

Zmowa milczenia • Powrót z otchłani • Psychotest

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 15 (1535)

11 kwietnia 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

„Chylimy czoła przed tymi, którzy mężnie przyjęli śmierć!”

Władimir Putin

„Katyń stał się mitem założycielskim niepodległej Polski”

Donald Tusk



Franciszek Maśluszczuk

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Stomatologia z tradycjami

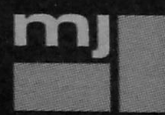
leczymy od 1933 r.

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

„Katyń miał być kłamliwym mitem założycielskim państwa komunistycznego (...). Stał się mitem założycielskim niepodległej Polski”, powiedział Premier Donald Tusk

W środę, 7 marca, w Katyniu odbyły się uroczystości 70 rocznicy zbrodni na polskich oficerach. Pierwszy raz w historii na cmentarzystwie w Katyniu byli obok siebie premierzy Polski i Rosji, Donald Tusk i Władimir Putin. Słowa wypowiedziane przez obu przywódców są wielkim przełomem dla stosunków między Polską i Rosją!

„Panie Premierze, Polscy Przyjaciele. Zebraliśmy się tu w związku ze wspólną pamięcią i wstydem. Chylimy czoła przed tymi, którzy mężnie przyjęli śmierć. Tymi, których walka, nadzieja, talenty zostały tu rozdeptane. Tymi, których nie doczekały matki, córki, żony. Przed obywatelami rosyjskimi zabitymi w wyniku Wielkiej Czystki i polskimi zabitymi przez Stalina, i rosyjskimi zabitymi przez nazistów podczas wojny. Katyń połączył ich losy.

Dziesięciolecia cynicznych kłamstw stanowiły próbę zamazania prawdy o katyńskiej zbrodni, ale także o tragicznych losach rosyjskiego narodu. Myślę, że Polacy rozumieją to lepiej, niż ktokolwiek inny. Nie jest jednak możliwe żyć tylko przeszłością, dlatego jesteśmy tu razem. Byliśmy razem w Gdańsku. Jestem pewien, że wkrótce także razem będziemy świętować rocznicę zwycięstwa w wielkiej wojnie z faszyzmem, gdzie oddali życie zarówno żołnierze Armii Czerwonej, jak i Armii Krajowej. Pod Westepplatte i pod Smoleńskiem. Nie ma alternatywy dla dobrosąsiedzkich stosunków między Polską i Rosją. Wieczne odpoczywanie dla zmarłych i wszystkiego najlepszego dla żyjących”, zakończył rosyjski premier.

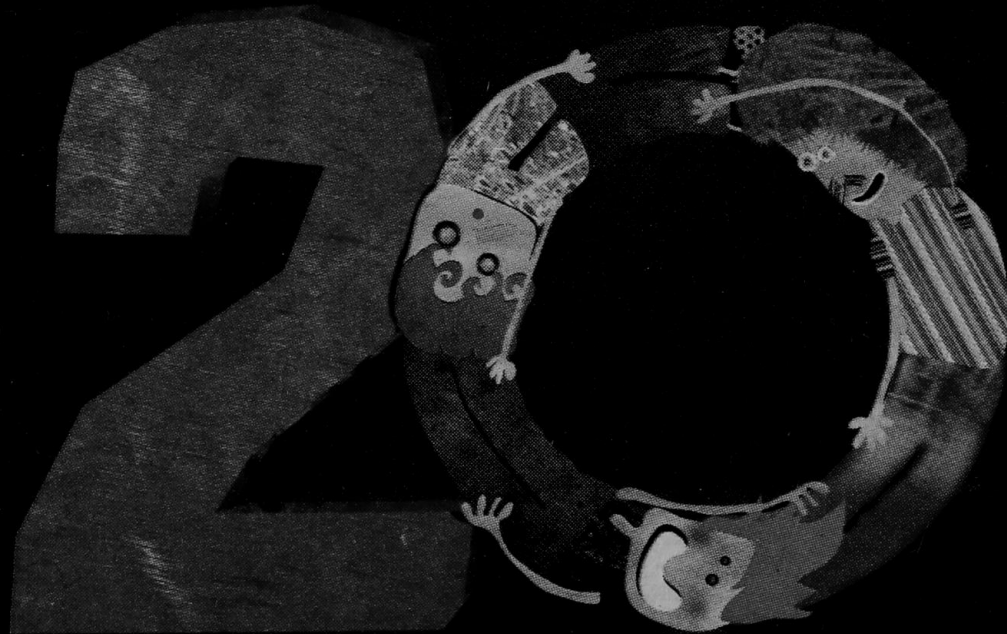
Po Putinie głos zabrał premier Donald Tusk. „Pamiętamy o zbrodni katyńskiej i jej ofiarach. Zbrodni popełnionej na ludziach, którą wykonano lub próbowano wykonać na całym narodzie tu i w całej sowieckiej Rosji. Pamiętamy co roku, bo chcemy pamiętać o tamtej wrześniowej tragedii i jej ofiarach. Niezależnie od tego, jak wielka jest liczba ofiar, nie będzie ona dla nas tylko statystycznym zbiorem. Dla nas rozstrzelano tutaj każdego z osobna. Tu ginął człowiek po człowieku”. Polski premier cytował wielkiego rosyjskiego pisarza Aleksandra Solżenicyna: „Nie zapominamy, że



przemoc nie jest sama, bo sama nie jest w stanie utrzymać się przy życiu. Przemoc niczym, prócz kłamstwa, nie może się osłonić. Każdy, kto przyjął przemoc jako swoją metodę, skazany jest, aby przyjąć kłamstwo jako swoją zasadę”.

REKLAMA

telefon domowy
w abonamencie Orange strefa
już za 20 zł miesięcznie



Huawei ETS 8121 już od 1 zł

Nie ograniczaj się w kontaktach z rodziną i znajomymi. Wybierz nowy telefon domowy w usłudze Orange strefa – już za 20 zł miesięcznie z telefonem Huawei ETS 8121 za 1 zł przy umowie na 36 miesięcy. Możesz także zachować swój obecny numer stacjonarny. Usługa działa standardowo w domu i na obszarze do 500 metrów od miejsca, w którym aktywujesz swoją strefę.

Szczegóły na www.orange.pl



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 Kędzielski, 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

Księgowość: 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

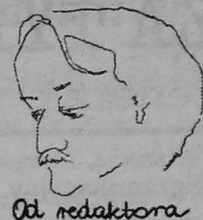
Wersja www: Marek Łapiński (duszek),
marek.lapinski@data.pl

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

„Patriotyzm jest wtedy, gdy na pierwszym miejscu jest miłość do własnego narodu. Nacjonalizm wtedy, gdy na pierwszym miejscu jest nienawiść do innych narodów”, mówił Charles de Gaulle. Przypomniała mi się ta myśl wielkiego prezydenta Francuzów, gdy zastanawiałem się, co tak naprawdę dzisiaj, w środę, 7 marca, wydarzyło się w Katyniu. Czy to miejsce przekłete przez dziesięciolecia stało się ogrodem zasiewu nowej myśli Europy? Szczere odrzucenie kłamstwa, cynizmu, hipokryzji w stosunkach między państwami, zakiełkowałoby miłością do własnego narodu, bez nienawiści do innych. Z bolesną prawdą o sobie, ale i przebaczeniem w imię wspólnej przyszłości. Gdyby dzisiaj w Katyniu tak się stało, Europa wróciłaby do wymazanej od niepamiętnych czasów wartości w polityce, do prawdy. A to jak pancierz chroniłoby nas nie tylko przed totalitaryzmem, który wydaje się w naszej części świata niemożliwy, ale dyktatem silnych kosztów słabszych. Stałaby się solidarną ojczyzną ojczyzn wolnych ludzi.

Czy taki zasiew na skrwawionej ziemi Katynia padł? Wbrew tym, którzy od razu nastawili się na plon wierzę, że tak. Nawet, jeśli nie jest to w tej chwili takie oczywiste wierzę, ponieważ chcę, aby tak było!

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

„Kontakty” w prenumeracie

„Kontakty” w prenumeracie

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

Cennik i promocje

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

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną,

kwartalną i roczną można zamówić przez:

www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich placówkach pocztowych, a także www.prenumerata.ruch.com.pl oraz w Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Białymstoku, ul. Kopernika 95, 15-396 Białystok, tel. (085) 747-97-26, fax (085) 747-97-03 e-mail pre0502@ruch.com.pl; Ruch SA Oddział Mazowsze Zespół w Elku, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Elk, tel. (087) 621-77-86, fax (087) 621-77-89, e-mail: pre7903@ruch.com.pl.

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

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

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

ZA TYDZIEŃ:

Generał z wolnej stopy

■ Egzaminacyjny maraton rozpoczynają w czwartek, 8 kwietnia, uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych. Pod koniec kwietnia wiedzą będą musieli popisać się kończący gimnazja, a w maju tradycyjnie przyjdzie czas matur.

■ Nowoczesne przejścia na granicy z Białorusią powstaną do 2012 roku w Połowcach, Kuźnicy (tu prace już się rozpoczęły) i Siemianówce. Tu terminal kolejowy, przystosowany także do ruchu towarowego, powstanie praktycznie od podstaw. Pieniądze, prawie 80 milionów złotych, pochodzą z unijnego Programu Współpracy Transgranicznej Polska – Białoruś – Ukraina oraz funduszy szwajcarskich i norweskich.

■ Nowe propozycje dla studentów przygotowały na następny rok akademicki największe w regionie uczelnie publiczne. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku otwiera studia drugiego stopnia dla ratowników medycznych i elektroradiologów. Nowościami na Uniwersytecie w Białymstoku będą biblioteczność z informacją naukową oraz międzynarodowe stosunki gospodarcze, a także kilkanaście nowych specjalizacji na istniejących już kierunkach. Obie uczelnie oraz Politechnika Białostocka przyjmowanie zgłoszeń rozpoczynają już w pierwszych dniach maja.

■ Wójtowie Zbójnej Zenon Białobrzski, Sokół Józef Zajkowski oraz burmistrz Szepietowa Stanisław Roch Wyszyński swoje funkcje pełnią od pierwszych wolnych wyborów samorządowych, które odbyły się w maju 1990 roku. Z takim „stażem” w Podlaskiem jest 19 wójtów i burmistrzów, w Polsce 262, wyliczył burmistrz Gołdapi Marek Mirosz z okazji dwudziestolecia samorządu terytorialnego w Polsce.

■ Rekordy w laurach, zdobywanych w wojewódzkich konkursach przedmiotowych, organizowanych przez Podlaskie Kuratorium Oświaty, biją uczniowie Publicznego Gimnazjum nr 6 im. T. Kościuszki w Łomży. W tym roku szkolnym uzyskali 40 tytułów finalisty oraz 38 tytułów laureata. Łukasz Łuniewski jest laureatem aż sześciu konkursów, Kamil Olszewski pię-

ciu, a Marcin Obiedziński czterech. Według łomżyńskich gimnazjalistów, receptą na szkolne sukcesy są indywidualne zdolności, systematyczna i rzetelna praca własna oraz praca i zaangażowanie nauczycieli.

■ Prawie 40 dzieci z polskich domów dziecka na Litwie spędziło święta w białostockich rodzinach. Goście mieli także okazję wybrać się na wycieczkę do Muzeum Powstanie Warszawskiego i kina w Warszawie. Święta w Polsce po raz dwudziesty zorganizowało im Stowarzyszenie Otwarty Dom.

■ Zimowe kłopoty z dostawami energii mogą mieć przykre skutki



5 lat bez Ojca...

Piątą rocznicę śmierci papieża Jana Pawła II uczcili mieszkańcy województwa. Ze względu na Święta, większość uroczystości w kościołach zaplanowana została wcześniej. Będą się także odbywać w najbliższą sobotę i niedzielę. W dniu rocznicy, 2 kwietnia, zapłonęły znicze, zwłaszcza w miejscach w które polski Papież odwiedził podczas pielgrzymek, czyli w Łomży, Drohiczyne, Studzienicznej, Wigrach, Białymstoku. W Łomży, spod symbolicznego liścia, który upamiętnia miejsce lądowania papieskiego helikoptera w 1992 r. w Łomży, wzbiło się w niebo kilkaset gołębi oraz przygotowane przez przedszkolaków baloniki z życzeniami dla Ojca Świętego.

dla Zakładu Energetycznego Białystok. Urząd Regulacji Energetyki rozpoczął postępowanie które ma wyjaśnić, czy dołożył należytych starań, aby utrzymać ciągłość dostaw energii. Zimą, zwłaszcza po dużych opadach śniegu i silniejszych mrozach, dochodziło w całym kraju do awarii sieci. URE uznał wyjaśnienia 11 dystrybutorów energii, ale w trzech przypadkach pojawiły się wątpliwości czy firmy odpowiednio dbały o infrastrukturę.

■ Pod Grunwald wyruszą z Podlaskiego wojska Wielkiego Księstwa Litewskiego na bitwę z zakonem krzyżackim. Organizatorzy przyszłorocznej 600 rocznicy wielkiej bitwy, postanowili urządzić obozowisko z udziałem rycerzy z Polski, Litwy, Białorusi, Łotwy w Białostockim Muzeum Wsi. Spędzą tam kilka dni przed 15 lipca, wypełnionych przygotowaniami i pokazami dla widzów.

■ Podziemny wielopoziomowy parking na 400 miejsc powstanie za hotelem Cristal w centrum Białegostoku (między Lipową, Suraską a Liniarskiego). W części naziemnej planowane są biuro straży miejskiej i strefy płatnego parkowania oraz miejskie toalety. Władze Białegostoku mają już decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach dla budowy parkingu, która uprawomocni się w najbliższych dwóch tygodniach (lub nie, jeśli będą protesty okolicznych wspólnot mieszkaniowych).

■ Niezwykle sprytni złodzieje okradali z markowych ubrań i butów sklepy w białostockich galeriach handlowych. Głównym ich narzędziem była z pozoru normalnie wyglądająca torba na zakupy, która jednak podszewkę miała z materiału „ogłupiającego” czujniki alarmowe, zainstalowane w sklepach. Dariusz M., Krzysztof L. i Kamila K. łącznie ukradli z dwóch sklepów towary za 5 tysięcy złotych. Przyłapani, chcą dobrowolnie poddać się karze.

■ „Caritas Bliźnim” zwraca się z apelem o przekazanie 1% należnego podatku dochodowego za 2009 r. Uzyskane pieniądze zostaną przeznaczone na statutową działalność Caritas Diecezji Łomżyńskiej. Bezpłatny program do rozliczenia podatku dochodowego znajduje się na stronie internetowej Caritas www.lomza.caritas.pl. („Caritas Bliźnim”, 18-400 Łomża ul. Rybaki 1, KRS 0000269678).

ZNAKI CZASU

■ Zgodnie z uchwałą Sejmu RP, 13 kwietnia od 3 lat jest Dniem Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

■ „Lech Kaczyński korzysta na bliższym poznaniu. Gdyby potrafił przełożyć swój wdzięk polityczny i osobisty na szerszą przestrzeń niż tylko kameralną, to byłby groźnym graczem w wyborach prezydenckich”, powiedział były premier Leszek Miller.

■ Polscy europosłowie (zarabiają 7 tys. euro) Michał Kamiński (PiS), Sławomir Nitras (PO), Zbigniew Ziobro (PiS) i Jacek Kurski (PiS – europoseł z naszego regionu) opuszczają sesję plenarną i posiedzenia komisji, spóźniają się, nie angażują się w prace euro parlamentu, wynika z niezależnego ośrodka badawczego VoteWatch.eu w Brukseli. Zbigniew Ziobro od początku kadencji był tylko na połowie posiedzeń komisji prawnej, której jest członkiem.

■ Urzędnik za błąd może zapłacić nawet równowartość dwunastu pensji albo pójść na trzy lata do więzienia, przewiduje projekt zmian w prawie o odpowiedzialności urzędników.

■ Pierwszy raz od 20 lat zmalała liczba emerytów. Polacy dotąd masowo odchodzili na wcześniejszą emeryturę. W lutym padł inny rekord: liczba emerytów spadła o ponad 5 mln osób, co w tym roku da ok. 2 mld zł oszczędności w kasie państwa.

■ Na karę roku w zawieszeniu na trzy lata skazał łódzki sąd dwie kobiety, z których jedna urodziła dziecko dla drugiej. Obie umówiły się, że biologiczna matka będzie podawać się za koleżankę, do której miało trafić dziecko.

■ Około 38,7 mln wyjazdów Polaków za granicę w ubiegłym roku (o 22 proc. mniej niż w 2008 r.) odnotowała Polska Organizacja Turystyczna. Polską granicę przekroczyło 53,8 mln cudzoziemców (10 proc. mniej niż w 2008 r.).

■ Pralka automatyczna i telefon komórkowy to najbardziej rozpowszechnione dobra w polskich domach; najmniej Polacy posiadają zmywarek oraz działek rekreacyjnych (sondaż CBOS).

■ Polacy oglądają średnio TV 4 godziny dziennie, czyli więcej niż wynosi średnia ogólnoświatowa (3,12 godz.); rekordzistami są Amerykanie, którzy przed telewizorem spędzają 4,40 godz.

Śmierć w Egipcie

Podczas świątecznej wycieczki do Egiptu, w szpitalu w Hurghardzie zmarł nagle znany prezen-ter dyskotekowy z Białegostoku Paweł Surowiec (lat 31). Szpital żąda za leczenie ponad 100 000 zł, a od zapłacenia rachunku władze egipskie uzależniają zgodę na wydanie zwłok rodzinie. Wdowa i przyjaciele zmarłego zwrócili się o pomoc do Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Caritas Archidiecezji Białostockiej. Przyjaciele różnymi sposobami próbują pomóc żonie zmarłego. Wysyłają sms-y z prośbą o wpłatę pieniędzy. W Internecie założyli stronę www.pomozmy-pawlowi.pl, na której informują o całej akcji. (ANN)

Żart i ... Chochlik!

Informacja o „zaciągu” znakomitych biegaczy z Kenii do LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża, zamieszczona w poprzednim numerze „Kontaktów” na kolumnie sportowej, była żartem primaaprilisowym.

Nie redakcji, ale Chochlika (złośliwy duszek, który z drukarskiego przekwalifikował się na komputerowy) dowcip „posypał” natomiast cyferki w świątecznej „Krzyżówce z jajami”. Co imponujące, kilkudziesięciu Czytelników i tak poradziło sobie z rozwiązaniem, przesyłając poprawne hasło. Niemniej Krzyżówkę powtarzamy na str. 27 z terminem nadsyłania odpowiedzi do 14 kwietnia. Zapraszamy i miłej zabawy!

Oszukał ... brata!

Prokuratura Rejonowa w Wysokiem Mazowieckiem prowadzi postępowanie przeciwko Tomaszowi W. (lat 31), który podawał się za swojego brata i wziął na jego dokumenty kredyty konsumpcyjne w 7 bankach na kilkadziesiąt tysięcy złotych. Pieniądze przegrywał w lokalach na jednoręcznych bandytach. Nie posiada żadnego majątku, prokuratura zastosowała poręczenie majątkowe 1 000 zł i zakaz opuszczania kraju. Trwają ustalenia, czy nie oszukał jeszcze jakiegoś banku.



Sękacz, piwo i „Czeremszna”

Przedstawiciele Urzędu Miejskiego w Łomży uczestniczyli w Międzynarodowych Targach Turystycznych GLOB w Katowicach. Na wspólnym stoisku z Podlaskim Urzędem Marszałkowskim, Podlaską Regionalną Organizacją Turystyczną, przedstawicielami Białowieży, Hajnówki, Augustowa oraz Suwalszczyzny i Centrum Turystycznym z Łomży, promowali Łomżę i ziemię łomżyńską wśród 140 wystawców z całego świata. Łomża częstowała licznie odwiedzających stoisko gości sękaczem z Piątnicy i piwem Łomża Export. Poza tym można było spróbować innych specjałów z Podlaskiego: kindziuka, swojskiego chleba, wędliny, smalczyka, ogórków, żubrówki, a z ciast marcinka i mrówkowca (na zdjęciu). Atrakcją stoiska były artystyczne popisy zespołu „Czeremszna” z Czeremchy. (ANN)

CBA węszy w urzędach

Funkcjonariusze CBA przeszukali pomieszczenia w kilkunastu urzędach (w tym w Urzędzie Marszałkowskim), firmach i mieszkaniach w Białymstoku, Łomży, Suwałkach i Grajewie, zabezpieczając dokumenty i komputery. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Okręgowa w Białymstoku. Bliższych szczegółów nie ujawnia. Wiadomo jedynie, że chodzi o wyjaśnienie podejrzeń korupcyjnych w instytucjach samorządowych w związku z rozdzielaniem kilka lat temu unijnych funduszy ze Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego. Nikt nie został zatrzymany ani nie usłyszał zarzutów.

