicznych dla gimnazjalistów pt. „Światowy dzień wody” (18-19 marca, godz. 9.00, Zespół Szkół Drzewnych i Gimnazjalnych w Łomży, ul. M. Skłodowskiej-Curie 5, Łomża).

■ Prezydent Konfederacji Pracodawców Polskich Andrzej Malinowski – na debatę „Co po kryzysie? Perspektywy dla przedsiębiorstw w 2010 roku” (18 marca, godz. 11.00, siedziba KPP, ul. Brukselska 7, Warszawa).

Dziękujemy.



Wyrazy głębokiego żalu
i współczucia
Pani Bożenie Niewińskiej
Dyrektor Ośrodka Rewalidacyjno-
Wychowawczego w Łomży
z powodu śmierci
Ojca
składają rodzice dzieci ORW



Wyrazy szczerzego współczucia
Koledze
Ryszardowi Goździewskiemu
z powodu śmierci
brata JERZEGO
składa
Prezes wraz z członkami
Zarządu PZERiI w Łomży



Prezydent nie jednooki

Kandydatem Polskiego Stronnictwa Ludowego na prezydenta Polski w jesiennych wyborach powinna być kobieta, uważa lider tej partii, wicepremier i minister gospodarki Waldemar Pawlak. Swoją opinię wyraził podczas poniedziałkowej (15 marca) wizyty w Łomży. Była to jego odpowiedź na pytanie, czy będzie kandydował na prezydenta RP. „Decyzje w tej sprawie władze PSL mają podjąć w najbliższą sobotę. Ja tylko dałem sugestię, żeby z PSL kandydowała kobieta. To pozwoliłoby zbudować inny model prezydentury, aby prezydent nie był jednooki. Teraz jest raz w prawo, raz w lewo. Żle byłoby, gdyby utrzymywała się ta dwubiegunowa konfrontacja”, stwierdził.

„Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży przez 5 lat otrzymała z Unii Europejskiej 72 mln zł. W tym samym czasie dotacje z Ministerstwa Nauki wyniosły 35 mln zł. (około 7 mln zł rocznie). Ta dysproporcja mówi sama za siebie, gdyby nie unijne pieniądze, rozwój uczelni byłby znacznie skromniejszy”, poinformował dyrektor Instytutu Przedsiębiorczości prof. Bogusław Pławgo na spotkaniu Waldemara Pawlaka ze studentami i mieszkańcami Łomżyńskiego w uczelni. Większość unijnych pieniędzy idzie na budowę centrum technologii spożywczych. Jednak, zdaniem prof. Pławgo, rozwój oparty na dotacjach jest mniej skuteczny. Świat w dobie globalizacji



Wicepremier Waldemar Pawlak w Łomży

opiera rozwój na naturalnych powiązaniach dostawców surowców, przetwórców oraz instytucji wspierających, zwanych klastrami. W Podlaskiem naturalną strukturę klastrową ma branża spożywcza, lecz do tworzenia klastra przedsiębiorcy muszą dojrzeć. „W tej chwili największą przeszkodą nie są maszyny czy urządzenia, lecz brak wzajemnego zaufania”, stwierdził prof. Pławgo. Wicepremier Waldemar Pawlak dodał: „Struktury klastrowe to nowoczesność, oparta na tradycji, jak muzyka Fryderyka Chopina. Pomysłmy o tym i bądźmy jak Chopin, tradycyjnie nowoczesni”.

Waldemar Pawlak odwiedził też Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Piątnicy.

Łomża przyciąga młośników Hanki Bielickiej z całego kraju



Grand Prix zdobył licealista Jakub Pawlak ze wsi Niesułków koło Łodzi za wykonanie „Dwa Polaki tańczyli”; dodatkową nagrodą był kapelusz, zaprojektowany przez łomżyńską malarzkę Teresę Adamowską, który wkłada mu na głowę członek jury, aktor Marek Kotkowski z Białegostoku

tu być. No i szczęśliwie jestem!”, mówiła wzruszona. Hanka Bielicka to dla niej ktoś szczególny, dzięki niej znalazła własną drogę i miejsce w sztuce estradowej, podkreśla. Jak mistrzyni estrady, jeździ po Polsce, bawi ludzi. Na jej prośbę, krakowski twórca Rafał Dziwisz napisał piosenkę o Hance Bielickiej, którą zaśpiewała na otwarcie konkursu.

Joanna Manianian, wierna gosposia i przyjaciółka pani Hanki, zjawiła się z kolejnym prezentem: estradowym kapeluszem, który wzbogacił łomżyńską kolekcję pamiątek po artystce. Przyjechała też autorka biografii Hanki Bielickiej, red. Maria Sondej z Łodzi.

W IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Krasomówczego im. Hanki Bielickiej „Radość

Radość z Hanką

Emerytka Teresa Grużewska mieszka w Różanie. Pierwszy raz przyjechała na konkurs w zeszłym roku. Usiadła cichutko w kąci. W tym roku zdradził ją ... kapelusz: „Uwielbiam panią Hankę, to moja miłość. Gdy się dowiedziałam, że w Łomży jest taki konkurs, nie mogłam wytrzymać i jestem”.

Krakowska aktorka Aldona Jankowska wprosiła się ... na jurorkę! „Usłyszałam o konkursie, odnalazłam w internecie parafię Krzyża św. w Łomży i napisałam, że koniecznie muszę

spod kapelusza”, który odbył się w sobotę (13 marca) w Centrum Katolickim przy parafii Krzyża św. w Łomży, w szranki stanęło ponad 50 recytatorów z całej Polski. W Chorzowie i Łomży zainteresowanie było tak duże, że zorganizowano miejskie eliminacje! Pretendenci do nagród recytowali, śpiewali i odgrywali utwory i scenki satyryczne, w tym monologi Hanki Bielickiej. „Poziom niespotykanie wysoki, wyrównany, atrakcyjny i urozmaicony”, podsumował przewodniczący jury Jan Zdziarski. (ANN)

Witaj Wiosno!

Wiosna w Łomży pojawi się 22 marca (poniedziałek). Jej huczne powitanie o 12.30 na Starym Rynku przed ratuszem przygotowali harcerze z 59 Drużyny Harcerskiej Ptaki Ptakom oraz wszystkie dzieci z Łomży.

Łomża dobrze „doi”

Według wyliczeń ekspertów, którzy opracowali dla dziennika „Rzeczpospolita” ranking wykorzystania dotacji unijnych, samorząd Łomży zdobył do końca 2009 roku 2 162 zł dotacji unijnych na jednego mieszkańca, co dało miastu 15 miejsce w kraju wśród miast na prawach powiatu (Białystok – 3 054 zł, Suwałki 1 772 zł).

Centrum Veneda

Firma Echo Investment podpisała akt notarialny, ostatecznie regulujący sprawy własności terenu pod budowę centrum handlowego Veneda. Na działce przy zbiegu ulic Sikorskiego i Zawadzkiej powstanie 90 sklepów, hipermarket oraz ponad 600 miejsc parkingowych. Budowa rozpocznie się w drugiej połowie 2010 roku i potrwa około 15 miesięcy.

Psie pogotowie

Łomżyńskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami, prowadzące miejskie schronisko dla psów, otrzymało od miasta fiata dobrego. Samochodem dotychczas jeździła Straż Miejska, która przesiadła się na peuegota trendy i kia soul. Schronisko „Arka” przy ul. Wojska Polskiego 136 daje ochronę 160 bezpańskim psom. W tym roku na odlów bezpańskich psów i schronisko miasto przeznaczyło 160 000 zł. Samochód będzie służył jako „psie pogotowie” oraz do zaopatrzenia. W imieniu władz miasta przekazali go wiceprezydent Marcin Sroczyński i komendant Straży Miejskiej Bogdan Rutkowski.

Nowy stary szef PO

Maciej Borysewicz został ponownie szefem łomżyńskich struktur Platformy Obywatelskiej. Jest radnym Rady Miejskiej Łomży. Po wygranych przez PO wyborach parlamentarnych, najpierw został „doradcą” wojewody podlaskiego, potem marszałka województwa (obaj z PO). W końcu wrócił do Łomży, by z partyjnego klucza zostać zastępcą dyrektora w podległym marszałkowi Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Łomży.

Wielkanocna twórczość

Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży zaprasza twórców oraz miłośników sztuki do udziału w VII Łomżyńskim Jarmarku Wielkanocnym „Targi Twórczości Artystycznej Łomża 2010” od 10.00 w niedzielę, 21 marca (ul. Małachowskiego 4). Więcej informacji, tel. 86 - 219 - 01 - 11.

O napisach nagrobnych

Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wagów oraz Miejska Biblioteka Publiczna Łomży zapraszają w sobotę, 27 marca (godz. 10.30, ul. Długa 13) na wykład pt. „Uwagi o polskich napisach nagrobnych na Litwie” prof. Haliny Karaś.

Pod patronatem wojewody podlaskiego i prezydenta Łomży. Mecenat: Mlekovita

Człowiek Sukcesu 2009

Lista (w porządku alfabetycznym):

Biznes

Urszula i Andrzej Grajewscy z Rajgrodu. W finale konkursu „Nasze kulinarne dziedzictwo” w 2009 r. ich węgorek po rajgrodzku zdobył I miejsce.

Witold Januszewski, właściciel Zakładu Obsługi Rolnictwa Birawit ze Szczuczyna.

Henryk Kraszewski z Czyżewa. Właściciel firmy Primator Handlowo – Techniczne Usługi Rolnicze.

Wojciech Kowalewski ze Srebrzowa (gm. Wizna), rolnik. W 2009 roku sprzedał prawie 500 SM w Piatnicy 1,3 mln litrów mleka.

Leszek Krzyżkowiak, prezes Zakładów Spożywczych Bona w Łomży. Osiem produktów Bony zostało w 2009 roku nagrodzonych prestiżową nagrodą „Poznaj Zdrową Żywność”.

Barbara Sulewska z Grajewa. Prezes Zarządu PSS Społem od roku 1995, zdobywca tytułów Gazeta Biznesu w latach 2007, 2008 i 2009 (w tym dwa razy pod rząd I miejsce w kraju wśród sklasyfikowanych spółdzielni Społem).

Kultura

Jarosław Choromański z Grądów Nowogrodzkich (gm. Nowogród), rolnik (15 ha). Autor 5 tomików wierszy, jesienią 2009 wydał „Rysę bursztynowej szpilki”.

Witold Długozima z Łomży, założyciel i szef Teatryku Żywego Słowa Logos, który w 2009 r. obchodził 30 lat. Działa społecznie.

Wanda i Honore Heroes, antykwariusze z Brukseli, zamieszkali w Podlaskiem. Przekazali Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu w depozyt kilkaset przedmiotów zabytkowych z XVIII – XX wieku.

Eliza Mielechiewicz, aktorka Teatru Lalki i Aktora w Łomży. W 2009 roku: tytuł najlepszej aktorki na Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym „Lut Fest” w Sarajewie.

Jan Suchodoła z Łomży, lider znakomitej Kapeli Kurpiowskiej przy Regionalnym Ośrodku Kultury. W 2009 roku laureat nagrody starosty łomżyńskiego.

Katarzyna Szmitko z Łomży, twórczyni znanego w Polsce Ze-

Celem IX Plebiscytu „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży Człowiek Sukcesu 2009, jest uhonorowanie osobistego sukcesu mieszkańca województwa podlaskiego lub trwale z nim związanego za dokonania, uznane w regionie, kraju, za granicą w dziedzinie nauki, kultury, biznesu i sportu w minionym roku. O tym, kto zostanie nominowany (3 w każdej kategorii), zdecydują Czytelnicy w głosowaniu. Głosować można oryginalną, wyciętą (ksero nie będzie liczone) kartą do głosowania i SMS. Głosy oddane na kartach i SMS-ach będą sumowane. Aby zagłosować SMS-em, należy wysłać SMS (koszt 2 zł plus 22 proc. vat., czyli 2.44 brutto) pod numer 7235 tekst PCS. i nazwisko Kandydata (na przykład, PCS. Nowak). Spośród nominowanych przez Czytelników „Kontaktów”, Kapituła Plebiscytu wybierze zwycięzców i wyróżnionych w każdej kategorii.

społu Muzyki Dawnej Voci Unite. W 2009 roku Zespół zdobył Srebrną, a w tym Złotą Harfę Eola, w Ogólnopolskim Festiwalu Muzyki Dawnej w Kaliszu.

Zespół Teatralny Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Zakładach Spożywczych Bona w Łomży pod opieką Anny Starachowskiej i Justyny Zakrzewskiej. Spektakl pt. „Gesty” został w grudniu 2009 roku wyróżniony główną nagrodą na festiwalu twórczości niepełnosprawnych fART w Bydgoszczy.

Nauka

Prof. Jan Górski, urodzony we wsi Wagi (gm. Przytuły). Kierownik Zakładu Fizjologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. W styczniu 2010 roku nagrodzony Nagrodą Prezesa Rady Ministrów, najbardziej prestiżową, jaką został kiedykolwiek wyróżniony uczony z Podlaskiego.

Ireneusz Krystowski z Poznania, pochodzi ze wsi Wądołki Bućki (gm. Zambrów). Autor książki „Zambrów Kochany... Po części gawęda”, fundator pomnika, upamiętniającego bitwę w Wądołkach Borowych, gdzie zginął dowódca II batalionu 71. Pułku Piechoty mjr Stanisław Knapik.

Prof. dr Krystyna Kubik z Łomży. W 2009 roku otrzymała tytuł profesora nadzwyczajnego.

Jacek Nazarko z Białegostoku. Inżynier, biznesmen, pasjonat lokalnej historii. Zlecił badania archeologiczne, które potwierdziły, że w Tykocinie był XVI wieku zamek. Odbudował główny gmach zamkowy.

Dr Andrzej Zawistowski z Zambrowa, absolwent UW. Autor wydanej w 2009 roku książki „Kombinat Dzieje Zambrowskich Zakładów Przemysłu Bawełnianego - wielkiej inwestycji planu sześciolatniego”.

Sport

Robert Goździk z Zambrowa. Trener i zawodnik Podlasko-Mazowieckiego Klubu Karate. W 2009 roku jego wychowankowie zdobyli tytuły mistrza i wicemistrzów Polski.

Justyna Korytkowska z Łom-

ży, w 2009 dwukrotna medalistka Mistrzostw Polski Seniorów na 3 000 m oraz 3 000 m z przeszkodami (w hali i na otwartym stadionie), rekordzistka Podlaskiego na 3 000 m z przeszkodami i 10 000 m.

Tomasz Kudaszewicz z Białegostoku, pilot paralotni, wice mistrz świata Chin 2007, w 2009 wice mistrz Polski, wice mistrz X Mikrolotowych Mistrzostw Podlaskiego (organizowanych przez „Kontakty” i Urząd Miasta w Łomży) oraz mistrz świata Czechy 2009!

Lekkoatletyczna drużyna seniorów ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. W 2009 roku awans do Lekkoatletycznej I Ligi Seniorów, pierwszy w dziejach łomżyńskiej lekkiej atletyki.

Henryk Pestka z Łomży, autor książki o ŁKS Łomża. Trener dziewczęcej drużyny UKS „Łomżyczka”, która w Pucharze Tymbarku w 2009 roku awansowała do finałowej ósemki.

Artur Zaczek z Bud Czarnokich (gm. Piątnica), wychowanek ŁKS Narew Łomża. W 2009 roku: srebrny medal na Uniwersjadzie w Biegradzie (sztafeta 4 X 400 m), brąz na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy (4 X 100 m) i złoty medal Mistrzostw Polski (4 X 100 m).

Aleksandra Zajkowska z Łomży. Mistrzyni Polski juniorów, srebrna medalistka Mistrzostw Świata Karate Kyokushin w 2009 roku w Japonii.

(Pełna prezentacja Kandydatów, wcześniej zamieszczona w „Kontaktach”, dostępna na www.kontakty-tygodnik.com.pl).

KARTA nr 4

(Głos na Karcie nr 4 należy nadsyłać do 24 marca, decyduje data stempla pocztowego)

Do tytułu Człowiek Sukcesu 2009, nominuję

(imię i nazwisko kandydata z listy):

Głosujący (imię i nazwisko):

Adres, telefon:

(Dane tylko dla potrzeb redakcyjnych, związanych z Plebiscytem)

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI
18-400 Łomża, al. Legionów 7

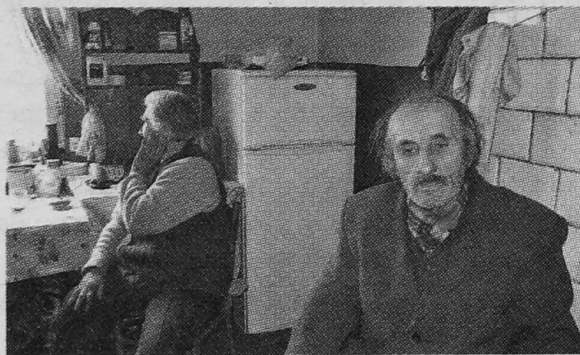


Portowe miasto Nowogród!

Wizja nowogrodzkiego portu, do którego mają zawijać duże statki spacerowe

Port rzeczny i replika średniowiecznego grodu znalazły się w „Programie rozwoju turystyki gminy Nowogród na lata 2010 – 2020”. Program będzie podstawą starań o fundusze unijne na realizację pomysłów. Takie same miała Łomża, ale wyprzedziła Nowogród i port rzeczny jest już na etapie starań o fundusze na budowę, a gród na etapie projektowania.

Na tym przykładzie widać, że plany rozwoju turystyki w regionie powinny być koordynowane tak, żeby nie dochodziło do powtarzania obok siebie bardzo kosztownych pomysłów. Bo po co dwa wielkie porty rzeczne na Narwi w odległości kilkunastu kilometrów, a tym bardziej dwie repliki średniowiecznych grodów?



Bogdan Szymański u sąsiadki Haliny Kąklewskiej, która pomaga mu przeżyć

„Przeniosłem piec bliżej wyjścia, bo w głębi za bardzo czułem wilgoć na ścianach. I tak przezimowałem. W nocy budziłem się, podkładałem drewno do ognia, żeby nie zmarznąć”, mówi Bogdan Szymański (lat 68) ze wsi Kosaki (gm. Piątnica), który mieszka w ... piwnicy na posesji dalekich kuzynów. Pod koniec lutego usłyszał w nocy straszny rumor. Rano zobaczył, zawałowała się zrujnowana stodoła! Dogadał się z kuzynami, pozwolili mu rąbać drewno z zawałowanego dachu na opał. Bardzo jest z tego zadowolony, bo ma czym palić w żelaznym piecyku. Wymościł sobie legowisko koło piecyka w starym fotelu...

Jego dom rozpadł się wiele lat temu. W piwnicy spędza noce. Za dnia bywa u sąsiadki Haliny Kąklewskiej (lat 80). Pomaga jej w pracach gospodarskich, narąbie drewna. Za to sąsiadka częstuje go herbatą, gorącą zupą. „Jak długo nie przychodzi, sama wychodzę, wołam go. Czuwam nad nim, żeby nie zamarzł w tej piwnicy. Człowiek nie może być taki opuszczony...”, mówi. Rozumie sąsiada, bo sama całe życie samotnie zmagająca się z losem (młodo owdowała). Jak mówi, dzieci wychowała i wykształciła dzięki 700 krzaczkom porzeczek i 25 arom truskawek. Sprzedawała, oszczędzała, ciułała.

W piwnicznej izbie ...

Wybudowała dom, połączony z budynkiem gospodarskim. Dziś jest chora na nogi, trudno jej się poruszać. „To dobry człowiek i pomocny. Nie powinien żyć w piwnicy”, uważa.

Półtora roku temu, po interwencji „Kontaktów”, wójt Piątnicy Edward Łada odwiedził Bogdana Szymańskiego i zapowiedział, że wynajmie mu jeden z pustych domów w Kosakach. Obietnicy dotrzymał. Niestety, po kilku dniach Bogdan ... wrócił do piwnicy! „Dom po Chmielewskich nie nadawał się do zamieszkania. Komin był zawałony, drzwi dziurawe. Licznik do prądu założyłem na swój koszt. Jak kable zaczęły się palić, przyjechała energetyka i wyłączyła bezpieczniki na słupie. Wtedy poszedłem stamtąd. Pomyślałem, po ciemku to ja mogę siedzieć i w piwnicy. Przynajmniej tu w piecu mogę palić”, mówi, a Halina Kąkiewska przytakuje, że załatwiony przez wójta dom nie nadawał się do zamieszkania. Potem opieka społeczna złożyła do sądu w Łomży wniosek o ubezwłasnowolnienie w celu umieszczenia w domu pomocy. Bogdan wkurzył się: „Głupiego chcieli ze mnie zrobić, wysłać do umieralni, żebym na śmierć czekał!”. Jednak poddał się badaniom psychiatrycznym. Sąd stwierdził, że nie ma podstaw do ubezwłasnowolnienia. Od tamtej pory stosunki Bogdana z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Piątnicy stały się napięte. „Ja ich po prostu nienawidzę!”, wyznaje. Nie chce żadnej pomocy, choć srogą zimę przetrwał tylko w ... marynarce. Nie stać go na kurtkę.

Prosimy wójta Piątnicy, by jeszcze raz wynajął dom dla Bogdana Szymańskiego, taki, w którym można mieszkać. Pustych domów jest kilka w Kosakach. Wcześniej Bogdan Szymański powinien go obejrzeć i zadeklarować, że nie ucieknie do ... piwnicy! (MK)

Obronili most w Bronowie

23 strażaków z PSP w Łomży oraz OSP w Bronowie i Wiźnie walczyło w niedzielę (14 marca) z zatorem lodowym na Narwi w Bronowie. Większe tafle lodowe rozbijali siekierami lub cięli piłami spalinowymi. Po kilkunastu godzinach ciężkiej pracy, lód spłynął. Następne zwały kry zagraziły mostowi w poniedziałek (16 marca) po południu. Było jeszcze groźniej. Przed jedną z podpór utworzył się kilkusetmetrowy zator lodowy. 40 strażaków z 7 jednostek walczyło z nim całą noc. Został rozbity około 4.00 nad ranem. Z góry rzeki kra wciąż spływa.

Na szlachecką wieś

Na spotkanie z autorką książki „Nazwy wsi drobnoszlacheckich w Łomżyńskim” prof. Henryką Sędziak zaprasza Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej. Henryka Sędziak jest laureatką Plebiscytu „Człowiek Sukcesu 2007” (w dziedzinie nauki) tygodnika „Kontakty” i WSA w Łomży. Spotkanie odbędzie się w czwartek, 18 marca (godz. 14.00) w siedzibie TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8/1 w Łomży.

20 lat samorządności

W Kongresie XX-lecia Samorządu Terytorialnego w Poznaniu uczestniczyli starosta łomżyński Krzysztof Kozicki i wójt gminy Zbójna Zenon Białobrzeski. Kongres odbył się na zakończenie zgromadzeń Związku Powiatów Polskich, Związku Gmin Wiejskich RP, Związku Miast Polskich, Związku Województw RP oraz Unii Miasteczek Polskich. Przybyli prezydent RP Lech Kaczyński, marszałek Sejmu Bronisław Komorowski oraz były premier RP Tadeusz Mazowiecki.

Mistrz eurodotacji

5 270 zł unijnych dotacji na jednego mieszkańca uzyskała w latach 2007 – 2009 gmina Jedwabne, wynika z wyliczeń autorów rankingu w dzienniku „Rzeczpospolita”. To 13 pozycja w kraju i pierwsza w Podlaskiem w kategorii gmin miejsko – wiejskich. Pieniądze samorząd przeznaczył na przebudowę ulic w Jedwabnem (1 245 843 zł), odrestaurowanie zabytkowego dworku (500 000 zł) oraz budowę wodociągu i kanalizacji sanitarnej w gminie (prawie 4 000 000 zł).

Pomagają rolnikom

Od 15 marca do 17 maja rolnicy z gminy Piątnica mogą korzystać z pomocy specjalistów w wypełnianiu wniosków o przyznanie unijnych płatności obszarowych (Urząd Gminy, pokój nr 13, I piętro).

Pierwsza „łapanka”

Nie rzadziej niż raz w roku odbywać się będzie wyłapywanie bezpańskich psów w gminie Przytuły, zdecydowali radni. Urząd Gminy szuka specjalistycznej firmy, która przeprowadzi pierwszą „łapankę”.

Lista

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

Wiśniewski Ludwik – s. Jana i Stanisławy Kniec, ur. w Kamieńskoje (Rosja) 23.07.1905 r. Mieszkaniec Śniadowa, aresztowany przez Niemców, według jednych relacji 10.07.1942 r., według innych 14.06.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Wiśniewski Mieczysław – s. Wojciecha i Franciszki Golińskiej, ur. w Pawelkach 10.04.1901 r. Rolnik, aresztowany przez NKWD w 1940 r. Przebywał w więzieniu w Mińsku, gdzie został zamordowany 28.07.1941 r.

Wiśniewski Stanisław – s. Aleksandra i Apolonii Wiśniewskiej, ur. w Siestrzankach 19.12.1901 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców na początku lipca 1941 r., przetrzymywany na posterunku żandarmerii w Jedwabnem i po kilku dniach rozstrzelany w pobliskim lesie.

Wiśniewski Stanisław – s. Konstantego i Katarzyny Miłosek, ur. we wsi Kotowo Plac 08.05.1900 r. Żołnierz zawodowy, starszy sierżant Korpusu Ochrony Pogranicza. Aresztowany przez NKWD 02.06.1940 i wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Wiśniewski Stanisław – s. Stanisława i Marianny Kaczmarczyk, ur. w Starej Łomży 15.07.1898 r. Mieszkaniec wsi Przytuły, aresztowany przez Niemców 24.01.1944 r., więziony w więzieniu w Łomży, skąd został przewieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Ostatnia wiadomość pochodziła z lipca 1944 roku. Dalszy los nieznany.

Wiśniewski Stefan – s. Juliana i Władysławy Piekarskiej, ur. w Radwanach 02.09.1929 r. Mieszkaniec Zambrowa, aresztowany przez Niemców 11.06.1943 r., przebywał w więzieniu w Łomży. Rozstrzelany w lesie pod Sławcem 23.07.1943 r.

Wiśniewski Władysław – s. Jana i Katarzyny, lat 44. Rolnik,

zamieszkały we wsi Bartki (gm. Jedwabne). Rozstrzelany przez Niemców we wsi Rostki 27.06.1941 r.

Wiśniewski Wojciech – s. Karola i Marianny Baranowskiej, ur. w Pawelkach 25.04.1874 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 16.11.1942 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Zmarł tam z wycieńczenia 19.03.1943 r.

Wiśniewski Zygmunt – s. Jana i Stanisławy Kniec, ur. w Śniadowie 02.01.1914 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w czerwcu 1944 r. Dalszy los nieznany.

Witas Józef – s. Jana i Marianny Sadowskiej, ur. w Warszawie 20.02.1912 r. Mieszkaniec Łomży od 1992 r. aresztowany przez NKWD 05.05.1940 r. i wywieziony w głąb Rosji. Zmarł w marcu 1945 r. w obozie pod Leningradem.

Witkowski Aleksander – s. Antoniego i Rozalii Prusinowskiej, ur. w Pupkowiźnie 27.07.1899 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie, gdzie zmarł 16 grudnia 1944 roku.

Witkowski Feliks – s. Jana i Kamili Zielińskiej, ur. w Kumelsku. Rolnik, 01.05.1941 r. powołany do Armii Czerwonej. W tym samym roku trafił do niewoli niemieckiej. Dalszy los nieznany.

Witkowski Lucjan – s. Klementa i Józefy Gołębskiej, ur. w Bondkowie 30.04.1922 r. Zamieszkały w Łomży, w październiku 1944 r. zaciągnął się na ochotnika do Wojska Polskiego. Dalszy los nieznany.

Witliński Edward – s. Stanisława i Marii Radziłowskiej, ur. w Chodorkowie 31.03.1896 r. Kapitan w Szkole Podchorążych artylerii w Zambrowie, żołnierz kampanii wrześniowej. Trafił do niewoli sowieckiej pod Włodzimierzem Wołyńskim. Przebywał w obozie w Kozielsku, zamordowany w 1940 r. Miejsce spoczynku: Cmentarz Wo-

jenny Las Katyński.

Jastrzębski Wojciech – s. Wincentego i Anieli, ur. w Malatach 06.07.1889 r. Do 1939 r. mieszkaniec Łomży, komisarz straży granicznej. Na początku września udał się, zgodnie z otrzymanym rozkazem, do Rawy Ruskiej. Jeden ze świadków zeznał, że został aresztowany przez NKWD pod koniec 1939 r. Dalszy los nieznany.

Włodkowska Stefania – c. Wawrzyńca i Józefy Przestrzelskiej, małżonków Golińskich, ur. we wsi Borawskie 13.07.1902 r. Wywieziona 20.06.1941 r. przez NKWD w głąb Rosji. Zmarła tam w marcu 1942 r.

Włodkowski Antoni – s. Józefa i Teodory Cwalina, ur. we Włodkach 13.06.1900 r. Rolnik, zamieszkały we wsi Łoje Awissa. Aresztowany przez Niemców w czerwcu 1944 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu. Dalszy los nieznany.

Włodkowski Czesław – s. Franciszka i Józefy Kołakowskiej, ur. we wsi Włodki 21.06.1914 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w październiku 1944 r. i wywieziony na roboty przymusowe do Niemiec. Dalszy los nieznany.

Włodkowski Jan – s. Walentego i Heleny Grądzkiej, ur. w Mocarzach 26.01.1911 r. Rolnik, żołnierz kampanii wrześniowej 6 kompanii 33 pułku piechoty. Zginął 10.09.1939 r. w pobliżu wsi Szablak.

Włodkowski Stanisław – s. Stanisława i Franciszki Steczkowskiej, ur. w Korzenistem 13.01.1896 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1944 r., przebywał w więzieniu w Łomży, gdzie zmarł 8 kwietnia 1944 roku.

Wnorowski Wacław – s. Andrzeja i Franciszki Powichrowskiej, ur. w Łomży w 1902 r. Zamordowany przez Niemców w lesie jeziorowskim 15.08.1941 r.