REKLAMA

psb **SKŁAD BUDOWLANY** **PODBIELSKI**

Jakość wybierana przez Fachowców

PUSTAK H+H polska

Łomża 18-400 ul. Poznańska 103 tel: 086 47-37-111 do 113

Zaprosili nas

- Biuro Informacyjne Parlamentu Europejskiego – na seminarium dla dziennikarzy w Brukseli (12 – 14 kwietnia, Bruksela).
- Prezes Zarządu Oddziału TPŻŁ w Łomży Krystyna Michalczyk-Kon-dratowicz – na Walne Zgromadzenie (10 kwietnia, godz. 10.00, aula I Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki, ul. Bernatowicza 4, Łomża).
- Starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski – na obchody Dnia Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej (12 kwietnia, godz. 10.00, kościół pw. Trójcy Przenajświętszej, ul. Cmentarna 2, Zambrów).
- Dyrektor Zespołu Szkół Agro-przedsiębiorczości w Zambrowie Jan Zakrzewski – na Konferencję Papi-ską (9 kwietnia, godz. 10.45, ZSA, ul. Wojska Polskiego 29, Zambrów).
- Wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński – na uroczystość wręczenia medali za długoletnie pożycie małżeńskie (11 kwietnia, godz. 11.30, kościół pw. Świętego Kazimierza, ul. Główna 1, Nowe Piekuty).
- Dyrektor Szkoły Policealnej Ochrony Zdrowia w Łomży Iwona Puciłowska – na Festyn zdrowia i „Dzień otwarty szkoły” (8 kwietnia, godz. 10.00, ul. Wiejska 16, Łomża).
- Oddział Regionalny Towarzy-stwa Uniwersytetów Ludowych w Łomży – na spotkanie „Genealogia, jak poszukać przodków i stworzyć drzewo genealogiczne” (9 kwietnia, godz. 17.00, Bursa nr 3, ul. Zjazd, Łomża).
- Stowarzyszenie Kobiet z Proble-mem Onkologicznym w Łomży – na spotkanie wielkanocne (12 kwietnia, godz. 17.00, Centrum Katolickie, ul. Zawadzka 55, Łomża).
- Przewodniczący Rady Powiatu w Zambrowie Józef Dąbrowski – na XXXI sesję Rady Powiatu (14 kwietnia, godz. 11.00, Starostwo Po-wiatowe, ul. Fabryczna 3, Zambrów).
- Przewodniczący Komisji Nad-zoru Finansowego Stanisław Klu-za – na wykład laureata Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii prof. Vernona Smitha (16 kwietnia, godz. 10.00, Komisja Nadzoru Finansowego, pl. Powstańców Warszawy 1, Warszawa).
- Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie – na I Festiwal piosenki harcerskiej i turystycznej „Zielo-na piosenka” (18 kwietnia, godz. 10.00, SP nr 3, ul. Magazynowa 13, Zambrów).

Dziękujemy.



Ośrodek przy ul. Wesołej w Łomży

Łomża odzyskuje twarz

<http://www.wsa.edu.pl>, gdzie zamieszczono również link do zagłosowania za pozostawieniem ośrodka w Łomży.

Tydzień temu przeciwko likwidacji ośrodka wypowiedzieli się radni Łomży.

Po medialnych echach „walki” (tekst w ogólnopolskim „Newsweeku” ukazał Łomżę jako nietolerancyjny zaścianek) łomżyńskiego posła Lecha Kołakowskiego (PiS) o likwidację ośrodka i usunięcie uchodźców czeczeńskich z Łomży, poseł Tadeusz Iwiński (SLD) z Warmińsko – Mazurskiego wystąpił z interpelacją w sprawie sytuacji uchodźców czeczeńskich w Polsce do ministra spraw wewnętrznych i administracji Jerzego Millera. Jak napisał w interpelacji, niepokoi go, że przy podejmowaniu decyzji o zamykaniu ośrodków dla uchodźców, wcześniej w Katowicach, obecnie w Łomży „mamy do czynienia z posunięciami, których źródłem jest uleganie nastrojom ksenofobicznym oraz demagogicznym argumentom o wzroście zagrożenia przestępczością”.

Prof. Tadeusz Iwiński był wiele lat przewodniczącym i wiceprzewodniczącym Komisji Migracji, Uchodźców i Populacji Zgromadzenia Parlamentarnego Rady Europy. Wielokrotnie przebywał w minionych kilkunastu latach w Czeczenii i przedstawił w Strasburgu szereg raportów na temat sytuacji humanitarnej na północnym Kaukazie, ze szczególnym uwzględnieniem uchodźców.

Obiecał „Kontaktom”, że prześle do redakcji odpowiedź ministra Millera natychmiast po jej otrzymaniu. (MK)

Samorząd Studencki Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży zwrócił się z apelem do mieszkańców, władz miasta i regionu oraz Urzędu ds. Cudzoziemców o utrzymanie ośrodka dla uchodźców w Łomży.

„Jesteśmy spadkobiercami tych mieszkańców naszego regionu, którzy tak licznie w naszej historii zmuszani byli decyzjami politycznymi i sytuacją ekonomiczną do emigracji. Niejednokrotnie postawa społeczności lokalnych, gdzie trafiali nasi emigranci, decydowała o ich życiu i możliwości adaptacji w tych społecznościach. Region nasz słynie z tolerancji narodowościowej i religijnej – jesteśmy przecież społeczeństwem wielonarodowościowym i wielowyznaniowym”, piszą studenci, prosząc o podejmowanie bądź wspieranie działań na rzecz integracji uchodźców.

„Z prośbą o poparcie apelu zwracamy się do mieszkańców, całej społeczności akademickiej oraz pełnoletnich uczniów szkół średnich w Łomży”, kończą wystąpienie.

Apel znajduje się na stronie uczelni

Płacimy za „alimenciarzy” grube miliony Niech odpracują!

Od stycznia do marca do prokuratur okręgu łomżyńskiego zgłoszono wnioski o ściganie 600 osób, które uporczywie uchylają się od płacenia alimentów. Łączy suma ich zaległości sięga 11 000 000 zł. Pieniądze te musiały wypłacić gminne ośrodki pomocy społecznej, poinformował prokurator okręgowy w Łomży Henryk Żochowski. Około 100 uchylających się od obowiązku alimentacyjnego mieszkańców Łomży bądź dawnego Łomżyńskiego wyjechało za granicę i przestało się interesować losem swoich dzieci.

„Alimenciarze” uchylają się od płacenia na dzieci z różnych powodów. Jedni twierdzą, że zostali „wrobieni” w ojcostwo przez nieuczciwe partnerki życiowe. Inni zasłaniają się bezrobociem, niskimi zarobkami itp. Większość to ludzie o niestabilizowanym trybie życia, bez stałej pracy. Często są dotknięci alkoholizmem. Komornicy nie są w stanie nic z nich ściągnąć, gdyż nie posiadają ani dochodów, ani majątku. Zgodnie z prawem, za uchylanie się od alimentów grozi grzywna oraz ograniczenie lub pozbawienie



Prokurator Henryk Żochowski: - Uchylający się od płacenia alimentów powinni być skazywani na kary ograniczenia wolności z koniecznością pracy dla lokalnej społeczności. Niestety, to, co jest normalną praktyką w innych krajach, w Polsce nie cieszy się popularnością

wolności. Ta ostatnia kara tylko zwiększa koszty podatnika. (ANN)

Zerówka w każdej szkole

Od września w każdej podstawówce w Łomży będzie „zerówka”, a w niektórych nawet dwie, wynika z zakończonego 31 marca elektronicznego naboru. Rodzice zapisali w sumie do szkolnych „zerówek” 150 z 578 dzieci, które od września powinny realizować obowiązek szkolny w „zerówkach” lub w klasach pierwszych: 20 w SP 2, 18 w SP 4, 22 w SP 5, 31 w SP 7 (dwie grupy), 25 w SP 9 i 34 w SP 10 (dwie grupy). Elektroniczny nabór do przedszkoli publicznych, w których mogą być nadal tworzone oddziały „zerowe”, jest możliwy do 20 kwietnia, informuje Oddział Organizacji Oświaty Urzędu Miejskiego w Łomży.

Laur bez laureatów

Organizatorzy konkursu „Łomżyński Laur Gospodarczy” unieważnili II edycję ze względu na brak zgłoszeń. Ogłosili jednocześnie III edycję. Od 1 kwietnia do 30 września 2010 roku chętni do poddania się ocenie ekspertów i konkursowej kapituły, mogą składać wypełnione formularze zgłoszeniowe z załącznikami w Biurze Promocji Miasta Urzędu Miejskiego w Łomży lub w biurze Łomżyńskiej Izby Przemysłowo – Handlowej. Konkurs adresowany jest do małych i średnich przedsiębiorstw z Łomży i powiatu łomżyńskiego, których działalność i osiągnięcia, jak głosi zapis w regulaminie, mogą stanowić wzór do naśladowania i zachęty dla innych”. Rozstrzygnięcie w październiku.

Myśli Ojca Świętego

Publiczne Gimnazjum nr 2 im. Jana Pawła II przy ul. Niemcewicza będzie we wtorek (13 kwietnia) gościł uczestników etapu wojewódzkiego Ogólnopolskiej Olimpiady „Myśli Jana Pawła II”. Olimpijskie zmagania rozpoczną się o godz. 10.00.

Strzeli fontanna na strzelnicy!

W środkowej części carskiej strzelnicy przy ul. Konstytucji 3 Maja, zamienianej od kilku lat w nowoczesne, osiedlowe tereny rekreacyjne, zostanie do końca maja wybudowana wielka fontanna z placem spacerowym. Na placu, wyłożonym polbrukiem, będzie można usiąść na ławeczce wśród parkowej zieleni i podziwiać podświetlony wodotrysk (z dyszy głównej woda będzie strzelała na 4 m, z 20 dysz bocznych na wysokość 0,5 – 1,5 m). Również do końca maja powstaną chodniki, łączące fontannę z istniejącymi już szlakami pieszymi i rowerowymi.

Narkotyki z Holandii

W mieszkaniu łomżanina (lat 27) policjanci znaleźli 235 g marihuany o czarnorynkowej wartości około 40 000 zł. Według ustaleń policjantów, kupił narkotyki w Holandii. Stamtąd przewiózł je do Polski. Grozi mu kara pozbawienia wolności na co najmniej 3 lata. Decyzją sądu, został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące. Łomżyńscy policjanci ustalają, gdzie i do kogo miały trafić narkotyki.

Kilkadziesiąt hektarów pól w granicach Łomży trafi pod zabudowę miasta **Łomża z kopem**

W środę, 7 marca, radni podjęli dwie uchwały o przystąpieniu do scaleń i podziału gruntów. Na tzw. kolonii D (między ulicami Zawadzka, Sikorskiego, Szosą Zambrowską i ks. Anny, naprzeciwko projektowanej galerii Veneda) na

wniosek właścicieli scalonych zostanie 14 ha prywatnych gruntów. Teren czekał na inwestycyjne uruchomienie 7 lat, tyle czasu upłynęło od przyjęcia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, który przewiduje zabudowę

szeregową lub bloki mieszkalne z centrum handlowo - usługowym w środku na powierzchni 1,8 ha (bez sklepów wielkopowierzchniowych). Ostateczną decyzję, czy będzie tam zabudowa jednorodzinna, czy bloki średniej wysoko-

ści, podejmą właściciele w trakcie procesu scaleniowego.

Na osiedlu „Wschód” (teren od ul. Wąskiej do Kierzkowej w dół) w wyniku scaleń przybędzie pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną ponad 9 ha. Łomża długo

czekała na wejście na te tereny z miejskim porządkiem urbanistycznym i infrastrukturą. Tempo scaleń będzie zależało od porozumienia właścicieli gruntów. Zgodnie z prawem, jest to proces społeczny, nadzorowany przez samorząd.

Do finału, czyli zatwierdzenia przez Radę Miejską nowego podziału gruntów, zbliża się scalenie 18 ha w rejonie ul. Żabiej. W jego wyniku inwestorzy będą mieć 15 ha zupełnie nowych terenów przemysłowych i 3 ha pod zabudowę mieszkaniową. Ul. Żabia, dziś wiejska dróżka, będzie poszerzona i otrzyma miejską infrastrukturę. Powstaną też trzy nowe ulice.

Wszystkie te decyzje Rady, to potężny „kop” dla rozwoju Łomży!

Zmuszał do prostytucji ... żonę

Andrzej D. z Grajewa, tymczasowo aresztowany w grudniu ubiegłego roku pod zarzutem zmuszania do prostytucji oraz czerpania korzyści z cudzego nierządu, wyszedł na wolność. „Areszt został zamieniony na poręczenie majątkowe 20 000 zł. Prokuratura zastosowała też poręczenie majątkowe 10 000 zł”, informuje rzecznik łomżyńskiej okręgówki Maria Kudyba. Andrzej D. trafił za kratki po akcji grajewskiej policji, która zatrzymała go w wyniku informacji z ambasady Filipin w Warszawie o więzieniu i zmuszaniu do prostytucji obywatelki Filipin, prywatnie jego byłej żony. Policja wkroczyła do domu Andrzeja D., uwolniła kobietę i zdobyła dowody winy gospodarza. Oprócz zmuszania do nierządu byłej żony, prokuratura w Grajewie postawiła mu zarzut czerpania korzyści z nierządu innej kobiety, nielegalnego posiadania amunicji i programu komputerowego oraz rozpowszechniania filmu pornograficznego.

WYBIERZ NAJLEPSZY ZESTAW



internet stacjonarny

+
televizja
na karte za **1zł**

Sprawdź inne SuperZestawy na www.era.pl lub w punktach sprzedaży.

Zadzwoń: 0 801 202 602 lub 602 900 000.

Do korzystania z telewizji na karte jest niezbędna prawidłowo podłączona antena satelitarna. Opłata zgodna z cennikiem operatora sieci, z której wykonywane jest połączenie.



MOŻESZ WIĘCEJ

Punkty sprzedaży sieci Era: Grajewo: ul. Etcka 20, Kolno: ul. Wojska Polskiego 16, Łomża: ul. Dworna 1, ul. Legionów 27, Stokrotka - ul. Piłsudskiego 14a, Stary Rynek 3, Wysokie Mazowieckie: Rynek Piłsudskiego 79, Zambrów: Al. Wojska Polskiego 6, ul. Białostocka 17



Paweł ma 21 lat. Mieszka w gminie Wizna. Tuż przed świętami Prokuratura Rejonowa w Łomży zarzuciła mu, że 29 marca (poniedziałek) około godz. 20. jechał nieoświetlonym traktorem ursus w rejonie Sulina (gm. Wizna). Mariusz J. (lat 36) z Łomży, jadący volkswagenem polo w wyniku uderzenia w ciągnik został wyrzucony na przeciwny pas ruchu i tam zderzył się z jadącym z przeciwka samochodem ciężarowym man, co spowodowało kompletne zniszczenie auta osobowego i śmierć Mariusza J. Paweł B. z lżejszymi obrażeniami został przewieziony do szpitala. Był trzeźwy. Fot. policja

10 lat w „szpitalu” i namiocie



Gdy 10 lat temu wchodziła w życie reforma gimnazjalna, perspektywa przerobienia szpitalnych sal na klasy zaszokowała wielu rodziców pierwszego rocznika gimnazjalistów z gminy Łomża, którzy domagali się stuprocentowych gwarancji, że na dzieci nie przejdą szpitalne bakterie! Bez gwarancji, „na ostatni dzwonek”, wykonany został remont jednego piętra w skrzydle „łóżkowym” budynku po szpitalu przy ul. M. Skłodowskiej – Curie i 1 września 1999 roku 138 gimnazjalistów rozpoczęło naukę. W następnym roku przystosowane zostało drugie piętro. Brak sali gimnastycznej rozwiązano postawieniem za szpitalem hali pod ... namiotem. Przyjeżdżali ją oglądać wójtowie z całego nowego województwa podlaskiego, bo okazała się łomżyńskim patentem na wieloletnie zaniedbania w bazie szkolnej.

Pionierskie warunki na starcie gminnego Gimnazjum im. Rodziny Lutosławskich w

Łomży wspominano podczas obchodzonego hucznie 29 marca dziesięciolecia szkoły. W tym czasie przez Gimnazjum przewinęło się 1 028 uczniów. W tym roku szkolnym w 17 oddziałach uczy się 352 uczniów. Szkoła szczyci się nowoczesnym wyposażeniem. Bolączką nadal jest brak sali gimnastycznej („namiot”, w którym odbyły się jubileuszowe uroczystości, jako sala gimnastyczna nie sprawdza się zimą). „Zmieniają się czasy i ludzie, jedno jest niezmiennie, szkoła. Skupiamy w jedno wolę, wiedzę i działanie, by wspinać się ku prawdziwym wartościom”, powiedziała dyrektor Gimnazjum Wiesława Masłowska.

Licznie zgromadzeni goście, wśród nich gość honorowy Krystyna Witkowska, wnuczka Mariana Lutosławskiego, patrona Gimnazjum, obejrzeli artystyczne prezentacje uczniów: recytacje, śpiew, taniec. Dyrekcja podziękowała wszystkim za 10 lat wsparcia. (MK)

Zaproszenie niepełnosprawnych

Próby spektaklu muzycznego pt. „Król słońca” rozpoczęły się w Regionalnym Ośrodku Kultury w



Łomży w ramach międzynarodowego projektu Mode H, mającego na celu integrację niepełnosprawnych ze zdrowymi przez sztukę i modę. Musical zostanie wystawiony w październiku w Tours we Francji. Zajęcia prowadzi je Justyna Wawrzyniak, instruktor tańca Zespołu Pieśni i Tańca „Łomża”. W przygotowaniu spektaklu bierze udział 10 osób, w tym 5 niepełnosprawnych (na zdjęciu). „Poszukujemy jeszcze 2 niepełnosprawnych ruchowo, którzy chcieliby dołączyć do grupy przygotowującej spektakl i wyjazd do Tours. Zainteresowani mogą kontaktować się telefonicznie (tel. 86 – 215 – 69 – 13)”, mówi Edyta Zawajska ze Starostwa Powiatowego w Łomży.

Jubileusz parafii w Nowogrodzie

Sześćsetlecie obchodzi parafia pw. Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Nowogrodzie. Pierwszy, murowany kościół z 1409 r., spłonął w 1788 r. Pobudowano wówczas drewnianą kaplicę, która służyła wiernym do 1821 r., czyli do odbudowania świątyni po pożarze. Po rozbudowie w 1865 r., kościół został konsekrowany przez biskupa sejneńskiego w 1874 r. Zniszczony całkowicie w czasie I wojny światowej i odbudowany w latach 1922-1926, ponownie zniknął z powierzchni ziemi w II wojnę światową. W obecnym kształcie został odbudowany w latach 1946-1956 (wieże odbudowano dopiero w 1982 r.).

Edukacja w parkach

Warsztaty dla nauczycieli geografii, biologii i ochrony przyrody na temat lokalnych ośrodków edukacji ekologicznej przy parkach krajobrazowych województwa podlaskiego organizuje 12 kwietnia (poniedziałek) Łomżyński Park Krajobrazowy Doliny Narwi w swojej siedzibie w Drozdowie (ul. Główna 52). Podczas warsztatów przedstawiona zostanie oferta edukacyjna gospodarzy oraz Parków Suwalskiego i Puszczy Knyszyńskiej, a potem odbędzie się zajęcia terenowe w rezerwacie „Kalinowo”.

Schetynówka w Wiźnie

Rusza przebudowa 1,2 km ul. Kopernika w Wiźnie kosztem 525 700 zł, w tym dofinansowanie z programu „schetynówek” 262 600 zł. Wykonawcą będzie firma Unibep z Bielska Podlaskiego.

Pista

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

Zachłowski Bronisław – s. Ludwika i Weroniki Skopnik, ur. w Nowej Rudzie 01.01.1926 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 28.07.1944 r. i wywieziony do obozu w Działdowie, stąd do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł tam 15 grudnia 1944 roku.

Zadroga Jan – s. Jana i Barbary Lawendowskiej, ur. w Małym Płocku w 1895 r. Rolnik, w 1943 r. wywieziony przez Niemców na roboty przymusowe w okolice Królewca. Zmarł tam w listopadzie 1944 r.

Zadroga Władysław – s. Tomasz i Zuzanny Gleba, ur. w Nowej Rudzie 31.08.1906 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 08.07.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie, gdzie zmarł 20 grudnia 1944 roku.

Zagoska Estera – s. Icka Chaima i Lei Kubrzańskiej, ur. 25.06.1906 r. Zamieszkała w Łomży na Rybakach. Zginęła 01.09.1939 r. w czasie bombardowania miasta.

Zagoska Leja – c. Beniamina Lejby i Frejdy, małżonków Kubrzańskich, ur. w Wiźnie 25.05.1877 r. Zamordowana przez Niemców w Wiźnie 31.03.1943 r.

Zagrabowicz Judesa – c. Josefa i Sory, małżonków Zysfajn, ur. w Łomży, lat 50. Jesienią 1943 r. wywieziona przez Niemców do getta w Zambrowie, a stamtąd do getta w Białymstoku, gdzie została zamordowana.

Zagroba Jan – s. Ferdynanda i Marianny Modzelewskiej, ur. w Zagrobach Zakrzewie 10.07.1892 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 13.03.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Dalszy los nieznany.