Wojciechewicz Wacław – s. Jó-

zefa i Marianny Sokołowskiej, ur. w Rutkach 16.12.1909 r. Mieszkaniec Rutek, właściciel sklepu z wyrobami skórzanymi. W czasie okupacji sowieckiej podobno pełnił funkcję wójta. Po nadejściu Niemców ukrywał się. Prawdopodobnie został zastrzelony we wrześniu 1942 r. podczas próby ucieczki.

Wojciechowski Antoni – s. Ignacego i Rozalii Puchalskiej, ur. w Grabowie 15.07.1864 r. Rolnik, w kwietniu 1940 r. wywieziony przez NKWD w głąb Rosji. Zmarł w Kazachstanie 12.02.1942 r.

Wojciechowski Ignacy – s. Antoniego i Feliksy Wszeborskiej, ur. w Grabowie 04.08.1899 r. Rolnik, żołnierz kampanii wrześniowej, trafił do niewoli sowieckiej i przebywał w obozie jenieckim. Na początku lipca 1941 r. został rozstrzelany po zajęciu obozu przez Niemców.

Wojczyński Stefan – s. Stanisława i Konstancji Widackiej, ur. w Koleśnikach 03.05.1891 r. Nauczyciel, zamieszkały w Łomży. Żołnierz kampanii wrześniowej. Dalszy los nieznany.

Wojno Józef – s. Konstantego i Bronisławy Szelągowskiej, ur. w Doliwach 18.12.1905 r. Urzędnik samorządowy, zmobilizowany 24.08.1939 r. brał udział w kampanii wrześniowej. Zginął w Osipach 11.09.1939 r., w październiku 1939 roku został pochowany na cmentarzu parafialnym w Puchałach.

Leszek Kocoń
(ciąg dalszy z tydzień)





Matka Boska pod murem



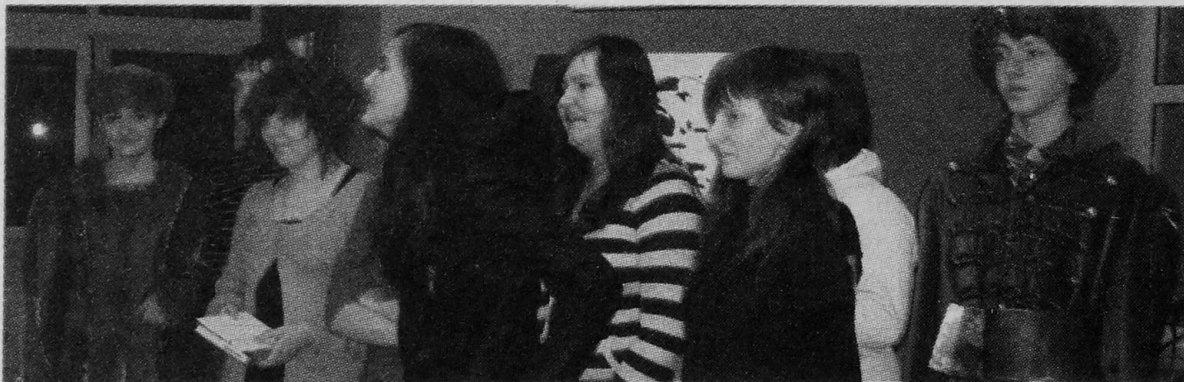
Poświęcona figura bez głowy trzeci miesiąc leży pod kościelnym murem

W grudniu pijany Mariusz K. (lat 31) ze Szczuczyna odłupał głowę i ręce figurze Matki Boskiej naprzeciw kościoła w Szczuczynie. Doszło do tego w mroźną noc. Mariusz K., wielokrotny recydywista, który został warunkowo zwolniony z więzienia, próbował dostać się do znajdującego się obok kościoła zakładu opiekuńczego – leczniczego, żeby przenocować. Nie wpuszczono go jednak. Pijany i zły, zwał z postumentu Matkę Boską, a potem rozbił jej głowę ... dla rozgrzewki!

Wandalizm oburzył mieszkańców Szczuczyna ... ale nie gospodarzy parafii. Po trzech miesiącach, rozbita Matka Boska jak leżała, tak leży w miejscu, w którym została sprofanowana! Ktoś tylko odsunął ją pod kościelny mur. Żeby nie rzuciła się w oczy?



Pusty postument, z którego wandal zwałił Matkę Boską



Ekipa Zespołu Szkół Miejskich nr 1 w Grajewie

Noc z Panem Tadeuszem

W piątkowy (12 marca) wieczór oraz noc z piątku na sobotę, w internacie Zespołu Szkół w Wojewodzinie (gm. Grajewo) uczniowie, nauczyciele i VIP-y powiatu grajowskiego czytali na głos epopeję narodową! O godz. 17.00 inwokacją zaczął lekturę starosta grajewski Jarosław Augustowski. Po nim kontynuował poseł Kazimierz Gwiazdowski. Potem kolejno czytali burmistrz Grajewa, radni powiatowi i gminni, nauczyciele miejscowi i z zaproszonych gimnazjów, lekarze, ksiądz... Jak u Mickiewicza, według rangi, wieku i urzędu. Około piątej nad ranem dyrektor Zespołu Szkół w Wojewodzinie i pomysłodawca tak nietypowego spędzenia nocy Karol Chojnowski, odczytał ostatnie

wersety Epilogu. „Nie lubimy rutyny. Przestała nam wystarczać zwykła prezentacja szkoły gimnazjalistom w <Dni otwarte>. Z polonistką Barbarą Borawską wymyśliśmy maraton mickiewiczowski, żeby było ciekawiej”, mówi.

Gimnazjaliści po czytaniu ... poszli spać do internatu. Ci, którzy po gimnazjach przyjdą się uczyć w Wojewodzinie, będą w nim mieszkać. I o taką prezentację chodziło gospodarzom. W technikach hotelarskim, żywieniowym, ekonomicznym, architektury krajobrazu, rolniczym, budowlanym oraz w zasadniczej szkole zawodowej uczy się tu 400 uczniów. Niedawno było 500, ale niż demograficzny przerzedza szkolne sale...

„Schetynówki” w Grajewie

Wojewoda podlaski Maciej Żywno podpisał w Grajewie umowę na dofinansowanie przebudowy części ul. Elewatorskiej i Robotniczej w ramach „schetynówek”. Całość będzie kosztowała ok. 5 000 000 zł, w tym dotacja ze „schetynówek” 50 proc. W następnych latach będą przebudowywane ul. Braci Świackich, Wiórowa oraz pozostała część Robotniczej.

O eurokasie z europolsłem PSL

Polska uzyskuje najwięcej z rolnych programów unijnych, ale polskie rolnictwo nadal potrzebuje wsparcia, mówił kilkuset rolnikom z rejonu Grajewa i Kolna europoseł Jarosław Kalinowski (PSL) w Zespole Szkół w Nieckowie (gm. Szczuczyn). Zdaniem Jarosława Kalinowskiego, po 2014 roku, kiedy wejdzie w życie nowy sposób podziału budżetu Unii Europejskiej, rolnikom w Polsce może być jeszcze trudniej. Kalinowski liczy na pomoc polskiego komisarza UE do spraw budżetu Janusza Lewandowskiego. Europoseł przekonywał także o konieczności chronienia europejskich rynków przed niekontrolowanym importem i zachęcał do tworzenia grup producenckich, co pozwoli na obniżenie kosztów produkcji.

Bez ruder

Zamiast rozpadających się ruder, nowoczesne centrum handlowo-rekreacyjne, tak za kilka lat może wyglądać centrum Grajewa w rejonie ul. Traugutta. Po ponadrocznych przygotowaniach, radni uchwalili „Plan rewitalizacji centrum Grajewa”, który zakłada uregulowanie kwestii własnościowych w śródmieściu oraz scalenie gruntów z wyznaczeniem terenów inwestycyjnych. Jego realizacja będzie odbywać się etapami. W pierwszym przewidziana jest budowa bloku socjalnego, do którego przesiedlonych zostanie kilkadziesiąt rodzin z komunalnych ruder.

Bojowo na 110 lat OSP

Ochotnicza Straż Pożarna powstała w w Grajewie 110 lat temu. W mieście działa jednostka zawodowa i długi czas ochotnicy znakomitą orkiestrę dętą służyli głównie do ozdabiania miejskich uroczystości. W grajewską OSP wstąpił nowy duch po przenosinach do wyremontowanej, przedwojennej remizy. Rozwija się drużyna bojowa.

Solidny Mlekpól

Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól z Grajewa otrzymała tytuł „Solidny Pracodawca Podlasia 2009”. Ubiegało się o niego 100 przedsiębiorstw z regionu, otrzymało sześć.

„Pożarniczki”

Katarzyna Milewska ze Szkoły Podstawowej w Białaszewie i Monika Mocarska z Gimnazjum w Danówku wygrały w gminie Grajewo eliminacje Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej.

Ala

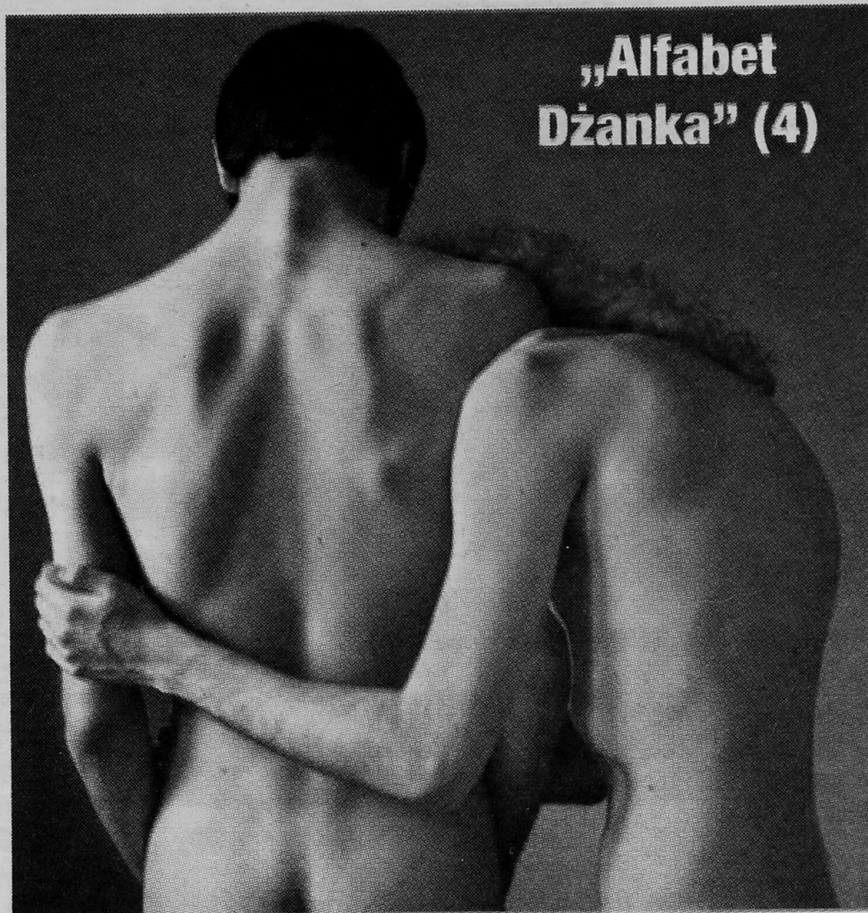
W tzw. profilu na internetowym portalu cytowała czyjś wiersz, bodajże Leśmiana. Krótka wymiana maili i już byliśmy „w domu”.

Ala była nauczycielka gdzieś na Kujawach, rozwiedziona, dzieci dorosłe prawie, własne mieszkanie, auto, jakieś tam problemy z ex w związku z wychowywaniem dzieci. Typowe problemy samotnych matek.

Słowo do słowa, postanowiliśmy się spotkać, dzieliło nas sporo kilometrów, więc aby było sprawiedliwie, spotkamy się w połowie drogi, wypadło na Płock.

Nigdy wcześniej nie byłem w tym mieście, ale w necie wyszukałem, gdzie można zjeść, ewentualnie przenocować. Umówiliśmy się w zajeździe opodal Płocka, obiad lampka wina, kaweczka i rozmowy przy stole. Smakowaliśmy każde nasze słowo i im więcej słów, tym bardziej przypadał sobie do serc. Po posiłku, wybraliśmy się na spacer, pogoda była względna, ale dość chłodno, tak więc byliśmy coraz bliżej siebie. Przytuleni, rozmawialiśmy o naszych marzeniach, ideach i takie tam.

Nawet nie wiem, kto pierwszy zaproponował, abyśmy przenocowali w hotelu. Kolacja do pokoju, butelka wina i poczęliśmy smakować nasze ciała, a było co smakować, miała piękne piersi, nie obwisłe i pięknie ukształtowane, a ja uwielbiam takie piersi, uwielbiam je ssać, pieścić, tulić. Ala była złąkniona pieszczot, drżała, wydawała odgłosy, które doprowadzały mnie do ekstazy. Długo nie było trzeba czekać, gdy znaleźliśmy się w łóżku. Tu „stop”! Ala sięga do torebki, wyjmując prezerwatywę i wręcza mi. Rozpakowuję, ale proszę, aby dalszą operację wykonała sama. Pomyślałem: prezerwatywa w pogotowiu, Ala przygotowana na seks ze mną od samego początku, a możliwe, że to nie pierwszy raz. Kochaliśmy się w zasadzie konwencjonalnie, pozycja horyzontalna, raz na boczku, na tak zwaną „łyżeczkę” i dużo pieszczot. Całowałem jej ciało kawałek po kawałeczku, szczególnie piersi, nie omijałem ud, muskałem je delikatnie, a ona drżała, widać było, że dawno się nie kochała. Noc była upojna. Spałem potem snem kamiennym, rano jeszcze troszkę pieszczot, śniadanko w łóżeczku, smarowałem dżemem jej sutki i



„Alfabet
Dżanka” (4)

A & B

Spotkałem się z kilkudziesięcioma kobietami. Z wszystkimi poszedłem do łóżka. Ale nie jest to poradnik ani kompendium, jak podrywać dziewczyny.

Jestem rozwiedziony, z bagażem, z wieloma wadami i zaletami. Zawierając znajomości w necie, zawsze była nadzieja, że spotkam wreszcie tę jedyną. Jedną z pierwszych, poznanych wirtualnie, była Iwona z Chicago o nicku „Biedronka”. Byłem wtedy w Ameryce, ale nigdy jej nie widziałem, nigdy się nie spotkaliśmy, nawet nie wiem, jak wygląda. To jej zawdzięczam swój pseudonim (w necie – nick) „Dżanek”. Takie żartobliwe tłumaczenie na „amerykański”: Janek – Dżanek.

Zastanawiałem się, jak opisać moje poszukiwania „drugiej połowy”, według jakiego klucza. Wybrałem alfabetycznie, według imion kobiet, z którymi spotkałem się w realu.

Samotność to trwoga, chyba jedna z najgorszych kar, jaka może spotkać człowieka...

ssałem, aż ją podnieciłem do tego stopnia, że robiła to samo z moim członkiem. Byłem w siódmym niebie, uwielbiam takie zabawy.

Spodobał mi się sobie, zaczę-

liśmy rozmawiać o naszej przyszłości, no i o następnym spotkaniu.

Niestety, następnego razu nie było, spotkałem bowiem inny obiekt westchnień.

Widuję czasami Alę na gadu-gadu, ale nie zaczepiam, jakoś nie mam śmiałości.

Basia

Byłem wówczas w USA, mieszkałem w New Jersey.

Basia uciekła od męża, nie miała się gdzie podziać i zamieszkała z biegu u mnie. Nie był to klasyczny podryw, raczej opieka, przygarnięcie. Była niewiele młodsza ode mnie, miała świetną figurę, wzbudzała pożądanie, była seksowna, taka rasowa blondynka. Podobała mi się nawet, ale nie potrafiłem tak od pierwszej chwili pakować się do łóżka.

Pierwszy raz kochaliśmy się, gdy już urządzała swoje mieszkanie. Pomagałem jej w tym, nie było jeszcze sprzętów, wykładzina na podłodze... Jej ulubioną pozycją było „69”, ale to ona leżała na mnie, wysysała do ostatniej kropli spermę, aż czułem w kręgosłupie.

Byliśmy ze sobą jakiś czas, ale w porę ją rozszyfrowałem: łaśna na pieniądze, szukała kogoś z grubym portfelem, a ja takiego nie miałem. Zresztą i tak naciągnęła mnie na kilka setek dolarów, nie oddała do dziś. Gdy raz się upomniałem, miała pretensję, że jestem taki małostkowy. Potraktowałem więc te pieniądze jako zapłatę za „usługi” i na tym skończyła się nasza znajomość.

Po pewnym czasie dowiedziałem się od koleżanki, która pracowała w recepcji hotelu, że widuje w nim Basię z coraz to innym facetem.

Zwyczajnie została więc prostytutką, czyli niezbyt miłe wspomnienie. Nie bardzo mi idzie opisywanie tej przygody, zresztą, jaka to przygoda?

Janek

spod

Wysokiego Mazowieckiego

REKLAMA

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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



Wyplatany żywot...

Gdy wstanie, ogarnie się, siada na taborecie przy piecu i wyplata koszyk do kartofli. „Znajomi z Filipek przyjdą po cztery kosze w niedzielę”, mówi Tadeusz Trzonkowski z Lachowa.

Był najstarszy z jedenaściorga dzieci. Wszyscy pomagali mamie, bo ojciec po pięcioletniej niewoli dużo chorował. Tadeusz chciał wyrwać się z biedy. Skończył Technikum Rachunkowości Rolnej w Elku i poszedł do wojska. Służył w jednostce lotnictwa morskiego w Gdyni. Do domu wrócił akurat na wykopki.

„Był rok 1963, bieda, nie było w co kartofli zbierać. Wtedy zrobiłem pierwszy koszyk. Inni też potrzebowali koszy. Bieda wszystkiego uczy”, uśmiecha się.

Gdy w Lachowie powstała gmina, został sekretarzem Gromadzkiej Rady Narodowej. Skończył Studium Administracyjno-Prawne. Poznał młodą naczelniczkę poczty. Ożenił się. Urodził się syn i córka. Tadeusz kupił działkę z drewnianym domem, w którym do dziś mieszka.

„To był najlepszy czas. Budowaliśmy ośrodek zdrowia w Lachowie i remizy strażackie w Lachowie, Kumelsku i Wykowie. Były modne czyny społeczne i ludzie chętnie włączali się do pracy. Potem razem świętowaliśmy”, opowiada.

„Najlepszy czas” przerwał wypadek. Szwagier żony Tadeusza w przypiływie wielkiej fantazji pojechał bez pozwolenia autobusem na zabawę. Rozbił go. Musiał za niego zapłacić. Żeby pomóc siostrze, żona Tadeusza po kryjomu dała



Tadeusz Trzonkowski z wyplatany koszem

jej wszystkie rodzinne oszczędności. I tak było za mało. Pracowała na poczcie i podbierała pieniądze z książeczek oszczędnościowych ludzi. Została skazana.

Tadeusz zajmował się dziećmi, które uczyły się w szkole podstawowej. Pracował i oddawał ludziom zdefraudowane przez żonę pieniądze. Lachowo przestało być gminą. Trzonkowski dojeżdżał do Kolna. Wróciła bieda. Żona po wyjściu z więzienia zamieszkała z siostrą w innej wsi. Dzieci założyły swoje rodziny.

Tadeusz został sam. Jest rencistą. Żyje biednie. Wyplata kosze i przetyka między witkami swoje dobre i pełne trosk wspomnienia...

Bezrobotni z nowym fachem

Bezrobotni, byli pracownicy zakładów JBB w Łysych oraz kolneńskiej filii Fabryki Przyrządów i Uchwytów Bison-Bial, a także zagrożeni utratą pracy w poniedziałek, 15 marca, uczestniczyli w konferencji „Nowe kompetencje szansą na zatrudnienie”. Konferencję zorganizował burmistrza Kolna Andrzej Duda w ramach unijnego projektu służącego uzupełnianiu, nabyciu lub zmianie kwalifikacji zawodowych bezrobotnych. 120 bezrobotnych za darmo kończy kurs prawa jazdy (kaf. B, C i D) albo wizażu i stylizacji lub kelnera z elementami języka angielskiego, kucharza oraz operatora kopark i ładowarki. 25, którzy ukończyli pierwszy etap szkolenia, wicemarszałek województwa Bogusław Dębski i burmistrz Andrzej Duda wręczyli certyfikaty.

Katyński Dąb pamięci

Przy Gimnazjum im. A. Mickiewicza w Stawiskach, uczniowie posadzą dąb, upamiętniający zamordowanego w 1940 roku Kacpura Chrostowskiego. Szkoła włączyła się w ogólnopolską akcję „Katyń... ocalić od zapomnienia”, związaną z 70. rocznicą Zbrodni Katyńskiej. Żona porucznika Chrostowskiego Jadwiga Chrostowska, wiele lat była nauczycielką w Szkole Podstawowej w Stawiskach.

Z wiedzą po kasę

Ponad 40 mieszkańców gminy Kolno uczyło się, jak sięgać po unijne pieniądze na działania społeczne w swoich miejscowościach i gminie. Bezpłatne szkolenie zorganizował w Czerwonym Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolnie. „Najważniejszy jest pomysł, co i kiedy chcecie zrobić, a potem szukanie pieniędzy”, przekonywała konsultantka Programu Wsparcia Obszarów Wiejskich Anna Tomulewicz.

Przystanki dla dzieci

„Kupiliśmy cztery nowe przystanki autobusowe dla dojeżdżających dzieci. Czekają. Wiosną będziemy je ustawiać”, zapowiedział wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty.

Serce kultury

Do odnowionego Gminnego Ośrodka Kultury w Małym Płocku (oddany w ostatni dzień karnawału) powróciło życie. Odbývają się zajęcia Koła Rękodzieła Artystycznego, zajęcia plastyczne i wokalne. Panie (około 40) dwa razy w tygodniu uczestniczą w zajęciach gimnastycznych, rolnicy mogą korzystać z bezpłatnej pomocy przy wypełnianiu wniosków o dopłaty.

Wagary w teatrze

Spektakl „Kopciuszek” (klasy I – III) i „Bajkę o szczęściu” (klasy IV – VI) obejrzą w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży uczniowie Szkoły Podstawowej w Lachowie z okazji pierwszego dnia wiosny (Dzień wagarowicza).

Poszukiwani rodzice

Kandydaci na rodziców zastępczych mogą zgłaszać się w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kolnie (ul. Wojska Polskiego 69, tel. 86 278 13 34).

Kaznodzieja z Kamerunu

Rekolekcje dla licealistów z Kolna prowadził ks. Franck Mbida z Kamerunu. Uczniowie byli poruszeni głęboką treścią nauki i... piękną polszczyzną rekolekcjonisty.

Młodzi przed komisję!

Do 29 marca w budynku Starostwa Powiatowego w Kolnie (ul. 11 Listopada 1) będzie pracowała Komisja kwalifikacyjna (dawna Komisja poborowa). Choć obowiązkowa służba wojskowa została zniesiona, stawienie się do kwalifikacji jest obowiązkowe. Wezwania otrzymali mężczyźni urodzeni w roku 1991 i w latach 1986 – 1990, którzy nie posiadają kwalifikacji zdolności do czynnej służby wojskowej.

Wielkanocne różności

Jeszcze tylko w czwartek, 17 marca, można zgłaszać palmy wielkanocne, pisanki i kartki świąteczne na konkurs „Wielkanocne różności”, ogłoszony przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

OGŁOSZENIE

GEMARK wydierżawi lub sprzeda

hale o pow. 500 m² i 1000 m² przy ul. Poznańskiej 90 w Łomży;
hale produkcyjno-magazynowe: pow 2.200 m² ul. Meblowa 35
i pow 4.000 m² przystosowane do produkcji mebli
w Starych Kupiskach.

Zainteresowani mogą uzyskać dodatkowe informacje
pod nr tel. (086)216-00-02, 216-00-30.

KOMAX
Największy salon łazienek w Łomży
 oferuje:

- ❖ glazurę, terakotę, gresy,
- ❖ wanny, kabiny, umywalki,
- ❖ armaturę łazienkową
- ❖ specjalne ceny dla inwestorów
- ❖ przy zakupie płytek projektowanie łazienki GRATIS

RATY – RABATY
 Na terenie miasta dowóz gratis!

Łomża, ul. Spokojna 190 A
 tel. (086)218-03-78

POŻYCZKI – KREDYTY - LEASINGI DLA FIRM i OSÓB FIZYCZNYCH

- na oświadczenia,
- bez wstępnych opłat

Zadzwoń, przyjedziemy pod wskazany adres!
 Tel. 0-530-033-633
 www.kft.pl

GARAŻE BLASZANE, BRAMY GARAŻOWE, TRANSPORT, MONTAŻ
 - GRATIS cały kraj - RATY

085-66-72-108
 089-741-38-75
 0 503-073-111
 www.konstal-garaze.pl

OBWIESZCZENIE
 o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie – zmiana 2009

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27. marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. Nr 80 poz. 717 z późn. zmianami) oraz uchwały Nr 83/XIV/08 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 11 czerwca 2008 roku, w sprawie zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie,

z a w i a d a m

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie – zmiana 2009 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach: od 14.04.2010r. do 28.05.2010r. w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie w godz. od 8.00 do 15.00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu **10.05.2010r. o godz. 12.00, w siedzibie Urzędu Gminy, przy ul. Mickiewicza 1A w Wysokim Mazowieckim.**

Zgodnie z art. 11 pkt 11 ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nie posiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi dotyczące projektu studium. **Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia miejscowości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.06.2010r.**

Informuję jednocześnie, że zgodnie z art.21 ustawy z dnia 3 października 2008r. (Dz. U. nr 199, poz.1227) o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko, w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie, zamieszczono informacje:

- o projekcie Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie – zmiana 2009,
- o prognozie oddziaływania na środowisko do projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie – zmiana 2009.

Według art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust.2 ustawy (Dz. U. nr 199, poz.1227), projekt Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie, podlega wymogom strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, **z zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa – co zapewnia się w okresie wyłożenia projektu studium do publicznego wglądu tj. od 14.04.2010r. do 28.05.2010r.**

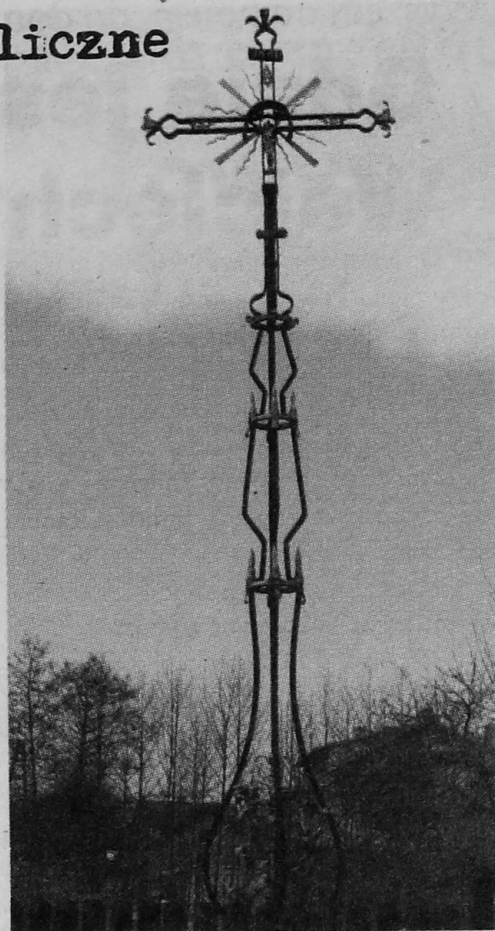
Uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – stosownie do przepisu art. 54 ust.3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. (Dz. U. nr 199, poz.1227), należy wnosić na zasadach określonych w art. 11 pkt 11 przywołanej w wstępie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, tj. w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.06.2010r.

Opowieści kapliczne

W centrum Bronowa (gm. Wizna) stoi wysoki, żelazny krzyż z datą „1883”. „Za cara postavili go rybacy w intencji szczęśliwych połowów w Narwi. Już wtedy w Bronowie działała spółka rybacka”, mówi Regina Pawlak z domu Szczęsna (lat 76).

Rybacy z Bronowa łowili sieciami ryby w Narwi jeszcze za pierwszego sowieta, czyli w roku 1940. „Jako mała dziewczynka pamiętam stosy sieci i ryby, które ojciec przynosił do domu: wielkie szczupaki, sandacze, leszcze. Rosjanie kazali im wypływać na połow obowiązkowo łódkami. Dwa razy w tygodniu z Białegostoku przyjeżdżał po ryby samochód. Była zima, czekały zamrożone w śniegu”, opowiada Regina.

W 1941 roku, po wkroczeniu hitlerowców, do Bronowa wpadli żandarmi z listą



Krzyż w intencji szczęśliwych połowów stoi w centrum Bronowa już 127 lat, od kilku lat za płotem

Krwawe połowy

członków Polskiej Organizacji Wojskowej, którzy w 1918 roku pod Piłsudskim wywalczyli Polskę. Żył ich w Bronowie 12. „Peowiakiem” był także ojciec małej Reni, Antoni Szczęsny. W ostatniej chwili chciał uciekać przez płot, lecz dostał serię z automatu przez plecy. Jeden z Niemców podszedł do niego i dobił go strzałem w głowę. Antoni miał wtedy 41 lat. Pozostałych żandarmi złapali i wywieźli. Nikt nie wrócił.

Po wojnie ludzie po staremu zaczęli wypływać na Narew łowić ryby. Panował głód, ryby były dla wielu jedynym pożywieniem. Gdy do wsi przyjechała ekipa Duńskiego Czerwonego Krzyża, by dzieci zaszczepić przeciw gruźlicy, gospodarze ugościli ją specjalnie złowionymi rybami. Z wojny wszędzie pełno było min, bomb i innych niewypałów. Niektórzy wpadli na pomysł, by detonować je w Narwi i hukem ogluszać ryby. Były to prawdziwie krwawe połowy. Od detonacji nie jeden rybak zginął na rzece. Regina pamięta, jak od Zawojkich wynosili trzy trumny, a w nich ojca i dwóch synów. Przy łowieniu „na

huk” zginęli akowiec Mocarski i Napiórkowski. Ich szczątki trzeba było zbierać w prześcieradła. W końcu władze zakazały zbliżać się do rzeki... Ale kto miał klusować i tak szedł z siecią. W Bronowie tak było i za cara, i przed wojną, i po wojnie, i jest do dziś.