Zajac Feliks – s. Franciszka i Katarzyny Gołębiowskiej, ur. w Dobrzyjałowie w r. 1905. Brukarz, mieszkaniec Łomży. Aresztowany przez Niemców 24.08.1941 r. Dalszy los nieznany.

Zajac Estera – c. Szlamy i Chai Cukier, małżonków Machtyngier, ur.

w Stopnicach 15.04.1884 r. Zginęła w Łomży 20.05.1942 r.

Zajac Jan – s. Antoniego i Katarzyny Marczał, ur. w Chrzanowie 01.10.1925 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1943 r. i wywieziony w niewiadomym kierunku. Dalszy los nieznany.

Zajac Josek – s. Majera Fiszela i Brandli Moszenberg, ur. w Kielcach 29.02.1889. Zginął w Łomży 25.05.1942 r.

Zajac Majer Fiszel – s. Joska i Chaima i Rywki Rozenberg, ur. w Stopnicach 16.01.1868 r. Zginął w Łomży 25.05.1942 r.

Zajac Mordka – s. Joska Chaima i Rywki Rozenberg, ur. w Stopnicach 10.03.1878 r. Zginął w Łomży 20.05.1942 r.

Zajac Władysław – s. Antoniego i Katarzyny Marczał, ur. w Chrzanowie 25.09.1923 r. Rolnik, zginął w podpalonej przez Niemców stodole 17.12.1944 r.

Zajkowski Daniel – s. Jana i Józefy Jabłońskiej, ur. w Śliwowie 31.12.1889 r. Rolnik, zamieszkały w Dobrochach. Aresztowany przez Niemców w 1944 r. i wywieziony prawdopodobnie do obozu koncentracyjnego w Stutthofie.

Zakrzewski Czesław – s. Aleksandra i Hipolity Maliszewskiej, ur. w Olszewku (gm. Stawiski) 21.06.1894 r. Rolnik, zamieszkały w Pachuczynie. Aresztowany przez Niemców 21.07.1944 r. i rozstrzelany tego dnia w Gromadzinie Starym.

Zakrzewski Czesław – s. Wincentego i Franciszki Strzeszewskiej, ur. w Zagrobach Zakrzewie w r. 1902, aresztowany przez Niemców 13.03.1943 r. i osadzony w więzieniu w Łomży. Według świadków, postradał zmysły i z tej przyczyny najprawdopodobniej został zastrzelony.

Zakrzewski Eugeniusz – s. Bolesława i Heleny Skarzyńskiej, ur. w mieście Twer 17.08.1917 r. Mieszkaniec Łomży od r. 1930. Powołany 15.10.1940 r. do Armii Czerwonej. Służbę wojskową od-

bywał w Achtyrce i Artiemowsku oraz w czerwcu 1941 r. w Boryjecholu pod Kijowem. 19.05.1943 r. przeniesiony do Wojska Polskiego, do I szkolnego dywizjonu artylerii przeciwlotniczej. Zginął 08.04.1944 r. w czasie bombardowania stacji kolejowej Danica pod Kijowem.

Zakrzewski Józef – s. Aleksandra i Leokadii Ogonowskiej, ur. we wsi Krajewo Stare 18.06.1906 r. Rolnik, zastrzelony przez Niemców 22.06.1944 r. w lesie w pobliżu tej wsi. Pochowany na cmentarzu parafialnym w Zambrowie.

Zakrzewski Mieczysław – s. Wincentego i Bolesławy Tyszką, ur. w Mężeninie 19.03.1920 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 25.03.1944 r., przebywał dwa tygodnie w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Ostatni list przesłał do rodziny w lipcu 1944 r. Dalszy los nieznany.

Zakrzewski Stanisław – s. Wincentego i Franciszki Strzeszewskiej, ur. w Zagrobach Zakrzewie 07.05.1892 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 13.06.1944 r. i osadzony w więzieniu w Łomży, skąd po kilku dniach został wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Zmarł z wycieńczenia tuż po przybyciu do obozu.

Zaleski Antoni – s. Antoniego i Aleksandry Jankowskiej, ur. w Grądach 28.02.1912 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w 1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Dalszy los nieznany.

Zaleski Michał Aleksander – s. Aleksandra i Marty Gosiewskiej, ur. w Zalesiu Nowym 29.03.1905 r. Aresztowany przez Niemców w czerwcu 1944 r., po krótkim pobycie w więzieniu w Łomży, wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Zalewska Bronisława – c. Józefa i Józefy Bargłowskiej, małżonków Danowskich, ur. w Jurcu Włoś-

ciańskim 20.05.1884 r. Wywieziona przez NKWD w głąb Rosji w 1940 r. Zmarła w Taszkencie w 1942 r.

Zalewski Antoni – s. Jana i Bronisławy Danowskiej, ur. w Przytułach Kolonii 13.06.1917 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w październiku 1941 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Dalszy los nieznany.

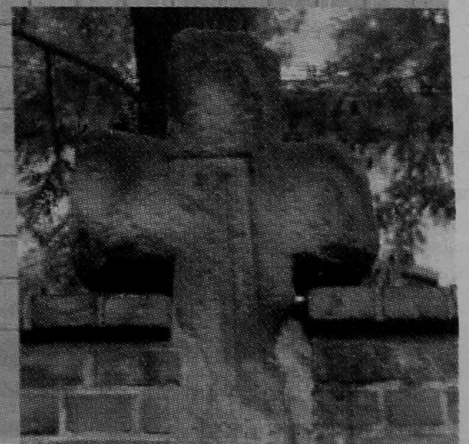
Zalewski Bronisław – s. Aleksandra i Emilii Stefani, ur. w Ożarach 31.05.1895 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w sierpniu 1942 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego w Stutthofie. Zmarł z wycieńczenia 26.12.1944 r.

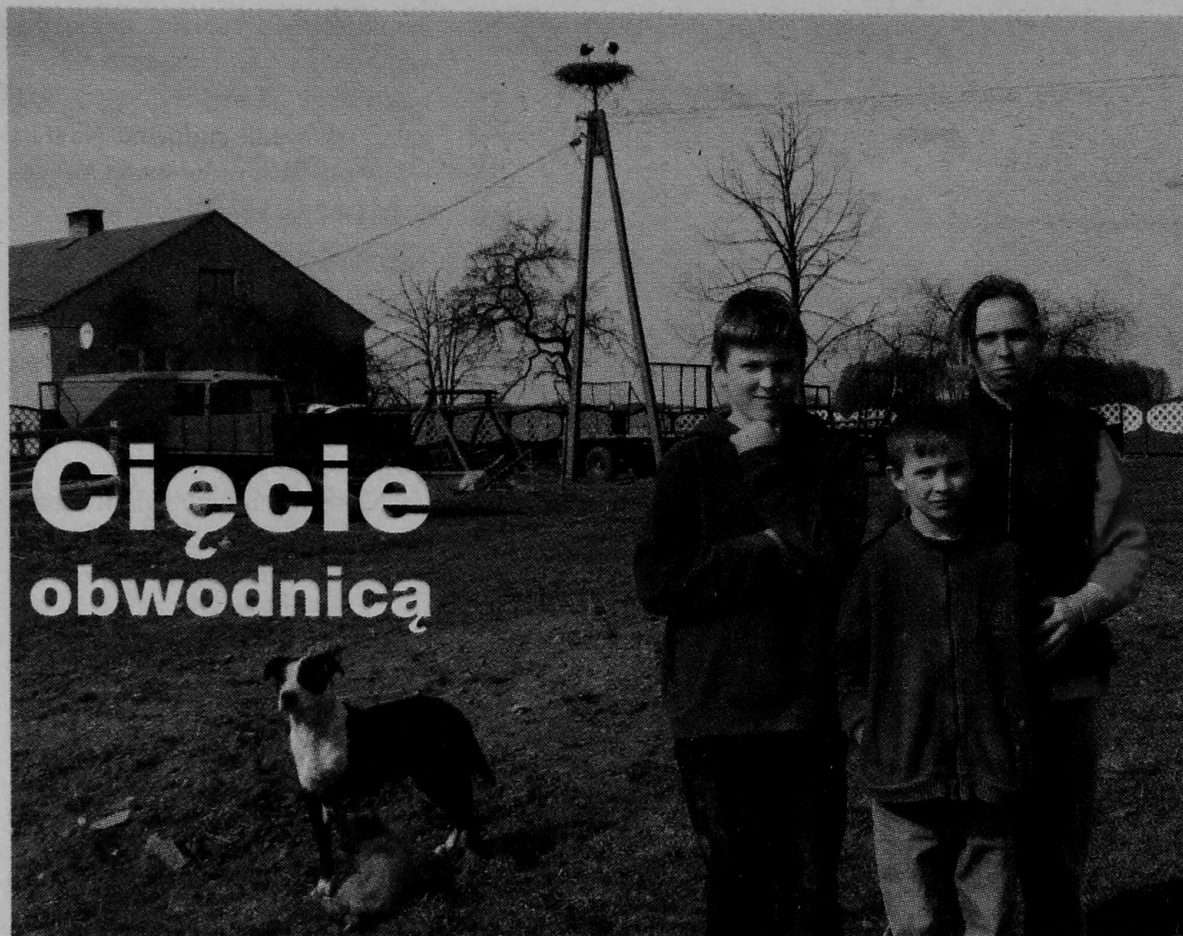
Zalewski Jan – s. Macieja i Balbiny Gryczewskiej, ur. w Przytułach 27.07.1874 r. Rolnik, wywieziony przez NKWD w 1940 r. w głąb Rosji. Zmarł w Taszkencie.

Zalewski Jan – s. Stanisława i Marianny Rogalskiej, ur. w Białobrzegu Dalszym (pow. Ostrołęka) 05.02.1905 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Gać (gm. Puchały). Wywieziony przez NKWD 12.09.1939 r. na roboty w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Zalewski Jan – s. Władysława i Wiktorii Podgrudnej, ur. 16.08.1919 r. Powołany w 1941 r. powołany do Armii Czerwonej. W 1943 r. przeniesiony do Wojska Polskiego, kierowca czołgu, sierżant 2 Brygady Pancernej, zginął 28.04.1945 r. w walkach pod Berlinem. Miejsce spoczynku: 12 Cmentarz Wojenny Zgorzelec.

Leszek Kocoń
(ciąg dalszy za tydzień)





Cięcie obwodnicą

Lilia Łempicka z synami Karolem (z lewej) i Mikołajem w miejscu, w którym wybudowany zostanie zjazd na obwodnicę Szczuczyna

Łempiccy z Sokół (gm. Szczuczyn) ponad 30 lat temu wynieśli się ze wsi na kolonię po drugiej stronie szosy Łomża – Grajewo. „Na starym siedlisku było wąsko i rodzice męża zdecydowali, że pobiudują się w nowym miejscu. Od podstaw postawili dom i zabudowania gospodarskie. Kto by pomyślał, że z tą drogą będzie tyle kłopotów”, mówi Lilia Łempicka.

Zaczęły się 20 lat temu, gdy otwarta została wschodnia granica i droga Łomża – Grajewo. Droga stała się międzynarodową trasą, którą Litwa, Łotwa i Estonia jeżdżą do Europy. Łempiccy żyją z krów, ale pastwiska mają po drugiej stronie. „Przepędzenie krów przez drogę rano i wieczorem, to wielka mordęga. Czasem pomagają nam policjanci z drogówki, zatrzymując ruch”, mówi Lilia.

Ołdakowski, sąsiad Łempickich, przyniósł im wiadomość, że za ich oborą ... zostanie wybudowana dwupasmowa obwodnica Szczuczyna jako

część międzynarodowej trasy szybkiego ruchu Via Baltica! Zjazd z głównej drogi na obwodnicę będzie 55 m od domu Łempickich i pobiegnie na ukos przez pastwiska Ołdakowskiego, na których dziś pasą się jego konie. Regionalna Dyrekcja Środowiska w Białymstoku wydała już decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach budowy obwodnicy właśnie w takim przebiegu. Dom Łempickich zostanie przed hałasem zabezpieczony dźwiękochłonnymi ekranami. Zniknie droga, którą dziś Łempiccy pędzą bydło na pastwisko po drugiej stronie przyszłej Via Baltiki. „W Urzędzie Miejskim było spotkanie, na którym wszyscy właściciele gruntów pod obwodnicę dowiedzieli się, że będą wywłaszczani. Nas na tym spotkaniu nie było, nie wiedzieliśmy. Nie wiemy, jak będziemy przepędzać krowy na pastwisko, gdy za oborą powstanie obwodnica. A musimy przepędzać. Z hodowli krów nie zrezygnujemy, bo to jedyny nasz dochód”, mówi Lilia Łempicka. (MK)



W nadchodzącym sezonie turystycznym pod Górą Zamkową w Rajgrodzie, dokąd przyjeżdża coraz więcej turystów, nic się nie zmieni

Otoczenie Góry Zamkowej w Rajgrodzie, średniowiecznej jaćwieskiej warowni, a po włączeniu Podlaskiego do Korony (XVI w.) siedziby starosty, wciąż czeka na zagospodarowanie turystyczne. Przygotowana w Urzędzie Miejskim koncepcja zakłada wybudowanie dREW-

Pod Górą pod górkę

nianej bramy w stylu jaćwieskim od strony ul. Szkolnej, budowę deptaka, sanitariatów z bieżącą wodą, oświetlenie terenu, urządzenie miejsc pod małą gastronomię i ofertę miejscowego rękodzieła (pamiątki). Niestety, władzom Rajgrodu nie udało się zgłosić projektu do żadnego z konkursów na dofinansowanie unijne. Burmistrz Czesław Karpiński twierdzi, że z powodu opieszałości Urzędu Ochrony Zabytków. O zaopiniowanie koncepcji zwrócił się do konserwatora zabytków w Łomży w maju 2008 roku, a odpowiedź otrzymał dopiero teraz. Służby konserwatorskie przyzwalają na zagospodarowanie terenów u stóp Góry Zamkowej, ale czy uda się jeszcze zdobyć pieniądze unijne? (MK)

Pierwszy proces o „nadwykonania”

Pierwszy w Podlaskiem proces o zapłatę za tzw. nadwykonanie usług medycznych rozpocznie się 27 kwietnia w Sądzie Okręgowym w Białymstoku. Wytoczył go Narodowemu Funduszowi Zdrowia szpital w Grajewie, który domaga się ponad 1,8 mln zł. Oddział NFZ w Białymstoku zapłacił dotąd szpitalom w Podlaskiem 33 mln zł za „nadwykonania” w 2009 roku. Szpitale domagają się jeszcze 52 mln zł, ale takich pieniędzy Fundusz nie ma, poinformował rzecznik Oddziału Adam Dębski.

Nowa Koszarówka

Spółka Związku Komunalnego Biebrza, finalizuje przetarg na wykonawcę nowego składowiska odpadów w Koszarówce (gm. Grajewo) w ramach projektu „Biebrzański system gospodarki odpadami”, który uzyskał ponad 20 mln zł dofinansowania unijnego. „Zamknięcie starej kwatery w Koszarówce miało szanse <spotkać się> w czasie z uruchomieniem nowego składowiska, gdyby przez rok nie analizowano w kilku ministerstwach sprawy pomocy publicznej przy realizacji tego typu inwestycji. Kilka miesięcy będziemy mieli, podobnie jak połowa województwa i Polski, sytuację trudną, ale radzimy z nią sobie dzięki dobrej współpracy z samorządami Rajgrodu, Augustowa i Sokółki, gdzie trafiają nasze odpady po zamknięciu starego składowiska w Koszarówce”, powiedział burmistrz Grajewa Krzysztof Waszkiewicz.

Historia w referatach

Ukazał się zbiór referatów z konferencji naukowej, poświęconej przeszłości Grajewa i okolic, zorganizowanej w Grajewie 6 czerwca 2008 r. przez Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wagów, Instytut Historii Uniwersytetu w Białymstoku, Towarzystwo Przyjaciół 9 PSK i Urząd Miasta w Grajewie. Zawiera 14 referatów zawodowych historyków oraz pasjonatów historii lokalnej (do nabycia w Grajewskiej Izbie Historycznej).

Zabytek w rozsypce

Domek na peryferiach Szczuczyna przy drodze na Skaje, obok dawnego cmentarza żydowskiego, ma na frontowej ścianie datę wybudowania „1874” rok. „Od rodziny męża wiem, że wybudowali go Żydzi, ale Ostrowscy mieszkają w nim od I wojny światowej”, mówi Jadwiga Ostrowska, mieszkanka domu od 1982 roku. Domek stanowi własność miasta. Po wojnie nie był remontowany ani razu i sypie się (na zdjęciu).



Feministka

Ewa od pierwszego wejrzenia wydawała mi się znajoma, takie déjà vu.

Patrzyłem na nią jak zauroczony, nie mogąc przypomnieć sobie, „gdzie ja ją widziałem”?

Ładna, kształtna, kręcone ciemne długie włosy, oczy czarne. Cała jakby z rajskiego ogrodu, z opowieści biblijnych o Adamie i Ewie. Była mądra, inteligentna, urodziwa i miała klasę. Wyemancypowana feministka, niezależna, ale nie „singiel”. Małżeństwo dla niej to partnerstwo. Zgadzałem się z tym, ale wyznaję zasadę, że co „boskie Bogu, a co cesarskie cesarzowi”. Bo większość tych emancypantek wyznaje zasadę, że „to, co twoje to i moje, ale to, co moje, to tylko moje”.

Na pierwszej randce, wiedziony doświadczeniem w sprawie „niezależnych” kobiet, płacąc rachunek, przygotowałem połowę sumy. I, jak zwykle z „niezależnymi”, okazało się, że to jednak ja, facet, powinienem płacić! To samo było z biletem do kina. Nie jestem sknera i w zasadzie lubię płacić za dwoje, ale śmiech mnie zawsze ogarnia, gdy tak się zachowują „feministki”.

Może z tego powodu, może z innego, nic pomiędzy nami nie zaszło, spotykać zaczęliśmy się sporadycznie, rozmowa się nie kleiła, w końcu zaczęła mnie drażnić.

Może nie wszystkie Ewy są takie, może miałem pecha? A może taki los, takie przeznaczenie?

„Hamerykanka”

Grażynka mieszkała w USA kilka lat, dorobiła się syna i liczyła, że gdy osiągnie pełnoletniość, zalegalizuje się jej pobyt. W czasie, gdy wylądowałem w USA, była po rozwodzie.

Gdy odwoziłem ją z pierwszej randki, siedzieliśmy w aucie pod domem (mieszkała z matką). Ja buzi – buzi, a ona niewiele się namyślając, sięgnęła mi do rozporka i włożyła go do ust. Wprawnie ssła i lizała, a gdy nastąpiło apogeum, nie przestawała, ale pełna rozkoszy oświadczyła chwilę później, że było „tego” badzo dużo.

Rozsmakowana była w moim nasieniu i robiła to wielokrotnie później. Sprawiało mi to rozkosz, odpowiadaliśmy sobie, więc wkrótce postanowiliśmy zamieszkać razem na „próbę”.



E & G

Spotkałem się z kilkudziesięcioma kobietami. Prawie 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...

Nasze wspólne gospodarstwo zaczęliśmy organizować od mieszkania.

Udało się nam znaleźć przytulne w New Jersey, miejsca wystarczało dla trójki, jako że syn Grażyny również z nami zamieszkał. Zamówiliśmy transport dla jej dobytku, ja byłem na „walizkach”, a właściwie „na” torbie podróżnej. Jednak to, co „przytaczała” Grażka, przerosło moje najśmielsze oczekiwania. Tyle gratów nie widziałem jako żyw. Teraz uświadomiłem sobie, jaki „hamerykański” gust posiada moja wybranka, ale o gustach

się podobno nie dyskutuje. Łóżko małżeńskie było jak cadillac, ledwo

się zmieściło w sypialni, namordowałem się z nim co niemiara, jednak spanie na nim było rozkoszą, a baraszkowanie cudowne. Na start wypróbowałem ów sprzęt, nie zawiodł moich oczekiwań, a Grażka przerosła moje wyobrażenia o seksie. Ujeżdżała mnie, spijała soki z mego penisa, ja również starałem się, jak mogłem. Gdy usłyszałem z jej ust sakramentalne „Już Cię nigdy nie wypuszczę”, znaczyło, że spełniłem się jako facet.

Na seksie upłynęły nam 3 miesiące wspólnego zamieszkiwania, nic innego w zasadzie nie robiliśmy, będąc ze sobą. Grażka była kompletną ignorantką, poza kasą nic ją nie interesowało, nie przeczytała w życiu żadnej książki, w kinie była setki lat temu, o teatrze czy koncercie nie wspominając. Wolne soboty i niedziele poświęcała na czyszczenie auta i oglądanie badzewiastych programów TV.

Pracowała w przedszkolu, ale syna wychowywała w kompletnej niewiedzy na temat Polski. Nie wiedział nawet, gdzie ta Polska leży, wydawało się mu, iż jest to tuż za Delavare. Próbowaliśmy w jakiś sposób wpływać na jego edukację, ale Grażka sprowadzała mnie do parteru.

Zacząłem mnie nużyć takie „partnerstwo”, nabierałem jakiegoś obrzydzenia do niej i w końcu seks też przestał smakować. Rozglądałem się za samodzielnym lokum, aby jak najszybciej wynieść się, co w końcu nastąpiło i zacząłem oddychać pełną piersią. Na jakiś czas postanowiłem odpocząć od kobiet. Nadrabiałem zaległości intelektualne, karmiłem duszę widokami, sporo podróżowałem i doszedłem do wniosku, że życie singla nie jest takie złe... (Ciąg dalszy, za tydzień).

Janek
spod

Wysokiego Mazowieckiego

REKLAMA



Cekol C-45

63,99 zł/40 kg

ul. Wojska Polskiego 51
wejście od ul. Makowej

MASTOR
market budowlany



Monika z za grubej szyby



Monika na podwórzu

Siedmioletnia Monika Bazydło z Kozła (gm. Kolno) uczy się w pierwszej klasie. Co-

dziennie do szkoły w Czerwonym wozi ją mama. Monika od urodzenia choruje na dziecięce porażenie mózgowe. Jest po operacji, ale nie chodzi. Ostatni miesiąc mama jeździła z nią każdego dnia na rehabilitację do Łomży i Kolna. „Efekt jest taki, że Monika sama stoi przy chodniku i próbuje stawiać kroki”, opowiada Krystyna Bazydło.

Chodzik Moniki kosztował 3 000 złotych, z Funduszu Osób Niepełnosprawnych otrzymała ... 145 zł. Wózek inwalidzki z pilotem to ... marzenie. Monika ma czworo rodzeństwa.

„Troski rodziców niepełnosprawnych dzieci są jak wołanie z za grubej szyby. Niby inni ich wiedzą, ale ... nie słyszą”, ze smutkiem mówi Krystyna Bazydło o swoich doświadczeniach.

W gminie Kolno wśród 960 uczniów szkół podstawowych jest 22 niepełnosprawnych. Tylko dwoje, Monika i chłopiec z Zaskrodzia, uczą się z rówieśnikami. Czują się wśród nich i rozwijają dobrze. Pozostali mają indywidualne nauczanie w domu, a to oznacza ograniczenie kontaktów. Ich wołania z za grubej szyby też nikt nie słyszy?

Wielkanocne weseliska

W czasie Świąt Wielkanocnych w Kolnie cztery pary zawarły związek małżeński, poinformowała „Kontakty” kierownik USC w Kolnie Barbara Tyszk.

„W całej gminie Stawiski nie było żadnego ślubu”, powiedziała kierownik USC w Stawiskach Krystyna Terepka.

Ile ślubów w tym czasie zostało zawartych za granicą, tego urzędy w Kolnie, Stawiskach ani w Polsce nie wiedzą. Małżonkowie nie mają obowiązku natychmiastowej rejestracji ich w kraju. Zgłaszają je, gdy jest taka potrzeba, czyli mogą to zrobić w dowolnym czasie, nawet kilka lat po ślubie. USC w Kolnie rocznie rejestruje około 15 do 20 zagranicznych małżeństw, w Sta-

wiskach około 5 - 6.

Kierownik Krystyna Terepko uważa, że mieszane małżeństwa Polaków z cudzoziemcami są efektem otwartych granic, studiów i podróży zagranicznych. Nie zna przykładów fikcyjnych związków.

„Przestrzegano nas, że niektóre małżeństwa mogą być zawierane fikcyjnie, tylko dla zdobycia obywatelstwa, co ułatwia legalną pracę. To trudno sprawdzić, a my nikomu życia nie układamy”, powiedziała Krystyna Tyszk.

W Wielkiej Brytanii fikcyjny ślub Polki z Anglikiem kosztuje „pannę młodą” 25 000 zł. To najszybszy sposób na zdobycie obywatelstwa.

Wysyp laureatów

Marek Sokołowski z Gimnazjum w Kolnie jest laureatem wojewódzkich konkursów przedmiotowych z matematyki, chemii i informatyki, zorganizowanych przez Kuratorium Oświaty w Białymstoku. Do Konkursów przygotowywali go nauczyciele: matematyczka Krystyna Syrowik, chemiczka Teresa Bajorek i informatyk Marek Jakubowski.

Poza Markiem, Gimnazjum ma jeszcze sześciu laureatów. Są nimi: Patrycja Florczykowska (biologia, nauczyciel Lila Charubin), Aleksandra Greloch (biologia, nauczyciel Alicja Mrozik), Ewa Kleczyńska (biologia, nauczyciel Alicja Mrozik), Tomasz Kowalczyk (historia, nauczyciel Mariusz Kędzierski), Piotr Wszeborowski (język polski, nauczyciel Mariola Sokołowska) i Michał Wygnalski (biologia, nauczy-

ciel Lila Charubin).

Dobrze w wojewódzkiej rywalizacji wypadli także uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 2 w Kolnie. Laureatami konkursów przedmiotowych zostali: Mateusz Bajorek (język polski, nauczyciel Katarzyna Bikowska), Mateusz Grała (historia, nauczyciel Lucyna Gromadzka) i Tomasz Orłowski (matematyka, nauczyciel Katarzyna Nocuń), a finalistami: Mateusz Bajorek (język angielski, nauczyciel Alicja Polkowska) i Adam Gromadzki (historia, nauczyciel Lucyna Gromadzka).

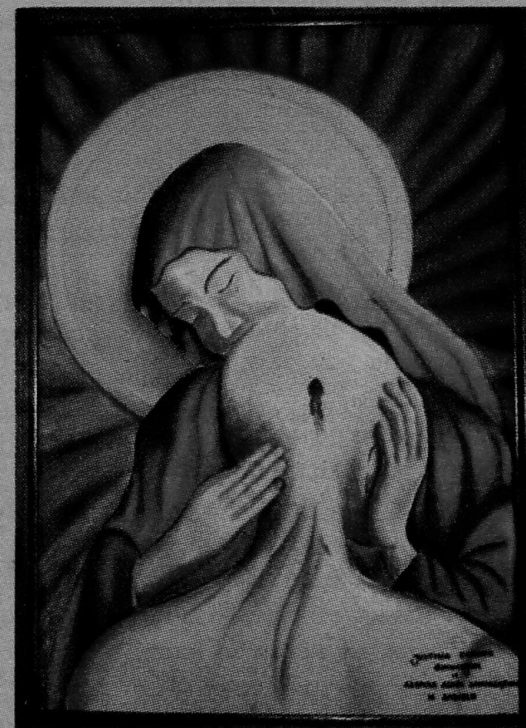
Dwoje finalistów: Szymona Rydla (język angielski, nauczyciel Katarzyna Wysocka) i Barbarę Skrodzką (historia, nauczyciel Katarzyna Kowalewska) ma Szkoła Podstawowa Nr 1 w Kolnie.

Pamięć o Katyniu w Kolnie

Burmistrz Kolna Andrzej Duda zaprasza na obchody 70. rocznicy mordu katyńskiego w piątek, 9 kwietnia. W programie uroczystości: zbiórka pocztów sztandarowych, uczniów i mieszkańców Kolna przed kościołem p.w. św. Anny (godz. 11.45), msza święta w intencji pomordowanych w Katyniu (godz. 12.00), wystąpienia pod Pomnikiem Niepodległości burmistrza i zaproszonych gości, montaż słowno-muzyczny uczniów Technikum Publicznego w Kolnie, złożenie kwiatów.

... w Czerwonym

Wystawę „Katyń 1940”, przygotowaną przez uczniów pod kierunkiem nauczyciela Jacka Bagińskiego, można oglądać w Szkole Podstawowej w Czerwonym. Ekspozycję otwiera wstrząsający obraz Matki Boskiej Katyńskiej (na zdjęciu), namalowany przez gimnazjalistkę Justynę Korwek z Zabiela.



... w Stawiskach

W sobotę, 10 kwietnia, przy Gimnazjum im. A. Mickiewicza w Stawiskach uczniowie posadzą dąb upamiętniający zamordowanego w Katyniu w 1940 r. porucznika Tadeusza Chrostowskiego. Żona porucznika Jadwiga Chrostowska była nauczycielką w Szkole Podstawowej w Stawiskach. Uroczystość rozpocznie msza święta (godz. 9.00) w kościele parafialnym.

Gra o 150 000 zł

Trwa spór między starostą kolneńskim i Zarządem Głównym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Warszawie o zwrot 150 000 zł. Pieniądze te przed czterema laty PFRON dołożył powiatowi do zakupu samochodu do przewozu niepełnosprawnych. W ocenie Funduszu, samochód był wykorzystywany przez Warsztaty Terapii Zajęciowej niezgodnie z umową. Starostwo Powiatowe otrzymało wezwanie do zapłaty 150 tys. zł.

Nie z tej Ziemi Sen



Adelaide Ristori

Uważana za największą aktorkę dramatyczną w swej epoce Adelaide Ristori (1822-1906) wyrzucała sobie, że nie była przy ostatnich

chwilach życia swojego ojca. Co on myślał? Pewnie czuł się opuszczony, może zachował żal za niezawinioną nieobecność? Dręczyły ją wyrzuty, co tylko wzmagало jej smutek.

Pewnej nocy miała sen. Widziała ojca szczęśliwego, uśmiechniętego, otoczonego światłem. Nie rozmawiał z nią, ale dał znak, że wybaczył. Zrozumiała także, że zachęca ją, aby sama sobie wybaczała. Obudziła się uspokojona. Za chwilę obudził się jej mąż i zaczął opowiadać: - Śnił mi się właśnie twój ojciec, kazał ci powiedzieć, żebyś się już nie dręczyła.

- A co go otaczało?

- Dużo światła i szczęścia. Był w ogrodzie,

- Ja miałam dokładnie taki sam sen - zdumiała się Adelaide Ristori.

Testament farmera

Farmer James Chaffin w roku 1905 napisał testament, w którym

zapisał cały swój majątek swemu trzeciemu synowi Marshallowi.

W roku 1919 sporządził drugi testament, w którym wyraził życzenie, by jego majątek został podzielony po równo między wszystkie dzieci. Uczynił to bez świadków i ukrył w Biblii rodzinnej, w 27 rozdziale Pierwszej Księgi Mojżesza. O drugim testamencie nie wspominał nikomu. Dla pewności, by został znaleziony, napisał na kartce: „Przeczytajcie 27 rozdział Księgi I Mojżesza w starej Biblii mojego ojca”. Tę wiadomość wszył w kieszeń swego płaszcza. W 1921 roku niespodziewanie zmarł. Otworzono pierwszy testament i Marshall odziedziczył wszystko, ponieważ ani matka, ani trzej bracia go nie kwestionowali. Rok po śmierci ojca nagle zmarł Marshall, pozostawiając żonę i synka.

W roku 1925 drugi syn farmera Chaffina miał wielokrotnie wizje, w których ojciec stał przy jego łóżku. W końcu powiedział do niego: „Znajdziesz mój testament w kieszeni mojego płaszcza”. Przynieśli płaszczy ojca, w kieszeni znaleźli wszytą kartkę ze wskazówką na Biblię, a w niej drugi testament. Sąd spadkowy uznał drugi testament za obowiązujący prawnie i majątek został podzielony zgodnie z zawartą w nim wolą.

Opracował:

ks. dr JAN ŻELAZNY



Opowieści kapliczne

Matylda od krzyża

„Za Stalina wsadzili męża do więzienia za partyzantkę. Siedział 5 lat. W więzieniu stracił zdrowie. Co z tego, że potem dostał odszkodowanie. Zdrowia mu to nie wróciło. Taka to polityka, najpierw człowieka ukrzywdzą, a potem przepraszają...”, kiwa głową Matylda Dziergowska (lat 84) i ciężko wzdycha. Jest najstarszą mieszkanką Jankowa Skarbowa (gm. Nowogród), opiekunką wioskowego krzyża, pod którym 17 lat temu pożegnała męża Ludwika przed odparwieniem na wieczny spoczynek na cmentarzu w Nowogrodzie.

Spod krzyża odeszły już do wieczności cztery pokolenia mieszkańców wsi. Pradziadowie postawili go w roku 1890 przy drodze na Nowogród, na kawłku siedliska Dobkowskich. Wykuty przez dziewiętnastowiecznego kowala, tkwi osadzony w ogromnym piaskowcu. Do niedawna szumiały nad nim dwie stuletnie brzozy. Została jedna, druga uschła ze starości i trzeba ją było wyciąć. Wtedy też gospodarze ze Skarbowa złożyli się na metalowe ogrodzenie krzyża. „Gdy miałam 10 lat, Dobkowsky wyprowadzili się do Suska pod Ostrołęką, gdzie dziedzic rozparcelował ziemię i sprzedał chłopom. Kupili tam nową, większą gospodarkę. Rozebrali dom oraz wszystkie budynki i zabrali ze sobą. Została po nich goła ziemia i krzyż przy drodze. Sąsiadami Dobkowskich byli Jankowscy. Jankowski wydał najstarszą córkę za mąż za Chojnowskiego z Młodzianowa. Kupił dla niej jako posag siedlisko Dobkowskich. Młodzi Chojnowscy po ślubie pobudowali się na nim. Mieli trzy córki. Jedna została dziedziczką gospodarstwa. Wyszła

za mąż za Skrodzkiego z Grzymał Nowogrodzkich. Takim sposobem dziś ziemia przy krzyżu należy do Skrodzkich, a gospodarzy na niej Waldek Skrodzki”, opowiada Matylda.

W ostatnią wojnę światową wioska, położona w pobliżu Narwi, na której w 1944 pół roku stał front rosyjsko - niemiecki, została całkowicie zniszczona, ocalały tylko krzyż oraz ... dom Dziergowskich. W 1946 roku dwudziestoletnia Matylda, spokrewniona z Chojnowskimi od krzyża, wyszła za mąż za starszego 6 lat Ludwika Dziergowskiego i zamieszkała w ocalałym domu.

Ludwik miał 3 braci i 3 siostry. Całe życie ich spłacał z niewielkiej gospodarki. Doczekali pięciorga własnych dzieci. Ludwik po powrocie z więzienia ciągle chorował. Na nowy, murowany dom, nigdy im nie starczyło. Dziś Matylda nadal mieszka z najmłodszym synem Pawłem, jego żoną i dziećmi w stuletnim drewniak. W nowych domach, postawionych po wojnie, coraz ciszej i pущеj. Niektóre rodziny wyniosły się do miasta, niektóre wymarły, w niektórych zostali tylko dziadkowie. U Dziergowskich wciąż żyją razem, jak 100 czy 50 lat temu, trzy pokolenia. „Jeszcze drugie 100 lat będzie stał. Jest zbudowany z żywicznej sosny z rzeki, z kurpiowskich borów”, mówi o domu Matylda.

Co roku wiosną wyrusza upiększać krzyż. „Dawniej wieszałam na nim wieniec. Zestarzałam się, na drabinę wejść nie mogę. Teraz tylko nisko, przy podstawie ozdabiam kwiatami. Pomagają mi wnuki”, mówi. (MK)

Człowiek Sukcesu 2009

Ostatnia drukowana Karta do głosowania. Głosować można także 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). Głosowanie SMS do 14 kwietnia. Głosy oddane na drukowanych kartach (tylko oryginalnych, wyciętych z „Kontaktów” i SMS-ami, będą sumowane.

Aktualne wyniki głosowania od czwartku, 8 kwietnia, na naszej stronie internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl (w zakładce Człowiek Sukcesu 2009).

KARTA nr 7

(Głos na Karcie nr 7 należy nadsyłać do 14 kwietnia, 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



Harcerska kwesta na cmentarzu; zabytkowy grobowiec Sztolzmanów (fot. Radosław Sienicki)



Czyżewskie Powązki

W pierwszy dzień Świąt Wielkanocnych proboszcz parafii pw. Św. Apostołów Piotra i Pawła w Czyżewie ks. Tomasz Wilga odprawił przy kaplicy Małowieskich na cmentarzu parafialnym mszę za wszystkich na nim spoczywających. Nabożeństwo poprzedziła i zakończyła harcerska kwesta (harcerze z gimnazjum i szkoły podstawowej) na renowację zabytkowych kaplic i grobowców.

Sławomir Zgrzywa z łomżyńskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków przekonuje, że czyżewski parafialny cmentarz z 1860 r. jest drugim (po łomżyńskiej nekropoli) najcenniejszym historycznie i najbardziej interesującym w byłym województwie łom-

żyńskim. Proboszcz parafii p.w. Św. Apostołów Piotra i Pawła oraz władze gminy Czyżew zdecydowali o wspólnym ubieganiu się o pieniądze z zewnątrz na renowację najcenniejszych cmentarnych zabytków.

„Nie możemy dłużej zwlekać. To nasza historia, nasze Czyżewskie Powązki. Gmina opracowała już dokumentację techniczną i będzie wspierała finansowo renowację zabytkowych grobowców. Jest to ważne nie tylko dla parafii, ale także dla regionu. Dla nas wszystkich”, powiedziała wójt gminy Anna Bogucka.

Remont rozpocznie się od kaplicy Małowieskich, grobowców Sztolzmanów, Godlewskich, Sokołowskich oraz Sutkowskich.

105 kg nakrętek zebrali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 7 w Łomży!



Bogusia Dąbrowska zdobyła II nagrodę w konkursie na palmę wielkanocną, zorganizowanym przez Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu

„Co Wy zrobiliście, teraz każdy poluje na nakrętki i nosi je w kieszeni”, śmieje się Jadwiga Ładyżyńska z Wizny. Jest emerytowaną nauczycielką, która po pierwszej „Kontaktowej” informacji o zbiórce „zaraziła nakrętkami” szkoły w Wiźnie, Rutkach Zaborowie i Bożejewie, sklepy, ośrodek zdrowia i wielu znajomych. Efekty, to ponad 30 kg! 105 kg zebrali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 7 w Łomży! Rywalizowały ze sobą klasy. Pięknie włączyli się uczniowie prof. Elżbiety Cieszkowskiej z Zespołu Szkół Mechanicznych – Centrum Kształcenia Praktycznego

nr 2 w Białymstoku, którzy nazbierali 82,60 kg! Do redakcji dotarły zbiory uczniów II LO w Łomży (9 kg), Zespołu Szkół Samorządowych w Nowogrodzie (54 kg!), Szkoły Podstawowej w Dobrzyjałowie (11 kg), gimnazjalistów z Grajewa (8 kg), Wiesława Brzozowskiego ze Święcka Wielkiego (7 kg), sklepu „Groszek” z Łomży (5 kg).

Do pragnących spełnić nadzieję, dołączyli: właścicielka Baru Danex w Krajewie Korytkach Anna Kaczyńska, Hurtownia Imperiał Wandy i Tadeusza Wałkuskich, łomżyński Oddział Związku Nauczycielstwa Polskiego, uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych w Łomży, Liceum Plastycznego w Supraślu, Gimnazjum Katolickiego w Białymstoku Gimnazjum i Szkoły Podstawowej w Zbójnej, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Szczytnie.

Dariusz Kisiel ze Szkoły Policealnej Ochrony Zdrowia w Łomży konkurencje z nakrętkami włączył do bogatego programu Festynu Zdrowia, organizowanego przez Szkołę (8 kwietnia, godz. 10.00 – 15.00, ul. Wiejska 16).

Pomysł zbierania nakrętek rzuciła i zapoczątkowała zbiorówkę Jolanta Dąbrowską z Ciechanowca, wiceprezes Stowarzyszenia „Dobra Wola”, mama czternastoletniej Bogusi, która nigdy nie chodziła. Bogusia ma sztywne wszystkie stawy. Przeszła 25 operacji w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Bardzo się rozwinęła i stała bardziej samodzielna, gdy dostała wózek elektryczny. Jolanta Dąbrowska widząc to, postanowiła pomóc innym dzieciom. Podzieliła się pomysłem z „Kontaktami”. I, dzięki naszym Czytelnikom, się zaczęło!

MARIA TOCKA

Diamentowa Mlekovita

Mlekovita, jako jedyna firma z branży mleczarskiej w Podlaskiem, została nagrodzona prestiżowym tytułem Diament Forbesa 2010 w rankingu polskich przedsiębiorstw, zorganizowanym przez miesięcznik Forbes we współpracy z firmą Dun and Bradstreet. Zasadniczymi kryteriami oceny były wyniki finansowe oraz rozwój firm, które w ostatnich trzech latach dynamicznie zwiększyły swoją wartość. Mlekovita została sklasyfikowana w kategorii firm dużych, których średnie obroty wynoszą powyżej 250 mln złotych. Obecność Mlekovity w gronie Diamentów Forbesa 2010 jest kolejnym istotnym wyróżnieniem, potwierdzającym potencjał rozwojowy oraz wysoką wartość marki.

Dyżur z PIT

W czwartek, 8 kwietnia (godz. 9.00 – 15.30), w Urzędzie Skarbowym w Wysokiem Mazowieckiem (ul. Ludowa 21) emeryci i renciści mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy przy wypełnianiu PIT, poinformował rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku.

Zalew w Czyżewie

Na rzeką Brok w Czyżewie, na terenie 2,5 ha, powstanie zalew z pomostem, a obok niego ścieżki rowerowe, alejki spacerowe i park. Zimą zalew będzie zamieniany na sztuczne lodowisko. Będzie to drugie, po atrakcyjnym placu zabaw w centrum Czyżewa, miejsce relaksu mieszkańców.