Krzyż w intencji szczęśliwych połowów, jak Regina pamięcią sięgnie, zawsze stał na posesji Detkiewiczów, przy skrzyżowaniu głównych ulic. Detkiewicze nie grodzili podwórka, bo przy samej drodze mieli piwnicę, do której bez płotu poręczniej było zwozić kartofle. W latach sześćdziesiątych dom Detkiewiczów spłonął. Nowy domek stanął prawie przy krzyżu. Ostatni z Detkiewiczów, Hieronim, wyprowadził się z żoną z Bronowa kilkanaście lat temu. Poszli do dzieci na ziemię odzyskane. Działkę sprzedał Połończykom z Łomży. Nowi gospodarze wyremontowali dom, podwórko ogrodzili płotem. Krzyż znalazł się za nim, został odcięty od drogi. „Dbają o niego, a na święta narodowe wywieszają na nim biało – czerwoną flagę”, mówi o Połończykach Regina Pawlak. (MK)



Wyszedł od kolegi, do domu miał 200 metrów i zaginął bez śladu!

Gdzie jest Wojciech?

W środę popielcową, 17 lutego, z domu Lipińskich w Czyżewie pierwszy wyszedł Patryk. Jest jedynakiem. Uczy się w szóstej klasie. Poszedł do szkoły. Mama Patryka pracuje w Zakładach Mięsnych „Farm Food” w Czyżewie. Tego dnia miała drugą zmianę, od godziny 14.00. Tata Patryka, Wojciech, jest lektrotechnikiem, od dłuższego czasu bez pracy.

W południe Patryk wrócił ze szkoły i cała rodzina zjadła obiad.

„Było dziesięć po pierwszej, jak wychodziłam do pracy. Przypomniałam Patrykowi, żeby poszedł na godzinę siedemnastą do kościoła, bo to był Popielec”, opowiada Jolanta Lipińska.

W domu został Patryk z tatą. Przed siedemnastą chłopiec wyszedł do kościoła. Jego tata z wersalki oglądał telewizor. „Chyba były relacje komisji śledczej, bo tata to oglądał”, mówi Patryk.

Gdy wrócił z kościoła, w domu nie było nikogo. Sprawdził, czy tata nie poszedł do babci, która mieszka obok. Nie było. Czekał w domu, potem wyszedł po mamę, bo było ciemno i późno. „Mama, wiesz, przyszedłem z kościoła i taty nie było w domu. I nie ma go nadal”, powiedział.

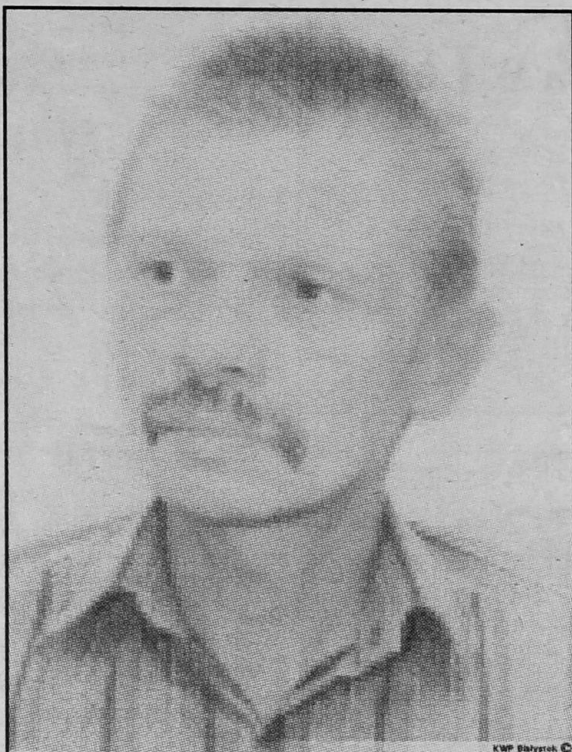
Jolanta Lipińska zastanawiała się, gdzie mógł pójść? Przeszli się po ulicach Czyżewa. Było zimno, późno, ulice puste. Poszli do domu. Jolanta sprawdziła, że mąż niczego nie zabrał ze sobą: był jego dowód osobisty, inne dokumenty. Nie wziął nawet papierosów. Wyszedł w codziennym ubraniu i gumofilcach. Jakby tylko na chwilę. „Zabrał komórkę, bo zawsze nosił ją w kieszeni. Gdy dzwoniłam, sygnał był normalny i włączała się poczta głosowa”, opowiada Jolanta.

Mama, tata i ja

Adrianna Głowacka (6 lat) z Gminnego Przedszkola w Czyżewie piosenką „Moja rodzina” zdobyła pierwsze miejsce w festiwalowym przeglądzie piosenki „Mama, tata i ja” w Gminnym Ośrodku Kultury. Śpiewała o swojej rodzinie, a do konkursu przygotowywała ją nauczycielka Dorota Sienicka.

Jury (Agnieszka Zaniewska, Zbigniew Oleński i Krzysztof Zaniewski) drugim miejscem nagrodzili Ewelinę Zalewską, a trzecim Dominikę Wierzbowską (obie z GP w Czyżewie). Wyróżnienia otrzymali: Aleksandra Sadowska (Oddział przedszkolny przy Zespole Szkół w Rosochacie Kościelnym), Nina Dołęgowska (Dąbrowa Wielka) oraz Kinga Zaręba (GP Czyżew).

Festiwal ósmy raz zorganizował Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Młodzi artyści otrzymali nagrody i dyplomy oraz obejrzeli spektakl teatralny w wykonaniu aktorów „Arkadia”.



Wojciech Lipiński: 49 lat, wzrost około 178 cm, waga 65 kg, szczupłej budowy, włosy krótkie ciemny blond, oczy piwne, twarz okrągła, wąsy. Znaki szczególne: z tyłu szyi z prawej strony narodził o średnicy około 1 cm. W dniu zaginięcia ubrany był w czarną kurtkę ortalionową z kapturem, niebieską polarową bluzę z granatową lamówką, beżowe dżinsy, buty gumofilce oraz jasnosiwą wełnianą czapkę.

Wszyscy, którzy widzieli Wojciecha po 17 lutego, wiedzą cokolwiek o jego losie, proszeni są o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Wysokim Mazowieckiem, tel. (86) 275 72 27 albo z najbliższą jednostką policji, tel. 997 lub 112.

Nigdy wcześniej tak nie było, żeby nie wrócił do domu i nie powiedział, gdzie idzie. Czekala do siódmej. Zbliżała się ósma. Zadzwoiła do szpitala, a potem na policję do Wysokiego Mazowieckiego. „Przyjechał dzielnicowy i od razu sprawdzał wszystkie pustostany w Czyżewie, rozpytywał, ale Wojciecha nigdzie nie było”.

Dowiedziała się, że Wojciech był widziany na ulicy Kościelnej u kolegi, któremu czasami pożyczał piłę do rżnięcia drewna. „Kolega potwierdził, że Wojtek był u niego, posiedział, potem wyciągnął komórkę, powiedział, że jest 19.30 i idzie do domu. I wyszedł”, opowiada Jolanta.

Z ulicy Kościelnej do domu Wojciecha jest 200 metrów. Nie doszedł. Jolanta z synem i znajomymi szukała go w całym Czyżewie, nad Brokiem, w parku, w pobliskim lesie, pokazywała jego zdjęcie. Bez śladu!

Straszne myśli przychodzą jej do głowy: może ktoś potracił go samochodem i gdzieś wywiózł? Bo co mogłoby się z nim stać prawie obok domu?

„Nie kłóciliśmy się, u nas nie było awantur. Mąż nie chorował na zaniki pamięci. Boję się, bo myślę, że gdyby żył, to by się odezwał. Był bardzo przywiązany do Patryka. Zawsze razem siedzieli przy komputerze ...”

104 urodziny Kapłana

Ksiądz Józef Obrembski z Mejszagoły na Wilnie 19 marca skończy 104 lata. Urodził się w Skarżynie Nowym (gm. Zambrów), a święcenia kapłańskie przyjął 12 czerwca 1932 r. w kościele św. Jana w Wilnie z rąk ks. arcybiskupa Romualda Jałbrzykowskiego. Ksiądz Obrembskiego mieszkańcy Wileńszczyzny nazywają swoim rodakiem i obchodzą każdą rocznicę jego urodzin i święceń kapłańskich jako dzień dziękczynienia Bożej Opatrzności za Wielkiego Człowieka i Kapłana.

Wysokie Mazowieckie w 2006 roku za „nieocenione zasługi na rzecz zachowania i krzewienia wiary katolickiej kilku pokoleń Polaków” nadało księdzu tytuł Honorowego Obywatela Miasta.

Rękodzieło żyje w nas

Bezpłatne szkolenie (10 dni) pod tytułem „Rękodzieło żyje w nas”, organizuje Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. Można się uczyć wyplatania z wikliny, pisankarstwa, haftu krzyżkowego, malowania na szkle oraz przedsiębiorczości. Będzie wyjazd Szlakiem Rękodzieła Ludowego Województwa Podlaskiego. Organizatorzy gwarantują wyżywienie w trakcie szkolenia i zwrot kosztów dojazdu. Zainteresowani mogą zgłaszać się do PODR w Szepietowie, tel. (86) 275 89 28.

Mam haka na raka

„Na prostatę choruje połowa mężczyzn po 50 roku życia, 75 proc. po osiemdziesiątce i 90 proc. po dziewięćdziesiątce. W Polsce na raka co godzinę zapada dwanaście osób. Umiera dziewięć”, przytaczają dane statystyczne uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokim Mazowieckiem, którzy przyłączyli się do III Ogólnopolskiego programu dla młodzieży „Mam haka na raka”. Klaudia Zawistowska, Ewelina Kruszewska, Ewa Gołaszewska i Paula Walendy pod kierunkiem prof. Wiesławy Szwed przygotowały materiały edukacyjne, rozdają ulotki, rozwieszają plakaty w mieście i przedstawiają prezentacje na temat raka.

Zimowe szkody

Na 20 000 zł oszacował straty sołtys wsi Piętki Gręzki Jarosław Pawełczuk, któremu w lutym zaważył się pod ciężarem śniegu dach obory. Inwentarzowi nic się nie stało. Gospodarz naprawia szkody (na zdjęciu).



Przed łomżyńskim sądem odżywa rodzinna tragedia w Kolnie sprzed 10 lat. Prokuratura Okręgowa w Elblągu oskarża Marka W. o zabójstwo żony Katarzyny, a jego dalekiego kuzyna Krzysztofa B. o pomoc w ukryciu zwłok

„Atrakcyjna, śmiała i dobra”

Dziesięć lat temu oboje z Katarzyną mieli po 26 lat, za sobą 6 lat małżeństwa i dwoje dzieci (lat 4 i 6).

Dziesięć lat temu, w nocy z 9 na 10 czerwca 2000, Katarzyna zniknęła bez śladu.

„Nie zabiłem żony. To pomówienie”, skwitował we wtorek (16 marca) na sali sądowej prokuratorskie oskarżenie Marek W. (lat 36). Według jego wyjaśnień, wieczorem Kasia z córką poszły na spacer. Został w domu z synkiem. Gdy wróciły, już spał. Obudził się przed siódmą. Zajął do pokoju, w którym spały żona i córka Ewelina (lat 6). Kasi nie było. „Gdzie mama?”,

pamiętam”. W opisie stosunków z Katarzyną i wydarzeń dramatycznej nocy z 9 na 10 czerwca, mijał się z ustaleniami prokuratury.

Maczo w szybkim samochodzie

„Córka w tym małżeństwie nie zaznała miłości. Dla jej męża i teścia liczyły się tylko dobra materialne. Gdy chwyciły ją bóle porodowe, mąż nie zajął się nią, był zaję-



Marek W. (stoi) i Krzysztof B. na ławie oskarżonych

Zbrodnia (prawie) doskonała?

zapytał. Powiedziała, że nie wie. Zadzwoił do teściów w Pisz. Telefon odebrał teść. Powiedział mu, że Kasia zaginęła. „Byłem zaniepokojony. Żona zawsze rano była w domu, nigdzie nie wychodziła”, tłumaczył. Potem z rodziną żony szukał Katarzyny. Rozwieszali plakaty. Jeździli do wróżek i jasnowidzów. Nic to nie dało. Kasia przepadła, jak kamień w wodę. Niechętnie przyznał, na pytanie sądu, że żona wniosła pozew o rozwód. Dwa dni po jej zniknięciu, w sądzie w Łomży miała się odbyć pierwsza sprawa pojednawcza. Nie chciał rozwodu, ale pozew przyjął „normalnie”, bez pretensji, podkreślał. „Byliśmy dobrym małżeństwem. Czasem było lepiej, czasem gorzej, jak w każdej rodzinie. Żle jej nie traktowałem. Nigdy nie uderzyłem, najwyżej odepchnąłem czy popchnąłem. Mieliśmy dom, samochód, na życie też starczało pieniędzy. Nie wiem, dlaczego było jej źle ze mną”, tłumaczył. Wiedział, że Katarzyna ma przyjaciela. Jego zdaniem, żona „wyjechała”. Nie ma do niej pretensji, choć było mu ciężko. „Była osobą atrakcyjną i bardzo śmiałą. Była dobra”, podkreślił. Na wiele pytań sądu, prokuratora i adwokatów, dotyczących zebranych przez prokuraturę dowodów, świadczących, że zabił żonę, odpowiadał: „Nie

ty rachunkami ze sklepu. Ja musiałam przyjechać z Pisz i zabrać ją do szpitala. Gdy Kasia była drugi raz w ciąży, Marek spowodował wypadek samochodowy, w którym została ciężko ranna. Gdy w szpitalu walczyła o życie, ojciec Marka kazał synowi... jechać za granicę po nowy samochód, w miejsce rozbitego! Marek zawsze musiał mieć doby samochód, którym szpanował przed kolegami. Taki maczo w szybkim samochodzie. Tylko to się dla niego i jego ojca liczyło”, mówiła przed sądem Grażyna, matka Katarzyny. To dzięki jej prywatnemu śledztwu w 2000 roku, a potem uporowi, Marek W. znalazł się na ławie oskarżonych.

Kasia skarżyła się matce i koleżance, że Marek ją bije. Pokazywała ślady duszenia na szyi, bicia na barku, kopania na udzie. Trzy razy robiła obdukcję lekarską. Wniosła do prokuratury oskarżenie o znęcanie się. „Najpierw odradzałam Kasi rozwód. Moim zdaniem, na pewno by się dogadali, gdyby nie wtrącał się ojciec Marka. Marek robił wszystko pod jego dyktando”, zeznawała Grażyna.

Zapłakany

„10 czerwca rano szykowałem się do pracy na budowie u sąsiada. Już miałem wyjść z domu, kiedy

zadzwoił telefon. To był Marek. Powiedział, że Kasia zaginęła. Strasznie płakał, szlochał. Byłem zaskoczony. <Jak mogła zaginać, przecież dziś miała do nas przyjechać z dziećmi. Może poszła po zakupy i zaraz wróci>, powiedziałem. On dalej szlochał i upierał się, że zaginęła. Wydało mi się to bardzo dziwne”, zeznał ojciec Katarzyny.

Wkrótce potem Marek W. z dziećmi zjawił się u teściów w Pisz. Miał świeże zadrapania na twarzy i ręce. Mówił, że w nocy spał i nic nie wie, co się stało z Kasią. Jego córka powiedziała babci co innego: gdy wieczorem wróciły, tata siedział w fortelu i zapytał, dlaczego tak późno wracają. W domu Marka i Katarzyny w Kolnie w łazience znalazła z córką, siostrą Katarzyny, zakrwawione szorty Marka. Zaniosły je na policję. „Szorty 2 – 3 tygodnie leżały w reklamówce pod grzejnikiem na komendzie. Ojciec Marka znał się z zastępcą komendanta policji”, twierdzi Grażyna. Rodzina Kasi postanowiła złożyć się na wynajęcie detektywa Rutkowskiego. „Dzięki niemu spodenki w krótkim czasie trafiły do ekspertyzy. Okazało się, że jest na nich krew mojej córki. Wtedy byłam już w 100 procentach pewna, że Marek zrobił jej krzywdę”, stwierdziła Grażyna.

Zażartował, że zabije

Marek W. w innej sprawie, prowadzonej przez Prokuraturę Okręgową w Białymstoku, jest oskarżony o podżeganie do zabójstwa teściów. Nawiązał do tego pełnomocnik rodziców Katarzyny. Na jego pytanie, czy chciał zabić teściów, Marek W. odpowiedział: „Ja to sobie wymyśliłem, zażartowałem. Chciałem zaimponować kolegom. Bardzo żałuję, że tak zażartowałem, teraz są tego konsekwencje”. Według białostockiej prokuratury, w 2008 roku Marek W. namawiał pewnego człowieka, by za 20 000 zł zastrzelił jego teściów, bo posądzają go o zabójstwo córki. Pokazał mu, gdzie mieszkają, gdzie pracują, w jakich godzinach chodzą do pracy, w jakich wracają do domu. Marek W. miał pecha. Tym człowiekiem był... funkcjonariusz policji, który przeniknął do handlarzy narkotyków w Kolnie i Pisz, by ich rozpracować. Bo Marek W. handlował narkotykami (czeka go za to kolejne prokuratorskie oskarżenie) i był jednym z nich....

x

W czwartek (18 marca) w procesie Marka W. rozpoczynają się przesłuchania świadków.

KAROL ZARĘBA

Pokłócili się o syna. Kazik wyszedł z domu i... utopił się w stawie. Potem wracał do niej po nocach!



do sądu rodzinnego w Grajewie nie wpadło w ręce męża. Uprosiła listonosza, by doręczył jej do rąk własnych. W wyznaczonym dniu poszła z Jarkiem do sądu. Powtórzyła się sytuacja ze szkoły: Jarek nie powiedział ani słowa... Sąd ostrzegł, że następnym razem dostaną kuratora. Odetchnęła z ulgą. Była przekonana, że następnego razu nie będzie.

W wakacje do sąsiadki przyjechał Łukasz z Elku. Był rok starszy od Jarka. Właśnie skończył gimnazjum. Przypadli sobie z Jarkiem do gustu. Znikali gdzieś po całych dniach. „Gdzie ten Jarek się włóczy?”, denerwował się Kazik. Teresa wstawiała się za synem: „Daj spokój, przecież są wakacje”. Któregoś dnia na podwórzu zajeżdżał policyjny radiowóz. Policjant powiedział, że Jarek z Łukaszem są zatrzymani na posterunku w Grajewie za narkotyki. Poszli do pokoju Jarka. Wynieśli kilka doniczek z jakimiś roślinami. „Wie pani, co to jest?”, zapytał policjant. Zaskoczona Teresa zaprzeczyła. „To konopie indyjskie, oni z tego robią narkotyki. Łukasza zna policja w Elku, już miał dwie sprawy o dilerkę”, wyjaśnił policjant. Wpad-

przytomnego Jarka. „Pobij mnie, zamiast niego!”, wrzasnęła. Wtedy Kazik wybiegł z domu, trzaskając drzwiami.

Dwa dni później wyłowiono go ze stawu za wsią... Po kłótni z Teresą, pojechał rowerem do Grajewa. Na skróty obok stawu jest niecałe półtora kilometra. Gdy wracał pijany, rower omsknął się ze ścieżki do wody, ustaliła policja...

Miesiąc po pogrzebie Teresa zerwała się w środku nocy, złana potem. Czuła, jak dotykają ją jakieś ręce, zimne niczym lód. Nie wiedziała, czy jej się to przyśniło, czy ktoś naprawdę ją dotknął. Roztrzęsiona, zapaliła światło. Powoli się uspokoiła... Ale następnej nocy było to samo... W kolejną noc ze strachu bała się zasnąć. Wtedy w półmroku zobaczyła Kazika... Stał na stole! Stół skrzypiał pod jego ciężarem. Straciła przytomność. Gdy się ocknęła, zaczynało świtać. Zwlokła się z łóżka, znalazła różaniec zmarłej teściowej, padła na kolana i zaczęła się modlić za duszę Kazika. A potem zasnęła. We śnie przyszedł do niej Kazik w mokrym ubraniu. Nic nie mówił, tylko stał i patrzył...

„Tutaj nie ma dla mnie życia. Nie dam rady sama na gospodarce”, poskarżyła się córkom. Nie powiedziała ani słowa o nocnych strachach. Sprzedała gospodarę, przeprowadziła się z Jarkiem do Grajewa.

Minęło 6 lat. Jarek ukończył liceum, studiuje w Białymstoku informatykę. Po śmierci ojca, skończył z narkotykami. Teresa jest na rencie, mieszka sama. Gdy Jarek przyjeżdża z Białegostoku, nigdy nie rozmawiają ani o narkotykach, ani o śmierci Kazika. Teresa czuje wciąż starszą siłę, która jej tego zabrania...



ANNA DYLEWSKA

Upiór

Przeżyli razem ponad 20 lat. Postawili na nogi gospodarę, wychowali i wydali za mąż dwie córki. Na początku roku szkolnego zadzwonił dyrektor gimnazjum, do którego chodził ich najmłodszy syn Jarek. Telefon odebrała Teresa. Dyrektor podniesionym głosem powiedział, żeby natychmiast przyjechali do szkoły w sprawie Jarka. Nic więcej nie chciał powiedzieć. Na szczęście, Kazika nie było w domu. Wsiadła w samochód i pojechała do szkoły. W gabinecie dyrektora siedziało dwóch policjantów. Jarek

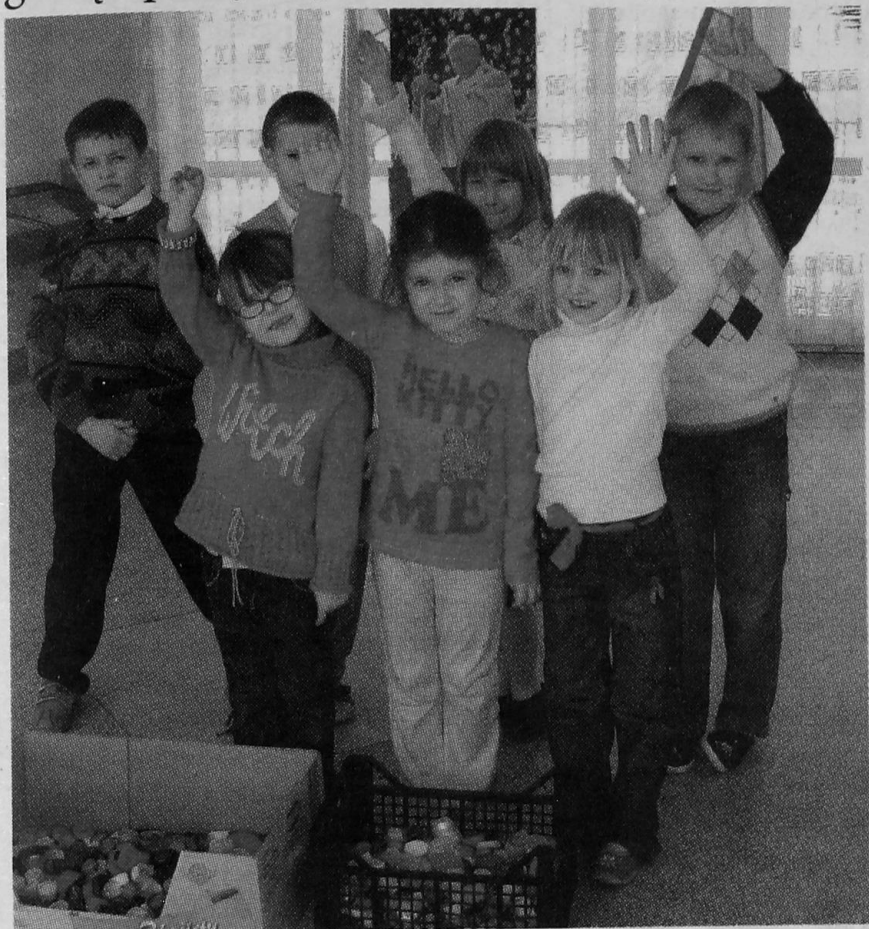
stał pod ścianą. Był bardzo blady. „Pani syn palił marihuanę i próbował sprzedać porcję koledze”, powiedział policjant, pokazując coś w plastikowej torebce. Nie wiedziała, co powiedzieć. Patrzyła na syna, ale on starannie unikał jej wzroku...

Wrócili razem do domu. Jarek milczał. „Nic nie rozumiesz!”, wybuchnęła, gdy zamęczała go pytaniami o narkotyki. „Przed tatą będziemy udawać, że nic się nie stało. On nie może się o tym dowiedzieć”, przykazała Jarkowi. W nerwach czuwała, żeby wezwanie

ła w panikę. Pojechała po Jarka. Gdy tylko wyszli z posterunku, uciekł. Nie wrócił na noc.

Z płaczem, wyznała wszystko Kazikowi. „Może mu się coś stało. Jedźmy go szukać!”, błagała. Kazik krzyczał i przeklinał. Zapowiedział, że pasem nauczy Jarka rozumu. Pojechał do Grajewa, ale wrócił z niczym. Teresa odchodziła od zmysłów. Zgłosili zaginięcie Jarka na policję. Policjanci znaleźli go na znanej im melinie. Był naciągany. Kazik wpadł w furję. Teresa broniła mu dostępu do na pół

Reakcja na prośbę „Kontaktów” o zbieranie plastikowych nakrętek na elektryczne wózki dla Kamila z Bujenki i Kuby z Ciechanowca jest tak wspaniała, że zupełnie zmienia obiegową opinię o społecznym zobojętnieniu dorosłych i niewrażliwości młodych!



Dzieci z Kupisk pozdrawiają Kamila i Kubę

„Na takim nowym wózku to bym nie tylko jeździł, ale prawie fruwał, skakał, szalał”, uśmiecha się do marzeń ośmioletni Kamil Bachorek z Bujenki. Wie, że dużo dzieci i dorosłych zbiera plastikowe nakrętki, żeby kupić dla niego wózek. „Ja też zbieram. Dziękuję wszystkim”, cieszy się i wypisuje na kartce podziękowanie z serduszkami.

Kamil nigdy nie chodził. Urodził się z rozszczepem kręgosłupa, jedną nerką, przykurczem kończyn. Mimo tylu chorób jest bardzo pogodny i... lubi chodzić do szkoły. Wożą go do niej dwa razy w tygodniu rodzice. W klasie siedzi obok Julki i Weroniki, lubi rozmawiać z Patrykiem i innymi kolegami. W pozostałe dni przedmiotów ogólnych, języka angielskiego i religii, uczy się w domu. „Lubię być w szkole, lubię wychowawczynię Bożenę Zakrzewską, wszyscy chcą obok mnie siedzieć...”, opowiada.

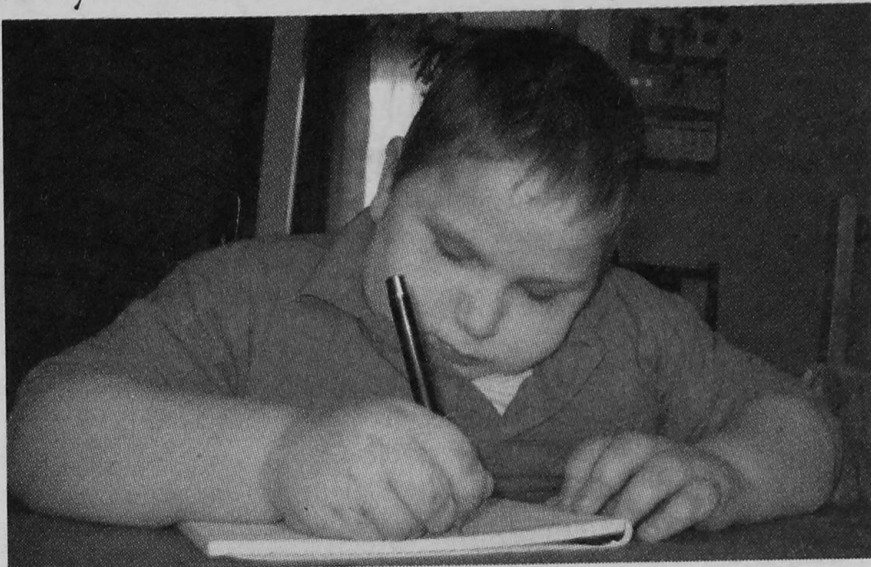
„Nazbierałem dwie torby. Dla Kamila i dla siebie...”, mówi Kuba

Hilarczuk z Ciechanowca. Czyta w „Kontaktach”, jak wielu ludzi chce im pomóc. W Dzień Chłopka odwiedziły go koleżanki z liceum. Też rozmawiali o nakrętkach. „Na takim nowym wózku pojedę sobie do szkoły. Sam pojedę...”, marzy Kuba.

W spełnieniu marzeń Kamila i Kuby pomaga tak wielu. „Zważyłem zbiory, które są już w moim garażu. Jest 160 kilogramów!”, taką radosną wiadomość przekazał „Kontaktom” Lucjan Duda z Kolna. A to nie wszystko, bo w Kolnie i powiecie zbiórka trwa.

Dzieci z Publicznego Przedszkola nr 4 z Oddziałem Integracyjnym w Łomży nazbierały 32 kilogramy!

W tym tygodniu witamy w „klubie zbieraczy”: Zespół Placówek Oświatowych w Wąsewie (woj. mazowieckie), studentów Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży, uczniów Szkoły Podstawowej w Starym Laskowcu, Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży i Szko-



Kamil pisze podziękowanie

Dziękuję za nakrętki.

Kamil



Sześciolatki z Publicznego Przedszkola nr 4 w Łomży

ły Podstawowej im. T. Kościuszki w Stawiskach, uczniów Grupy 14 do bierzmowania w Stawiskach, właścicieli i gości Gospodarstw Agroturystycznych Jolanta Gardocka w Stawiskach i Popowie oraz klientów sklepu „Peweks” Barbary Chilińskiej w Stawiskach. Zbierają dzieci z Przedszkola „Fantazja” w Szczytnie, a z GOK w Czyżewie zachęcają rymowanką: „Zakrętki i

korki, śmieciowe potworki. Odwiedź naszą skrzynię, wrzuc plastiku odrobinę”.