Producent pieniędzy

Dziewiętnastolatek z Wysokiego Mazowieckiego wydrukował na domowej drukarce komputerowej i puścił w obieg dwa banknoty wartości 10 i 20 zł. Za fałszerstwo pieniędzy grozi kara powyżej 5 do 25 lat pozbawienia wolności. Podrabiacz tak bardzo przestraszył się konsekwencji, że sam zgłosił się na policję.

Zapisy do przedszkola

Trwają zapisy dzieci do dwóch przedszkoli w Wysokiem Mazowieckiem. Do „Jedynki” uczęszcza 125 przedszkolaków, a do „Dwójki” – 178.

Z sokołem w herbie

Przygotowywany jest drugi tom monografii gminy Sokoły „Z sokołem w herbie” pod redakcją prof. Adama Dobrońskiego.

Składany kościół

W Muzeum Rolnictwa im. Ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu trwają prace przy składaniu zabytkowej dzwonnicy i drewnianego kościoła (na zdjęciu), przewiezionych z Bogut.



W wąskim gronie towarzyskim Marka W., oskarżonego o zabójstwo Katarzyny z Kolna, był śledczy z kolneńskiej komendy policji. Także po zaginięciu Katarzyny. Był tak „taktowny”, że nigdy z Markiem o zaginięciu żony nie rozmawiał...

Znalazł sobie Katarzynę

„Moja znajomość z Markiem stała się bliższa po zaginięciu jego żony, którą wcześniej znałam bardzo słabo. Przez pewien czas żyliśmy w konkubinacie. Nie mieszkaliśmy z nim, ale dziećmi się opiekowałam. Dzieci nigdy nie wspominały o matce. O jej zaginięciu nigdy nie rozmawiałam ani z dziećmi, ani z Markiem. Zdjęcia Katarzyny leżały w szufladzie. Trudno mi powiedzieć, co Marek mówił dzieciom o zaginięciu matki. Chyba to, że gdzieś wyjechała, nie pamiętam”, zeznała Katarzyna D.

Wbrew sugestiom pełnomocnika rodziców zaginionej, Katarzyna D. stwierdziła, że z Markiem rozstała się „normalnie”, a po rozstaniu, Marek nie nachodził jej, ani nie bała się go.

Dyskretne grono

Marek W., według świadków, był bogaty. Z żoną Katarzyną prowadzili wystawne życie towarzyskie „w wąskim gronie osób”. Po zaginięciu żony, Marek dalej spotykał się towarzysko w tym samym kręgu znajomych. Podczas spotkań, temat zaginięcia Katarzyny stanowił tabu.

„Nigdy się o tym nie wspominało ani słowem. Wcześniej bywałem u nich w domu, ale nie interesowałem się ich życiem. Wydawali się normalni, raz się kłócili, raz śmiali. O zaginięciu żony Marka dowiedziałem się od osób trzecich. Wtedy również doszło do mnie, że Kasia złożyła pozew o rozwód. Byłem zaskoczony”, zeznał Maciej Z. Sąd ujawnił jego wcześniejsze zeznania, z których wynikało, że jednak „od trzeciej osoby” słyszał o pobiciu Kasi przez Marka.

W „wąskim gronie” znajomych oskarżonego znajdował się policjant wydziału dochodzeniowo-śledczego KPP w Kolnie Andrzej K. (nie pracuje w policji od 2004 roku). „Dowiedziałem się z plotek, że tam jest coś nie tak, ale dopiero po zaginięciu. Wcześniej byłem przekonany, że to normalne małżeństwo. Nigdy nie byłem

świadkiem żadnej awantury między nimi”, zeznał. Na imprezach, przy grillu, na wyjazdach na ryby, zachowywali się, według niego, normalnie. Zapytany przez sąd, czy Katarzyna wzywała policję na interwencje, odpowiadał: „Chyba nie. Nie przypominam sobie”. On również nigdy nie rozmawiał z Markiem o zaginięciu Kasi. „Marek nigdy nic na ten temat nie mó-

Zmowa milczenia

wił, to nie pytałem”, stwierdził.

Na pytanie sądu, czy oskarżony pytał go, jako policjanta, jak odnaleźć Kasię, Andrzej K. odpowiedział: „Nie przypominam sobie”. Gdy po zaginięciu znów chodził na imprezy do Marka, była tam Katarzyna D. Wtedy tym bardziej nie rozmawiali o jego żonie. „Wszyscy myśleli, że Kasia wyjechała, więc miał prawo ułożyć sobie życie, jak uważał”, stwierdził były śledczy. Na pytanie stron przyznał jednak, że wiedział, iż „Marek bije Kasię” oraz, że Kasia złożyła obdukcję z wnioskiem o ściganie. Jako bliski znajomy obojga wyłączył się jednak ze sprawy. „Naczelnik chciał mnie wysłać na czynności w ich domu. Poprosiłem, żeby mnie wyłączył. Wtedy wysłał kogo innego”, stwierdził.

Maskotka

„Rodzina W. traktowała Katarzynę z góry, ale lubili się z nią pokazywać, bo była ładna. Traktowali ją przedmiotowo, jak maskotkę. Gdy ich zobaczyłem w dniu ślubu, od razu wiedziałem, że wspinała dziewczyna wdała się w rodzinę, w której rządził majątek. Pan W. lubił pokazywać bogactwo, nosił duże, złote łańcuchy”, zeznał Antoni P., wujek zaginionej. Opisał przed sądem ostatnie spotkanie z siostrzenicą, jej mężem i dziećmi. Było to w

weekend, poprzedzający zaginięcie, kiedy cała rodzina W. zjawiała się w jego domu na wsi. Według niego Kasia, z natury pogodna i pełna życia, była przygnębiona, a na jej twarzy malował się niepokój. Szukała samotności. Odeszła od towarzystwa i poszła... plewić ogródek warzywny, choć była niedziela. „Takie zachowanie Kasi zwracało

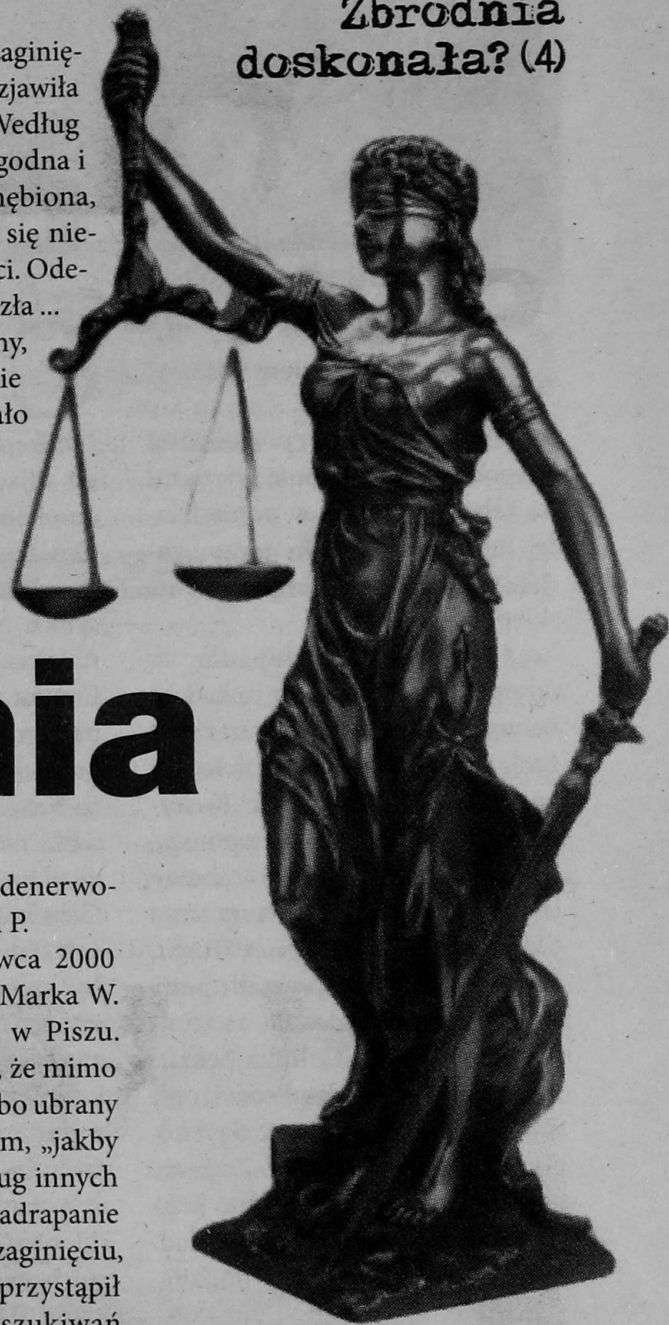
uwagę, podkreślało jej zdenerwowanie”, zeznał Antoni P.

W sobotę, 10 czerwca 2000 roku, Antoni P. widział Marka W. u rodziców Katarzyny w Piszcu. Wbiło mu się w pamięć, że mimo upału, Marek W. był grubo ubrany w golf z długim rękawem, „jakby chciał coś ukryć”. Według innych świadków, miał świeże zadrapanie na twarzy. Na wieść o zaginięciu, Antoni P. natychmiast przystąpił do organizowania poszukiwań Katarzyny. Poprosił o pomoc przebywających w okolicy turystów. Zorganizował dużą grupę. Według wskazówek jasnowidza, który twierdził, że Katarzyna nie żyje, prowadzili poszukiwania w lasach w rejonie Kozła. „Wszyscy byli zdziwieni, że mąż zaginionej się nie przyłączył”, podkreślił. W tym miejscu oskarżony złożył oświadczenie, w którym stwierdził, że nigdy nie rozmawiał ze świadkiem na temat poszukiwań żony.

„Coś” na wysypisku

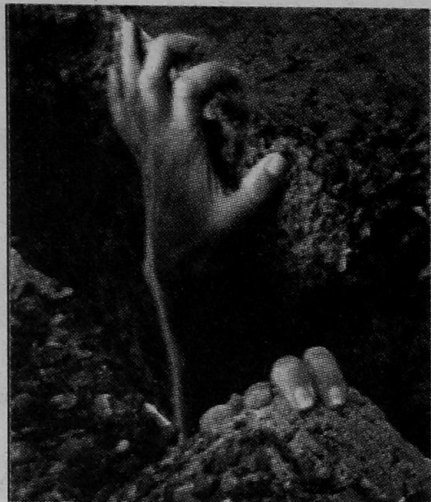
Stanisław P. i jego kuzyn Marek D. w październiku 2002 roku, ponad dwa lata po zaginięciu Katarzyny, wzięli ciężarówką świnię na trasie Kolno – Turośl. Gdy mijali dzikie wysypisko śmieci za Zabielem, Marek D. zapytał: „Wujku, czyja to działka?”. Opowiedział, że gdy

Zbrodnia doskonała? (4)



w czerwcu 2000 roku nad ranem wracał z dyskoteki (właśnie robiło się widno), zauważył na tej działce czarny samochód z otwartym bagażnikiem. Jedna osoba stała przy bagażniku, a druga na wysypisku. Gdy minął działkę, zobaczył w lusterku, jak coś wynoszą z bagażnika na wysypisko. Wydało mu się to tak podejrzane, że po powrocie do domu postanowił powiadomić policję. Wydzwaniał na numer alarmowy, lecz gdy dyżurny policji nie zgłosił się, dał spokój. „Gdy kuzyn opowiedział mi o tym, sumienie mnie dręczyło, pojechałem do matki Katarzyny, pani Ś. i wszystko powtórzyłem. Wskazałem im to miejsce. Z Markiem D. próbowaliśmy przeszukać wysypisko na własną rękę, lecz znaleźliśmy tylko stare opony”, zeznał Stanisław P. (cdn)

KAROL ZARĘBA



Powrót z otchłani



Gdy Kazik miał 35 lat, był w tej podgrajewskiej wsi jednym z 17 starych kawalerów. W tygodniu pracował na gospodarce, a w sobotę wyruszał na zabawę. Wracał w poniedziałek lub wtorek. Był skacowany, zamiast w pole szedł najpierw pod sklep na piwo.

Gospodarka podupadła. A on pił. „Kaziu, ożeń się, ustatkuj, bo zmarnujesz krwawicę naszego życia!”, płakała matka. Ojciec ze zgryzoty dostał wylewu. Kuśtykał po podwórku, powłóczęgą nogą. Wtedy Kazik z jednej zabawy wrócił z...kobietą. Miała na imię Celina, była średniego wzrostu, szczupła, delikatna, z długimi włosami. Nie wyglądała na wiejską dziewczynę. „Celinka będzie moją żoną”, powiedział rodzicom.

Zamieszkała z nimi. Szybko poczuła się jak u siebie. „To taka jedna z Warszawy, co w lato kręciła się w ośrodku wczasowym nad jeziorem Rajgrodzkim. Chodziła z każdym, kto chciał...”, doniosły matce sąsiadki. „Kaziu, bój się Boga, nie bierz jej!”, ciosała mu matka kółka na głowie. Ale Kazik nie słuchał. Zmienił się. W Celinkę patrzył jak w obraz. Matce nakazał, żeby spełniała wszystkie jej życzenia. Matka płakała po kątach, ale gdy przestał chodzić pod sklep i zaczął doglądać gospodarki, przestała się sprzeciwiać.

Celinka pokazywała się na wsi wystrojona, wymalowana. Szła drogą, rzucając biodrami jak modelka na wybiegu. Pijacy pod sklepem gwizdali i cmokali na jej widok. Minęła jesień, nastała zima. Po wsi rozeszła się wieść, że ... urodziła Kazikowi synka. Na chrzciny zjechała cała rodzina, przyjechały nawet siostry Kazika z Ameryki. Przywiozły prezenty dla bratanka. Wszyscy bardzo uradowani i pełni nadziei, że Kazik ustatkował się i gospodarka nie pójdzie na marne, namawiali go, żeby szybko wziął ślub z Celinką. Kazik napomknął Celince o ślubie, lecz ona się sprzeciwiła. Był zaskoczony. Wtedy przyznała się, że... jest mężatką! Kazik wyzywał ją od k... Po awanturze Celinka zniknęła. Mały Danielek płakał z głodu. „Idź, poszukaj jej, popytaj ludzi, może ją widzieli”, nalegała matka. Znalazł Celinkę pod sklepem. Na jego widok, zaczęła chichotać i ... migdalić się z pijakami! Złapał ją w pól i wpechnął siłą na traktor.

Straciła pokarm, przestała karmić Daniela. Często wychodziła pod sklep. Kazik nie wiedział, co ma robić. W samotności gryzł się i wyzywał Celinkę od ostatnich szmat. Ale na jej widok serce mu miękło, coś go ścisnęło za gardło. Pewnego razu ktoś mu powiedział, że „przygruchała” sobie ka-

walera z sąsiedniej wsi, wsiadła do jego samochodu i razem odjechali. Kazik ruszył za nimi. Zobaczył ją bezwładną, rozebraną z dzinsów, z rozłożonymi szeroko gołymi nogami, a na niej pijanego chłopca. Ogarnął go szal, chwycił „kochanka” za bary, ściągnął z Celinki i wałnął nim o ścianę. Tamten złapał krzesło i uderzył Kazika w głowę, aż mu się film urwał...

Po roku takiego życia Celinka urodziła drugiego synka! A potem wymknęła się z domu i zadzwoniła z ... Warszawy, żeby jej nie szukał, bo jest w odwiedzinach u swojej siostry.

„Na zimę wróci!”, dogryzali Kazikowi dawni koledzy od picia. Po wsi poszedł śmiech, że dzieci nie są jego! Miał ciemne włosy i brwi, Celinka była niebieskooką blondynką. Tymczasem Daniel i Kuba byli ... rudzi i piegowaci! Kazik trząsał się w środku z wściekłości, lecz na zewnątrz był spokojny. Chłopcy byli śliczni, mówili do niego „tata”, wchodzili na kolana, obejmowali za szyję. Machnął ręką na ludzkie gadanie i pokochał ich głęboko ojcowskim, zbojałym sercem.

Celinka wróciła po dwóch latach. Była ludzkim wrakiem. Miała siny nos i policzki, otępiąły wzrok i trzęsące się ręce. Cuchnęło od niej brudem. Dzieci od niej uciekały, a matka Kazika uderzy-

ła w płacz. Posiedziała parę dni, ukradła Kazikowi z portfela pieniądze i znów zniknęła. Po kilku dniach, na podwórku zajeżdżał radiowóz. „Pojedzie pan rozpoznać zwłoki”, powiedział policjant. Kazika jakby ktoś zdzielił obuchem po głowie, gdy w prosektorium Szpitala w Grajewie zobaczył martwą Celinkę. W nocy potrafił ją samochód.

Trzy miesiące po pogrzebie Celinki, zmarła jego matka. Ojciec nie żył od roku. Do Kazika przyjechała policja z opieką społeczną. Zabrali dzieci do pogotowia opiekuńczego. Kazik rzucił wszystko i pojechał za synkami do Łomży. Sąsiedzi karmili jego inwentarz. Ubłagał siostrę z Elku, żeby wzięła dzieci do siebie. Sąd zgodził się.

Dziś Daniel ma 22, a Kuba 21 lat. Daniel poszedł do wojska na zawodowego. Kuba mieszka dalej z ojcem i... matką. Bo po śmierci rodziców i utracie dzieci, czterdziestoletni Kazik ożenił się z dwudziesto-czteroletnią Natalią spod Krynek. Dziewczynę wyraił mu znajomy kierowca z firmy, sprzedającej rolnikom paszę dla bydła. Natalii nie przeraziły zapuszczona chałupa i zaniedbany gospodarz „po przejściach”. Cicha i pracowita, stworzyła Kazikowi prawdziwy dom. Kazik zupełnie przestał pić. Wówczas sąd zwrócił mu Daniela i Kubę, którymi Natalka zajęła się jak prawdziwa matka i tak ją traktują. Urodziła dwie córeczki. Mają 12 i 8 lat.

Niedawno Kazik dowiedział się, że Celinka, zanim zamieszkała z nim na gospodarce pod Grajewem, w Warszawie urodziła dwoje dzieci, dziewczynkę i chłopca, które zostawiła w szpitalu. Często myśli o nich, jakby też był ich ojcem...

ANNA DYLEWSKA

REKLAMA

**Ogłoszenie
w KONTAKTACH**
już za dzień!
Bez dodatku za
ekspres!
Nadaj ogłoszenie w
„Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już w
czwartek rano!

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

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Łomży Ireneusz Wierzbowski i specjalista Działu Podatku Dochodowego US w Łomży Marian Białas, w czasie dyżuru w redakcji tygodnika „Kontakty” odpowiadali na pytania Czytelników, dotyczące rozliczeń podatkowych za 2009 r. Dziś druga część odpowiedzi na pytania



Marian Białas z Działu Podatku Dochodowego Urzędu Skarbowego w Łomży

Dojeżdżam do pracy do Białegostoku własnym autem. Czy mogę skorzystać z odliczeń z tytułu dojazdów do pracy. Jeśli tak to w jakiej wysokości?

Przy wykorzystaniu własnego samochodu ustawodawca nie przewiduje takiej możliwości. Koszty uzyskania przychodu ze stosunku pracy określone zostały w ustawie w kwocie zryczałtowanej. W sytuacji, gdy zakład pracy położony jest poza miejscowością, w której mieszkamy, ustawodawca ustalił, iż koszty te miesięcznie wynoszą 139,06 złotych (rocznie 1 668,72 złotych). Jednakże koszty uzyskania przychodu mogą być przyjęte w wysokości wydatków faktycznie poniesionych (jeżeli są wyższe od kosztów zryczałtowanych) na dojazd do zakładu pracy autobusem, koleją, promem lub komunikacją miejską i udokumentowane wyłącznie imiennymi biletami okresowymi.

Czy dochód w wysokości 11,60 złotych wykazany w informacji PIT - *C należy rozliczyć w

zeczaniu rocznym?

Tak. Zgodnie z art. 45 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, należy składać zeznanie o wysokości uzyskanego dochodu (poniesionej straty) w roku podatkowym. Zatem, jeżeli osiągniemy jakiegokolwiek dochód (wysokość dochodu nie ma znaczenia), ustawa nakłada obowiązek złożenia zeznania w terminie do 30 kwietnia następnego roku.

Czy mogę rozliczyć się wspólnie z mężem?

Może Pani skorzystać z możliwości łącznego opodatkowania się

z małżonkiem, jeżeli oboje Państwo podlegają nieograniczonemu obowiązkowi podatkowemu (tzn. mają miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej), istniała między Państwem przez cały rok podatkowy wspólność majątkowa małżeńska, małżeństwo trwało przez cały rok podatkowy, złożą Państwo stosowny wniosek we wspólnym rocznym zeznaniu podatkowym w ustawowym terminie, tzn. do 30 kwietnia 2010 r.