O wszystkich „przybliżających nadzieję” pisałam w poprzednich numerach „Kontaktów”. Z radością przywitam nowych zbieraczy, których proszę o kontakt (608 069 197).

MARIA TOCKA

Nadzieja w nakrętce



Serce na dłoni

Na stronie internetowej Miejskiego Gimnazjum nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Zambrowie pokazuje się dziecięca rączka z serduszkami i hasło „Pomoc dla Mateusza”. To apel Szkolnego Koła Wolontariatu „Serce na dłoni”.

„Z chęcią pomocy choremu na raka Mateuszowi pierwsi wystąpili uczniowie klasy I „d”. To jego klasa, a Koło Wolontariatu natychmiast się włączyło”, mówi opiekun Koła Andrzej Trochimowicz.

Mateusz Baczewski choruje od jesieni ubiegłego roku. Jest leczony w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej Uniwersyteckiego Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, w tej chwili przebywa w Centrum Onkologicznym w Gliwicach. Kosztują wyjazdy rodziców i ich pobytu w hotelu, aby być blisko syna. Gimnazjaliści skontaktowali się ze Stowarzyszeniem „Szansa”, które udostępniło swoje

konto. To organizacja pożytku publicznego i dla Mateusza można wpłacać procent od dochodu przy rocznych rozliczeniach. Na Dzień Kobiet uczniowie upiekli ciasta, które sprzedawali w szkole, a pieniądze przeznaczyli dla Mateusza. Zorganizowali Turniej komputerowy z wpisowym „Dla Mateusza”. W sobotę (20 marca, godz. 9.30) Gimnazjum i właściciel hurtowni Viva-Sport Władysław Wojsz organizują turniej piłkarski drużyn niezrzeszonych. Zgłosiło się 10 zespołów, wpisowe „Dla Mateusza”. A w niedzielę (21 marca, godz. 10.00) Turniej Karate Kyokushin Budokai, który organizują z Gimnazjum jego były uczeń Robert Gaździk z Mazowiecko-Podlaskim Klubem Karate i Koło Młodych Demokratów. W czasie Turnieju będzie kwesta „Dla Mateusza”. Po świętach, Klub Wolontariatu chce zorganizować koncert charytatywny.



Od lewej: starosta Stanisław Rykaczewski, ks. dr Jerzy Samsel, dyr. Urszula Dmochowska i poseł Jarosław Zieliński chwilę po oficjalnym otwarciu Ośrodka

„Do Ośrodka przyprowadza mnie brat. Wcześniej uczyłam się w Długoborzu. Lubię tu przychodzić, bo tu jest tak, jak w szkole”, opowiada Julia Kossakowska (lat 19) z Zambrowa.

„Są rówieśnicy i wspólne tematy. A w domu mama siedzi w swoim pokoju, ja w swoim słucham radia, czasami razem oglądamy telewizję”, powiedział Tadeusz Pardo (lat 33) z Zambrowa.

Ignacy Lebeda (lat 35) dojeżdża z Kossaków Borowych (gm. Kołaki Kościelne). „Ojciec nie żyje, mamusia jest w domu starców, brat oddał gospodarstwo w dzierżawę. Tu mam kolegów i koleżanki. Nauczyłem się dużo nowych rzeczy. Każdy dzień jest inny”.

Inny świat

Marta Tymińska (25 lat) z Zambrowa skończyła szkołę krawiecką w Ośrodku w Długoborzu i siedziała w domu. „Mam niepełnosprawną babcię, jej pilnowałam, gotowałam obiad, sprzątałam. Tu są rówieśnicy i inne życie. Rozmawiamy ze sobą, cieszymy się, uczymy i rozwijamy. To jakby przedłużenie szkoły”, mówiła Marta.

Są pierwszymi uczestnikami zajęć w Powiatowym Ośrodku Wsparcia Rodziny w Zambrowie, który został otwarty w poniedziałek, 15 marca w niewykorzystywanej części budynku Zespołu Szkół nr 1.

„Jest jeszcze do zrobienia elewacja i remont klatki schodowej, ale Ośrodek już działa. Wierzę, że pomoże niepełnosprawnym samodzielnie funkcjonować w społeczeństwie i będzie pomocny ich rodzinom”, mówił starosta Stanisław Rykaczewski.

Ośrodkiem kieruje Urszula Dmochowska.

Wybory w zambrowskiej PO

Dotychczasowy przewodniczący Platformy Obywatelskiej w powiecie zambrowskim Mieczysław Gliński, został ponownie wybrany na przewodniczącego nowej kadencji. Nie miał kontrkandydata.

Na Zjeździe wybrana została Rada Powiatu, którą tworzą: Zdzisław Bączyk, Kazimierz Dąbrowski, Andrzej Gniazdowski, Wiesława Kowalewska, Ryszard Kozłowski, Krzysztof Mateuszczyk, Tadeusz Murawski, Stanisław Nowacki, Namr Rashid i Ireneusz Rudnicki

oraz przewodniczący kół: nr 1 w Zambrowie Krzysztof Śliwowski, gminy Zambrów Jarosław Kos, gminy Rutki Dariusz Modzelewski.

W Zjeździe uczestniczył poseł, jednocześnie przewodniczący Regionu PO Robert Tyszkiewicz oraz marszałek Sejmiku Województwa Podlaskiego Jarosław Dworżański.

Delegaci podjęli uchwałę o zorganizowaniu uroczystości, upamiętniającej 30 rocznicę strajków sierpniowych 1980 roku, które stały się początkiem transformacji ustrojowej w Polsce.

Klimat rozwoju

Przyjazna inwestorom polityka władz gminy Szumowo sprawiła, iż zmienił się rolniczy charakter gminy. W Szumowie powstały nowoczesne zakłady produkcji i przeróbki kruszywa, firmy transportowe i inne. Powstają nowe osiedla i drogi; w ubiegłym roku gmina przebudowała ponad 16 km dróg. Działa osiem dobrze wyposażonych jednostek OSP; w styczniu 2010 r. wójt Zdzisław Lutostański przekazał drugi nowy samochód bojowy OSP Ostrożne. OSP Szumowo ma aż trzy samochody. „Będę starał się, aby także pozostałe jednostki wyposażać w coraz nowocześniejsze samochody”, zapowiedział wójt.

Naprawa

O kulturze i historii Żydów, wspólnym sąsiedztwie, pozostawionych cmentarzach mówili przedstawiciele Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego więźniom Zakładów Karnych w Grądach Woniecku i Czerwonym Borze. Spotkania odbyły się w ramach projektu „Tikkun - Naprawa”, realizowanego przez polską i izraelską służbę więzienną. Wiosną więźniowie będą porządkować cmentarze żydowskie w Łomży i Zambrowie.

Modne rozwody

18 małżeństw rozwiódło się już w tym roku w Zambrowie, 11 par zawarło związek małżeński, urodziło się 35 dzieci (16 dziewczynek, 19 chłopców), zmarło 31 osób (15 kobiet, 16 mężczyzn), poinformował naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Zambrów Zbigniew Jach.

Garnizon Zambrów

Wystawę fotografii „Garnizon Zambrów 1926 – 1939” od ubiegłego piątku można oglądać w Regionalnej Izbie Historycznej w Zambrowie (od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00 – 16.00).

Nobliści znad Jabłonki

Klub poetycki „Nobliści znad Jabłonki” powstał przy Stowarzyszeniu Szansa w Zambrowie. „Wszyscy jesteśmy wariaci Nobla, dlatego tak się nazwaliśmy”, powiedział inicjator, poeta Janusz Kulesza z Zambrowa. Klub skupia siedmiu twórców. Otwarte spotkania odbywają się w każdy drugi czwartek miesiąca (godz. 18.00), w siedzibie Stowarzyszenia (ul. Wilsona 1/10).

Graty z chaty

„Zamożność społeczeństwa poznaje się po tym, co stoi przy śmietniku”, mówi burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski i zapowiada powtórzenie wiosną akcji „Graty z chaty”, czyli darmowego odbioru od mieszkańców miasta dużego zużytego sprzętu i mebli. Zostanie także powtórzona akcja „Stare leki do apteki”. W ubiegłym roku w ten sposób zebrano 44 kg przeterminowanych lekarstw.



Wyrazy szczerego współczucia
Cecylii Sobolewskiej
z powodu śmierci
MAMY
składa
Dyrektor Oddziału TWP
w Łomży
z pracownikami

Wyrazy szczerego współczucia
i głębokiego żalu
z powodu straty
Ukochanej Mamy
Przyjaciółce Celinie Sobolewskiej
składają
Maria i Witold Konopka

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. Łomża, Nowogrodzka 236, (086)216-22-27, 0-608-332-905 (fak.-o)

Siatka ogrodzeniowa – producent. Tanie słupki, 0-697-88-88-96 (fak.2044-o-i)

PRODUCENT OGRODZEŃ:
- betonowych, - metalowych, - drewnianych (sztacheta olchowa). Transport montaż, 0-605-489-681 (fak.314-o-i)

FINANSE

Atrakcyjne pożyczki! Przyjdź do nas! Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczycieli, BIK. Niskie raty: 25 000 zł - 155,27 zł, odsetki 7,08%. Białystok, (085) 653-70-60, Łomża tel. (086) 216-61-11 (fak.041-o-i)

Atrakcyjne pożyczki dla firm bez zaświadczeń, uproszczone procedury; 150 tys. rata 931,60. Infolinia: 608-921-608 (fak.2074-o-i)

Chwilówki, al. Legionów 40, tel. 0-509-125-133 (fak.140-o-i)

DORADCA – pomogę zainwestować w nowy dochodowy instrument finansowy. 100% wpłaty = inwestycja, 0-668-215-432, euroatut@poczta.onet.pl (fak.225-o-i)

KUPIĘ

Stare (przedwojenne) przedmioty, 0-668-806-788 (fak.189-o)

Kupię pola, nieużytki, (086)218-33-35 (fak.276-oo)

LOKALE

Stacja dla młodzieży pracującej, tel. 0-693-974-273 (fak.245-o-i)

Stacja dla dziewczyny, (86)472-12-75 (fak.274-oo)

Wynajmę hale magazynowo-produkcyjne oraz wiaty, pow. od 1534

do 623 m2 Śniadowo k/Łomży. Teren, hale uzbrojone. Informacje: 0-695-317-371 (9.00-12.00) (fak.277-o-i)

Wynajmę M-3 nieumeblowane, osobie samotnej, Ks. Anny 2, 0-606-838-201 (fak.305)

Wynajmę mieszkanie na wsi – okolice Orzysza, na korzystnych warunkach, 0-501-666-408 (fak.310-o-i)

M-4 wynajmę, (086)219-31-27 (fak.315)

M-4, II piętro, Reymonta, sprzedam, (086)219-31-27 (fak.315)

Wynajmę mieszkanie 3-pokojowe, 0-728-507-567 (fak.316)

Wynajmę 60 m2 rodzinie, na dłużej, 0-663-340-595 (fak.320-i)

Do wynajęcia w Łomży, ul. Towarowa, magazyn o pow. 880 m2 i pomieszczenia sklepowe 200 m2, tel. 0-503-044-277 (fak.323-o-i)

MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAGNER – SPECJALISTA RADIOLOG, Łomża, Al. Legionów 94. Badania naczyniowe DOPPLER: tarczycy, brzoza, prostaty, piersi, narządów rodnych, biopsja, stawy kolanowe, (086) 218-88-98, 0602-584-466. (fak.026-o-i)

Elżbieta Piwowarska, pediatra, psychiatra, tel. 0-512-304-079, 0-502-745-453 (fak.176-oo)

Halina Piórkowska psycholog kliniczny, tel. 0-517-906-461 (fak.175-oo)

Farmakologiczne przywracanie miesiączki, 0-790-68-52-67 (fak.282-o-i)

MOTORYZACJA

Zderzak tylni z belką do Skody Superb (2005r), 0-503-009-752 (fak.266-oo-i)

VW LT-35 chłodnia (1999r) 18000 zł, 0-505-798-609 (fak.300-i)

VW Sharan VR6 2.8 + gaz (1996r), tel. 0-512-980-792 (fak.298)

Renault Laguna 2 (rok 2001) 1.6 16V, cena 16500 zł, 0-728-297-696 (fak.311)

VW POLO 1.0 (1998 r.) 83000 km, 0-516-600-374 (fak.309-i)

Sprzedam przyczepę sztywną, dł. 6,4 m, tel. (086)217-52-59 (fak.322)

Sprzedam Opla Astra 1.7d (rok prod. 1994) stan dobry, bezwypadkowy, tel. 0-888-385-514 (fak./sms)

Sprzedam Opel Omega B 2,5 v6 sedan 97r, gaz 1 rok, sprowadzona (1998 r.), czarna perła, full opcja, alu 17 i 15, car audio, 0-513-840-476 (fak./sms)

Sprzedam quada 200 ATV, boschman, (1998r) stan dobry, silnik idealny, niemiecka replika raptora, szerokie opony, 4 biegi i wsteczny, 0-513-840-476 (fak./sms)

Sprzedam Volkswagena Passat b4 kombi (1996 rok) diesel, tel. 0-604-938-019 (fak./sms)

Rover 620.2 i, Benz+gaz, Klima (1995 rok), 6800 zł. Tel: 0-511-647-773 (fak./sms)

Sprzedam Lanosa 1.5 benzyna, 5-drzwiowy, (1998 r.), wspomaganie, klimatyzacja 4200 zł, ok. Kolna, tel.0-505-074-942 (fak./sms)

W GOLF 3.(1999 r.) cena 13 tys. tel. 0-504-182-321 (fak./sms)

Sprzedam Renault Kangoo 1.8 d. (rok prod. 1999). Tel. 0-506-176-029 (fak./sms)

Sprzedam Seat Alhambra 1.9 tdi (1999 r.) original 214 000 km, 0-604-971-063 (fak./sms)

Sprzedam VW Transporter t4 dubel, kabina 1.9 td, ładowność 1300 kg, 6-osobowy stan dobry, tel. 0-605-956-535 (fak./sms)

NAUKA

MATEMATYKA – ekspresowe przygotowanie do matury, korepetycje uczniom i studentom, 0-603-84-63-84 (fak.214-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działkę budowlaną w Starej Łomży o pow. 1116m2,

(wydane pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego), tel. 0-604-22-76-58 (fak.tyt./km-o)

Sprzedam mieszkanie 80m2 w bloku w Wiźnie, 0-723-77-34-18 (fak.151-o-i)

Sprzedam działkę o powierzchni 30 arów – Budy Czarnockie, 6 km od Łomży. Możliwość zakupu działki sąsiedniej o takiej samej powierzchni, tel. 0-602-715-094 (fak.198-o-i)

Kupię lub wydzierżawię działkę pod myjnię w Łomży, 0-606-29-74-74 (fak.267-oo-i)

Sprzedam M-4, Łomża, 180 000 zł, 0-609-620-156 (fak.299)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie. Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086)216-42-43 bądź wysłać na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

PRACA

Zatrudnimy kierowców samochodów ciężarowych w transporcie międzynarodowym Zachód – Wschód, nr tel. 0-504-298-090 lub 0-501-326-777 (fak. 048-o-i)

Zatrudnię stolarza i pomocnika, 0-603-688-769 (fak.190-oo-i)

Zatrudnię diagnostę samochodowego, Wysokie Mazowieckie, 0-509-806-455 (fak.293-i)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce PRZYJMĘ zamieszczamy bezpłatnie. Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (086) 216-42-43 bądź wysłać na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałówki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 0606 989 887, 0666 084 492, 086 2151115 wew. 24. (fak.264-o-i)

SPRZEDAŻ: - jałowic z Holandii od 5500 zł, - jałowic i pierwiastek z Niemiec od 5800 zł w ciągłej sprzedaży Simmentaler typ mleczny i Montbeliarde. Dostawa do gospodarstwa! PH Konrad, 086 215-11-15 wew. 24 (fak. 264-o)

Sprzedam gospodarstwo rolne 10 ha, 0-693-361-826 (fak.188-o)

Sprzedam przewracarko-zgrabiarkę (dziewiątkę) stan b. dobry, - przewracarkę dwugwiazdową, stan b. dobry, 0-503-009-752 (fak.266-oo-i)

MATY DLA BYDŁA,
tel. 0-664-466-774 (fak.263-o-i)

Sprzedam Ursus 10.04 z turem, tel. (086)219-23-33 (fak.228-oo)

Sprzedam siewnik do kukurydzy, (086)219-23-33 (fak.228-oo)

Sprzedam paśniki, łaki, 0-510-324-172 (fak.302-i)

Sprzedam prasę belującą CAR-RARO (2001r) 120 x 150, 10 000 zł, tel. 0-511-412-745 (fak.295-i)

Sprzedam siewnik zbożowy „Agromet” 2,6 szerokość robocza, stan b. dobry, 0-503-009-752 (fak.294-o-i)

Sprzedam ruszt żeliwne do obory 100 x 80 cm. Dmuchawę do zboża, 0-500-39-23-15 (fak.313-i)

Sprzedam prasę kostkującą, szyny od wąskotorówki, (086)473-80-48 po 20.00 (fak.308)

Sprzedam zbiorniki na mleko 4000 l i 400l, 0-508-393-384 (fak.306)

Prasa belująca „Welger”, stan idealny, 0-669-042-890 (fak.303-o-i)

Zbiornik Westfalia 1000l + odzysk ciepła, 5000 zł, tel. 0-506-131-485 (fak.319)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna” (1990 r.), stan bdb. Cena 7.500 zł, tel. 0-504-347-027 (fak.319)

Sprzedam beczkowóz 6700 litrów, (2005 rok) „Pomot”, tel. 0-513-133-663 (fak.319)

Sprzedam prasę kostkującą Welger 45, stan bdb, 5000 zł, tel. (86)217-20-86 (fak.319)

Sprzedam ciągnik Iltz 55a (1996 r.) napęd na 4 koła + pług, 4-ski-bowy, cena razem 20000 zł, tel. 0-669-229-250 (fak.319)

Sprzedam zbiornik na mleko Krosno, rok 1998, 420 l, 4500 zł. Tel. (086)473-85-45 (fak.319)

Zgrabiarka karuzelowa 4.10, stan bdb, 8.5 tys zł, tel. 0-510-135-912 (fak.319)

Sprzedam ciągnik C-360, 3p rok (1984 r.) stan bdb, cena 16 500 zł, tel. 0-508-132-996 (fak.319)

Sprzedam dojarkę dwukonwioową Alfa laval, 0-507-081-214 (fak.319)

Sprzedam 5 jałówek do zacie-lenia, cena 12000 zł. tel. 0-668-204-995. (fak.319)

Sprzedam 60 bel siana, cena 50 zł bela i 40 bel sianokiszonki cena 70 zł bela, tel. 0-668-204-995. (fak.319)

Sprzedam kombajn zbożowy jd 935, cena 23000 zł, siewnik zbożowy z agregatem cena 4500 zł, tel. 0-668-204-995. (fak.319)

Sprzedam MF-255 (1990r), 26000 zł, do uzgodnienia, tel.(086)279-11-87, kom. 0-668-521-413. (fak.319)

Sprzedam tucznika 120 kg. Cena 4 zł.za kg. Tel. 86 474-26-91. (fak.319)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna” stan dobry, cena 4.000 zł, tel.(086)219-61-94 (fak.319)

Sprzedam ziemię rolną 1ha we wsi Radgoszcz Dwór, tel. kontak-towy 0-880-452-801 (fak.319)

Sprzedam łakę 0, 71 h w Czartorii z możliwością wykopania stawu za 20 tys., tel. 0-508-377-292 (fak.319)

Separator mleka do pomniejszenia ilości komórek somatycznych w mleku. urządzenie nowe, sprawne i sprawdzone, najlepszy, polecam 0-506-206-100 (fak.319)

Wykonuję profesjonalnie korek-cje racic 20 zł/ 1szt. + 5 zł opatrunek, okolice Łomży, 0-502-077-252 (fak.319)

RÓŻNE

Videofilmowanie, 0-660-711-557 (fak.2076-o-i)

RTV – AGD

CYFROWY POLSAT. Łomża, Nie-podległości 9, (086) 216-34-38 (fak.1889-o-i)

CYFRA +, anteny i serwis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów 39, (086) 216-22-44 (fak.1741-o)

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (086)218-00-01 (fak.019-o-i)

SPRZEDAM

Używane meble sklepowe, 0-603-066-067, www.mebledosklepu.pl (fak.208-o-i)

Las 0,95 ha, 0-600-291-634 (fak.250-o-i)

Sprzedam piec olejowy WIESSMAN 33KW, stan b. dobry, 0-503-009-752 (fak.266-oo-i)

Sprzedam używane: 2 tapczany, lodówkę, 0-514-326-023 (fak.296-i)

Brykiet torfowy 435 zł/tona, długo trzymać ciepło, tel. 0-507-830-796 (fak.307)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD, (085)73-94-179, 0-606-37-99-66 (fak.020-o-i)

Niemcy – każda sobota – sprinter, DVD, klima, 0-608-778-708, 0-608-611-628 (fak.0103-o-i)

Bussem, 0-608-576-544 (fak.265-o-i)

Przeprowadzki. Autoholowanie, 0-514-805-123 (fak.288)

Niemcy, Holandia, 0-606-45-46-09 (fak.304-o)

UROCZYSTOŚCI

WESELA, http://www.danceorkie-stra.bloog.pl, 0-602-106-776 (fak.204-oo-i)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża,
0-692-148-426 (fak.1829-o-i)

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792 (fak.081-o-i)

Garaże blaszane. Dowóz,
montaż gratis - cały kraj.
PRODUCENT, (29)761-50-20,
(85)733-52-11, 0-512-245-075,
www.RobStal.pl,
Dogodne raty! (fak.122-o-i)

Tapicer 0-608-742-950 (fak.182-oo-i)

Tynki, kompleksowe wykończenia wnętrz, 0-507-047-202 (fak.183-oo)

Układanie podłóg, cyklinowanie, 0-608-014-410 (fak.197-o-i)

Tynki cementowo-wapienne, gipsowe, posadzki maszynowe, 0-503-068-798 (fak.199-o-i)

KOMINKI – budowa, 0-698-286-906 (fak.202-o-i)

Posadzki betonowe mixokretem, 0-501-653-108 (fak.211-o-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie, bezpyłowe, 0-506-19-19-47 (fak.226-o-i)

Cyklinowanie, układanie, 0-603-243-397 (fak.249-o-i)

Posadzki mixokretem, posadzki przemysłowe, 0-509-460-723 (fak.270-o-i)

Usługi remontowo budowlane, 0-502-858-176 (fak.271-o-i)

Stany surowe budynków jednorodzinnych, budynki gospodarcze, obory, 0-608-607-964 (fak.301-o-i)

ZWIERZĘTA

Sprzedam pawie, 0-511-632-418 (fak.312)

Szczenięta owczarki niemieckie sprzedam, 0-660-416-072 (fak.303-i)

MERITUM- NIERUCHOMOŚCI,

Łomża, Al. Legionów 7

poniedziałek-piątek 9.00-16.00

(086) 218-93-98, 0-604-07-26-94

www.nieruchomosci.hi.pl

■ **MIESZKANIE**- ul. Ks.Anny, pow. 60,53 m2, III piętro, 3 pokoje, 200.000 zł, **MER- 393**

■ **DOM** – Kapijki, z bala, wykończony, 3 km od jeziora Krzywego, pow. 130/ 3.000 m2, 480.000 zł, **MER – 386**

■ **DOM** – Zbójna, piętrowy, murowany, do zamieszkania, piękny ogród, pow. 110/1933 m2, 345.000 zł, **MER – 378**

■ **DOM**- gm. Turośl, murowany, wykończony z 2007 roku, na agroturystykę, pow. 156/ 1500 m2, 350.000 zł, **MER- 353**

■ **DOM** – gm. Wizna, murowany, wykończony z kominkiem, pow. 85m2/ 1,13 ha, 290.000 zł, **MER – 370**

■ **DOM** – Szumowo, piętrowy, stan do zamieszkania, pow. 200/ 594 m2, 350.000 zł, **MER- 336**

■ **DOM** – Stawiski, piętrowy, stan surowy zamknięty, pow. 110/ 2.049 m2, 250.000 zł, **MER- 303**

■ **DOM** – gm. Łomża, bliźniak, częściowo wykończony, pow. 250/ 517 m2, 425.000 zł, **MER – 354**

■ **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa, w otoczeniu nowych domów, pow. 2.784 m2, 106 zł/m2, **MER-372**

■ **DZIAŁKA** – ul. Zdrojowa, budowlana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m2, 159.000 zł, **MER-372**

■ **DZIAŁKA** – Gietczyn, budowlana, osiedle nowych domów, pow. 1.000 m2, 97.000 zł, **MER-327**

■ **DZIAŁKA** – gm. Piątnica, rzeka Narew, teren pagórkowaty, pow. 1,23 ha, 175.000 zł, **MER-357**

■ **DZIAŁKA** – Sulki, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m2, 57.000 zł, **MER-341**

■ **DZIAŁKA ROLNA**– gm. Kolno, pow. 3,6 ha oraz 5,51 ha, 35.000 zł/ha, **MER-390**

■ **DZIAŁKA ROLNA** – gm. Miastkowo, pow. 1,05 ha, 30.000 zł, **MER-389**

■ **DZIAŁKA ROLNA** – Sulki, gm. Miastkowo, łąka, pow. 9.300 m2, 67.000 zł, **MER- 342**

■ **BUDYNEK** - Turośl, idealny na magazyn, warsztat, pow. 126/ 955 m2, 110.000 zł, **MER- 379**

■ **LOKALE** – centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llp. wynajem 20 zł/m2, **MER – 240**

■ **LOKAL** – ul. Sienkiewicza, kamienica z windą, pow. 36 m2, llp. wynajem 25 zł/m2, **MER – 240**

■ **LOKAL** – Al. Legionów 7, handlu-sługowy, parter, pow. 21 m2, wynajem 1.220 zł, **MER – 388**

■ **MIESZKANIE**- ul. Ks. Anny, pow. 60,53 m2, III p., 3 pokoje, wynajem 700 zł, **MER- 392**

■ **MIESZKANIE**- oś. Południe, pow. 55,6 m2, I p., 3 pokoje, wynajem 1200zł, **MER- 394**

■ **MIESZKANIE**- ul. Sybiraków, pow. 33 m2, II p., 2 pokoje, wynajem 700zł, **MER- 397**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE

www.nieruchomosci.hi.pl

(fak 652)

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

18-400 Łomża
ul. Polowa 45 (budynek Domu Technika NOT)
tel/fax : 086 2166226
kom. +48 604051082 lub +48 604227658
WWW.LOMZA.NIERUCHOMOSCI.PL
LOMZANIERUCHOMOSCI@OP.PL

OFERTA DZIAŁEK

- Łomża ul. Forteczna 3836m², miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego - 100zł/m²
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 875m², budowlana - cena 78750zł
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 3300m² - 49500zł
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m² - 75.000zł
- Kupiski Stare - pow. 1172m², budowlana - cena 80 zł/m² (93 760zł)
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m² - 200zł/m²
- Bronowo gm. Wizna - pow. 2000m², z dostępem do strumyka - cena 40.000zł (20 zł/m²)
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 1000m², budowlana - cena 120.000zł
- Zawady Wieś gm. Łomża - pow. 700m², zabudowana - 84.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99m², kawalerka - 85.000zł
- Centrum - pow. 31,6m², I piętro - 89500zł
- Śródmieście - pow. 45,19m², 2 pokoje, III piętro - 120 000zł
- Oś. Jantar - pow. 52,98m², 3 pokoje, III piętro, nowe budownictwo 2009 rok - 185.000zł
- Niemcewicz - pow. 63m², 3 pokoje, rok budowy 1993 - 189.000zł

- Reymonta - pow. 60,78m², 3 pokoje - 160.000zł
- Kazańska - pow. 72m², II piętro, 4 pokoje - 214.000zł
- Rycerska - 72,35m², I piętro, 4 pokoje - 220.000zł

PILNIE POSZUKUJEMY MIESZKAŃ DO SPRZEDANIA O POW. OD 48m² DO 61m²

OFERTA DOMÓW

- Piątnica Włościańska - pow. całkowita 166m², pow. działki 1215m², zabudowa bliźniacza, widok na Narew - 270 000zł
- Łomża ul. Głogowa - pow. uż. 189m², pow. działki 245m², wykończony, zabudowa szeregowa - 360.000zł
- Karwowo - pow. uż. 150m², pow. działki 780m², wykończony, wolnostojący - 180.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Siwiki gm. Zbójna - pow. 141m², pow. działki 4709m² - 120.000zł
- Pluty gm. Jedwabne - pow. cał. domu około 200m², pow. działki 2400m², pow. budynków gospodarczych około 440m² - 150.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Łomża, ul. Polna - pow. domu 200m², pow. działki 946m², zabudowania gospodarcze - 330.000zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420.000 zł

OBIEKTY

- Na sprzedaż nieruchomość w Turośli położona przy drodze wojewódzkiej - działka o pow. 4974m² zabudowana budynkiem magazynowo - biurowym o pow. 1200m², na działce znajduje się dystrybutor gazu LPG. Więcej informacji na www.lomza.nieruchomosci.pl. Cena 400 000zł (DUŻA OBNIŻKA CENY!!!)

LOKALE DO WYNAJĘCIA W ŁOMŻY

- Oś. Mazowieckie - pow. 37m², I piętro, wykończony - 800zł/miesiąc
- Centrum - pow. 100m², I piętro, wykończony - 2440zł/miesiąc

**OD 20 LAT PRZYJMujemy I PREZENTujemy
OFERTY BEZ OPŁAT**



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

ul. Dworna 10
18-400 Łomża
lomza@polnoc.pl

Notowane na GPW

Tel. 086 216-40-00
Fax. 086 216-21-63



MIESZKANIA

2-pokojowe

- Woj. Polskiego - 45,60 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Mazowiecka - 46,30 m², II piętro, cena 205 000 zł LOM-168
- Poznańska - 50,90 m², I piętro, cena 156 000 zł LOM-157
- Polowa 41,59 m², I piętro, cena 140 000 zł LOM-238

3-pokojowe

- Mazowiecka - 52 m², III piętro, cena 210 000 zł LOM-222
- Staffa - 60,78 m², II piętro, cena 206 000 zł LOM-237
- Skłodowskiej - 53,42 m², II piętro, cena 165 000 zł LOM-223
- Poznańska - 65,60 m², IV piętro, cena 215 000 zł LOM-228
- Skłodowskiej - 53 m², II piętro, cena 197 000 zł LOM-166
- Ks. Janusza - 55,90 m², II piętro, cena 230 000 zł LOM-126
- Śniadeckiego - 60,75 m², IV piętro, cena 173 000 zł LOM-206
- Bolesława Prusa - 60,78 m², II piętro, cena 189 000 zł LOM-201
- F. Chopina - 60,78 m², III piętro, cena 188 000 zł LOM-208
- Moniuszki - 60,78 m², parter, cena 195 000 zł LOM-203
- Al. Legionów - 63,52 m², II piętro, cena 246 000 zł LOM-211
- Kazańska - 72,50 m², II piętro, cena 255 000 zł LOM-165

DOMY

- Oś. Skarpa - pow. domu 240 m², pow. działki 805 m², wolno st. cena 900 000 zł LOM-234,
- Łomża, 33 Pułku Piechoty - pow. domu 134 m², pow. działki 126 m², wolno st. cena 465 000 zł LOM-229,
- Łomża, Kaliwody - pow. domu 168 m², pow. działki 285 m², zabudowa szeregowa, cena 390 000 zł LOM-214,
- Łomża, Kasztanowa - pow. domu 722 m², pow. działki 700 m², wolno st. cena 860 000 zł LOM-181, TYLKO U NAS!
- Łomża - pow. domu 120 m², pow. działki 350 m², bliźniak, cena 470 000 zł LOM-82,

DZIAŁKI BUDOWLANE

- Zawady - pow. działki 5600 m², cena 230 000 zł LOM-235
- Piątnica, Jedwabieńska - pow. działki 1 211 m², cena 160 000 zł LOM-224
- Elżbiecin - pow. działki 3001 m², cena 120 040 zł LOM-62
- Jezioro - pow. działki 1 245 m², cena 86 000 zł LOM-64
- Jednaczewo - pow. działki 1 440 m², 1 130m², 1 000 m² cena 50 zł/m² LOM-10
- Kisielnica - pow. działki 3 000 m², cena 90 000 zł LOM-4, TYLKO U NAS!
- Konarzyce - pow. działki 1 700 m², cena 150 000 zł LOM-14
- Kalinowo - pow. działki 3 200 m², cena 208 000 zł LOM-156
- Łomża - pow. działki 1 900 m², cena 280 000 zł LOM-112
- Łomża - pow. działki 1 500 m², cena 195 000 zł LOM-174
- Nowe Kupiski - pow. działki 1 450 m², cena 90 000 zł LOM-117
- Wygoda, koło Łomży - pow. działki 5 400 m², cena 127 700 zł LOM-212 TYLKO U NAS!
- Zawady Przedmieście - pow. działki 1 000 m², cena 150 000 zł LOM-54

GARAŻE NA SPRZEDAŻ

- Kopernika - pow. 16 m², cena 18 000 zł.

**PILNIE POSZUKUJEMY
MIESZKAŃ NA SPRZEDAŻ!!!**
www.polnoc-lomza.pl

Tylko wybrane oferty!!!

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam 7 ton owsa w cenie otrąb pszennych, wiadomość, (086)218-16-16 po 18.00

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Z-224 Sipma, mało używana, stan bdb, cena 11500 zł, Stawiski, tel. (086)278-51-09

(k/b)

Mieszadło do szamba – 1500 zł, dmuchawa do zboża – 1200 zł, młyn do zboża – 1800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., 0-604-64-34-95

(k/b)

Sprzedam działkę budowlaną 2500 m², cena 30 zł/m² do uzgodnienia, Miastkowo ul. Nowogrodzka 4, tel. (086)217-49-56 wieczorem

(k/b)

Sprzedam marchew dla zwierząt, cena 0,20 gr do 0,30 gr za kg, tel. 0-515-092-334, (86)216-08-35

(k/b)

Pługi 4 – 2500 zł, agregat uprawowy z wałkami – 1800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., prasa kostkująca Claas – 4500 zł, tel. 0-698-869-557, 0-604-643-495

(k/b)

Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 66 podbierak 160 cm, centralne smarowanie, siatka – sznurek, cena 22 tys zł, tel. 0-516-723-976

(k/b)

Sprzedam ziemniaki sadzeniaki, odmiana Rumpel, 60 zł/kg, tel. 0-507-416-128

(k/b)

Sprzedam jałowicę cielną i krowę z drugim cielakiem. Wycielenie koniec marca, każda 3500 zł, (086)472-17-17

(k/b)

Sprzedam 1 ha ziemi ornej żwirowej, 50 000 zł, 0-513-842-650

(k/b)

Kupię las 40-letni, ok. 1 ha, w Modzelach – Wyp., Modzelach – Skudoszach Polkach, tel. 0-667-246-306

(k/b)

Łubin żółty sprzedam 110 zł/q, 0-603-235-551, (86)212-03-86

(k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną T-055 – 3500 zł, Wicher siódmkę – 800 zł, gm. Zambrów, tel. 0-507-674-109

(k/b)

Sprzedam wiąz i topolę na pniu, cena 120 zł do uzgodnienia, tel. (086)4738-283

(k/b)

Zbiornik do mleka de Laval 600 litrów, rok prod. 1999, cena 6000 zł, tel. 0-604-990-557

(k/b)

Sprzedam tur do Ursusa 5314 (2005 r.), stan b. dobry, cena 10 000 zł, 0-880-424-259, (086)217-46-51

(k/b)

4 ha okolice Nowogrodu KRUS + dopłata 80 000 zł, Baliki 4800 m², 15 zł/m², 0-512-560-894

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki, 300 szt, 85 zł/szt., (086)217-08-97

(k/b)

Wydzierżawię 5 ha łąki – okolice Nowogrodu, 2000 zł, tel. (086)218-33-58

(k/b)

Sprzedam siedlisko 1,45 ha z zabudowaniami 200 tys. zł, Gronostaje Puszcza, tel. 0-505-754-205

(k/b)

Sprzedam żyto 20 ton, 300 zł/tona, (86)279-11-24

(k/b)

Sprzedam zgrabiarkę, 6-cio gwiazdową, cena 1800 zł, tel. 0-512-42-42-05

(k/b)

Do wydzierżawienia łąka 2 ha w Łomży przy ulicy Nowogrodzkiej, 400 zł do negocjacji, tel. (86)216-67-64, 0-784-450-116

(k/b)

Sprzedam Ursus 5312 (1996r), 2430 mtg, stan b. dobry 37500 zł, rozrzutnik obornika dwuosiowy, rok prod. 1990, stan b. dobry 10000 zł, tel. 0-698-287-677

(k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 1000 3,2m, cena 32000 zł, tel. (086)216-37-90

(k/b)

Przyczepa samochodowa do koni – 4000 zł, rozrzutnik 6 ton – 6000 zł, kraty do bydła – 140 zł/szt., siewnik zbożowy z agregatem – 5000 zł, tel. 0-604-643-495

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-363P (1987r), kabina Koj, nowe opony, stan bdb, cena 18000 zł, tel. (086)271-08-14

(k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną Claas Sprint 330 S tandem, 8 ton, z rotorem, łamany dyszel, Zambrów, cena 11000 zł, tel. 0-511-960-958

(k/b)

Zbiornik do mleka 800l Alfa – Laval, 4000 zł, (086)2172-259

(k/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną „czeską” – 1000 zł, pługi dwójki – 400 zł, grabarz do siana 7 – 1000 zł, tel. (086)4721-580

(k/b)

Sprzedam dom drewniany duży w dobrym stanie, 10000 zł, tel. (86)476-38-83

(k/b)

Sprzedam marchew paszową, tel. (86)219-20-85, kom. 0-604-408-706

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik dwuosiowy, stan dobry, 4500 zł, tel. (86)215-76-40

(k/b)

Zbiornik chłodzący Alfa Laval 850l (2007r), nieużywany, 11000 zł, tel. (086)217-06-75

(k/b)

Sprzedam dwie jałowki do zacielenia 2,5 roku. Od wydajnych matek. Cena 3 tys./szt., tel. 0-602-377-408

(k/b)

Sprzedam kosiarkę rotacyjną czeską (2000r), szerokość 165, l właściciel, mało używana, 4500 zł, tel. (86)217-86-24

(k/b)

Sprzedam mieszankę zbożową 400 zł/t, żyto 300 zł/tona, 0-606-644-165

(k/b)

Sprzedam beczkowóz polski, 5400 l, rok prod. (1989), cena 5500 zł, telefon: 0-887-441-745

(k/b)

**SCHŁADZALNIKI
DO MLEKA**

**WYMIENNIKI
CIEPŁA**

MARGO - Ostrołęka
ul. Składowa 1, 29-769-09-89

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.

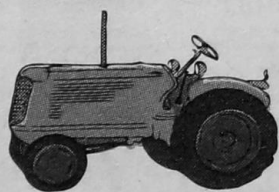
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

Czytelny podpis:.....

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

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

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).

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam alufelgi do Audi A4 16-ki, z oponami, stan bdb oraz alufelgi do Passata B5, B6, 1000 zł, tel. 0-506-219-951

(k/b)

Sprzedam Opel Zafira (2002r) 2000 tdi, pełna elektryka, klimatyzacja, nawigacja, sprowadzony, niezarejestrowany, cena 17500 zł, tel. 0-888-419-702

(k/b)

Sprzedam Golf 3 1.9 TDI (1997r), bogate wyposażenie, stan bardzo dobry, cena 8700 zł do negocjacji, 0-509-670-607

(k/b)

Sprzedam motor Romet Senke, poj. 125, rok 2007 czerwiec, przebieg 6000 tys., I właściciel, stan b. dobry, cena 2500 zł, tel. 0-667-246-306

(k/b)

Sprzedam Toyotę Camry (2008r), 2.4, grafitowa, stan salonowy 70000 zł, pierwszy właściciel, 0-512-560-894

(k/b)

Części do VW Passat B4 (1994r), felgi do Mazdy 14 cali 4x100, cena 120 zł, 0-516-723-976

(k/b)

Sprzedam Polonez Caro (1995r) benzyna + gaz, sprawny technicznie, cena 500 zł, tel. 0-506-218-345

(k/b)

Sprzedam audi 80 1.8 gaz, hak, alufelgi, sprawna (1988r), cena 2800 zł, tel. 0-512-42-42-05

(k/b)

Sprzedam, zamienię na droższe, Mitsubishi Carisma 1.8 GDI (1998r), stan idealny, skóra, klimatyzacja, srebrny, 11900 zł, tel. 0-501-867-900

(k/b)

Opel Vectra 1.6 benzyna (1991r), czarny metalik, 2500 zł, tel. 0-510-786-160

(k/b)

VW Golf 1.9 TDI GT (1996r.) zielony metalik. Auto sprowadzone z Niemiec, stan techniczny bardzo dobry, 100% bezwypadkowy, bogate wyposażenie, cena 9200 zł, tel. 0-662-886-701

(k/b)

Honda Odyssey 2001r. 3,5benz.+gaz. - VAN 7 osobowy, ABS, ekonomiczny silnik, gaz sekwency, Białystok, 32600 zł, tel. 0-660-436-699

(k/b)

Sprzedam Renault Kangoo, (10.2005r) 1,9D wspomaganie, airbag, bardzo ekonomiczne auto, cena 12.600zł, tel. 0-602-347-456

(k/b)

Fiat Multipla (2004r.) 1.9 jtd 85kw/116km/ przebieg 136tkm, niebieski metalik zderzaki w

kolorze nadwozia. alufelgi, klimatyzacja. el. szyby, wspomaganie kierownicy, komp. pokładowy, skórzana kierownica, CD mp3 pionier, bezwypadkowy cena 13900 zł, Tel. 0-889-084-039.

(k/b)

VW GOLF IV (1999 rok), przebieg 180tys.km,srebrny met. bezwypadkowy, stan bardzo dobry, cena 12000 zł, kontakt :0-798-864-432

(k/b)

Sprzedam Opla Omegę (rok 1995) sedan, gaz, klimatyzacja, szyberdach, 136 KM, silnik 20i 16v, ze sportgiem automat, cena 5700 zł, tel. 0-515-542-995

(k/b)

Sprzedam Ford Escort 1.6 16V (1996r), stan bdb, bogate wyposażenie, wersja GHIA, srebrny sedan, cena 6000 zł, tel. 0-503-08-03-72

(k/b)

Passat 1.8B gaz (1996), kombi, automat, klima. Cena: 9.000 zł Telefon: 0-601-325-000

(k/b)

Fiat Brava 1.6 16V, 120 tys.km, metalik, el. szyby. Cena: 5.500 zł. Telefon: 0-504-792-541

(k/b)

VW Transporter 1,9TD 190 tys. km, 9-osobowy. Cena: 17.500 zł Telefon: 0-602-263-360

(k/b)

Sprzedam Espero 1.5 16v dohc (1996), stan db. Cena: 2.700 zł do uzg. Telefon: 0-501-599-225

(k/b)

Golf III (1993), 3-drzwiowy, 1.4B, stan db. Cena: 3.700 zł. Telefon: 0-698-292-991

(k/b)

Lanos 1.5B 16V (2000), sedan, bordowy. Cena: 5.000 zł. Telefon: 0-887-688-739

(k/b)

Ford Focus FX Gold (2004r) 80000 km, I właściciel + opony, 20500 zł, 0-602-427-049

(k/b)

Golf III 1.9 TDI (1993-1994), 225 tys. Km, stan bdb, cena 8 000 zł, tel. 0-509-894-526

(k/b)

Sprzedam Citroen CAXO 1.5 D (2000r) + komplet opon zimowych na felgach, 8000 zł, do negocjacji, 0-508-600-121

(k/b)

Sprzedam Fiata Palio Weekend, rocznik 2000, poj. silnika 1242 cm3, 5 miejsc. Stan bdb, garażowany, relingi dachowe, radio CD/MP3, kolor czerwony. OKAZJA!!!

Cena: 6.500, tel. 0-609-208-906

(k/b)

PROMOCJA!!!

Najniższe ceny
skuterów i rowerów
w Łomży!



ARKUS & ROMET
GROUP

Sklep ARKUS
Al. Legionów 60 A
Tel. (86) 218 69 67

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

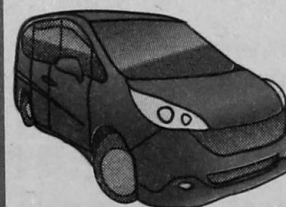
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komisu, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ

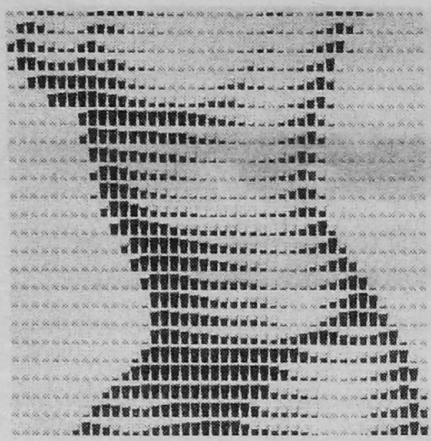


Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTM + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)



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).



Pytanie intymne

Wybraliśmy się z mężem na działkę, żeby się rozejrzeć. Było ciepło i już zapachniało nam wiosną. Jakoś odruchowo się do niego przytuliłam, a on zaczął mnie całować. Wzbraniałam się, bo na kilku działkach kręcili się sąsiedzi. Na mój opór nie zwracał uwagi, prawie siłą wpełchnął mnie do domku, rozpiął bluzkę, zaczął pieścić moje piersi inaczej niż dotychczas, jakoś brutalnie, szybko i mocno. Nie przestał na tym, podciągnął sukienkę, osunął mnie na starą kanapę, błyskawicznie zdjął majtki i zaczął mnie kochać. Byłam przerażona, że zaraz ktoś z działkowych sąsiadów do nas zajrzy. Nie miałam siły się bronić, a może nie chciałam. Obracał, podnosił moją pupę i wchodził we mnie. Po chwili było mi wszystko jedno, czy ktoś nas zobaczy. Nie przeszkadzała mi brudna kanapa, nie czułam zimna. Chciałam, żeby ta chwila trwała... Pojękiwałam z rozkoszy, a to go jeszcze bardziej podniecało. Gdy się wyprężył i przez nasze ciała, jak porażone prądem przechodziły dreszcze, chciało mi się krzyczeć. To był absolutny odłot. Nie pamiętam, kiedy wcześniej było mi tak dobrze. Ubierałam się cała rozpalona, rozdygotana i czułam, jak on ze mnie wypływa. Zawsze kochaliśmy się namiętnie, celebrowaliśmy grę wstępą, wszystko delikatnie, długo i nie miałam takiego orgazmu, jak na działce prawie bez wstępu. Dlaczego nie jest mi tak dobrze w mieszkaniu?

Matylda

To znak, że trzeba wprowadzić duże zmiany w sypialni. Seks stał się dla was rutyną. Ciągłe ten sam układ, ta sama delikatność, takie same pieszczoty. A wasze ciała domagają się odmiany i nowych bodźców. Znaleźliście to wszystko na działce i dodatkowe podniety, że ktoś was nakryje. Szukajcie dalej, będzie równie dobrze.

Lekarz domowy

Parę tygodni temu ciocia, a niedawno koleżanka powiedziały: ty chyba masz anemię. Bo niby jestem taka blada. Chciałabym dowiedzieć się, jakie są objawy anemii i na czym polega jej leczenie?

Bożena

Anemia objawia się ogólnym osłabieniem, bladeścią skóry, sennością, brakiem energii, bólem i zawrotami głowy. Przyczyną anemii jest niedobór żelaza w organizmie, spowodowany niewłaściwym odżywianiem, chorobą, obfitym krwawieniem miesięczkowym.

Aby zapobiec anemii, a także, gdy już wystąpi, należy spożywać produkty, które zawierają dużo żelaza. Należą do nich: wątroba, marchew, warzywa strączkowe. Samo leczenie powinno odbywać się pod nadzorem lekarza.

Pod paragrafem

Mąż pracuje w Ameryce. Przyjeżdżam się do wyjazdu z synami (4 lata i 13 lat) do niego. Jakie dokumenty powinienam im wyrobić, żeby nie mieć kłopotów?

Magda

Zgodnie z ustawą o dokumentach paszportowych z 2006 roku, każdy, nawet najmłodszy obywatel, musi posiadać swój dokument. W krajach Unii Europejskiej wystarczy dowód osobisty dziecka (wydawany na 5 lat), poza krajami

UE należy mieć aktualny paszport. Trzeba więc dzieciom wyrobić paszporty. Formalności, związane z ich wydaniem trwają około miesiąca. Dzieciom do 5 roku życia wydaje się paszport tymczasowy, ważny 5 lat. Dzieciom po 13 roku życia wydaje się paszport stały, ważny 10 lat. Opłata za paszport tymczasowy dla dzieci do 7 lat kosztuje 30 zł. Opłata za paszport dla dzieci, które ukończyły 7 lat, a nie ukończyły 13 lat - 60 zł, a za paszport ważny 10 lat - 140 zł.

Aby otrzymać paszport, trzeba

złożyć wniosek, podpisany przez rodziców dziecka, dołączyć dwie jednakowe kolorowe fotografie (wykonane w ostatnich 6 miesiącach), aktualny odpis skrócony lub pełny aktu urodzenia oraz numer PESEL, pisemną zgodę obojga rodziców lub ustanowionych przez sąd opiekunów prawnych na wydanie dziecku paszportu (konieczna jest obecność obydwójga rodziców lub opiekunów z dowodami osobistymi) i dowód uiszczenia opłaty paszportowej, wniesionej na konto.

„Kontakty” w prenumeracie

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

Prenumeratorzy korzystają z dodatkowych upustów na ogłoszenia.

Cennik prenumeraty i promocje

1. Prenumerata miesięczna - 10 zł; otrzymujesz 10 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe przy zamówieniu na miesiąc.
2. Prenumerata kwartalna - 30 zł; otrzymujesz 15 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne oraz ramkowe przy zamówieniu na kwartał.
3. Prenumerata półroczna - 55 zł; zyskujesz 17,90 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz otrzymujesz 20 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe przy zamówieniu na pół roku.
4. Prenumerata roczna - 100 zł; zyskujesz 43,10 zł w stosunku do cotygodniowego zakupu w kiosku oraz 25 proc. bonifikaty na ogłoszenia drobne i ramkowe przy zamówieniu na rok!

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich placówkach pocztowych, a także www.prenumerata.ruch.com.pl oraz w oddziałach RUCH: **BIAŁYSTOK** - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (85) 747-97-26, (85) 747-97-29, fax (85) 747-97-03, email: prenumerata.bialystok@ruch.com.pl; **EŁK** - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Ełk, tel. (87) 621-77-86, fax. (87) 621-77-82, email: prenumerata.elk@ruch.com.pl; **OSTROŁĘKA** - Dział Sprzedaży Prasy, ul. 11 Listopada 121, 07-400 Ostrołęka, tel. (29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email: prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

Prenumeratę zagraniczną, płatną w złotych: Ruch SA Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, ul. Jana Kazimierza 31/33, 01-248 Warszawa, tel. (22) 532-88-16, (22) 53-28-819. Płatna w dewizach, tel. (22) 532-88-23, fax (22) 53-28-734.

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

Wszelkie informacje o prenumeracie w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43.

Co w głowie piszczy?



Szkic butów typu „Jezus”, wykonany przez Leonarda da Vinci

Buty typu „Jezus”

Kto nie chciałby chodzić sobie po wodzie jak Jezus albo latać niczym ptak? Genialny Leonardo da Vinci zasłynął nie tylko dzięki obrazom, ale także pomysłom niesamowitych wynalazków. Zbudowana niedawno według jego szkiców „maszyna latająca” wzbijała się w powietrze i bezpiecznie wylądowała. Niestety, nawet takiemu geniuszowi zdarzały się potknięcia. Jednym z nich był projekt butów, umożliwiających wodne spacer. Po odzianiu się w leonardowe obuwie można byłoby pokonać każdą wodną przeszkodę. Pomysł i projekt okazał się kompletnie chybiony!

Europa z Biblii

Ks. dr Jan Żelazny z Łomży znany jest z licznych publikacji na temat chrześcijańskich korzeni kultury polskiej. W wydanych w latach 2000 – 2009 książkach śledził zafascynowanie Biblią, jej językiem, poetyką i systemem wartości największych twórców polskiej literatury (Kochanowski, Mickiewicz, Słowacki, Krasiński, Norwid, Kasprówicz, Baczyński i inni).

W najnowszej publikacji pt. „Biblia w literaturze powszechnej” (Łomża, 2010 rok), zamieszcza niezwykle ciekawe szkice o biblijnych wątkach w twórczości największych nowowżytych poetów i pisarzy europejskich, jak Dante, Szekspir, Milton, Goethe, Flaubert, Dostojewski, Bułhakow i Camus.

Podobnie jak dla twórców literatury polskiej, dla pisarzy europejskich święta księga chrześcijan, niezależnie od obrządku, w którym zostali wychowani, jest opoką, na której budują swoje wizje świata, wynika z analiz ks. Żelaznego. Jak we wszystkich wcześniejszych publikacjach, autor wykazuje się wielką erudycją oraz pasją popularyzatorską. Ks. Jan Żelazny traktuje bowiem swoje piarstwo jako rodzaj katechezy, adresowanej do młodzieży. Uświadomienie młodego pokoleniu chrześcijańskich korzeni kultury polskiej i europejskiej jest konieczne, jeśli nie chcemy, żeby Europa pogrążyła się w nowym pogaństwie kultury masowej, uważa.



Paulina Krajewska w szkolnej pracowni rzeźbiarskiej

Krucha, niebieskooka uczennica Liceum Plastycznego im. W. Kossaka w Łomży Paulina Krajewska jest jedną z najzdolniejszych rzeźbiarek wśród uczniów liceów plastycznych z Mazowieckiego, Warmińskiego – Mazurskiego, Lubelskiego i Podlaskiego, stwierdzili profesorowie Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, Warszawie, Krakowie i Poznaniu. Jako jurorzy oceniali uczestników V Makroregionalnego Przeglądu Prac najzdolniejszych uczniów liceów plastycznych w Olsztynie. Paulina zajęła II miejsce, po koleżance z Warszawy. „Wyrzeźbiła w glinie portret mężczyzny. Był tak wyrazisty, że od razu przyciągał wzrok. Paulina ma talent!”, cieszy się dyrektor łomżyńskiego „Plastyka” Lidia Radziwanowicz. „Jest ambitna i pracowita. Nie zraża jej wysiłek fizyczny, który wiąże się z rzeźbiarstwem. Dużo pracuje i ma efekty”, chwali Paulinę nauczyciel rzeźby i wychowawca rzeźbiarz Adam Tyimiński.

„Dużo mi brakuje do biegłości

technicznej. Ale rzeźba wciąż mnie coraz bardziej. Podoba mi się jej przestrzenność, kształtowanie materiału, wydobywanie z niego tego, co chcę wyrazić. Nawet to, że czasem kaleczę ręce”, mówi Paulina. Podobnie, jak jej nauczyciel, pochodzi z Zambrowa. Adam Tyimiński w jej wieku był zdany na siebie. Skończył łomżyńską szkołę drzewną, a po niej sam przygotował się do egzaminu na Wydział Sztuki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Paulina korzysta z możliwości, jakie daje opieka dobrych nauczycieli, a tacy uczą w łomżyńskim „Plastyku”. Za ich namową, od pierwszej klasy startuje w różnych konkursach i wygrywa! Zdobyła I nagrodę na Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Pocztówka Wielkanocna”. Sukces na przeglądzie w Olsztynie otwiera przed nią możliwość walki z najlepszymi z całej Polski o indeks warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Drugi rok jest stypendystką marszałka województwa podlaskiego. (MK)

Białystok

„Księga dżungli”, Białostocki Teatr Lalek (ul. Kalinowskiego 1, tel. 085 – 742 – 50 – 31), sobota, 20 marca, godz. 16.00.

Spektakl według opowiadania noblisty Rudyarda Kiplinga w reżyserii łomżanina Jacka Malinowskiego, dyrektora artystycznego teatru „Maska” w Rzeszowie, ze scenografią Giedre Brazyte z Litwy (na zdjęciu). Opowieść o Mowglim, chłopcu wychowanym przez gromadę wilków, który dorastając wśród praw i obyczajów dzikich zwierząt, rozpoznaje własną tożsamość i przeznaczenie. Aby je wypełnić, musi stoczyć pojedynek z tygrysem Shere Khanem i spotkać się z ludźmi z rodzinnej wioski.



Drozdowo

„Pajaki”, Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 086 – 219 – 20 – 81), czynna od niedzieli, 28 marca w godz. 9.30 – 15.30 (w soboty i niedziele) oraz 8.30 – 15.30 (od wtorku do piątku).

Niecodzienna okazja bliskiego spotkania z żywymi, egzotycznym pajakami ptasznikami i skorpionami na żywej wystawie.

Łomża

„Ja, ty, on czyli my”, warsztaty w ramach projektu Urzędu Marszałkowskiego „Żyjemy razem”, Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 216 – 32 – 26), piątek, 19 marca, godz. 17.00.

Na temat filmu o wielokulturowości Podlaskiego dyskusję poprowadzi światowej sławy malarz z Wali pod Białymstokiem, profesor warszawskiej ASP Leon Tarasewicz (na zdjęciu). W ramach tego samego projektu 26 marca (piątek) dyskusja pt. „Różnorodne oblicze współczesnego świata”, a 9 kwietnia (piątek) warsztaty pt. „Uchodźcy – wędrówka ludów, wędrówka kultur”, które poprowadzą wolontariusze Fundacji „Ocalenie”. Zakończenie 16 kwietnia, spotkaniem z obcokrajowcami, mieszkającymi w Łomży. Wszystkie spotkania w MDK, godz. 17.00. Malarstwo Kazimierza Wojewody, Galeria N (Klub Garnizonowy, al. Legionów 133, tel. 222 – 815 – 239), wtorek, 23 marca, godz. 18.00. Prezentacja twórczości bardzo znanego w Łomży artysty z okazji jego 80 urodzin. Kazimierz Wojewoda z upodobaniem maluje akwarelami nastrojowe, łomżyńskie pejzaże...



Wasilków

„Zdobnictwo architektury drewnianej”, Białostockie Muzeum Wsi (u. Nadawki 21 c, tel. 085 – 743 – 60 – 82), czynne codziennie w godz. 9.00 – 15.00.

Wiatrownice, okiennice, nadokienniki, listwy podokapowe oraz ozdobne elementy szalunku węglów wiejskich domów z XIX i pierwszej połowy XX w. Także rysunki i fotografie, na których utrwalone są liczne przykłady kunsztu cieśli, którzy nadali tak bogatą i specyficzną formę chałupom i dworcom naszego regionu (na zdjęciu).



Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 18 marca (czwartek) – Alicja w krainie czarów, godz. 16.30 oraz Trick, godz. 18.30, 20.15; 19 marca (piątek) – Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna, godz. 16.15; 20 – 24 marca (sobota – środa) – Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna, godz. 16.15 (w sobotę i niedzielę także godz. 14.00); Tick, godz. 18.30, Wilkołak, godz. 20.15.

Kino „Relax” w Grajewie: 19 marca (piątek) – Nasza niania jest agentem, godz. 19.00; 20 – 21 marca (sobota – niedziela) – Alvin i wiewiórki II, godz. 16.00 oraz Nasza niania jest agentem, godz. 18.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 19 – 22 marca (piątek – poniedziałek) – Randka w ciemno, godz. 17.00.



Skutek brawury kierowcy z Białegostoku w Rudzie: śmierć pasażera, obrażenia dwóch osób, rozbite auta, zablokowana na wiele godzin droga krajowa

Wypadki

■ Na drodze krajowej nr 65 w Rudzie (gm. Grajewo), jadący volkswagenem passatem mieszkaniec Białegostoku (lat 30) z powodu nadmiernej prędkości na zakręcie wpadł w poślizg i zjechał na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się z nadjeżdżającym z przeciwka dostawczym mercedesem, którym kierował mieszkaniec Moniek (lat 22). Na miejscu zginął pasażer passata (lat 55). Obaj kierowcy z ogólnymi potłuczeniami ciała trafili do szpitala.