Poza wyżej wymienionymi warunkami ważne jest, aby żadne z małżonków nie uzyskiwało

przychodów opodatkowanych podatkiem liniowym 19 proc.; ryczałtem ewidencjonowanym (z wyjątkiem wynajmujących prywatnie, nie w ramach działalności gospodarczej, którzy zachowują prawo do wspólnego rozliczenia); kartą podatkową; zryczałtowanym podatkiem dochodowym od przychodów osób duchownych; podatkiem tonażowym (nawet jeżeli nie uzyskali żadnego przychodu z działalności gospodarczej w danym roku podatkowym, jeżeli była tylko zarejestrowana albo nawet, gdy było zgłoszone zawieszenie).

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



Agroma
BIAŁYSTOK

Nowy punkt sprzedaży:

AGROMA Białystok

KONARZYCE

ul. Łomżyńska 9

18-400 Łomża

tel. 509 874 216, 510 258 564

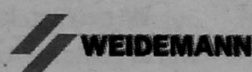
www.agroma.bialystok.pl

- Ciągniki rolnicze
- Kombajny zbożowe

- Części zamienne
- Artykuły zootechniczne

- Maszyny rolnicze
renomowanych marek

Z A P R A S Z A M Y !





Ania miała 21 lat, po zabójstwie mordercy usiłowali spalić jej poćwiartowane ciało przed tym domem w Sędziwujach

Zambrowski paragraf

Zbrodniarze z Sędziwuj

Andrzej Sz. (lat 26) i Tadeusz Sz. (lat 23) z Zambrowa, którzy w sierpniu ubiegłego roku bestialsko zamordowali Anię z Zambrowa, wkrótce staną przed sądem. „Śledztwo jest w fazie końcowej, niebawem skierujemy akt oskarżenia do sądu. Opinia o poczytalności sprawców w chwili popełniania zbrodni, którą otrzymaliśmy od biegłych psychiatrów, nie uprawnia do zastosowania jakichkolwiek okoliczności, łagodzących przy kwalifikacji czynu”, poinformowała Maria Kudyba, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łomży.

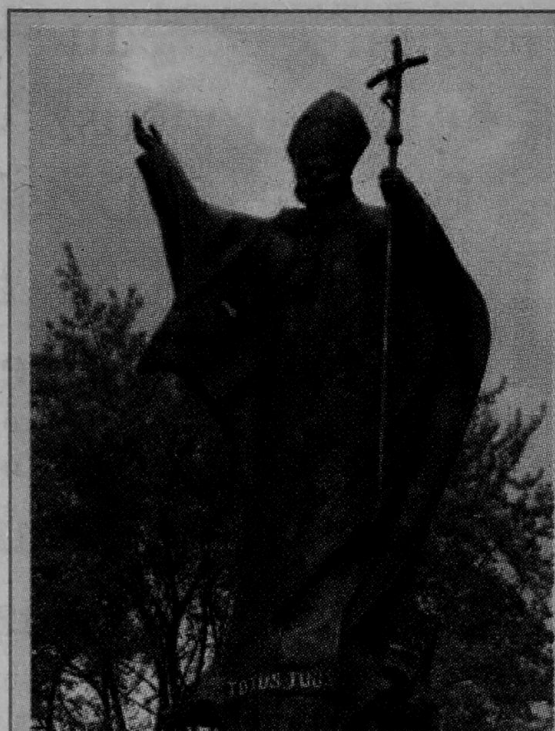
15 sierpnia 2009 roku Anna K. (lat 21) z Zambrowa umówiła się na spotkanie z Tadeuszem Sz. Z jego starszym, żonatym kolegą, pojechali do domku po jego babci w Sędziwujach. Obaj, po pijanemu, próbowali ją zgwałcić. Gdy się broniła, szamotała i upadła, siekierą zmasakrowali jej głowę. Aby zatrzeć ślady zbrodni, poćwiartowali ciało i wrzucili z oponami do ogniska (o bestialstwie w Sędziwujach pisaliśmy w „Kontaktach” nr 34/2009). Grozi im 25 lat

więzienia lub dożywocie.

Złodzieje z Pęchratki

Prokuratura Rejonowa w Zambrowie skierowała do Sądu Rejonowego akt oskarżenia przeciwko złodziejom i włamywaczom, ujętym przez mieszkańców Pęchratki Polskiej (gm. Szumowo). Przed sądem staną Przemysław N. (43 zarzuty), Adam G. (16 zarzutów), Marta N. (31 zarzutów) i Krzysztof R. (38 zarzutów).

Latem ubiegłego roku mieszkańcy Pęchratki zorganizowali strażę obywatelską, aby bronić się przed grasującymi we wsi złodziejami. W nocy wypłoszyli złodziei, z których jeden ukrył się w kukurydzy, rosnącej koło wsi. Mężczyźni otoczyli pole kukurydzy, złapali złodzieja i wezwali policję (niezwykłą akcją mężczyzn z Pęchratki opisaliśmy w „Kontaktach” nr 36/2009). Zatrzymany wydał pozostałych z szajki. Wszyscy są mieszkańcami gminy Zabrodzie pod Wyszkiem (Mazowieckie). Kradli samochody, maszyny i sprzęt rolniczy, inwentarz i wszystko, co napotkali, na terenie Podlaskiego i Mazowieckiego.



Rocznica przy pomniku

W piątą rocznicę śmierci Jana Pawła II (wypadła w Wielki Piątek) przy Jego pomniku w Zambrowie gromadzili się wierni i modlili w skupieniu. Uroczystości rocznicowe z „Marszem światła” odbędą się w sobotę, 10 kwietnia (godz. 21.00).

„Leczenie” szpitala

Trwa rozbudowa i modernizacja budynku Szpitala Powiatowego w Zambrowie. Z frontowej strony zostały już wymienione okna, wymienione będą wszystkie. Dobudowywane są klatki schodowe. W czerwcu nastąpi wymiana sieci centralnego ogrzewania, a na koniec nowa elewacja. Prace finansowane są z budżetu udziałowców, czyli starostwa i miasta. „Przygotowujemy się do remontu bloku porodowego i budowy bloku operacyjnego. Ciągle czekam na decyzję w sprawie dofinansowania przez Urząd Marszałkowski”, powiedział starosta Stanisław Rykaczewski.

Ścisłe tajne

Za zamkniętymi drzwiami i z wyłączeniem jawności toczy się przed Sądem Rejonowym w Zambrowie proces naczelnego portalu Życie Zambrowa Jana Polkowskiego, oskarżonego o pomówienia i publiczne znieważanie burmistrza Zambrowa Kazimierza Dąbrowskiego.

Bez funduszu

Nie będzie w 2011 roku wyodrębnionego w budżecie funduszu sołeckiego dla sołectw w gminie Szumowo, zdecydowali radni gminy.

Gminne groby

Gmina Szumowo przyjęła od wojewody podlaskiego obowiązek utrzymania grobów i cmentarzy wojennych w gminie.

Trysnęła fontanna

W Wielki Piątek na zalewie w Zambrowie trysnęła fontanna, która cały sezon upiększa treny rekreacyjne w centrum miasta.



Laureaci konkursu z dyrektorem Zespołu Szkół Agropredsiębiorczości Janem Zakrzewskim i starostą Stanisławem Rykaczewskim (z prawej)

Dębowa pamięć Katynia

„Prawda Katynia jest stale obecna w naszej świadomości i nie może być wymazana z pamięci Europy”, słowa Jana Pawła II przypomina starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski.

Posadzenie trzynastu Dębów Pamięci, poświęconych zamordowanym w Katyniu oficerom przedwojennej Szkoły Podchorążych Rezerwy Piechoty i Batalionu Szkolnego Podchorążych Rezerwy Piechoty w Zambrowie, będzie kulminacyjnym punktem powiatowych obchodów 70 rocznicy zbrodni katyńskiej.

W historyczną atmosferę i klimat rocznicy wprowadził młodzież Powiatowy Konkurs Katyński, zorganizowanym przez Zespół Szkół Agropredsiębiorczości w Zambrowie pod patronatem starosty. Uczestniczyli w nim uczenio-

wie dziesięciu szkół z powiatu.

W kategorii szkół podstawowych zwyciężyli: Paweł Strenkowski (SP Nr 4), Weronika Trzeciak (SP Nr 4), Dawid Chaberek (SP Nr 5) i Bartosz Korzeb (SP Nr 5). W kategorii gimnazjów: Martyna Kulesza (Kołaki Kościelne), Krzysztof Mioduszeński (Gimnazjum w ZSO w Zambrowie), Damian Markowski (Gimnazjum Nr 1) i Mateusz Świerżewski (Gimnazjum Nr 1). W kategorii szkół ponadgimnazjalnych: Magda Aneta Świerżewska (ZSA), Agnieszka Wierciszeńska (ZS Nr 1), Beata Rykaczewska (ZSO) i Karolina Ilczuk (ZSA).

W czwartek, 8 kwietnia (godz. 10.00) otwarta zostanie w szkole wystawa „Katyń 1940”.



Składamy podziękowania rodzinie, rzeszy przyjaciół, koleżanek, kolegów i znajomych za przybycie i uczestnictwo w ostatniej drodze na miejsce wiecznego spoczynku

Ś.P. Mariusza Jabłońskiego

Dziękuję rodzinie za opiekę i wsparcie. Dziękuję wszystkim za kwiaty, okazaną pomoc i serce w trudnych i bolesnych chwilach.

Mariusz umarł nagle, szybko i bez bólu. Był człowiekiem młodym, pełnym energii życiowej, obdarzonym przez Boga ogromną cierpliwością i pogodą ducha oraz niepowtarzalnym poczuciem humoru. Niech pamięć o Nim trwa...

żona Ewelina z dziećmi
Weroniką, Jakubem, Zuzanną

fak.426

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przęsła, 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)

Giętarek z nożem, 0-698-740-800 (fak.425-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)

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!
Bez dodatku za ekspres!
Nadaj ogłoszenie w „Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już w czwartek rano!

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-oo-i)

LOKALE

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)

Stacja, 0-602-552-974 (fak.350-oo)

Lokale handlowe, Łomża, 0-604-402-041 (fak.362-oo-i)

Stacja dla niepalących, 0-507-432-656 (fak.424)

M-4 wynajmę, (86)219-27-31 (fak.315)

Zaopiekuję się mieszkaniem w zamian za zamieszkanie w Łomży lub okolicy, 0-512-905-461 (19.00-20.00) (fak.445-i)

Wynajmę kawalerkę, (086)216-61-45 (fak.437)

Wynajmę M-2 na stację, 0-511-304-216 (fak.434)

Do wynajęcia 33m2 na biuro, gabinet, Polowa, (86)216-92-93 (fak.440)

Lokal do wynajęcia, 0-516-241-852 (fak.444)

Wynajmę M-3, Łomża, 0-728-507-567 (fak.446-i)



Wszystkim, którzy uczestniczyli w ostatniej drodze na miejsce wiecznego spoczynku

Naszej Kochanej
Mamy i Babci

Ś.P. Elżbiety Szczepańczyk

serdeczne podziękowania
składa
pogrążona w smutku
Rodzina

fak. 433

MEDYCYNĄ

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

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

MOTORYZACJA

Audi A 4 1.9TDI (1995 r.) kolor zielony metalik. Stan techniczny bardzo dobry. 15300 zł. tel. 0-514-013-366. (fak./sms)

Zamienię Poloneza karo + gaz (1995 rok) na skutera, tel. 0-782-165-790 (fak./sms)

Rover 620.2 i. Benz + gaz, klima, (1995 rok), 6800 zł. Tel: 0-511-647-773 (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-oo-i)

Sprzedam piętrowkę w Łomży, 0-501-075-255 (fak.398-o-i)

M-4 wynajmę, (86)219-27-31 (fak...)

Sprzedam 73m2 z garażem, II piętro, Stawiski, (86)474-30-70 (fak.432-i)

Sprzedam M-5, 72m2, Ks. Anny 3, 0-507-248-743 (fak.430-i)

Sprzedam działkę 80 arów + 1 ha lasu, Podosie, 0-662-654-118 (fak.429)

1,3 ha orne, Gielczyn, 0-606-974-014 (fak.439-o-i)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

Zwrot podatku z pracy, rodzinne – Niemcy, Anglia, Irlandia, Holandia, Dania, Norwegia, Europa, USA, (071)385-20-18

W ramce (fak.2069-o-i)

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

Praca, 0-694-055-044 (fak.431-i)

P.H.U. „Kurpiewski” zatrudni ELEKTRYKA z uprawnieniami co najmniej 1 kV. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na adres firmy: Łomża 18-400, ul. Strusia 9 lub e-mail: kurpiewski_m.k@poczta.fm (fak.-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, jałowki. 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)

MATY DLA BYDŁA, tel. 0-664-466-774

(fak.263-oo-i)

Ciągnik MTZ z turem, 0-500-74-55-48

(fak.382-oo-i)

Ciągnik Zetor 7211, pługi trójki, siewnik „Poznaniak”, 0-698-740-800

(fak.425-o-i)

Sprzedam jałówkę z pochodzenia. Wycielenie 10.04.2010r. Tel: 0-509-604-018.

(fak/sms)

Sprzedam taśmociąg, taśma gumowa, zbiornik Alfa Laval, krowę, 0-886-982-985

(fak/sms)

Sprzedam dom drewniany z bali, stan dobry. Wymiary 15m x 9m. Pokryty czerwona dachówką w bardzo dobrym stanie. Cena 9500 zł. Tel: 0-509-604-018 lub (86)474-33-14.

(fak/sms)

Sprzedam silos na pasze MI-CHAŁ 8 ton, 0-500-016-104

(fak/sms)

Wykonuję profesjonalnie korekcie racic 20 zł, 1 szt. + 5 zł, opatrunek okolice Łomży, 0-513-774-392

(fak/sms)

Sprzedam ziemniaki - sadzeniaki, IRGA. tel. (86)279-02-45

(fak/sms)

Przyjmę do pracy w gospodarstwie, tel. 0-609-142-191.

(fak/sms)

RÓŻNE

Videofilmowanie, 0-660-711-557

(fak.2076-o-i)

RTV – AGD

CYFROWY POLSAT. Łomża, Niepodległości 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)

Dąb, 0-606-373-925

(fak.337-o)

Sprzedam telewizor „Grundig”, tel. (86)218-61-18

(fak.427)

Kurki odchowane, Ratowo- Piotrowo 9, po 15.00 (86)2176-296, 0-502-176-421

(fak.443-o)

TRANSPORT

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

(fak.020-o-i)

Niemcy, Holandia, 0-606-45-46-09

(fak.304-oo)

USŁUGI

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

(fak.1829-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)

Cyklinowanie, układanie, 0-603-243-397

(fak.249-oo-i)

Posadzki mixokretem, posadzki przemysłowe, 0-509-460-723

(fak.270-oo-i)

Usługi remontowo budowlane, 0-502-858-176

(fak.271-oo-i)

PODŁOGI: - układanie, - cyklino- wanie, - renowacje, - barwienie, 0-695-141-226

(fak.330-o)

Posadzki mixokretem, 0-505-925-413

(fak.325-o)

Posadzki mixokretem, 0-504-422-706

(fak.326-o)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak. -o)

Tynki maszynowe gipsowe cemen- towo-wapienne, elewacje, posadzki, 0-517-020-792

(fak.384-o-i)

KOMINKI - budowa, 0-698-286-906

(fak.386-o-i)

WYKOPY ziemne: - piasek z wykopów, - piasek siany, - ziemia pod trawniki, - tłuczeń betonowy, - utwardzanie terenu, tel. 0-604-446-462

(fak.393-o-i)

Wykonuje usługi budowlane, 0-514-164-734

(fak.428)

Glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie, (086)218-96-24

(fak.442)

Schody: - dąb, - jesion, - wyrób, montaż, 0-695-141-226

(fak.438-o-i)

Układanie kostki brukowej. Promo- cyjne ceny, 0-505-35-12-48

(fak.436-i)

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

(fak.441-o-i)

Chcesz zamieścić reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

**Tel.(086)215-35-71,
(086)215-35-68**

Kom. 0-506-892-523

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Wszystkie reklamy za- mieszczamy bez dodatko- wej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.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-garaże.pl

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A.Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

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, stan do zamieszkania, pow. 60,53 m², III piętro, 3 pokoje, 200.000 zł, **MER- 393**

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

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

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

■ **DOM** - gm.Wizna, 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, budow- lana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m², 159.000 zł, **MER-372**

■ **DZIAŁKA** - Giełczyn, budowla- na, 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** - Turośl, z budynkiem magazynowym, pow. 126/ 955 m², 110.000 zł, **MER- 379**

■ **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. Miast- kowo, blisko zabudowań, pow. 1,05 ha, 30.000 zł, **MER-389**

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

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

■ **LOKAL** - ul. Sienkiewicza, ka- mienica z windą, pow. 36 m², llp. wynajem 25 zł/m², **MER - 240**

■ **LOKAL** - Al. Legionów 7, handl- uslugowy, parter, pow. 21 m², wynajem 1.220 zł, **MER - 388**

■ **MIESZKANIE**- ul. Ks.Anny, pow. 60,53 m², III p., 3 pokoje, wynaj- jem 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, wynaj- jem 700zł, **MER- 397**

**PEŁNA OFERTA NA STRONIE
www.nieruchomosci.hi.pl**

(fak 652)

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**

ACTIVA 500

ekspresowa gotówka

CHWIŁÓWKA

Łomża, al. Legionów 40

(86)212-54-85/86

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. Krucza - pow. 784m², budowlana - 172 500zł
- Stara Łomża - pow.1127m², pozwolenie na budowę - 170 000zł
- Mątwa gm. Nowogród - pow. 3800m², ogrodzona elementami betonowymi - 170 000zł
- Łomża ul. Forteczna 3836m², miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego - 100zł/m²
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 875m², budowlana - cena 78750zł
- Siwki gm. Zbójna - pow. 3300m² - 49500zł
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m² - 75.000zł
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m² - 200zł/m²
- Nagórki gm. Piątnica - pow. 1ha, dostęp do rzeki - 60 000zł
- Zawady Wieś gm. Łomża - pow. 700m², zabudowana - 84.000zł
- Kolno - pow. 2425m², HANDLOWO - USŁUGOWA - 340 000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99m², kawalerka - 85.000zł
- Śródmieście - pow. 45,19m², 2 pokoje, III piętro - 120 000zł
- Oś. Jantar - pow. 48,95m², 2 pokoje, parter, wykończone - 175 000zł
- Oś. Jantar - pow. 52,98m², 3 pokoje, III piętro, nowe budownictwo 2009 rok - 185.000zł
- Śródmieście - pow.53,02m², 3 pokoje, II piętro, wykończono - 187 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 Włosciańska - 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
- Siwki gm. Zbójna - pow. 141m², pow. działki 4709m² - 120.000zł
- Pluty gm. Jedwabne - pow. cał. domu około 200m², pow. działki 2400m² - 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 - 420.000zł

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!!!)

PEŁNA OFERTA NA
WWW.LOMZA.NIERUCHOMOSCI.PL



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



Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

2-pokojowe

- Stacha Konwy - 36,50 m², IV piętro, cena 115 000 zł LOM-244
- Woj. Polskiego - 37,69 m², III piętro, cena 106 000 zł LOM-242
- Centrum - 37,98 m², I piętro, cena 135 000 zł LOM-241
- Centrum - 40,30 m², II piętro, cena 148 000 zł LOM-239,
- Nowogród - 39,50 m², II piętro, cena 118 500 zł LOM-167
- Ks. Janusza - 44 m², parter, cena 185 000 zł LOM-190

3-pokojowe

- Małachowskiego - 60,75 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-61,
- Mazowiecka - 52 m², III piętro, cena 210 000 zł LOM-222
- Staffa - 60,78 m², II piętro, cena 206 000 zł LOM-237
- Ks. Janusza - 55,90 m², II piętro, cena 230 000 zł LOM-126
- 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

DOMY

- Łomża, 33 Pułku Piechoty - pow. domu 134 m², pow. działki 126 m², zab. szereg. cena 465 000 zł LOM-229,
- Kosaki - pow. domu 80 m², pow. działki 3 500 m², zabudowa szeregowa 170 000 zł LOM-144, TYLKO U NAS!
- Stara Łomża - pow. domu 120 m², pow. działki 700 m², wolno st. cena 320 000 zł LOM-46,
- Łomża Projektowana - pow. domu 64 m², pow. działki 274m², bliźniak, cena 175 000zł LOM-199, TYLKO U NAS! OFERTA BEZPROWIZYJNA!!
- Konarzyce - pow. domu 350 m², pow. działki 517 m², wolno st. cena 449 000 zł LOM- 106
- Nowe Krzewo - pow. domu 250 m², pow. działki 9 600 m², wolno st. cena 330 000 zł LOM-202 TYLKO U NAS!
- Łomża, Kaliwody - pow. domu 168 m², pow. działki 285 m², zabudowa szeregowa, cena 390 000 zł LOM-214,
- Stara Łomża p/sz. Słoneczna - pow. domu 404 m², pow. działki 2 000 m², wolno st. cena 690 000 zł LOM-85, TYLKO U NAS!