■ Mieszkaniec (lat 26) białostockiej dzielnicy Dojlidy Górne jechał audi od ul. Ciołkowskiego w kierunku Olmont (gm. Juchnowiec Kościelny). Za zakrętem, prawdopodobnie na skutek nadmiernej prędkości, zjechał na prawą stronę jezdni i uderzył w drzewo. Samochód rozpadł się na części, kierowca zginął na miejscu.

■ W okolicach Zaruzia na drodze krajowej nr 61, jadący w kierunku Ostrołki samochód osobowy potrafił kobietę (lat 48), gdy przechodziła na drugą stronę jezdni. Ze złamaną nogą i ogólnymi potłuczeniami trafiła do szpitala. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że sprawca wypadku (lat 57) nie zachował ostrożności.

■ Na trasie Ciechanowiec - Brańsk jadący fordem (lat 34) w kierunku Brańska na skrzyżowaniu uderzył w jadące przed nim volvo, którego kierowca skręcał w lewo do wsi Koce Schaby (gm. Ciechanowiec). Siła uderzenia była tak duża, że ford obrócił się na i zatrzymał tyłem do kierunku jazdy. Na szczęście, nikt nie został ranny. Kierowca forda za spowodowanie kolizji został ukarany mandatem.

■ Na trasie Wysokie Mazowieckie



Rozbite audi po uderzeniu w drzewo pod białymstokiem, w którym zginął młody kierowca

- Sokoły, w rejonie Broku (gm. Sokoły) jadąca audi dziewczyna (lat 20) najprawdopodobniej wpadła w poślizg, zniszczyła ją na lewą stronę jezdni, potem na pobocze, gdzie dachowała. Auto zatrzymało się w rowie, ranna kobieta trafiła do szpitala.

■ Na trasie Kolno - Rogienice (droga krajowa nr 63, gm. Mały Płock), jadący oplem mieszkaniec (lat 25) Orzysza podczas wyprzedzania jechał na zderzenie czołowe z toyotą. Kierowca toyoty (lat 53) z Warszawy w ostatniej chwili uciekł przed pira-tem do rowu. Dzięki jego szybkiej reakcji, nikt nie został ranny.

Pijani kierowcy

■ W Klukowie na ul. Mazowieckiej policjanci zatrzymali fiata tipo, którego kierowca (lat 38) był pod wpływem 1 promila. W aucie siedziało dwoje dzieci w wieku 12

i 14 lat. Nieodpowiedzialnemu kierowcy i ojcu grozi do 2 lat pozbawienia wolności i utrata prawa jazdy.

■ W lesie koło wsi Bokiny (gm. Łapy) w trakcie wyrębu drzew koparka przewróciła się i przygniotła kabiną jednego z robotników (lat 34). Z urazem nogi karetką został przewieziony do szpitala w Białymstoku. Operator koparki (lat 28) był pod wpływem ponad 0,6 promila.

■ Zambrowscy policjanci w Laskowcu (gm. Zamb-

Nurca. Zobaczyli tam mężczyznę, który nie dał rady wyjść z wody o własnych siłach. Weszli do rzeki, wyciągnęli go i wezwali pogotowie, które zabrało go do szpitala. W szpitalu, zamiast podziękować za ratunek, uratowany mieszkaniec Brańska (lat 26) wszczął pijacką burdę. Był pod wpływem prawie 2 promili. Został zabrany do izby wytrzeźwień.

Pożary ze śmiercią

■ W Kiturykach (gm. Michałowo) nocą spłonęła oddalona od wsi leśniczówka. W spalonym domu odnaleziono zwłoki dwóch osób, prawdopodobnie małżeństwa w starszym wieku, które tam mieszkało.

■ W Krasnowsi (gm. Boćki) nocą w płomieniach stanął drewniany dom, w którym mieszkały 3 kobiety. Dwie wydostały się z płonącego budynku, trzecia (lat 78) zginęła. Przyczyną pożaru było najprawdopodobniej zwarcie instalacji elektrycznej.

■ W Dubiczach Osocznem (gm. Hajnówka) spłonął murowany dom. Strażacy znaleźli w zgłiszczach budynku zwłoki gospodarza (lat 51).

Złapali zbiega



Final braku umiejętności i wyobraźni dwudziestolatki z gminy Sokoły, która po dachowaniu trafiła do szpitala

rów) zatrzymali do kontroli opla. Kierowca (lat 35) był pod wpływem 3,5 promila! Pijak z gminy Zambrów ma już sądowy zakaz prowadzenia pojazdów za podobne przestępstwo.

Pijany z nurtu

■ Policjanci z posterunku w Brańsku podczas nocnego patrolu usłyszeli męski głos, wzywający pomocy. Dobiegał od strony

■ Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku zatrzymali poszukiwanego listem gończym aresztanta (lat 29), który przed dwoma tygodniami uciekł sprzed Prokuratury Okręgowej w Białymstoku po przewiezieniu go z Czerwonego Boru. Zaskoczyli go w taksówce u zbiegu ul. Branickiego i Miłosza. Zatrzymany został również kierowca taksówki (lat 48).

Fot. policja

Sąd drugi raz zabiera się do wymierzenia sprawiedliwości byłemu dyrektorowi Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu

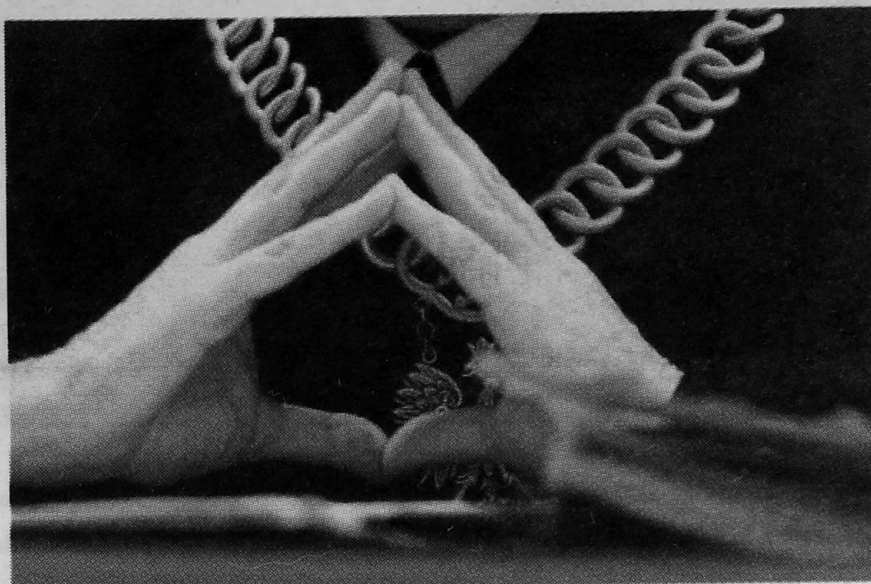
Pupil burmistrza

ręczenie majątkowe 7 000 zł.

Był nauczycielem LO w Ciechanowcu. W 2003 roku Artur L. (lat 34, wykształcenie wyższe, pedagogika i kulturoznawstwo) został dyrektorem Miejskiego Ośrodka Kultury (od 2005 roku Ciechanowieckiego Ośrodka Kultury i Sportu). Stanowisko uzyskał od ówczesnego burmistrza Ciechanowca Stanisława Łapiaka, który zgodnie ze statutem COKiS,

Uczcznął 52 000?

Śledztwo trwało jeszcze pół roku. W akcie oskarżenia prokurator zarzucił Arturowi L., że w latach 2003 – 2006 sfałszował lub „zmanipulował” ponad 40 umów o dzieło na „oprawę muzyczną” imprez. Według prokuratora, zawierał umowy z „artystami”, którzy na imprezach grali, śpiewali,



Lipa in blanco?

nadzorował jego działalność. W 2006 roku skończyła się kadencja Stanisława Łapiaka jako burmistrza. Na kolejną nie startował z powodu wyroku sądowego (jako burmistrz, został skazany za przestępstwo z winy umyślnej). Jego następca Mirosław Reczko, w styczniu 2007 roku Artura L. odwołał ze stanowiska.

„Prezent” za 36 000

Po odwołaniu wyszło na jaw, że były dyrektor COKiS kupił dla Centrum sprzęt nagłaśniający za 36 000 zł, który ... zabrali sobie do domu! W zamian przyniósł stare i wysłużone kolumny głośnikowe. Artur L. początkowo zaprzeczał, że miał z tego korzyści, ale gdy sprawa trafiła do sądu, przyznał się i poddał dobrowolnie karze. Sąd Rejonowy w Wysokim Mazowieckiem w lipcu 2007 roku skazał go za to na rok pozbawienia wolności w zawieszeniu na 2 lata.

Po tym wyroku do organów ścigania trafił kolejny sygnał o nieprawidłowościach w COKiS pod rządami Artura L. W wyniku śledztwa, wszczętego przez wysokomazowiecką prokuraturę, 15 lutego 2008 roku Artur L. został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące pod zarzutem fałszowania na dużą skalę umów o dzieło z obsługującymi imprezy okolicznościowych Ośrodka. Sąd Okręgowy w Łomży zamienił tymczasowy areszt na po-

dyrgowali lub „nagłaśniali”. Wręczał im pieniądze i prosił o podpisanie umowy in blanco. Potem okazywało się, że w umowie była kwota nawet kilkakrotnie wyższa. Różnicę zabierał dla siebie, twierdzi prokurator. Na niektórych umowach były fałszowane podpisy. Niektórzy „kontrahenci”, choć podpisali umowę, nie otrzymywali ani grosza, gdyż byli utrzymywani w przeświadczeniu, że... uczestniczą w przedsięwzięciach charytatywnych! Według prokuratora, w trzy lata Artur L. przywłaszczył sobie w ten sposób ponad 52 000 zł! Zwłaszcza bogaty w „lewe” umowy był rok 2006, kiedy rozzuchwalony bezkarnością, wpisywał coraz wyższe sumy...

„Zemsta!”

Artur L. nie przyznał się do winy. Stwierdził, że osobiście wypłacał wykonawcom wynagrodzenie po imprezie lub w jej trakcie, zawsze co do grosza. Kwoty nie były zawyżone, lecz oparte o „ceny rynkowe”. Zaprzeczył, jakoby fałszował podpisy wykonawców. Uważa, że cała sprawa jest „zemstą” na nim nowego dyrektora COKiS oraz nowego burmistrza. Jednak prokurator dysponował zeznaniami ponad 20 „zleceniobiorców”, z których każdy twierdził, że otrzymał pieniądze znacznie mniejsze, niż w umowie. Niektórzy nie otrzymali ani grosza, niektórzy nie rozpoznali swoich podpisów.

Sfałszowanie kilku podpisów potwierdziły ekspertyzy grafologiczne.

Od nowa z hipoteką

Sprawa weszła na wokandę w Sądzie Rejonowym w Wysokim Mazowieckiem w ubiegłym roku. Odbyło się kilka rozpraw i ... zachorował sędzia, który jest chory do dziś! „W tej sytuacji nie mam innego wyjścia, jak wyznaczyć nowego sędziego, co oznacza rozpo-

częcie sprawy od nowa”, mówi prezes Sądu Rejonowego w Wysokim Mazowieckiem i przewodnicząca Wydziału Karnego sędzia Joanna Modzelewska. Sprawa ma ruszyć ponownie 12 – 13 kwietnia.

Po odejściu z COKiS, Artur L. założył agencję artystyczną, z której, według jego oświadczenia, uzyskuje dochód 1 500 zł miesięcznie. Posiada dom i 12 ha ziemi. Prokuratura ustanowiła na nich przymusową hipotekę kaucyjną.

JOANNA WILK

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Perspektywa” w Łomży ul. Kazańska 1 informuje wszystkich zainteresowanych, że prowadzi nabór chętnych do wspólnego budowania mieszkań.

Lokalizacja inwestycji przy ul. Sybiraków. Wpłaty w pięciu ratach.

Planowany termin realizacji inwestycji kwiecień 2010 r. - październik 2011 r. Przewidywany koszt 1 m2 pow. użyt. 3.380 - 3.450 złotych.

Bliższych informacji udziela Dział Mieszkaniowy tel. 218-24-91 w. 28 pokój nr 10



Grażyna Sasińska, gimnazjalistka z Bogut

Dobre maniery Obiad u rodziców dziewczyny

Oficjalne spotkania bywają czasem stresujące, tym bardziej, gdy chcemy zaprezentować się od najlepszej strony. W żadnym wypadku nie należy przesadzać, gdyż sztuczne zachowanie może wywołać stres u gospodarzy, a to już krok do zepsucia całej atmosfery spotkania. Jeżeli obiad ma oficjalną formę, przede wszystkim nie wolno się spóźnić. W czasie pierwszej wizyty, gospodynię zazwyczaj obdarowuje się kwiatami, a gospodarza butelką szlachetnego trunku. Jednak najlepiej skonsultować to z dziewczyną, gdyż pani domu może być uczulona na określone rośliny,

a pan domu może akurat z przyczyn zdrowotnych nie pić alkoholu. Przy powitaniu, wskazane jest (ale niekonieczne) pocałować gospodynię w dłoń. Tak, jak wówczas postąpiłeś, konsekwentnie zachowuj się przy kolejnych spotkaniach. To normalne, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich delikatnych sytuacji i tematów. Jeśli już popełniłaś (popełniłeś) gafę, co zdarza się każdemu, uśmiechnij się szczerze i od serca. Na pewno nie stracisz w niczyich oczach, gdy żartobliwie pod swoim adresem wręcz się do tego głośno przyznasz.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Zupa z mięsem

Składniki:

- 200 g mięsa wołowego
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka bulionu w proszku
- 2 cebule
- 1 marchew
- 200 g ziemniaków
- 100 g pora
- sól i pieprz
- 4 łyżki drobno pokrojonej pietruszki

Mięso umyć, pokroić w centymetrową kostkę. W garnku roz-

grzać łyżkę oleju, włożyć kawałki mięsa i podsmażyć na złoty kolor. Następnie zalać 3/4 l gorącej wody i gotować pod przykryciem na małym ogniu. Obraną cebulę i ziemniaki pokroić w kostkę i usmażyć na oleju. Por oczyścić, umyć i pokroić na centymetrowe krążki. Warzywa dodać do zupy i gotować. Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem. Bezpośrednio przed podaniem, posypać drobno pokrojoną pietruszką.

Psychotest



Zapach wiosny

Jeszcze śnieg, ale zaraz zginie. W południe ciepłe promyki i podmuchy ... „Zapachniało, zajaśniało. Wiosna, ach to ty. Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty”, śpiewał Marek Grechuta. Czuję wiosnę, a Ty? Z czym Ci się kojarzy?

Z pracą na działce (w ogrodzie): już nie możesz się doczekać, żeby nie tylko podziwiać przebiśniegi, ale pomalować wapnem pnie drzewek, obciąć odrosty, zapalić pierwsze ognisko. Kochasz naturę, przebywanie na świeżym powietrzu i aktywny wypoczynek. Praca fizyczna jest dla Ciebie relaksem i uzdrowiskiem lepszym, niż pobyt w sanatorium. Jesteś optymistą. Pieścisz każdą „rabatkę” w swoim życiu i uważasz, że dla Ciebie śpiewają ptaki, szumią trawy, kwitną kwiaty.

Z wagarami: ciągle w Tobie coś z ucznia. Wspominasz klasowe ucieczki z jakiejś klasówki lub nudnej lekcji... Masz w sobie dużo młodzieńczego zapału i przekory. Jesteś indywidualistą, jak chcesz, możesz mieć codziennie wagary. Krępują Cię zakazy, nakazy i terminy. Ty wiesz, że musisz odrobić zadane lekcje. I je odrabiasz. Ale kochasz swobodę i niezależność. Zawsze masz własne zdanie. Czasami szokujesz innych swoją oryginalnością, ale przecież młodość rządzi się innymi prawami.

Ze zmęczeniem: senność, rozdrażnienie, brak ochoty na najmniejszą aktywność. Ulegasz temu stanowi ze zwykłego lenistwa i jest jeszcze gorzej. Jesteś pesymistą, we

wszystkim dostrzegasz tylko negatywne cechy. Nie potrafisz niczym się cieszyć. Narzekasz i dziwisz się, gdy czasem spotyka Cię radość. Stronisz od towarzystwa, bo nikomu nie ufasz i jesteś przekonany, że nikt Cię nie rozumie. Lękasz się zamian, a one są konieczne, bo wprowadzą w Twoje życie kolory wiosny.

Z radością: na samą myśl o wiosnie czujesz wiatr we włosach. Potrafisz się cieszyć promykami słońca i deszczem. Jest w Tobie naturalny apetyt na życie! Kochasz ludzi, lubisz wśród nich przebywać, bawić się i pracować. Nie zrażasz się smutkami ani tym, że coś Ci nie wyszło tak, jak było zaplanowane. Wiesz, że nie mogło wyjść, a po trosze musi zaświecić słońce. Cieszysz się każdym dziś i czekasz na ważne jutro z przekonaniem, że znów będzie dla Ciebie podarkiem od życia.





Gwiazda filmowa zgłasza na komisariacie kradzież.

- Co pani skradziono?
- Naszyjnik z pereł.
- Jak wyglądał?
- Jak prawdziwy!

Panowie, idzie wiosna! Nie ma żartów! Chwila nieuwagi i mała, przypadkowa iskra namiętności może się nieoczekiwanie zmienić w ognisko domowe!

- Kelner, kelner!
- Słucham pana.
- Nie odpowiada mi ta zupa.
- A o co ją pan pytał?

- Czosnek i tylko czosnek, to tajemnica mojej długowieczności!
- mówi stulatak dziennikarzowi.
- Dla kogo tajemnica, dla tego tajemnica... - mruczy żona.

Kiedys będę tak bogaty, że jednorazówką będę golił się tylko raz!

Ściąga dla kandydatów wszelkich wyborów: „Nie można dać wszystkim wszystkiego, bo wszystkich dużo, a wszystkiego tak mało”.

Najciekawsze w dwuznaczonej propozycji jest to, że oznacza tylko jedno.

- Mamuś, ile waży Bóg? - pyta sześciolatek.
- Kochanie, nie mam zielonego pojęcia, naprawdę.
- No jak to, nie wiesz? Przecież słyszałem, jak wczoraj w nocy mówiłaś: Booooo, ale ty jesteś ciężki!

Z listu do redakcji: „Wyobraźcie sobie taką sytuację: wraca mąż wcześniej z delegacji, ale nie idzie do domu, lecz do kochanki. Tam zastaje kochankę w łóżku ze swoją żoną. Kto w takiej sytuacji powinien pierwszy schować się w szafie?”.

- Panie doktorze problem mam:

jak wypiję, to skończyć nie mogę - zwierza się mężczyzna seksuologowi.

- No to niech pan nie pije!
- Ale jak nie wypiję, to nie mogę zacząć!

„...i poślij mi 300 zł na piwo, papierosy itd.”, pisze młody żołnierz do żony. Żona odpowiada: „Posyłam ci 100 zł na piwo i papierosy. Jak przyjedziesz na przepustkę do domu, będziesz miał >itd< za darmo.”

Na pokład ukraińskiego statku „Faina”, porwanego przez somalijskich piratów, właściciel dostarczył okup w wysokości 3,2 milionów dolarów. Na widok takiej góry pieniędzy, ukraińscy żeglarze udusili piratów gołymi rękami i zbiegli z okupem w nieznanym kierunku.

- Gdzie twój nieodłączny kumpel?
- Załamał się.
- Dlaczego?
- Wiedział, że żaden z niego przystojniak. Ale załamał się,



kiedy siedł koło prostytutek, a te zaczęły udawać, że czekają na autobus.

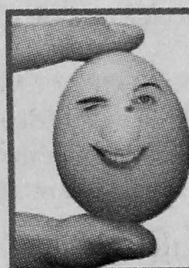
- Co robisz?
- Palę.
- Co palisz?
- Trawkę.
- Jaką trawkę?!
- Co „jaką trawkę”?
- Palisz.
- Palę.

Kaznodzieja prowadzi rekolacje dla starszych ludzi. W pierwszej ławce siedzi para po około 70 lat. W pewnym momencie starszy pan zasnął i zaczął głośno chrapać. Ksiądz przerwał na chwilę i zwrócił się do starszej pani:

- Byłaby pani taka miła i obudziła męża?

Kobieta wstała, wzięła się pod boki:

- Jak żeś go uśpił, to se go sam obudź!



Mysł tygodnia:

Przed wyborami politycy zaczynają tak intensywnie kochać Ojczyznę, że zaczyna to wyglądać na zbiorowy gwałt...

REKLAMA

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

CHWIŁÓWKA

Łomża, al. Legionów 40
Tel. (86) 212-54-85/86

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

Nowopowstała,
klimatyzowana
i wentylowana
sala weselna
przy **ul. Poligonowej 14**
w Łomży
przyjmuje zapisy
na imprezy
okolicznościowe!!!

Zadzwoń już teraz:
602 157 292

HOROSKOP

wiosenny

BARAN (21 III – 19 IV): wiosna podziela mobilizującą, doda sił i energii, z łatwością uporasz się z wszystkimi trudnymi sprawami. Spodziewaj się poprawy losu oraz pomyślnego zakończenia wielu spraw. W pracy będziesz cieszyć się z nowych wyzwań, a konflikty ustaną, jeśli tylko trochę odpuszczysz. W miłości bądź dobrej myśli, ktoś, na kim ci zależy, zacznie zwracać na ciebie większą uwagę.

BYK (20 IV – 21 V): czas wielu okazji do spotkań w gronie przyjaciół. Wszyscy będą cię zapraszać, a i twoje pomysły na wiosenne wypadki spotkają się z uznaniem i aprobatą. Wykorzystaj dobrą passę, odpoczywaj i baw się. Rozglądaj się wokoło, ktoś robi to samo. Możecie się wypatrzeć.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): nie zabraknie ci optymizmu i wiary w siebie. Wiosenny układ planet sprzyja romansom i flirtom. Zapragniesz towarzystwa i miłosnych przygód. Spróbuj zainwestować w nowe ciuchy, czas rozkwitnąć. Wielkanoc warto spędzić zgodnie z tradycją. Ktoś z bliskich czeka na twoją radę.

RAK (22 VI – 22 VII): wiosna entuzjastycznie nastawi cię do każdego, kto burzy rutynę. Zagęści się wokół ciebie od sympatycznych ludzi. Możesz spotkać kogoś bardzo interesującego. Warto zaplanować wiosenny wyjazd. Zadbaj o zdrowie i odżywianie.

LEW (23 VII – 22 VIII): poszukiwać będziesz spokoju i bezpieczeństwa. Z drugiej strony ktoś pobudzi w tobie fantazyjne pomysły. Daj się im ponieść. „Naładuje” cię to energią i wzmocni optymizm, który będzie pomocny w rozwiązywaniu niełatwych problemów.

PANNA (23 VIII – 22 IX): wiosenna okazja do zrobienia rachunku sumienia. Realnie spojrzysz na świat, zaakceptujesz różne ograniczenia, przezwyciężysz przeciwności losu. Zachowaj rozwagę w kwestiach finansowych, zdaj się na intuicję, która cię teraz nie zawiedzie. Odkryjesz w sobie potrzebę uczenia się nowych rzeczy w ... byciu we dwoje.

WAGA (23 IX – 23 X): słońce da ci spory zastrzyk energii. Możesz śmiało zmierzyć się z przeciwnościami, a do codziennych problemów podejść z większym luzem. Nie mnoż ich jednak. Może lepiej z pewnych spraw zrezygnować, by nie burzyć kojącego rytmu? Nie oznacza to nudy, dni mogą mieć zapach i barwę rozkwitającej łąki.

SKORPION (24 X – 21 XI): jeśli coś od dawna chodziło ci po głowie, dobry czas, by powiedzieć sobie: dość odkładania. Śmiało odkrywanie nieznanych emocji może dać ci radość, pozwolić przeżyć nowe doznania, poczuć świeżość we wszystkim wokół. Wyzwoli to energię i wiarę, że możesz pokonać każdą przeszkodę.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): z wiosenną energią, sukces możesz osiągnąć szybciej, niż przypuszczałeś. Możesz teraz liczyć na miłe wieczory w miłym towarzystwie. Nie tłamsz intuicji! Uśmiech losu w sprawach finansowych, ale nie szalej, tu akurat włącz rozsądek.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): czeka cię teraz dużo wiosennych obowiązków, w pracy małe zamieszanie. Staraj się działać dyplomatycznie. Będziesz marzyć o odpoczynku w domowym zaciszu, stonujesz emocje i uczucia. I dobrze, nie rób nic na siłę. Zadbaj o swoje zdrowie i sylwetkę, to ostatni moment, aby zabrać się za te sprawy.

WODNIK (21 I – 20 II): budzi się twój żywioł, czyli rozmach i entuzjazm wobec każdego nowego zadania. W twoich oczach znowu pojawi się ten błysk, dzięki któremu będziesz wszystkich oczarowywać. Żądza przygody wygra z wiosennym zmęczeniem. Zanim podejmiesz decyzję, rozważ wszystkie za i przeciw.

RYBY (21 II – 20 III): jeśli jakieś sprawy szły opornie, nabiorą imponującego przyspieszenia! Wykorzystaj odkrytą w sobie siłę przebiecia, wprowadź do swego życia więcej rozrywek. Ożywienie uczuciowe, nie bój się flirtu, nawet romansu. Gdy pojawi się ktoś ważny, rozpoznasz go bez trudu. Odnów kontakty ze znajomymi.

Wybierasz się do NOWEGO JORKU do pracy?

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

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

72 KLIENTÓW
– ODSZKODOWANIE
**PONAD MILION
DOLARÓW***

• KIM JESTEŚMY?

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

• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

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

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

* Wygrane z przeszłości nie gwarantują sukcesu w przyszłych sprawach

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDA
tel. (85) 651 61 12, fax (85) 651 82 79
www.multiauto-honda.pl
e-mail: sprzedaz@multiauto-honda.pl

Szkolni siłacze

Pod patronatem „Kontaktów” w środę (24 marca) w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie odbędą się II Międzyszkolne Mistrzostwa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc. Rejestracja zawodników (dziewczeta i chłopcy powyżej 15 roku życia) od godz. 10.00. Uroczyste otwarcie, godz. 12.00. Ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców, godz. 14.00. Szczegółowe informacje, tel. 510 – 743 – 862 (Paweł Rożniatowski).

Podwójny brąz

Dominika

Dominik Seroka, uczeń II LO w Łomży, zawodnik MUKS Dragon Kolno, został podwójnym brązowym medalistą Mistrzostw Świata w Karate Fudokan (10 – 14 marca) w Belgradzie. Zajął trzecie miejsce w konkurencji fuku-go oraz w kumite drużynowym.

Najmłodszy

W III Wojewódzkim Turnieju Kwalifikacyjnym w tenisie stołowym skrzatów i żaków w Kolnie, wśród dziewcząt najlepsze były Ewelina Lipska (MKS Eurocentr Suchowola), Joanna Sokołowska (KOKiS Kolno) i Anna Grabowiecka (MKS Eurocentr Suchowola), a wśród chłopców Marcin Kędyś (Sudowia Szudziałowo), Mateusz Marczykowski (UKS Dwójka MOSiR Grajewo) i Jakub Jodłowski (KOKiS Kolno).

Liga szachowa

na finiszu

Po pięciu turniejach XI edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach drużynowo prowadzi I LO Łomża przed Zespołem Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących oraz Szkołą Podstawową nr 9. Indywidualnie wśród chłopców liderem jest Andrzej Dackiewicz (I LO Łomża), a wśród dziewcząt Fira Idrisli (ZSMiO). W lidze grają reprezentacje 26 szkół z dawnego Łomżyńskiego (około 80 zawodników).

„Prefbet”

pierwszy

ŁŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża zwyciężył w punktacji klubowej (33 pkt.) w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w biegach przełajowych, a 8 zawodników „Prefbetu” zakwalifikowało się na Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych w biegach przełajowych.

Zarząd ŁKS: Milewski nas kompromituje!

Dwa tygodnie przed wznowieniem rozgrywek IV ligi, ŁKS nadal nie uzyskał w PZPN zniesienia zakazu transferu zawodników, który jest karą za niepłacenie wynagrodzeń piłkarzom i trenerom z okresu gry w II lidze. Jak informuje Zarząd ŁKS, na posiedzeniu 25 lutego Komisja Dyscyplinarna zawiesiła rozpatrywanie wniosku o zniesie-

nie kary i nakazała przedstawienie kolejnych czterech porozumień w sprawie spłaty byłych zawodników.

Według Zarządu ŁKS, kłopoty w zniesieniu kary to w dużej mierze „zasługa”... byłego trenera Ryszarda Milewskiego! Były szkoleniowiec ŁKS jest obecny na każdym posiedzeniu Komisji Dyscyplinarnej i próbuje kompromi-

tować Klub w jej oczach, twierdzą działacze z Łomży. Na przykład, na ostatnim posiedzeniu, na pytanie przewodniczącego, czy odblokowanie transferów pomoże Klubowi, stanowczo miał stwierdzić, że nie pomoże!

Aby unormować sytuację, Zarząd ŁKS musi doprowadzić też do ugód z Urzędem Skarbowym i ZUS, którym także Klub winien jest pieniądze. Od tego pomoc finansową uzależniają władze Łomży. Urząd Skarbowy rozpoczął egzekucję swoich długów od członków poprzednich Zarządów. (ANN)

STIHL®

Teraz MS 211
z łańcuchem Picco Duro
już za **1219,- PLN***

PROMOCJA ZIMOWA
Szczegóły u Dealerów

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; **Brańsk** - Witosza 20, tel. 85/737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; **Kolno** - Kolejowa 3, tel. 86/278 19 74; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; **Tykocin** - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; **Wysokie Maz.** - 1000-lecia 4, tel. 86/275 23 16; **Zambrów** - Wilsona 10, tel. 86/271 69 07

**Andreas STIHL Sp. z o.o., Sady, Poznańska 16,
62-080 Tarnowo Pdg., tel. 61/816 62 16, www.stihl.pl**

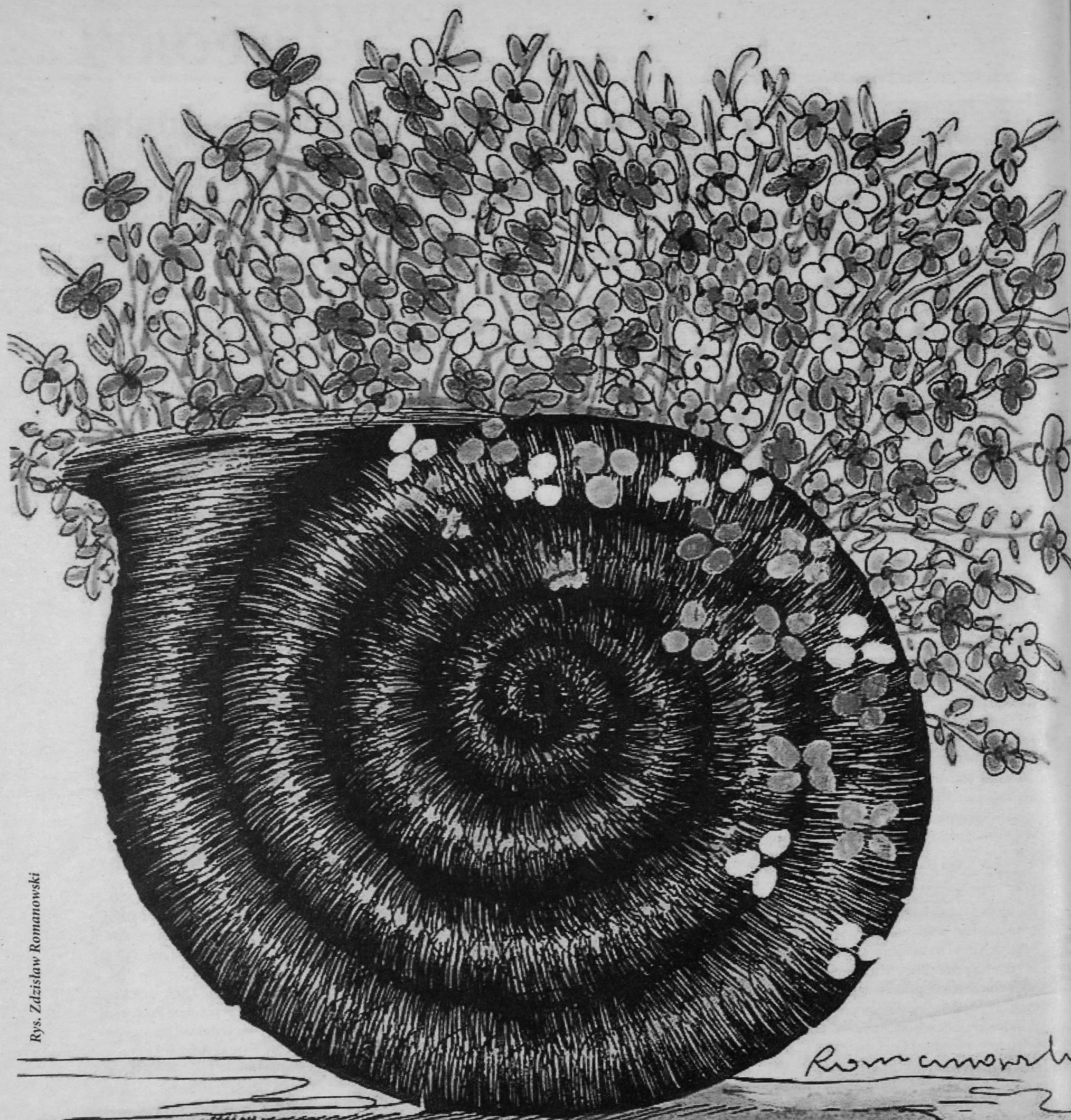
Luka



Wicemarszałek Jacek Piorunek wręcza puchar najlepszemu młodzikowi Adrianowi Dugielowi

w talentach

81 najlepszych w Polsce młodzieńców i młodzików (kl. V – VI szkół podstawowych) w tenisie stołowym walczyło w sobotę i niedzielę (13 – 14 marca) w hali sportowej w Piątnicy o punkty w III Ogólnopolskim Turnieju Kwalifikacyjnym Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Wśród chłopców wygrał Adrian Dugiel z UKS Śnieżnik w Stroniu Śląskim, a wśród dziewcząt Natalia Bajor z AZS UE Wrocław. W krajowej tenisowej czołówce w tej kategorii wiekowej nie ma przedstawicieli Podlaskiego. Nie martwi to jednak działaczy. „Takie luki to rzecz normalna, w jednych rocznikach talentów jest więcej, w innych mniej”, skomentował wyniki prezes POZTS Eugeniusz Skibniewski. Organizacja turnieju przez AZS PWSIP „Wąlkuscy” Łomża była wyróżnieniem dla całego środowiska oraz promocją Piątnicy, uważa członek Zarządu POZTS, trener „Wąlkuskich” Wacław Tarnacki.



Rys. Zdzisław Romanowski

Wiosenny salut

OWIA
www.GAZ

GAZ

ISSN 0208-6840

teraz. zdrowie

Probiotyk

na kobiece bakterie

Życie z protezą

Szczęście i praca

rozmowa ze Stanem Borysem

Czytelnicy gotują

owocowy przekładaniec
ciasto 3BIT

CHITININ EXTRA

pożeracz tłuszczu

KONKURSY

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

głos

WIEŚCI
Wielkopolska

WIEŚCI
Wielkopolska

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

Tygodnik
ciechanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

GTOS

tygodnik
SIEDLECKI

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWY
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

fakty
WIECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

ISSN 0208-6840



917702081684005

Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42

Implanty już od 1700 zł

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

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

ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek
dla
Pań

zapobiegaj
zamiast leczyć

lecniczo

- po antybiotykoterapii

profilaktycznie

- podczas stosowania antykoncepcji
- w trakcie hormonalnej terapii zastępczej
- po basenie

Wskazania: stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych.

Dawkowanie i sposób podania: profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Lecznico po antybiotykoterapii, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. **1 kapsułka zawiera** pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14869 nie mniej niż 10⁸ CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10⁸ CFU (CFU - jednostka tworząca kolonię). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego. **Podmiot odpowiedzialny:** Bifodan A/S

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.

ecovag®
kapsułki dopochwowe,
twarde





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
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Kontakt z Czytelnikami:

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

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

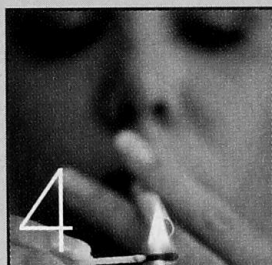
Reklama:

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

Druk:

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

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



w numerze:

Aktualności

- light sprzyja tyciu
- lekarze kontra lekarki
- Norwegowie lubią viagrę
- raka możesz uniknąć
- nowy lek na ból
- tyją i palą

Na kobiece bakterie – probiotyk
przywraca naturalną florę bakteryjną

Pożeracz tłuszczu

rozmowa z lek.med. Maciejem Chylakiem,
specjalistą chorób wewnętrznych

Wstydliva choroba

nietrzymanie moczu

Życie z protezą

tajniki użytkowania protez

Strażnicy Wagi

alternatywa dla tych, którzy lubią jeść
i nie potrafią liczyć kalorii

KONKURS – CHITININ EXTRA

Szczęście i praca

rozmowa ze Stanem Borysem
wokalistą, kompozytorem, poetą

Kuracja ujędrniająca

domowe sposoby na ujędrnianie skóry

Czytelnicy gotują

- owocowy przekładaniec
- ciasto 3BIT

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

- kochać za bardzo
- ułatwić porozumienie

Warto czytać

fizyka w sporcie

KONKURS – PWN

Rozwiązanie konkursów z nr 1 (163)/2010

Krzyżówka z nagrodami



towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?

adków
ragedia



gdy
dan.

em

nt

nka

ejami

ny od 1933 r.



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

ISSN 0208-6840



kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

AKTUALNOŚCI

Light

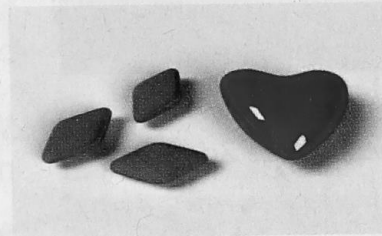
„Light” sprzyja tyciu

Jak pokazują najnowsze badania przeprowadzone na szczurach, produkty „light” wytwarzają mechanizm sprzyjający tyciu. Okazuje się, że tzw. lekkie jedzenie nie zaspokaja głodu, szybciej więc sięgniemy po kolejny „lekki” produkt. W efekcie zjemy większą liczbę kalorii. Poza tym do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje odpowiedniej ilości tłuszczu. Pożywienie zupełnie odtłuszczone jest niepełnowartościowym pokarmem, zwłaszcza dla dzieci. W tego rodzaju żywności znajduje się też zazwyczaj większa ilość sztucznych dodatków, które nie zawsze są zdrowe.

Produkty „light” wymyślili Amerykanie, z myślą o chorych na cukrzycę oraz aby zapobiec rosnącej liczbie osób otyłych. Mają one mniejszą zawartość węglowodanów, tłuszczu i cukru. Dziś zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego producenci mogą nazwać produkt „lekki”, gdy jego kaloryczność jest obniżona co najmniej o 40% w porównaniu z normalnym produktem.

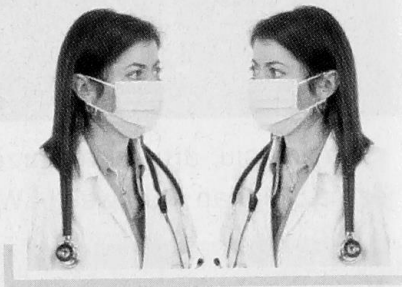
Norwegowie lubią viagrę

W ubiegłym roku norwescy lekarze przepisali swoim pacjentom rekordową liczbę recept na Viagrę – 1,7 miliona. Prowadzone statystyki pokazują, że największe zapotrzebowanie na ten lek występuje wśród mieszkańców prowincji Finnmark – gdzie przez ponad pół roku panuje noc, a w styczniu temperatury przekraczają -40°C. Okazuje się też, że Viagra stała się popularnym „rozweselaczem” wśród młodzieży, która zażywa ją razem z alkoholem.

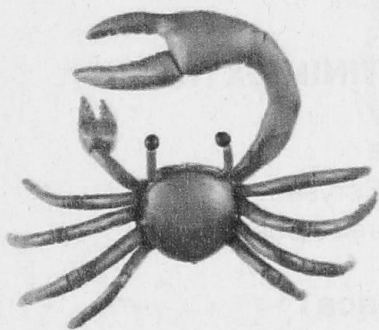


Lekarze kontra lekarki

GUS podał najnowsze dane o zarobkach w ochronie zdrowia. Z raportu wynika, że lekarze-mężczyźni na tych samych stanowiskach co ich koleżanki, zarabiają więcej. Różnice w płacach specjalistów były znaczne. Panowie zarabiali średnio 5.903 zł, a panie – 4.672 zł (brutto). Przeciętne wynagrodzenie pracowników ochrony zdrowia w październiku 2008r. wynosiło 2.997 zł brutto.



(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, MZ, tvn24, GW, Esculap, foto: dreamstime

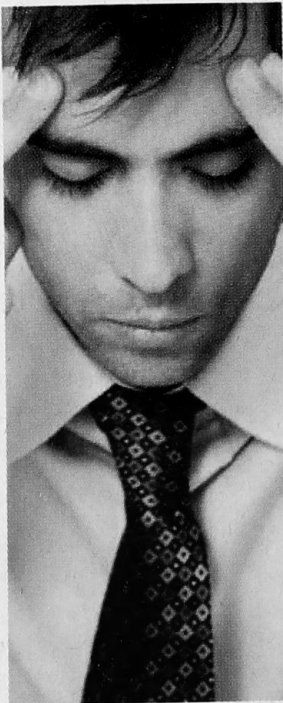


Raka możesz uniknąć

Międzynarodowa Unia na rzecz Walki z Rakiem (UICC) opublikowała raport, z którego wynika, że można by uniknąć aż 40% zachorowań na raka w skali roku, gdyby udało się nie zarażać niektórymi wirusami i zmienić styl życia. Do groźnych wirusów, przed którymi można się chronić szczepionką, należą m.in. te wywołujące raka szyjki macicy (wirus brodawczaka ludzkiego – HPV) i wątroby (wirus zapalenia wątroby typu B – HBV). Zmiany stylu życia dotyczą przede wszystkim zaprzestania palenia, zdrowego odżywiania, ograniczenia spożycia alkoholu i nie przebywania na słońcu. Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) liczba zgonów z powodu nowotworów na świecie do roku 2030 ma wzrosnąć o 45% – z 7,9 mln do 11,5 mln.

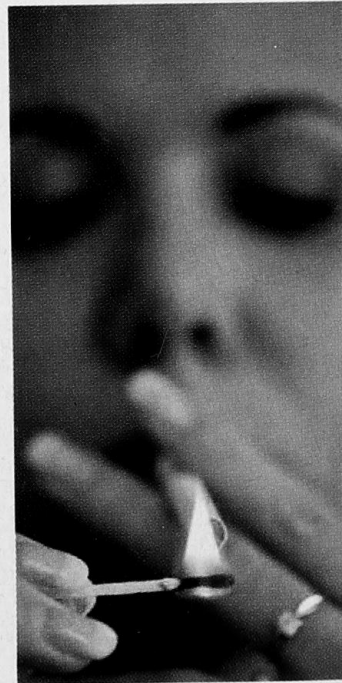
Nowy lek na ból

Zespół prof. Andrzeja Lipkowskiego pracuje nad nowym lekiem przeciwbólowym, którego działanie jest 1000 razy silniejsze od morfiny. Po latach badań na zwierzętach lek przechodzi właśnie w fazę badań klinicznych, które potrwać ok. 3 lat. Jak pokazują dotychczasowe badania, nowy środek przeciwbólowy jest bardziej skuteczny i mniej uzależniający niż opioidy (np. morfina). W 2004r. Światowa Organizacja Zdrowia uznała leczenie uśmierzające ból za prawo należne każdemu człowiekowi. Tymczasem, jak szacują eksperci, niemal co piąty dorosły Europejczyk cierpi z powodu przewlekłego bólu. Odczuwa go stale ponad 8 milionów Polaków, a chciało z tego powodu umrzeć ponad 1,3 miliona z nas.



Tyją i palą

Wg unijnych ekspertów Polki, na tle kobiet w Unii Europejskiej, dużo palą i coraz szybciej tyją. Uzależniona od tytoniu jest co czwarta dorosła Polka i co siódma nastolatka. Prześcigają nas tylko Austriaczki (tam pali prawie 50% pań), Niemki, Greczynki i Węgierki. Dziesięć lat temu problemy z nadwagą miało ponad 45% Polek. Dzisiaj – o 10% więcej.



Bakteryjne zakażenie pochwy (BV), zwane też bakteryjną waginozą, to jedna z najczęstszych dolegliwości kobiet w wieku rozrodczym. Charakteryzuje się ona wzrostem ilości bakterii bez-tlenowych i szarawą wydzieliną o nieprzyjemnym, „rybim” zapachu. Jakiej są jej przyczyny i jak z nią walczyć?

Na kobiece bakterie - probiotyk

Nie ma konkretnej bakterii odpowiedzialnej za rozwój bakteryjnej waginozy, więc trudno jest mówić o zakażeniu. Przy tej dolegliwości, pod wpływem nieznanymi czynników, dochodzi do zaburzenia prawidłowego składu flory bakteryjnej pochwy. Polega ono na zaniku lub znacznym zmniejszeniu ilości pałeczek kwasu mlekowego i na zwiększonym wzroście innych bakterii, głównie beztlenowych. Dolegliwość ta sprzyja zakażeniom wirusowym i bakteryjnym przenoszonym drogą płciową. Z drugiej też strony, inne zakażenia sprzyjają zaburzeniom prawidłowej flory pochwy.

Dobroczynne pałeczki kwasu mlekowego

W prawidłowych warunkach w pochwie kobiet w wieku rozrodczym występuje wiele gatunków bakterii tlenowych i beztlenowych. Wśród nich dominują bakterie produkujące kwas mlekowy *Lactobacillus* (pałeczki kwasu mlekowego). Liczba pałeczek kwasu mlekowego, a w związku z tym także skład flory pochwy, zależą od wielu czynników.

Gdy pałeczek zaczyna brakować

Zmniejszenie ilości pałeczek kwasu mlekowego prowadzi do zmniejszenia odporności i do wzrostu innych bakterii, a to w konsekwencji sprzyja

rozwojowi zakażenia. Może się ono rozprzestrzeniać na narządy położone powyżej – macicę, jajowody, i w konsekwencji prowadzić do zapalenia tych narządów. Są to już poważne choroby, mogące być przyczyną dolegliwości bólowych, niepłodności, czy powstawania guzów zapalnych. W przypadku kobiet w ciąży takie zakażenie może prowadzić do przedwczesnego porodu lub odpłynięcia płynu owodniowego lub zakażenia noworodka i matki w porożu.

Da się wyleczyć, ale może nawracać

Leczenie bakteryjnej waginozy jest konieczne. Na szczęście krótkotrwałe. Stosujemy leki doustne lub dopochwowe. Leczymy także kobiety w ciąży. Wykazano, że leczenie BV u kobiet ciężarnych zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu.

Gdy nawraca – zmień nawyki

Niestety choroba ta lubi nawracać. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Polega ona na eliminacji czynników sprzyjających rozwojowi tej choroby (zmiana nawyków higienicznych, stosowanie specjalistycznych kosmetyków do higieny intymnej, bawełnianej bielizny, itp.) oraz na stosowaniu probiotyków dopochwowo.

Przywróć naturalną florę bakteryjną

Probiotyki to substancje zawierające żywe mikroorganizmy, które przywracają równowagę mikroflory. W przypadku pochwy probiotyki zawierają pałeczki kwasu mlekowego, które przywracają właściwe środowisko chemiczne (kwaśne pH) i normują bakteryjnie zakłócony ekosystem. Zaleca się je szczególnie kobietom po zakończonym leczeniu oraz w trakcie antybiotykoterapii, po stosunku lub w trakcie choroby. Udowodniono, że stosowanie probiotyków dopochwowo, po leczeniu bakteryjnej waginozy, zmniejsza częstość nawrotów tej choroby. Preparaty zawierające probiotyki są dostępne bez recepty. Jednym z nich jest **Ecovag**.

autor: lek.med. Jarosław Kawka, ginekolog



Na liczbę pałeczek kwasu mlekowego wpływa:

Stan hormonalny – w czasie miesiączki i tuż po niej poziom estrogenów jest najniższy, co powoduje obniżenie ilości pałeczek kwasu mlekowego. Wraz ze wzrostem poziomu estrogenów, wzrasta też populacja tych bakterii. W okresie ciąży łożysko produkuje bardzo duże ilości estrogenów, co powoduje znaczny wzrost ilości pałeczek *Lactobacillus*.

Po menopauzie, wraz ze spadkiem estrogenów, pałeczki kwasu mlekowego przestają się rozwijać. Tak więc częściej dochodzi różnych do infekcji.

Nawyki higieniczne – zarówno nadmierna higiena, jak i jej brak mogą zaburzać prawidłową florę bakteryjną pochwy.

Wiele substancji stosowanych w mydłach i środkach higienicznych może wywoływać uczulenia i podrażnienia, podobnie zresztą jak bielizna.

Antykoncepcja – miejscowe środki antykoncepcyjne wpływają na odczyn pochwy oraz na stan jej flory. Natomiast prezerwatywy, a właściwie zawarty w nich lateks, mogą być przyczyną uczuleń.

Aktywność seksualna – częsta zmiana partnerów, a także niektóre formy zachowań seksualnych mogą sprzyjać przewlekłym zaburzeniom flory bakteryjnej oraz infekcjom.

Choroby przewlekłe jak cukrzyca, choroby przebiegające z upośledzeniem odporności lub wymagające stosowania antybiotyków.

Antybiotykoterapia – szczególnie ta długotrwała.

Irygacje dopochwowe – należy stosować sporadycznie. Najlepiej wtedy, gdy przepisze je lekarz.

teraz
zdrowie

5

towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?
adków
ragedia



gdy
dan.
em
t

nka

ejami
ny od 1933 r.

ISSN 0208-6840



kostka brukowa

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

implanty
już od 1700 zł

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

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

Pożeracz tłuszczu

rozmowa z lek.med. Maciejem Chylakiem, specjalistą chorób wewnętrznych

Co to jest chitosan i dlaczego można go znaleźć w środkach odchudzających?

Chitosan to substancja otrzymywana z chityny, budującej pancerzyki skorupiaków żyjących w morzach. Jedną z jego właściwości jest zdolność wiązania ze sobą tłuszczu. Jedna cząsteczka chitosanu wiąże kilka razy więcej tłuszczu niż sama waży. Chitosan nie wchłania się z przewodu pokarmowego, a związany tłuszcz zostaje wydalony razem ze stolcem. Zażywając preparaty zawierające chitosan efekt jest taki, jakby zjadło się mniej tłuszczu.

Czy to działanie chitosanu jest potwierdzone jakimiś badaniami?

Chitosan był przedmiotem badań prowadzonych m.in. w Katowicach, pod nadzorem Prof. Zahorskiej-Markiewicz, która zajmuje się leczeniem otyłości. Pacjenci używający preparatu zawierającego chitosan, stracili na wadze 16kg w ciągu 6 miesięcy. W tym samym czasie pacjenci na tej samej diecie, ale nie przyjmujący tego preparatu, stracili na wadze 10kg. Badanie to potwierdziło, że chitosan może być wartościową pomocą przy odchudzaniu.

Czy każdy może zażywać preparaty zawierające chitosan?

Chitosan jest bezpieczną substancją, bo nie wchłania się z przewodu pokarmowego i nie dostaje do organizmu. Jednak jak na każdą inną substancję, można być na niego uczulonym. Osoby zażywające inne leki powinny uważać, by chitosan nie utrudniał ich działania, wiążąc je tak samo jak robi to z tłuszczami. Dlatego preparaty zawierające chitosan zaleca się przyjmować w odstępie kilkugodzinnym od innych zażytych leków. A w razie jakichkolwiek wątpliwości, skonsultować się z lekarzem.

Przy jakich dolegliwościach i z jakimi lekami nie można go łączyć?

Poza uczuleniem na chitosan nie ma przeciwwskazań do zażywania go. Nie ma też jednoznacznie określonych leków, które wykluczają jednoczesne zażywanie preparatów

zawierających chitosan. Przyjmując jednak np. leki, które muszą być precyzyjnie dawkowane (np. przeciwkrzepliwe) zażycie chitosanu warto skonsultować z lekarzem.

Czy nie powoduje on deficytu w organizmie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach?

Obawy że chitosan ograniczając wchłanianie tłuszczów powoduje ograniczenie wchłanianych razem z tłuszczem witamin A, D i E, nie potwierdziły przeprowadzone pod tym kątem badania. Pacjenci zażywający chitosan mieli podobny poziom tych witamin we krwi, jak osoby nie zażywające chitosanu. Jest to więc, jeden z wielu przesądów panujących na temat tej substancji.

W aptece można znaleźć kilka środków odchudzających zawierających chitosan.

Czym się kierować przy wyborze specyfiku? Czy tylko ceną?

Chitosan pochodzący od różnych producentów może zawierać różne odmiany tej substancji, różniące się właściwościami i zdolnościami wiązania tłuszczów. Warto wybierać

taki preparat, którego skuteczność była sprawdzona w badaniach.

Jak długo powinno się zażywać taki preparat, aby schudnąć kilka kilogramów?

Odchudzanie zawsze jest procesem długotrwałym. I aby schudnąć, oprócz stosowanych preparatów wspomagających odchudzanie należy po prostu mniej jeść i zacząć się ruszać. Wysiłek fizyczny jest w takim przypadku zazwyczaj nieodzowny. Może to być nauka tańca, aerobik, pilates czy siłownia. Efekty stosowanych kuracji powinno się oceniać po upływie minimalne 3 miesięcy, a nie tygodnia czy 2 tygodni. Przy odchudzaniu bardzo ważne jest uniknięcie tzw. efektu jo-jo, czyli szybkiego powrotu do wagi początkowej. Dlatego tak naprawdę o utrzymanym efekcie odchudzania można mówić dopiero po upływie 6 miesięcy, tak jak we wspomnianym wyżej badaniu.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

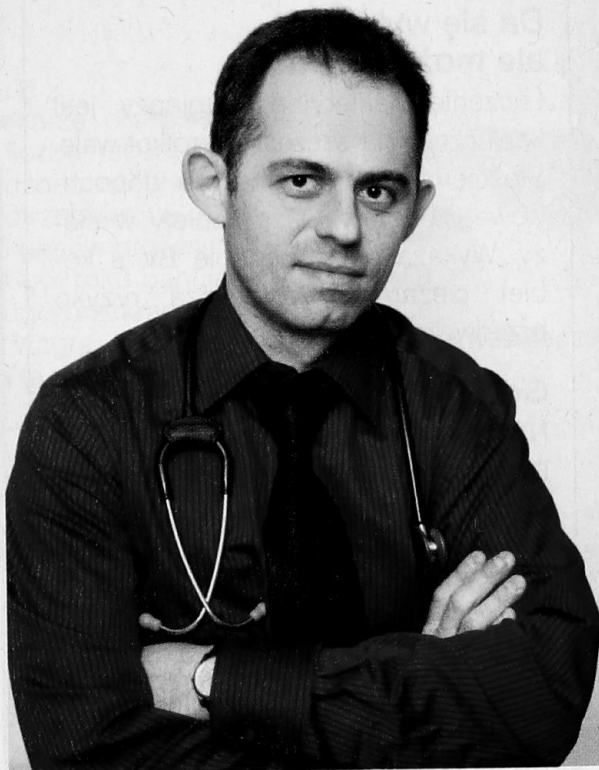


foto: archiwum

chitinin[®] extra

suplement diety

produkt
naturalny

chitinin[®]
extra

suplement diety

wspomaga
kontrolę
masy ciała



jesz i nie tyjesz

- pomaga w utrzymaniu niskiej wagi ciała
- utrwala efekt kuracji odchudzającej
- wpływa korzystnie na poziom cholesterolu i trójglicerydów
- hamuje apetyt

chitinin extra zawiera najwyższej jakości chitosan.
Chitosan wchłania tłuszcz z pożywienia
i usuwa z organizmu

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



Jeodwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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



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

towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?
adków
ragedia



gd
dan.
em
t

nka

ejami
ny od 1933 r.

Wstydliva choroba



Nietrzymanie moczu dotyka częściej kobiety niż mężczyzn. W Polsce cierpi na nie ok. 3 mln pań. Choroba w początkowej fazie zwykle przebiega bez żadnych dolegliwości. Niektóre jej objawy mijają zaraz po rozpoczęciu terapii, inne pozostają aż do jej zakończenia

Choroba ta może mieć różne podłoże, dlatego leczenie zaczyna się od wywiadu i badań: ogólnego badania moczu i posiewu, stężenia kreatyniny i mocznika w surowicy krwi, USG, a także specjalistycznych badań radiologicznych.

Po ciąży i menopauzie

Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłące nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego i polega na nagłym parciu na mocz. Może ono być spowodowane nadwrażliwością lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.



Leki, fizykoterapia, ćwiczenia lub operacja

Od podłoża choroby zależy sposób jej leczenia. Stosuje się więc leczenie zachowawcze, czyli nieoperacyjne, jak i chirurgiczne. W terapii farmakologicznej często stosowane są leki hormonalne. Fizykoterapia obejmuje m.in. elektrostymulację. Jeżeli chodzi o ćwiczenia, zalecane są ćwiczenia tzw. mięśni Kegla. Polegają one na zaciskaniu mięśni pochwy i odbytu na ok. 8-10 sekund i powtarzaniu tej czynności w krótkich odstępach czasu, przez co najmniej 20 minut. Gdy zawiodą powyższe metody, wykonuje się chirurgiczną plastykę krocza, pochwy lub cewki moczowej.

(oprac. ap na podstawie mat. pras.)

uretin żurawina

suplement diety

- innowacyjne połączenie żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni
- żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego
- olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy

ecomer® – wskazania:

- pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe
- w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych
- profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne
- po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego może być stosowany pomocniczo w czasie chemio- i radioterapii choroby nowotworowej

Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego, w tym 50 mg alkoksygliceroli.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką zawierającą 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.



ecomer®

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

Życie z protezą

Użytkowanie protez akrylanowych wiąże się często z problemami z mówieniem, spożywaniem pokarmów, ze zmianą odczuć smakowych, strachem przed ich wypadnięciem w najmniej oczekiwanym momencie. Niektóre z tych niedogodności można zmniejszyć, z innymi trzeba nauczyć się żyć

Protezy są ciałem obcym w jamie ustnej i musi się ona do nich przyzwyczaić, podobnie zresztą jak ich właściciel. Niestety, nigdy nie zastąpią one zębów naturalnych. O ile ostatnie, pojedyncze zęby w szczęcie górnej często bywają usuwane ze względów estetycznych lub dla lepszego utrzymania protezy, o tyle w żuchwie, warto stoczyć nawet heroiczną walkę o ostatniego zęba.

Kwaśne cukierki pomogą

Całkowita proteza górna trzyma się na swoim miejscu na analogicznej zasadzie, jak połączone ze sobą dwie płytki szkła, pomiędzy którymi znajduje się cieniutka warstwa wody. Z tzw. przyssaniem nowej, całkowitej protezy górnej nie ma zazwyczaj większych problemów. Jej właściwą pozycję można dodatkowo poprawić poprzez ssanie i utrzymywanie językiem na podniebieniu cukierków (poleca się te o smaku cytrynowym, czyli kwaśne, bo zwiększają dodatkowo wydzielanie śliny).