LOKALE DOWYNAJĘCIA

- Stary Rynek - 80 m², czynsz 2 000 zł LOM-232,
- Łomża, Centrum - 50 m², czynsz 1 700 zł LOM-216,
- Nowogród - pow. budynku 528 m² pow. działki 2 518 m², czynsz 5 000 zł LOM- 77, TYLKO U NAS!
- Łomża, Piłsudskiego - 80 m², czynsz 1 540 zł LOM-92,
- Łomża, Al. Legionów - 80 m², czynsz 1 640 zł LOM-118,
- Łomża, Towarowa 25- 60 m²+ 800 m² plac, czynsz 2 500 zł LOM-219, TYLKO U NAS!

DZIAŁKI BUDOWLANE

- Elżbiecin - pow. działki 2 420 m², cena 110 000 zł LOM-103
- Piątnica, Jedwabieńska - pow. działki 1 211 m², cena 160 000 zł do negocjacji! LOM-224 TYLKO U NAS !!!!!
- Elżbiecin - pow. działki 3 000 m², cena 150 000 zł LOM-12
- Jezioro - pow. działki 1 245 m², cena 86 000 zł LOM-64
- Łomża, Nowogrodzka - pow. działki 5 200 m², cena 160 000 zł LOM-140, TYLKO U NAS!
- Jednaczewo - pow. działki 1 000 m², cena 50 000 zł LOM-8
- Łomża, Sikorskiego - pow. działki 826 m², cena 199 000 zł LOM-200 TYLKO U NAS!
- Marianowo - pow. działki 856 m², cena 65 000 zł LOM-94
- Nowe Kupiski - pow. działki 1 450 m², cena 90 000 zł LOM-117

**POSZUKUJEMY MIESZKAŃ
NA SPRZEDAŻ!!!**

www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Kombajn zbożowy New Holland, heder 4m, stan dobry, 24 tysiące, 0-880-146-062

(k/b)

Ciągnik C-360 3P, (1989r), stan dobry, 16800 zł, tel. 0-880-146-062

(k/b)

Sadzarka 550 zł, siewnik-15 230 zł, wał pierścieniowy 500 zł, pług podorywkowy 720 zł, podwozie tarpana 520 zł, 0-880-146-062

(k/b)

Sprzedam kopaczkę, sadzarkę, pługi-2, wicher-5, 0-662-654-118

(k/b)

Sprzedam pszenżyto, cena za tonę – 450 zł, tel. 0-660-696-993

(k/b)

Sprzedam pługi – 2, 500 zł, brony – 3, 800 zł, działka budowlana 32 ary – cena do uzgodnienia. Wiadomość: Wincenty Plona, Piasutno-Żelazne 26.

(k/b)

Sprzedam Class Merkator 70, heder 3,80, silnik Perkins, sześciocylinnowy, stan bdb, cena 29500 zł, tel. 0-504-930-121

(k/b)

Sprzedam Ursus C-330, rok 1988, stan bardzo dobry, cena 16600 zł, tel. 0-508-085-839

(k/b)

Sprzedam MF-255 (1990r) 26000 zł, do uzgodnienia, 0-668-521-413

(k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną Pottinger 8 ton, tandem, szerokie ogumienie, noże, stan bdb, garażowana, cena 10000 zł, tel. 0-503-475-215

(k/b)

Sprzedam 3 jałówki - wysokocielne maj 2010 r., cena 3500 zł, tel. (086)473-05-24

(k/b)

Labradory szczenięta 4 biszkoptowe, 2 czarne po rodzicach rodowodowych, 490 zł, Łomża, (086)214-15-63, 0-604-732-302

(k/b)

Sprzedam prasę Sipma Z-224 z drabinką, 1 właściciel, garażowana, stan bdb, okolice Zambrowa, cena 16000 zł, tel. 0-669-191-786

(k/b)

Przyczepa 3200 kg – 2000 zł, zgrabiarka 7-gwiazdowa – 1500 zł – sprzedam, tel. 0-501-285-736

(k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną Claas Sprint 330U (1986

r), tandem, szerokie koła, stół wyładowczy do zielonki, sprawna, 9000 zł, tel. 0-501-369-170, (086)217-51-26

(k/b)

Do wydzierżawienia łąka 1 ha w Łomży, 100 zł, tel. (086)216-67-64, 0-784-450-116

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki 100 szt. 70 zł/szt., jakość b. dobra, (086)219-31-84

(k/b)

Kabinę do ciągnika Ursus C-330 – 1000 zł, mieszalnik pasz na mokro 150 litrów z silnikiem 5,5KW, 700 zł, 0-510-368-183

(k/b)

Sprzedam bele sianokiszonki 1, 2 pokos, 80 zł/szt., gm. Stawiski, (86)278-58-09

(k/b)

Sprzedam siano w ciukach, cena 25 zł/q, tel. (86)472-14-41

(k/b)

Zbiornik na mleko 1600 litrów Alfa Laval, myjka + odzysk, 6 tys. zł, tel. 0-510-135-912

(k/b)

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, młynek do zboża – 1800 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., 0-604-64-34-95

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

(k/b)

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

(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)

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

(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)

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

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 Koja, 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 „czeska” – 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)

**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.

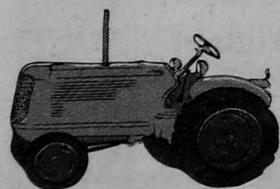
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

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

Matiz Joy (2000 rok), centralny zamek, wspomaganie kierownicy, elektryczne szyby, garażowany, pierwszy właściciel, przebieg 51 tys. km, cena 6200 zł, tel. 0-793-191-250

Sprzedam Skodę Felicię 1.3 + gaz, rok prod. 1996, pierwszy właściciel, cena 3500 zł, tel. 0-508-085-839

Alhambra (1999r) 1.9TDI 110KM, elektr. szyby, lusterka, hak, roleta, klimatronik, ABS, srebrny metalik, centralny zamek, stan bdb, 19000 zł, 0-668-208-817

Sprzedam Cinquecento 704, rok prod. 1995, stan bdb + hak, koła zimowe komplet, cena 1500 zł, tel. 0-608-199-041

Sprzedam Lanos 1.4 benzyna + gaz (2001r), cena 8000 zł, tel. 0-503-475-215

Sprzedam Peugeot 405 sedan, benzyna + gaz (1994r), alarm, centralny zamek, hak, stan dobry, cena 2000 zł, tel. 0-500-738-396

Sprzedam motocykl Honda Shedow, rok prod. 2006, poj. 750, przebieg 1200 km, pierwszy właściciel serwisowany u dealera Hondy, stan idealny, cena 21 tys., 0-500-133-312

Sprzedam Polonez Caro 1.6GLI (1994r) stan db, ważne OC + badania techniczne, okolice Zambrowa, cena 2000 zł, tel. 0-669-191-786

Sprzedam Ford Mondeo kombi 1.8TD (1999r), pełna elektryka, klima-tronik, bezwypadkowy, cena 12 tys. zł, aktualny przegląd, tel. 0-662-219-256

BMW 320i - E46, rok prod. 1998, poj. 1995, 6-cylindrów, alarm + sekwencja, stan b. dobry, cena 20500 zł, tel. 0-512-915-921, (886)217-44-14

Sprzedam Lublin (1996r) izoterma, przebieg 140 tys., diesel, cena 1800 zł, tel. 0-515-154-725

Sprzedam Opel Vectra (1999 r.) klimatronic, alufelgi, stan bdb, cena 10500 zł, 0-798-853-178

Sprzedam Hondę Shedow 750 (2006r), kupiony i serwisowany u dealera, stan idealny 1000 KM (jak nowa), cena 21000 zł, tel. 0-500-133-312

Sprzedam T4 (1995 r.) 2.4TD przedłużony, stan bdb + hak, zderzak przedni, lampa przednia, zapasowe fotele 10000 zł, (086)275-52-23

Sprzedam Toyotę Camry 2200 + LPG, pierwszy właściciel, sprowadzona z USA (1997r) 12000 zł, tel. 0-604-86-82-65

Sprzedam alufelgi 14' rozstaw 4 x 100, pięcioramienne z oponami letnimi, w dobrym stanie, cena 500 zł, (86)217-12-03

Sprzedam Polonez Caro Plus (1997r) przebieg 90 tys. km, bordo metalik, stan bdb, cena 2500 zł do

negocjacji, tel. 0-663-602-054

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 pio-

ner, bezwypadkowy cena 13900 zł, Tel. 0-889-084-039.

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

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

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

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

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

PROMOCJA!!!

Najniższe ceny
skuterów i rowerów
w Łomży!



ARKUS & ROMET
GROUP

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ

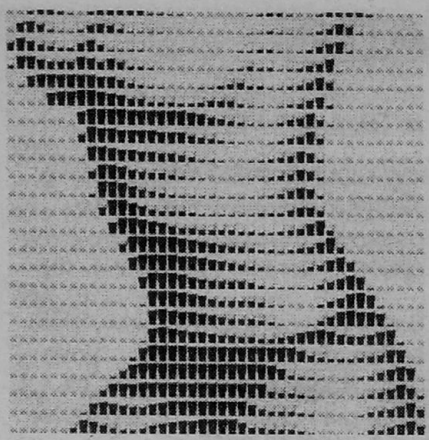


Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTM + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)



Ogłoszenie ukaze 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

Jest ode mnie starszy o 9 lat. Zakochałam się, bo mi imponuje doświadczeniem, pewnością siebie, dobrą pracą. Jest moim pierwszym chłopakiem. On miał przede mną kilka dziewczyn, nie pytałam z jakich powodów zerwał tamte znajomości. W łóżku wszystkiego ucę się od niego i robię wszystko tak, jak on chce. Od kiedy z nim zamieszkałam, kochamy się każdego dnia, choć ja nie potrzebuję tak dużo seksu. To mnie męczy, ale on na moją odmowę wcale nie zwraca uwagi. Niby się przekomarza, że zaraz mnie podnieci i sam się pieści. A gdy jest już blisko, kocha się ze mną w taki dziki i brutalny sposób, że się go boję. Moje koleżanki nie mają takich doświadczeń, a ja nie mam żadnych porównań. Ale czasami myślę, że może rozstawał się z poprzednimi dziewczynami z powodu dzikiego seksu. Gdy widzi mnie w negliżu w sypialni albo pod prysznicem od razu zaczyna się masturbować, co mnie bardzo drażni. Mówiłam mu o tym, a on powiedział, że powinnam się cieszyć z takich jego reakcji. No i nie wiem, czy w jego zachowaniu jest coś nieprawidłowego, czy może ja jestem przewrażliwiona?

Jolanta

Dobrze, gdy kochankowie poszukują indywidualnych ścieżek do osiągnięcia rozkoszy. Ale te poszukiwania i seks nie mogą być solowym występem. To gra duetu, w którym muszą współbrzmieć wszystkie akordy. Harmonia w związku opiera się na wspólnym modelu seksualności, w którym partnerzy będą spełniać swoje oczekiwania i osiągać rozkosz. Mężczyzna może być aktywniejszy, ale na seksualną jednostronną aktywność musi godzić się kobieta. Nie może być tak, jak jest w Waszym związku, że jedno realizuje swoje erotyczne fantazje i nie liczy się z odczuciami drugiego. Nie należy zgadzać się na taki model.

Lekarz domowy

W święta wybraliśmy się na spacer do lasu. I wrócił temat kleszczy. Kiedy najlepiej się zaszczepić?

Anna

Właśnie teraz jest najlepszy czas na szczepienie, kiedy jeszcze nie rozpoczął się okres żerowania kleszczy. Szczepionkę podaje się w miesiąc naramienny (u małych dzieci w miesiąc uda). Peł-

ną ochronę na sezon aktywności kleszczy zapewniają dwie dawki szczepionki. Pierwszą należy przyjąć w dowolnym dniu przed okresem żerowania. Drugą po miesiącu do trzech miesięcy po pierwszej. Aby odporność była trwała, należy podać trzecią dawkę po pięciu miesiącach po drugiej, ale nie później niż do dwunastu miesięcy. Następnie stosuje się dawki przypominające: pierwszą po trzech

latach, a kolejne co pięć lat.

Stosowany jest także przyspieszony kalendarz szczepień (np. przy wyjeździe na wakacje, gdy na podstawowy schemat jest za mało czasu). Dwie pierwsze dawki podawane są w odstępie dwóch tygodni.

Po pierwszych dwóch dawkach szczepionka jest skuteczna u 88 – 96 proc., a po trzeciej dawce u 96 – 100 proc. szczepionych.

Pod paragrafem

Syn kupił od kolegi telefon komórkowy. Kolega zapewniał go, że sprzedaje mu swój telefon, bo ma dwa. Teraz syn został oskarżony o kupno kradzionego telefonu i czeka go sprawa w sądzie. Dlaczego ma odpowiadać, skoro niczego nie ukradł, a za telefon zapłacił?

Beata

Syn jest oskarżony o paser-

stwo, które według kodeksu karnego można popełnić umyślnie, czyli świadomie nabyć rzecz pochodzącą z kradzieży lub nieumyślnie, gdy nie wiedziało się, że pochodzi z kradzieży. Ważne są w tym drugim przypadku okoliczności transakcji. Na przykład wiedza, że kolega rzeczywiście miał dwa telefony, co potwierdzą świadkowie i absolutnie nie budziły w nikim podejrzeń, iż któryś pochodzi z

kradzieży. Takie dowody indywidualnie ocenia sąd.

Odpowiedzialność za paserstwo jest regulowana przez przepisy kodeksu karnego i kodeksu cywilnego. Zgodnie z kodeksem cywilnym, za szkodę wyrządzoną paserstwem, odpowiada nie tylko ten, kto ją bezpośrednio wyrządził, czyli złodziej, ale też ten, kto świadomie skorzystał z wyrządzonej drugiemu szkody.

Sennik arabski

Abecadło: uczyć się samemu – podstępny nieprzyjaciel; uczyć kogoś – źródło dochodu.

Bagno: obmowa przez krewnych; brodzić w nim – złe widoki na przyszłość.

Dokumenty: wygrana sprawa; znaleźć – przypadkowy zysk; zgubić – strapienie.

Echo: przyjemne odwiedziny.

Fontanna: wielka radość.

Jaja: kupować – ponieść szkodę; dostać – zysk; gotować – odmowa; ptasie – błogosławieństwo; widzieć – zatargi, kłótnie.

Mleko: widzieć – zdrowie; pić – oszczędność i dobre powodzenie; nosić – zrobić coś bez zastanowienia; gotować – żyć lekkomyślnie; kupować – wiernie wypełniać przyjęte na siebie obowiązki.

Nożyce: trzymać – zysk; strzyć nimi – kłótnia; kroić nimi ubranie – nie grozi ci bieda.

Pajak: pomyślny zwrot; zabić go – zwycięstwo.

Usta: wielkie – rośnie twoje znaczenie; otwarte – niebezpieczeństwo.

Walizka: niepełna – zlecenie oszczędności; pusta – pieniądze.

Żaby: zły humor.

PROMOCJA

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

Zadzwoń już teraz:
602 157 292



Skarb w labiryncie

Olga Fiedorowicz, uczennica klasy IV Liceum Plastycznego im. W. Kossaka w Łomży, zwyciężyła w kategorii szkół artystycznych w I Międzynarodowym Konkursie Plastycznym „Labirynt wyobraźni”, zorganizowanym przez Zespół Szkół Plastycznych im. T. Kantora w Dąbrowie Górniczej. Wyróżnienia przypadły w udziale drugoklasistom Monice Cwalinie i Przemysławowi Mężyńskiemu. Na

pokonkursowej wystawie można będzie oglądać także prace Marty-ny Piech, Aleksandry Sacharczuk, Natalii Murawskiej i Tomasza Manowskiego. Wszystkie prace uczniów łomżyńskiego „Plastyka” powstały pod opieką nauczycielek Gabrieli Horosz i Katarzyny Swoińskiej. Na konkurs pod hasłem „Stwór – Twór – Twórczość”, wpłynęło 1 800 prac z Polski i Białorusi. (ANN)

Oni czyli my

W ramach projektu „Żyjemy razem”, mającym na celu ukazanie wielokulturowości Podlaskiego w przeszłości i współcześnie, Miejski Dom Kultury w Łomży zaprasza w piątek, 9 kwietnia, na spotkanie z cyklu „Ja, Ty, On czyli My”. Warsztaty pt. „Uchodźcy – wędrówka ludów, wędrówka kultur”, poprowadzą wolontariusze Fundacji „Ocalenie”. Początek, godz. 17.00 w sali MDK (ul. Wojska Polskiego 3).

Na spotkaniach 19 i 26 marca o wartościach artystycznych, które tworzą ludzie sztuki różnych narodowości, wyznań i kultur, żyjący razem od wieków w Podlaskiem, a także o wielokulturowości współczesnego świata, mówili wybitny malarz polski białoruskiego pochodzenia Leon Tarasewicz z Wąli pod Białymstokiem oraz prof. Mariusz Dąbrowski z warszawskiej ASP. W piątek, 9 kwietnia, mowa będzie o współczesnych „obcych”, czyli uchodźcach z Kaukazu, którzy od 10 lat żyją w Podlaskiem i Łomży. Jak trudny jest proces integracji, świadczy to, co dzieje się wokół ośrodka dla uchodźców. Choć ludzie innej kultury i innego wyznania 10 lat byli akceptowani przez Łomżan, z którymi nawiąza-



Sacita Khumaidova z Czechenii jest jedną z najbardziej aktywnych wolontariuszek Fundacji „Ocalenie”, przybliżających mieszkańcom Łomży kulturę Kaukazu

li sąsiedzkie kontakty i przyjaźnie, pokusa, by na strachu przed „obcymi” zbić polityczną popularność i głosy wyborców, okazała się silniejsza, niż naturalna otwartość i tolerancja Łomży. Hasło: „Łomża bez uchodźców!”, zostało rzucone przez jednego z łomżyńskich polityków. Fundacja „Ocalenie”, pomagająca uchodźcom z Czechenii, od dwóch lat prowadzi w Łomży działania informacyjno – edukacyjne na temat uchodźców z Kaukazu pod hasłem „Pochodzimy z różnych krajów, ale jesteśmy tacy sami”. Warto zastanowić się nad różnicami między tolerancją a nietolerancją, by świadomie uczestniczyć w tym, co dzieje się wokół nas...

Prezydent na zabytki

Na wniosek prezydenta Łomży, radni przyznali parafii św. Michała Archanioła 52 000 zł na konserwację elewacji nawy bocznej szesnastowiecznej katedry oraz 75 000 zł na prace malarskie wewnątrz świątyni. Prawie 49 500 zł otrzyma II LO im. Marii Konopnickiej na wymianę stolarki okiennej na piętrze gmachu z końca XIX w. przy

pl. Kościuszki 3.

Z powodów formalnych odrzucone zostały wnioski o dotacje Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej (na remont przejmowanego gmachu po szkole drzewnej) oraz Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. B. Jańskiego (na remont budynku na Krzywym Kole). (ANN)

Białystok

„Ballady i romanse”, Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki (ul. Elektryczna 12, tel. 085 – 749 – 91 – 84), piątek 9 – niedziela 11 kwietnia, godz. 18.00.

Czternaście poetyckich utworów Adama Mickiewicza, wydanych w roku 1822, dało podwaliny pod literacką epokę romantyzmu, w której artyści poznawali świat za pomocą „czucia i wiary”. Te-



atralne „Ballady i romanse”, to prezentacja dzieła wieszczą w nowoczesnej formule multimedialnej (na zdjęciu). Najnowszy spektakl białostockiego teatru wraca na afisz po kilkumiesięcznej przerwie od jego premiery.

Grajewo

„Curiosity darkside”, sala widowiskowa Miejskiego Domu Kultury (ul. Wojska Polskiego 20), piątek, 9 kwietnia, godz. 18.00.

Debiut sceniczny znanego miłośnikom rocka w Grajewie zespołu „Curiosity”, który miał wystąpić w styczniu na Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy pod skandalizującą nazwą „Cunnilingus”. Występu zakazał burmistrz i zespół ... zmienił nazwę. Jego muzyka, to połączenie heavy-metalowych melodii z siłą i energią thrash metalu.

Łomża

„The Bill i inni”, koncert rockowy, Miejski Dom Kultury (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 – 216 – 32 – 26), piątek, 9 kwietnia, godz. 19.00.

Gwiazdą wieczoru będzie grupa The Bill (na zdjęciu) z Pionek pod Warszawą, na polskiej scenie rockowej od



1986 roku, która promuje swoją najnowszą płytę pt. „Historie prawdziwe”. Wystąpi także młoda kapela z Łomży „Przejazd Techniczny”.

XIV Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego „O Puchar Prezydenta Łomży” (sala gimnastyczna SP nr 10), sobota 10 – niedziela 11 kwietnia. Organizator: Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży (tel. 086 – 219 – 01 – 11).

W sobotę od godz. 13.00 zaprezentują się najmłodsi wychowankowie klubów tanecznych w III Dziecięcej Gali Tanecznej. W niedzielę o godz. 11.00 ruszają zmagania turniejowe około 300 par z całej Polski, które będą rywalizować o puchary i nagrody, a także awanse do wyższych klas tanecznych w 20 kategoriach. Gala finałowa, godz. 18.00.

„Dziewczynka z charakterem”, czyli spotkania autorskie z Melanią Kapelus, poniedziałek 12 – wtorek 13 kwietnia.