Proteza dolna i okiełznanie języka

Natomiast utrzymanie całkowitej protezy dolnej może stwarzać pewne problemy. Stąd każdy ząb w żuchwie jest na wagę złota. Chodzi o to, że umieszczona na nim klamra protezy ułatwia jej utrzymanie i ułożenie we właściwym miejscu. Bardzo ważne jest też okiełznanie języka, by mimowolnymi ruchami nie wyważał on protezy dolnej. Zarówno górną jak i dolną protezę można także podtrzymywać pracą mięśni policzków i warg. Każdy pacjent musi się tego sam nauczyć.

Nauka mówienia

Obecność protez w jamie ustnej stwarza, szczególnie na samym początku, pewne problemy z mówieniem. Aby przyzwyczaić się do ich obecności trzeba ćwiczyć czytanie na głos.



Nauka jedzenia

Posiadając naturalne zęby żujemy i formujemy kęsy po jednej ze stron (prawej lub lewej). Przy całkowitych protezach taki sposób jedzenia nie jest możliwy. Bardzo ważne jest wtedy, aby równomiernie rozkładać niewielkie kęsy pokarmu po obu stronach, bo tylko w takim przypadku nie dochodzi do wyważania protez. Warto też pamiętać, że jej obecność osłabia doznania smakowe, bo pewna część kubków smakowych jest przykryta płytą.

Gdy kleje do protez nie działają

W miarę upływu czasu, w trakcie użytkowania, stają się one niestabilne. Z pomocą przychodzą wtedy kleje do protez oraz specjalne proszki, którymi posypuje się ich powierzchnię, zwiększając i poprawiając przyleganie. Nie należy ich jednak stosować długotrwale, bez kontroli u stomatologa. Jeżeli pojawi się dyskomfort warto udać się do specjalisty. Może się bowiem okazać, że proteza wymaga wymiany lub potrzebna jest odpowiednia korekta (często chirurgiczna) w jamie ustnej. W ostateczności można też założyć całkowite protezy umocowane na wszczepach (implantach). Jest to jednak wciąż bardzo kosztowne rozwiązanie.

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

odporność

Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?
adków
ragedia



gdy
dan.
em
t

nka

cjami
ny od 1933 r.



STRAŻNICY WAGI

Wiosna to czas, kiedy nagle zaczyna nam przeszkadzać te kilka kilogramów nagromadzonych w ciągu długiej zimy. Każda z nas marzy o ich zrzuceniu. Być może pomocna okaże się dieta Strażników Wagi. To idealna alternatywa dla tych, którzy lubią jeść, a nie potrafią liczyć kalorii

Ogólne zasady

Dzienna racja żywieniowa przy tej diecie nie powinna przekroczyć 1250-1750 kcal. Główne zasady diety są tożsame z zasadami tzw. zdrowego odżywiania: ograniczenie słodkich i tłustych potraw, unikanie alkoholu, gotowych dań typu

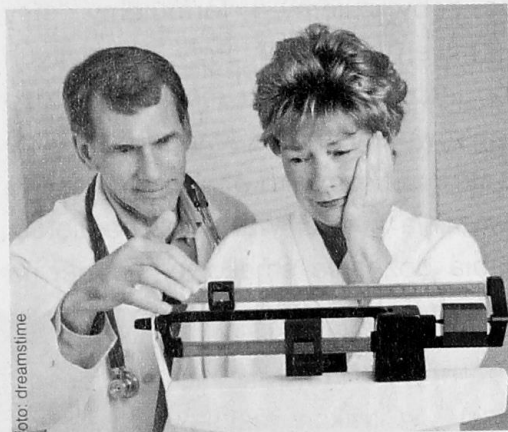


foto: dreamstime

fast-foodów, tłustych sosów i słodczy, regularne spożywanie czterech-pięciu posiłków dziennie, wypijanie około 2 litrów płynów (najlepiej wody mineralnej), ograniczenie tłuszczy – zwłaszcza zwierzęcych. Dieta powinna natomiast obfitować w warzywa i owoce, ryby oraz chudy nabiał.

Liczymy punkty

Przy tej diecie każdy produkt ma określoną wartość punktową. Maksymalna ilość punktów, którą można „spożyć” zależy od wieku, płci, wagi i wzrostu. Pomocny przy przeliczaniu produktów na punkty jest specjalny przewodnik opracowany przez autorów. Jak to wygląda w praktyce? Jeśli ważysz do 70 kg (np. 68 kg) i chcesz zrzucić 5 kg, powinnaś „zjadać” codziennie nie więcej niż 18 punktów

Przeliczanie jedzenia na punkty

Ilość punktów przypisanych danemu produktowi zależy od jego kaloryczności i zawartości tłuszczu. Owoce i warzywa oraz świeże (niestudzone!) soki warzywne i owocowe mają po 0 punktów. Z tego też powodu można je jeść bez ograniczeń. Są jednak wyjątki.

Włoska zupa warzywna – 0 punktów

2 marchewki
1 cebula
2 łasieczki selera naciowego
200g rzepy bądź kalarepy
1 ząbek czosnku
2 puszki (po 400g) pomidorów
1 łyżka przecieru pomidorowego
900ml bulionu warzywnego
łyżka suszonych ziół włoskich

Warzywa pokrój na małe kawałki, włóż do garnka i zalej bulionem. Dodaj pomidory w puszcze, przecier pomidorowy i suszone zioła. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 25-30min. Podawaj ze świeżą bazylią (lub pietruszką).

Należą do nich takie warzywa jak: kukurydza, fasola i groszek. Zaś z owoców nie powinniśmy przesadzać z awokado i bananami. Nabiał powinno się jeść przynajmniej 2 razy dziennie, a tłuszcze roślinne 2-3 razy dziennie. Do produktów zaś, których należy unikać lub ewentualnie pozwolić sobie na 6 razy w ciągu tygodnia należą: szklanka piwa, lampka wina (100 ml), 5 kostek czekolady, 30 g topionego sera, 150 g słodzonego sera homogenizowanego (np. waniliowego), 2 łyżeczki masła.

Zalety diety

Przy tej diecie nie musisz liczyć kalorii, możesz natomiast zmienić na stałe swoje nawyki żywieniowe. Autorzy nie obiecują spektakularnego spadku masy ciała w krótkim czasie. Zapewniają jedynie, że trzymając się określonych zasad możesz stracić ok. 10% wagi wyjściowej w ciągu 3 miesięcy. Na stałe!

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

Aby dołączyć do społeczności Strażników Wagi, nabyć książkę z przepisami oraz przelicznikiem jedzenia na punkty, wejdź na stronę internetową www.weightwatchers.pl. Strona jest w języku angielskim.

KONKURS – CHITININ EXTRA

Do wygrania: 3 opakowania suplementu diety wspomagającego odchudzanie CHITININ EXTRA.

Nagrody ufundowała firma
Krotex-Poland Sp. z o.o.
www.krotex.pl

Jaką substancję wiążącą tłuszcze zawiera Chitin Extra?

- A. chitosan
- B. żelazo
- C. żelatynę



Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem konkursowym wyślij do 15 kwietnia 2010 r. na adres redakcji:
TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa.

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

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:
Imię i nazwisko: Wiek:
Adres:
..... Podpis:

Kupon CHITININ EXTRA
NR 3/2010

Swoją drogę do kariery nazwałby pan ciężką pracą czy spletem szczęśliwych przypadków?

Hmm... To szczęście i praca, ale też przede wszystkim – dążenie do odnalezienia celu w życiu.

Śpiewając sięga pan po teksty poetów uważanych za „trudnych” – Kochanowski, Norwid. Dlaczego?

Już w młodości fascynowałem się poezją, dużo recytowałem. Śpiewanie wierszy zacząłem od poezji Bogdana Loebla [ur. w 1932r. – poeta, prozaik publicysta]. Teraz śpiewam też Leśmiana, Gałczyńskiego, Tuwima i Staffa. Wybieram wiersze, bo to sztuka wyższa – wymagająca i kształtująca odbiorcę.

Szczyście

rozmowa ze Stanem Borysem i praca

– wokalistą, kompozytorem, poetą

Nigdy nie kusiło pana, aby nagrać popowy kawałek o niczym, który w każdym radio nadawany byłby kilkanaście razy dziennie?

Miałem takie piosenki w przeszłości. Później przestało mnie już kusić takie przeszkakiwanie z listy na listę przebojów. Teraz ważniejsze są inne wartości.

Ważne miejsce w pana życiu zajmuje joga.

Medytacja nie odsuwa zbyt od realnych problemów?

Rozwiązywanie wszelkich problemów należy zacząć od samego siebie. Joga kształtuje mnie fizycznie i duchowo, pomaga odnaleźć ukojenie, nie poddawać się szkodliwym rytmom. Bez medytacji nie istnieje duch człowieka. Nie odsuwa ona więc od rzeczywistości – pomaga ją raczej zbalansować. Widać to zresztą w wielu religiach, które uczą medytacji poprzez modlitwę.

Pańska znakomita forma fizyczna to wynik narzuconego reżimu?

Zawsze dążyłem do tego, aby być wysportowanym. Sport,

Znak zodiaku – Panna

Ulubiona pora roku – ciepło

Ulubiony napój – sok MonaVie [sok z jagód palmy brazylijskiej]

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu

– nie mam zbyt dużo wolnego czasu

Gdybym nie był, kim jestem, to byłbym

– sportowcem

Stan Borys – (ur. 1941r. jako Stanisław Guzek) – Współzałożyciel zespołu „Blackout” (w 1965r.). Karię solową rozpoczął w 1969r. W latach 1975-2004 mieszkał w USA. Zdobył wiele nagród i wyróżnień na festiwalach na całym świecie. Od 2004 r. mieszka w Łomiankach (pod Warszawą) i w Las Vegas – w zimniejsze miesiące. W 2006 r. zaczął występować z zespołem „Imię Jego 44” z Wrocławia. Oficjalna strona artysty – www.stanborys.com.

a właściwie sportowa dyscyplina, pomaga mi przetrwać w zawodzie. Muzyka wymaga ogromnej dyscypliny, której brak doprowadza do chaosu, dysharmonii. Słowo „reżim” nie kojarzy mi się jednak zbyt dobrze, niesie ze sobą zbyt wiele negatywnych skojarzeń.

Od lat preferuje pan rozpoznawalny,

romantyczno-buntowniczy styl ubierania się:

To z potrzeby serca czy raczej podszepty stylisty?

Nie ulegam modom ani systemom politycznym. Cieszę się, że mój styl określa się jako „romantyczno-buntowniczy”, bo tak właśnie chcę być postrzegany. Poza tym zwracam dużą uwagę na wizerunek sceniczny. Uważam, że ludzie, któ-



rzy przychodzą do teatru czy na koncert, chcą zobaczyć i przeżyć coś odmiennego od szarej codzienności.

Dba pan w jakiś szczególny sposób o swój głos?

Nie uznaję używek, unikam dymu papierosowego. Nie popadam w przesadę, ale staram się dbać o głos – to moja praca, moje życie.

Dzieli pan życie między Polskę a USA.

Czego Polacy mogliby nauczyć się od Amerykanów?

Czy my możemy im coś przekazać?

Mam dwie ojczyzny. W USA spędziłem 30 lat i moje spostrzeżenia diametralnie różnią się od uwag tych, którzy przebywali tam miesiąc czy rok. Uważam, że trzeba żyć wśród ludzi, dzielić z nimi swoje radości i troski, aby poznać ich prawdę i ich mentalność, a nie tylko powierzchowność. Od Amerykanów wiele można się nauczyć, ale wydaje mi się, że wielu ludzi nie zrozumiałoby moich wskazówek. Być może poczuliby się nawet urażeni.

A czy my możemy im coś przekazać? Nie wiem, jestem raczej zwolennikiem uczenia się, a nie nauczania.

Zdradzi pan swoje plany na przyszłość?

Cóż, moje plany często ulegają zmianom. Na pewno będę koncertował w Polsce. Planuję też spotkania autorskie promujące mój tomik wierszy „Co jest urokiem tego życia”.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk

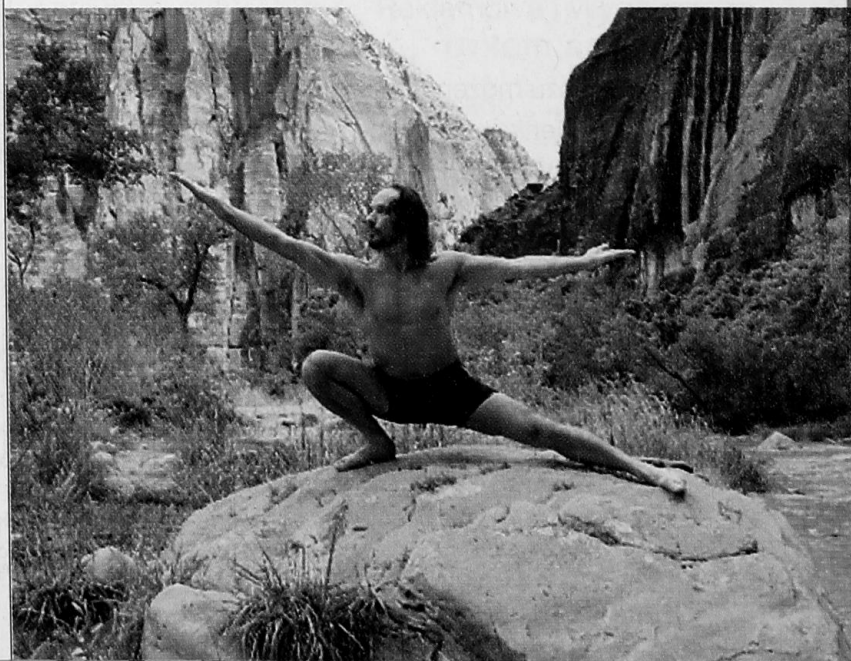


foto: materiały prasowe

towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?
adków
ragedia



gdy
dan.
em
t

nka

ejami
ny od 1933 r.



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

implanty
już od 1700 zł

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

kostka brukowa

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



Kuracja ujędrniająca

Niebawem przyjdą tak długo oczekiwane ciepłe dni. Będziemy stopniowo odkrywać coraz więcej ciała. Jak walczyć bez pomocy specjalistów, w zaciszu domowym z brakiem jędrności i zwiotczeniem zmęczonej po zimie skóry?

Tani, skuteczny i niedoceniany

Systematyczną aplikację kosmetyków warto połączyć z tzw. mechanicznymi sposobami na poprawę stanu skóry. Tanim i skutecznym, domowym sposobem na ujędrnienie ciała i likwidację cellulitu jest szczypanie, ugniatanie i oklepywanie, czyli taki substytut profesjonalnego masażu. Szczypanie pobudza krążenie i ujędrnia skórę. Zabieg zaczynamy nad kolanem i stopniowo przenosimy się w wyższe partie. Aby przeprowadzić go dokładnie, należy palcem wskazującym i kciukiem chwytać fałdy skóry, a następnie dość energicznie „pociągać” go w górę. Ten prosty zabieg możemy wykonywać, aż całe uda będą lekko zaróżowione. Podobnie postępujemy ze skórą na brzuchu. Ważne, aby nie wykonywać go zbyt mocno.

Na sucho i na mokro

W domowym zaciszu możemy również przeprowadzić masaż pobudzający ukrwienie przy pomocy specjalnych urządzeń do masażu. Można go zrobić „na sucho” i „na mokro” – czyli w wannie lub pod prysznicem. Na rynku są dostępne liczne urządzenia do automasażu: masażery (akumulatorowy firmy HoMedics – 79 zł, Aparat do masażu, zwalczający cellulit, firmy Beurer – 277 zł), szorstkie rękawice z dwiema różnymi powierzchniami do masażu oraz specjalne myjki. Masowanie i nacieranie skóry rozpoczynamy zawsze od stóp, a następnie przesuwamy się kulistym, zdecydowanym ruchem ku górze.

Oliwka ujędrniająca do ciała Elixine Refirmica

Preparat przeznaczony do codziennego odżywiania i ujędrniania skóry. Zawiera **Liposiliol C®** – biologicznie aktywną formę silanolu, umożliwiającą penetrację do głębszych warstw skóry. Preparat wspomaga naturalne funkcje życiowe skóry i długo-trwale wzmacnia jej strukturę, opóźniając proces starzenia się. Dzięki wyciągowi z alg – **Algomega NP®**, wzmacnia i odbudowuje naturalną strukturę lipidową warstwy rogowej naskórka. Zawarty w nim olej z awocado poprawia miękkość i napięcie naskórka.

Cena: 56 zł/125 ml.



foto: materiały prasowe

Ujędrniające peelingi, balsamy i oliwki

Zabiegi te dobrze jest połączyć z peelingiem. Najlepsze są peelingi z dużymi granulami, zawierające cukier trzcinowy, sól morską, wyciągi z alg lub kwasy. Nacieranie ciała rękawicą i peeling oraz naprzemienny ciepło-zimny (po minucie) prysznic, w widoczny sposób poprawi jędrność skóry. Dodatkowo po takich zabiegach skóra będzie wspaniale chłonęła wszelkie kosmetyki ujędrniające. Najlepsze są te zawierające wyciąg z bluszczu, alg, gorzkiej pomarańczy oraz składniki rozgrzewające (np. imbir) lub chłodzące (np. mięta). Kompleksowe połączenie powyższych zabiegów z systematycznym stosowaniem kosmetyków ujędrniających przyniesie wspaniałe efekty.

tekst:

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

Linia PERFECTA Extra Slim

seria 6 kosmetyków wyszczuplająco-ujędrniających

foto: materiały prasowe

Seria **PERFECTA Extra Slim**

to specjalistyczne preparaty stworzone do walki z cellulitem, rozstępami, mało jędrnym biustem i nadmiarem tkanki tłuszczowej.

W linii pojawiły się dwa nowe produkty: **Termoaktywne serum-laser do szybkiego wyszczuplania brzucha, bioder, pośladków i ud** oraz **Myjący peeling-masaż antycellulitowy**.

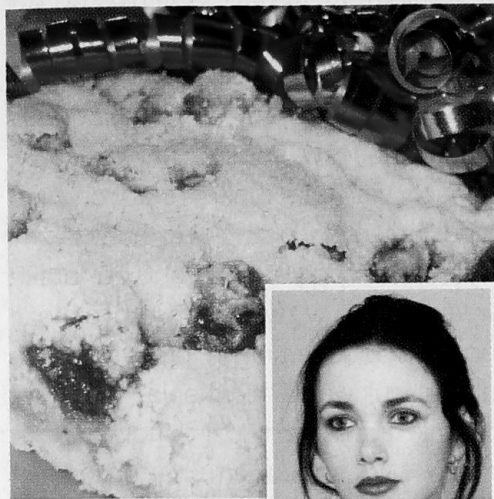
Starannie dobrane składniki preparatów modelują sylwetkę oraz likwidują niechciane krągłości i problemy skórne. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii, pierwsze efekty widoczne są już po tygodniu, a optymalne rezultaty osiąga się po 3 tygodniach stosowania.

Ceny preparatów: 14,80-16,65 zł/150-200ml.

Producent: DAX Cosmetics Sp. z o.o.



Jeżeli chcesz się podzielić przepisem na swoje ulubione danie, przyslij go nam, dołącz wycięty kupon, zdjęcie swoje i potrawy. Twój pomysł ma szansę być wydrukowany. Czekamy na listy z Waszymi popisowymi potrawami Wielkanocnymi!



Przepis przysłała Anna Ch. z Pity

Owocowy przekładaniec

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki kaszy manny
- 1 szklanka cukru
- 1 proszek do pieczenia
- cynamon
- 2 kg jabłek (mogą być inne owoce)
- 1 kostka margaryny
- bułka tarta do posypania blachy

1. Mąkę, kaszę mannę, cukier i proszek do pieczenia wymieszaj dokładnie. 2. Jabłka umyj, obierz i potrzyj na tarce. 3. Blachę wysmaruj margaryną i posyp bułką tartą. 4. Układaj w niej na przemian warstwami: sypane ciasto i potarte jabłka posypane cynamonem. 5. Na ostatniej warstwie sypanego ciasta poukładaj krojoną w plastry margarynę. 6. Piecz ok. 40 minut temperaturze 180°C.

Warto wiedzieć

Kaszę mannę otrzymuje się w trakcie przemiału ziaren pszenicy. Jest lekkostrawna, ale zawiera gluten (niezgodzony w dietach bezglutenowych). Zawiera dużą ilość skrobi oraz niewiele błonnika, minerałów i witamin. Dobra jakościowo kasza manna jest biała i posiada żółtawy odcień. Wartość indeksu glikemicznego kaszy manny gotowanej na parze wynosi 55.

Czytelnicy gotują



Przepis przysłała Barbara G. z Miedźna, koło Węgrowa

Ciasto 3BIT

MASA I

2 budynie śmietankowe, 2 szklanki mleka, 1 łyżka cukru, 3/4 kostki margaryny

MASA II

1 puszka mleka skondensowanego, słodzonego

MASA III

1 duża śmietanka 30%,
2 śnieżki do zagęszczenia śmietany
8 paczek zwykłych herbatników
potarta gorzka czekolada do dekoracji

MASA I 1. Budyń ugotuj w 2 szklankach mleka, z dodatkiem łyżki cukru.

2. Gdy wystygnie utrzyj go z margaryną.

MASA II 1. Puskę mleka skondensowanego gotuj w garnku z wodą przez 3 godziny, aż zrobi się kajmak [w sklepie kupisz też już gotowy kajmak]. **2.** Puskę otwórz dopiero, gdy całkowicie wystygnie.

MASA III 1. Śmietanę ubij ze śnieżką, aż otrzymasz sztywną masę. **2.** W naczyniu do ciasta układaj kolejno: herbatniki, MASĘ I, herbatniki, MASĘ II, herbatniki, MASĘ III. **3.** Całość udekoruj potartą, gorzką czekoladą. Ciasto najlepiej smakuje schłodzone w lodówce.

Przyslij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

Autor każdego opublikowanego przepisu otrzyma od nas jednorazowo nagrodę w wysokości 50 zł. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.

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

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

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek: Podpis:

towy



zł (z VAT 7%)

ia
ła?
adków
ragedia



gdy
dan.
em
t
nka

cjami
ny od 1933 r.



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić. Pamiętaj jednak, że żadna z prezentowanych na naszych łamach porad nie zastąpi wizyty lekarskiej. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi” pod adresem: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa lub terazzdrowie@terazzdrowie.com.

Kochać za bardzo

Mam wrażenie, że wciąż wybieram na partnerów życiowych niewłaściwych mężczyzn. Zmiennych, wymagających pomocy, nieosiągalnych emocjonalnie i uczuciowo albo natrętnie krytycznych wobec mnie i innych. Zaczynam sądzić, że miłość to tylko cierpienie.

Elwira R. z Nowego Sącza

Wyboru życiowego partnera dokonujemy często na podstawie obrazu wyniesionego z domu rodzinnego. I choć w naszych domach bywa różnie, a nasze doświadczenia przypominają czasem zdarzenia z filmów sensacyjnych, nie oznacza to, że na zawsze skazani jesteśmy na powielanie rodzinnych schematów. Miłość w żadnym razie nie oznacza ani bólu ani cierpienia. Jest radosnym dzieleniem się dobrem. Za Frommem przytoczę trudne słowa, że „jeżeli człowiek potrafi kochać w sposób produktywny, kocha również samego siebie. Jeżeli zaś potrafi kochać tylko innych nie potrafi kochać w ogóle”. Często obwiniamy się



Na listy
Czytelników
odpowiada

**Katarzyna
Anna Gładkowska**
– psycholog, artterapeuta.

Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka

bie lub partnerów za niepowodzenia w związkach miłosnych, zapominając przy tym o ważnym kontekście przekonań wyniesionych z domu. Bez ich uporządkowania trudno określić, co leży u podłoża całej sprawy. Natomiast pewne jest to, że wszystkie rodziny „niezdrowe” mają cechę wspólną: nieumiejętność poruszania spraw kluczowych, podstawowych, najbardziej istotnych. Wtedy „kochanie za bardzo” nie jest skłonnością przypadkową. Warto porozmawiać o tym ze specjalistą.

Warto odpowiedzieć sobie na pytanie czy na przykład wychowała się Pani w domu dysfunkcyjnym, czy nie ma Pani zaniżonej samooceny? Czy też może niegdyś pozbawiona prawdziwej troski i wsparcia usiłuje Pani teraz odrobić tę zaległość w sposób namiastkowy, stając się piastunką słabych lub nieosiągalnych uczuciowo mężczyzn? Być może przywykła Pani do braku wzajemności w związkach, a być może posiada biochemiczne predyspozycje do poszukiwania cierpienia? Albo też ciągnie Panią do ludzi „trudnych”, co może być sposobem na uniknięcie skoncentrowania się na własnych problemach i własnym życiu.

Ułatwić porozumienie

Kim jest moderator w psychologii?

Elżbieta D. z Błonia

Moderator to człowiek, który wchodzi w relację innych ludzi po to, żeby ułatwić im porozumiewanie się, pomóc rozwiązać konflikt, powściągnąć emocje, umożliwić przepływ informacji.

Fizyka w sporcie

Żaden sportowiec jeszcze nie żałował, że uczył się fizyki, a fizyk, że uprawiał sport!

Dlaczego w skokach narciarskich tak duże znaczenie ma właściwe odbicie? Co decyduje o szybkości, zasięgu i wysokości? Czy istnieje kres ludzkich możliwości? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w książce „Fizyka sportu”.

Publikacja w przystępnej formie przedstawia różne aspekty sportu poprzez pryzmat zjawisk i praw fizycznych. Autor z doskonałym wyczuciem wychwytuje te elementy danej dyscypliny sportowej, w których swoje zastosowanie mają prawa fizyki.

Są to głównie zagadnienia z takich działów fizyki, jak: kinematyka, dynamika, aerodynamika, mechanika ośrodków ciągłych. Znane ze szkolnego programu prawa fizyki, takie jak zasada zachowania energii, czy zasada zachowania pędu, nabierają nowego wymiaru w tej publikacji. Książka składa się z kilkunastu rozdziałów – każdy poświęcony innej dyscyplinie sportowej, m.in.: narciarstwu, lekkoatletyce, pływowi, piłce nożnej, tenisowi, żeglarsztwu, sportom samochodowym. Pozycja ta przeznaczona jest dla wszystkich zainteresowanych sportem i prawami fizycznymi, które nim rządzą.

(oprac.ap)

WARTO CZYTAĆ

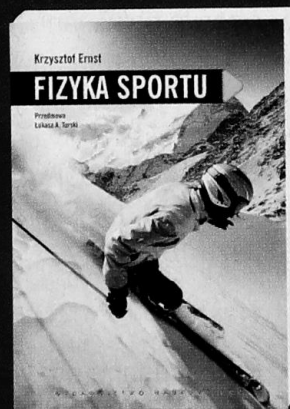
Fizyka sportu

Krzysztof Ernst

www.ksiegarnia.pwn.pl

Infolinia: 0 801 33 33 88

Cena: ok. 40 zł.



KO
Wśród
01-490
rozlos
Nagro
Czy ta
Popra
Imię i
Adres
.....
Podp
Zgadza
Z siec
KONKI
KONKI
Nagro
Gratul
Szuka
zony
Zuch
Kumka
Gruby
koc
Z komi
W cieni
bita
Egipsk
bóstw
księżyc
Byw
na
świe
Lite
1
Zgadza
w Wars
danych
ISSN 0208-6840

KONKURS – PWN

Wśród osób, które do 15 kwietnia 2010r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, **rozlosowane zostaną 3 egzemplarze książki „Fizyka sportu”**.
Nagrody ufundowało Wydawnictwo Naukowe PWN, www.ksiegarnia.pwn.pl.

Czy łatwiej podnieść samochód na Ziemi, czy na Księżycu?

Poprawna odpowiedź:

Imię i nazwisko: Tel.:

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. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.



Kupon PWN NR 3/2010

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 1 (163) STYCZEŃ 2010

KONKURS – PLATAN Poprawna odpowiedź: **A. Nagrody wylosowali:** Halina Marczakowska z Warszawy, Alfons Jahn z Wołomina, Dorota Dziedzic-Chojnacka z Warszawy.

KONKURS – PWN Poprawna odpowiedź: **La Tomatina to hiszpańskie święto, w którym uczestnicy obrzucają się nawzajem pomidorami.**

Nagrody wylosowali: Barbara Błażewicz z Radomia, Regina Mróz z Wągrowca, Maria Gabalska ze Szczecina.

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

Szuka żony	Czas służby na statku	Kilim	Pora roku	1	Pies Majów z Ameryki Środkowej	Cienka, długa kielbasa wędzona	11	Afrykański kraj	Imię Lipnickiej
					Biblijny niegodziwiec	Wysuszony materiał			Zadatek
		8			Znachor				
					Prezent	21		16	
Zuch	17	Jedna z papug							
					14	Bokobrody			
	18			Największy ssak w grupie walen			9		6
Kumka		Przy tokarce							
		Głos męski			12	Terentiew		22	
	13							Elita lub Kon Polski	Nożyce ogrodnicze
Gruby koc	Edyta zdobnialej	Nie zawodowiec							
20									
7 komina									
W ciemni bita			4						
3	15								
Egipskie bóstwo księżycy									
				19					
Bywa na świat		Prowadzi restaurację					2		



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 22, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 kwietnia 2010r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:

3 zestawy kosmetyków z serii PERFECTA Extra Slim. **W skład zestawu wchodzi:** myjący peeling antycellulitowy, preparaty wyszczuplające do redukcji cellulitu oraz rozstępów, chłodzące serum oraz termoaaktywne serum do szybkiego wyszczuplania, serum do wypełnienia i podniesienia biustu.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze styczniowym 1 (163) 2010 brzmiało: **„Jak styczeń rozchłapany to lipiec zapłakany”**.

Nagrody wylosowali:

Teresa Połuszyńska z Dzierżoniowa, Barbara Borsuk z Marek, Iwona Żukowska z Sierakowic Prawych.

Dziękujemy za wszystkie nadesłane rozwiązania. Gratulujemy wylosowanym osobom.

Nagrody prześlemy pocztą lub kurierem.

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 22 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

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

Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

Uretin

wspomaga
funkcjonowanie
układu moczowego

żurawina
Suplement diety

kompozycja żurawiny
amerykańskiej i oleju
z nasion dyni

skład:
ekstrakt z żurawin
olej z nasion dyni



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