W ramach Dni Literatury Dziecięcej (2 – 30 kwietnia) Miejskiej Biblioteki Publicznej, w Łomży i okolicy zagości tajemnicza autorka z Krakowa, która pisze bajki dla dzieci i każe je czytać dorosłym. Współpracuje z magazynem „Świerszczyk”. Zbiór opowiadań „Kinga i co z niej wyrośnie” jest jej debiutem książkowym. Spotkania poniedziałkowe: Gminna Biblioteka Publiczna Przytuły (godz. 8.30), Filia Biblioteczna Kuzie (godz. 11.00), Oddział dla Dzieci w Łomży, ul. 3 Maja 6A (godz. 13.00); spotkania wtorkowe: Gminna Biblioteka Publiczna Czyżew (godz. 8.30), Filia Biblioteczna Konarzyce (godz. 10.30).

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 8 kwietnia (czwartek) – W chmurach, godz. 18.00 oraz Księga ocalenia, godz. 20.00; 9 – 14 kwietnia (piątek – środa) – Twój na zawsze, godz. 18.00 oraz The Box: Pułapka, godz. 20.00 (w sobotę i niedzielę także Planeta 51, godz. 16.15).

Kino „Relax” w Grajewie: 10 – 11 kwietnia (sobota – niedziela) – Alicja w krainie czarów, godz. 17.00 oraz Autor widmo, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 9 – 12 kwietnia (piątek – poniedziałek) – Kolyśanka, godz. 17.00.

Wypadki

■ Na drodze Słochy Annopolskie - Klekotowo (gm. Siemiatycze) volkswagen passat na zakręcie zjechał do rowu, uderzył w pień ściętego drzewa, odbił się i uderzył w betonowy przepust drogowy. Kierowca (lat 18) został wyrzucony z pojazdu i głową uderzył w barierkę. Zginął na miejscu. W samochodzie znajdował się również pasażer (lat 39), który z ogólnymi potłuczeniami oraz urazem obu rąk trafił do szpitala.

■ W niedzielę wielkanocną na skrzyżowaniu w Szczuczynie podczas wyprzedzania jadącą zbyt szybko mazda uderzyła w ford, a następnie w budynek przy krzyżówce. Kierowca mazdy (lat 21) oraz trzech pasażerowie trafili do szpitala.

■ Nocą w poniedziałek wielkanocny w Pobikrach (gm. Ciechanowiec) kierowca audi (lat 29) na zakręcie wjechał do rowu, gdzie z dużą siłą uderzył w drzewo. Z obrażeniami został przewieziony do szpitala z dwojgiem pasażerów.

■ Na skrzyżowaniu Wysokie Mazowieckie - Szepietowo - Plewki (gm. Szepietowo) kierowca volkswagena golfa, jadący od wsi Plewki nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i zderzył się z oplem jadącym w kierunku Wysokiego Mazowieckiego. Na szczęście, nikt nie został ranny.

■ Mercedes i nissan, którymi podróżowało 5 osób, w tym dzieci, zderzyły się czołowo w Jeziorku (gm. Piątnica), na wylocie do Jedwabnego. Najbardziej ucierpiał kierowca nissana, który ma złamaną nogę.

■ We wsi Malewice (gm. Dziadkowiec), jadący zbyt szybko seat na zakręcie zjechał na przeciwny pas i zderzył się z jadącą z przeciwka mazdą. Aż 8 osób, niektóre z bardzo poważnymi urazami, trafiło do szpitala. Księdzu z Dziadkowic (lat 38), który prawdopodobnie siedział za kierownicą seata, pobrano krew do zbadania trzeźwości.

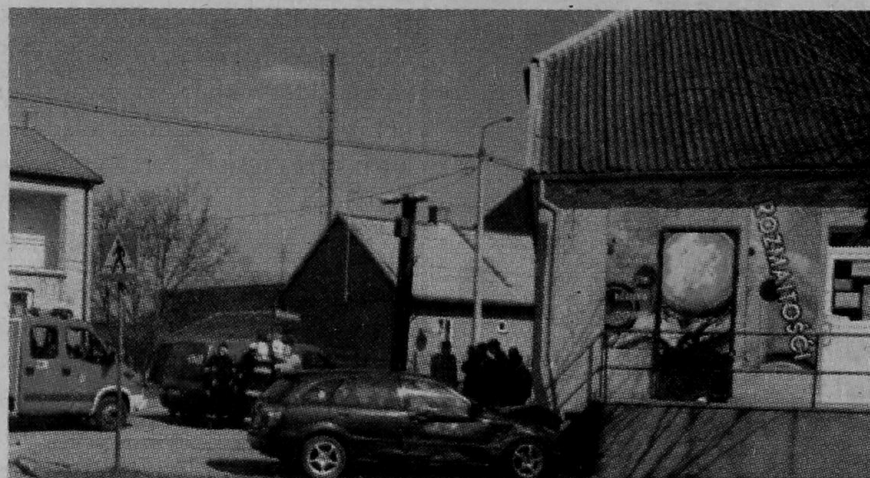
Pijani kierowcy

■ W Mieszkach (gm. Gródek) kierowca quada (lat 42) wioził pasażerkę (lat 15), która w pewnym momencie objęła go za szyję tak mocno, że stracił panowanie nad pojazdem, quad wywrócił się, a pasażerka ze złamanym nosem i wstrząsem mózgu trafiła do szpitala. Kierowca był pod wpływem ponad promila i nie miał prawa jazdy.

■ W Zambrowie kierowca audi (lat 27) jeździł „od brzegu do brzegu”, czym zaniepokoił innych kierowców,



Jak podaje rzecznik Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej mjr. Anna Wójcik, na przejściach granicznych w Podlaskiem w 2009 r. na 96 ucieczek, zatrzymano po pościgu 79 aut. Samochody przemytników wyglądają potem często, jak ten na zdjęciu



Wielkanocne „spotkanie” mazdy z murem budynku przy głównej ulicy w Szczuczynie, skutek brawury młodego kierowcy, który z trzema kolegami resztę świąt spędził w szpitalu



Final wielkanocnej brawury w Pobikrach: kierowca tego auta i dwaj pasażerowie z ciężkimi obrażeniami leżą w szpitalu

którzy wezwali policję. Policjanci dali mu sygnał, by się zatrzymał, lecz on zaczął uciekać drogą Stary Laszkowiec - Rykacze (gm. Zambrów), łamiąc wszelkie przepisy drogowe. W pewnym momencie wjechał w pole, porzucił pojazd i uciekał dalej pieszo. Policjanci go złapali. To mieszkaniec powiatu wysokomazowieckiego. Badanie pobranej krwi wskaże, czy w chwili zdarzenia był trzeźwy.

■ W ramach akcji „Trzeźwy poranek”, we wtorek po świątach (6 kwietnia) rano we wszystkich powiatach Podlaskiego policjanci drogówki w niespełna 2 godziny sprawdzili ponad 1 200 pojazdów, ujawniając 9 pijanych kierowców. Jednym z nich był traktorzysta (lat 38), zatrzymany w Srebrnej (gm. Szumowo), który jechał pod wpływem ponad promila. Wszyscy pijani kierowcy stracili prawo jazdy.

■ Z pięciu nietrzeźwych kierowców, zatrzymanych w święta przez policję łomżyńską, najbardziej pijany był kierowca bmw (lat 29, 2,5 promila). W dodatku nie posiadał prawa jazdy. Kierowca volkswagena golfa (lat 30) jechał pod wpływem 2,4 promila. U kierowcy volkswagena passata alkomet wykazał prawie 2,2 promila. Pozostali siedli za kółkiem pod wpływem 1 i 1,8 promila.

Kradzieże

■ Mieszkaniec Zambrowa (lat 19) wszedł pod nieobecność pracownika przez okno do kolektury totalizatora sportowego, skąd ukradł pieniądze. Gdy wychodził z łupem drzwiami... został zatrzymany przez policjantów! Noc spędził w policyjnym areszcie.

■ Łomżyńscy policjanci złapali czterech mężczyzn (lat 40, 44, 46 i 50), którzy włamali się do niezamieszkałego budynku, skąd ukradli odzież damską i męską, kilkanaście par obuwia, elektronarzędzia, rowery górskie, agregat prądotwórczy i inne przedmioty (szkoda 19 000 zł).

■ Na ul. Działkowej w Grajewie złodziej zdemontował i ukradł skrzynki elektryczne na jednym z budynków, następnie włamał się do budynku gospodarczego, skąd ukradł miedziany przewód elektryczny, zlew porcelanowy i słuchawkę prysznicową (szkoda 5 000 zł).

Rozbój

■ Na ul. Białostoczek w Białymstoku 6 mężczyzn napadło na przechodnia (lat 41), pobiło go i zrabowało plecak, w którym były klucze, płyty cd oraz dokumenty. Pobity z urazami głowy trafił do szpitala. Policja szybko wytropiła i złapała napastników na ul. Kozłowej oraz odzyskała skradziony plecak. Zatrzymani mają 22 - 28 lat i są mieszkańcami tej dzielnicy. Za rozbój grozi do 12 lat pozbawienia wolności.

Przemyt

■ Funkcjonariusze Straży Granicznej z Augustowa i innych jednostek zatrzymali 8 osób z rejonu Suwałk, podejrzanych o przemykanie papierosów w zorganizowanej grupie przestępczej. Według suwalskiej prokuratury, w dwa lata grupa wprowadziła na obszar Unii Europejskiej papierosy o wartości ponad 2 mln zł. Sąd Rejonowy w Suwałkach wobec 6 zatrzymanych zastosował areszt na 3 miesiące.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28



Ewa Bogucka, gimnazjalistka z Bogut

Dobre maniery

Skarpetkowe zasady

Dobór skarpet jest równie ważny, jak krawata, koszuli lub butów. Określają to dokładnie zasady! Pierwsza: skarpety powinny być dopasowane do rodzaju i koloru obuwia. W większości przypadków należy zakładać jednokolorowe, gładkie, cienkie i długie. Jeśli planujemy założyć czarne obuwie, skarpety powinny być koloru czarnego, granatowego, grafitowego lub ciemno szarego. Do butów brązowych, należy włożyć brązowe. Druga: skarpety zawsze

powinny być na tyle długie, by w czasie siedzenia lub założenia nogi na nogę, nie odsłaniały się nad nimi gołe łydki.

Trzecia: skarpety o bardziej odważnych kolorach i wzorach można ubierać wyłącznie do strojów o charakterze sportowym. Czwarta: białe skarpety do garnituru i półbutów, to kompletna kompromitacja! Poza jednym wyjątkiem: gdy garnitur (a przynajmniej spodnie) i buty są białe.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Fasola z kielbasą

Składniki:

- 2 szklanki fasoli Jaś
- 2 duże marchewki
- pietruszka
- mały seler
- por
- 15 dag pieczarek
- ząbek czosnku
- 30 dag kielbasy
- mały przecier pomidorowy
- 2 łyżki ketchupu
- kostka rosołowa
- 1,5 łyżki maki
- papryka czerwona

- majeranek
- sól
- pieprz

Warzywa pokroić w kostkę, pora w półtalarki. Namoczoną fasolę (12 godzin), gotować w osolonej wodzie, aż nieco zmięknie. Dodać warzywa i pokrojoną w kostkę kielbasę, wymieszać i gotować dalej. Gdy warzywa będą miękkie, dodać przyprawy i mękę. Gdyby potrawa była za gęsta, dolać trochę przegotowanej wody.

Psychotest

„Życie takie zna przypadki: jadą sobie za rogatki Staną sobie gdzieś w szuwarach, w płocie dziura, jakaś szpara Licznik już notuje, wszystko rejestruje”, śpiewał Andrzej Rosiewicz.

Nie zmieniły się „przypadki” z życia. Jedziesz samochodem, radio gra wesołą melodię, śpiewasz z solistą i nagle ... widzisz stojący na poboczu radiowóz policyjny. Co mówi o Tobie Twoja reakcja?

Spotkanie w szuwarach

Hamujesz: zawsze jesteś zabiegany i spieszysz się nawet, gdy nie musisz. Wydaje Ci się, że wygrasz wyścig z czasem. A w tym wyścigu nie zawsze przestrzegasz wszystkich reguł. Uważasz, że możesz je naginać, bo... nikt nie widzi. Jesteś we wszystkim bardzo zdecydowany.

Noga z gazu, choć jedziesz przepisowo: nie jesteś pewny swoich decyzji i często je analizujesz. Nie potrafisz cieszyć się spontanicznie z efektów swojej pracy. Zawsze coś Ci nie pasuje. Wahasz się nawet przy drobiazgach, od których nic nie zależy. Nawet gdy przestrzegasz przepisów, też się czegoś obawiasz. Nie umiesz uwolnić się od lęku.

Uśmiechasz się i jedziesz da-

lej: jesteś pewny siebie. Życie dla Ciebie jest jak mecz. Raz można wygrać, raz przegrać. Ty grasz zawsze fair play i jesteś zadowolony z każdego wyniku. Nawet przegrana nie wyprowadza Cię z równowagi, bo przecież następna rozgrywka może zakończyć się Twoim zwycięstwem. Jesteś optymistą, często towarzyszy Ci uśmiech.

Denerwujesz się: mundur działa na Ciebie jak przysłowiowa czerwona płachta na byka. Ale nie tylko mundur, często irytują Cię sprawy i fakty, na które nie masz żadnego wpływu. To Twoja maska i gra, od której już nie potrafisz się uwolnić. Szukasz powodów do zaczepki, wydaje Ci się, że Ty masz zawsze rację. Wcale tak nie jest, tylko Ty tego nie dostrzegasz.

REKLAMA



“MIMO” - KUPISKI STARE

ul. Działkowa 4
18-400 Łomża

AMORTYZATORY ORAZ INNE CZĘŚCI ZAWIESZENIA

- SZEROKI WYBÓR
- WYSOKA JAKOŚĆ
- NISKA CENA

ZADZWOŃ SPRAWDŹ SAM:

509 - 730 - 009

2 LATA GWARANCJI!

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.



- Icek, twoja żona puszcza się ze wszystkimi, a ty nic nie robisz!
- Mosze, przecież wiesz, że lepiej mieć 10 procent w dobrym interesie, niż 100 w złym interesie.

- Byłaś u szefa na dywaniku?
- Tak, a skąd wiesz?
- Wzorek ci się odcisnął na plecach.

Szkolenie komandosów, instruktor do pierwszego rocznika:

- Dzisiaj o walce wręcz. Aby doszło do walki wręcz, prawdziwy komandos powinien: przep...lić na polu walki automat, pistolet, nóż, pas, saperkę, niezbędnik, kamizelkę kuloodporną, hełm. Jeżeli to mu się udało, powinien poszukać takie miejsce, gdzie nie będzie żadnego

kamienia ani patyka. I teraz najważniejsze, znaleźć takiego samego idiotę jak on, aby rozpocząć walkę wręcz!

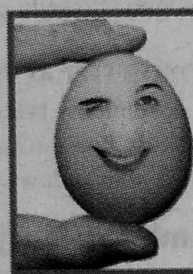
- Muszę powiedzieć, że moja żona jest wspaniała! - oświadcza mąż na przyjęciu urodzinowym małżonki.

- Jak mogłeś powiedzieć, że ta twoja ruda, wredna wiedźma jest wspaniała! - czyni mu wymówkę po przyjęciu matka, która od początku miała z synową na pieńku.

- Ależ mam... ja nie powiedziałem, że jest wspaniała. Ja powiedziałem, że muszę tak powiedzieć.

Hotel, recepcjonista wita parę i wypełniając meldunek, zagaduje:

- Urlopik?
- Tak.
- A dzieci państwo posiadają ...
- Posiadają!
- A to tym razem państwo nie zabrali?
- Nie zabrali.
- Tylko we dwoje? Romantyczny wypad!
- Tak.



Myśl tygodnia:

Bóg stworzył człowieka na swoje podobieństwo. Niestety, uczynił to w chwili wyjątkowej skromności

- A kto został z dziećmi?
- Mąż!

- Chodź, kupimy wino i będziemy się kochać!

- Nie!
- Co ty, wino nie lubisz?!

- Moja córka tańczy i śpiewa. Ciekawe kim będzie, jak dorośnie...
- chełpi się sąsiadka.

- Pewnie tancerką.
- A co, widziała pani, jak ona tańczy?
- Nie, ale słyszałam jak śpiewa...

Nowości ze świata nauki. Białostoccy genetycy skrzyżowali palce u rąk.

- Co mam zrobić z tym kwitkiem? - pyta kierowca po zapłaceniu mandatu.
- Proszę zachować. Jak pan zbierze 5 takich, to dostanie pan rower - odpowiada policjant.

Mały gołąb pyta mamę:
- Mamo, skąd się biorą gołąbki?
- Z kapusty.

Zbigniew Ziobro, już jako eurodeputowany, postanowił odwiedzić Petera Vogla w więzieniu z nadzieją, że wreszcie wyciągnie od niego informacje o lewych kontaktach lewicy w bankach Szwajcarii. Gdy wchodzi do celi, gospodarz podnosi się na przywitanie. Na to Ziobro przymilnie:

- Siedźcie, siedźcie...

- Dlaczego Alfred Nobel jest uważany za wynalazcę dynamitu - pyta profesor.

- Dlatego, że poprzednich wynalazców nie udało się zidentyfikować - opowiada student.

W mojej małej piwniczce trzymałem 15 butelek wódki. Pewnego dnia żona kazała mi wszystkie wylać do zlewu albo ona... Wolałem nie słyszeć, co będzie, jeżeli tego nie zrobię, więc wziąłem się do roboty. Odkręciłem korek z pierwszej butelki i wylałem jej zawartość do zlewu, nie licząc sporej szklanki, którą wypilem. Następnie wykręciłem korek z drugiej butelki i postąpiłem podobnie, nie licząc sporej szklanki, którą wypilem.

Następnie wykręciłem korek z trzeciej butelki i wylałem wódkę do zlewu, którą wypilem. Następnie wykręciłem korek z czwartej butelki do zlewu i wylałem zawartość do szklanki, którą wypilem. Następnie wykręciłem butelkę z następnego korka i wypilem z niego jeden zlew, a resztę wylałem do szklanki.

Następnie wykręciłem zlew z następnej szklanki i wylałem korek do butelki.

Następnie wylałem zlew do korka, wyciągnąłem zawartość i wypilem. Kiedy już wszystko opróżniłem, przytrzymałem dom jedną ręką, drugą policzyłem szklanki, korki, butelki i zlewy, których było razem 29 i gdy dom akurat przebiegał obok, policzyłem je jeszcze raz i w końcu miałem wszystkie domy w jednej butelce, którą wypilem. Wcale nie jestem pod wpływem kolaholu niejaktorzy w zaś pogli momyśleć. Nie niestem jawet w piłowie tak pojany jak pożecie mymyśleć. Jem wiedno: impijaniej tu stoję, tym jestem dłuższy...

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

HOROSKOP

(8 – 14 kwietnia)

BARAN (21 III – 19 IV): zwolnij! Pośpiech nie zawsze jest dobry. Pomyśl, czy czasem w codziennym pędzie nie tracisz czegoś ważnego? Czy okazujesz wystarczająco dużo uwagi komuś Ci bliskiemu? Dobry dzień: wtorek. Dobra liczba: 11.

BYK (20 IV – 21 V): wokół Ciebie towarzyskie ożywienie, nowe znajomości. Nie daj się kupić tanimi sztuczkami. Nie wszystko złoto, co się świeci. często pierwsze wrażenie jest mylące, ale zachowaj ostrożność. Dobry dzień: piątek. Dobra liczba: 7.

BLIŹNIĘTA (22 V – 21 VI): skąd ta cisza, niedopowiedzenia? Może poświęć trochę więcej czasu i uwagi komuś, kto darzy Cię szczególnie ciepłymi uczuciami? To również dobry czas, by zakończyć ciągnący się od dawna spór. Dobry dzień: czwartek. Dobra liczba: 5.

RAK (22 VI – 22 VII): troska o zdrowie przyda się szczególnie pod koniec tygodnia. Nie angażuj się w sytuacje, które mogą przysporzyć Ci niepotrzebnego stresu. Twoje starania w sprawie, która Cię niepokoi, będą procentować już wkrótce. Dobry dzień: poniedziałek. Dobra liczba: 3.

LEW (23 VII – 22 VIII): czy nie zapominasz czasami o swoich obowiązkach? Nie pozwól, aby Twoje zaniedbania odbiły się na innych. Uwierzyć jeszcze bardziej w siebie, a na pewno rozwiążesz swoje problemy, jeśli bardziej się postarasz. Dobry dzień: czwartek. Dobra liczba: 7.

PANNA (23 VIII – 22 IX): nie przeżywaj w kółko niepowodzeń. Lepiej skup się na tym, co jest w zasięgu Twoich możliwości. W tym tygodniu przyda Ci się pozytywne nastawienie do świata,

bo sukces możliwy. Dobry dzień: niedziela. Dobra liczba: 4.

WAGA (23 IX – 23 X): Twoja staranność i zaradność zapoczątkuje, więc nie rezygnuj z osiągnięcia celu. Nie zrażaj się drobiazgami. Daj się ponieść dobremu nastrojowi w przełomie tygodnia. Dobry dzień: sobota. Dobra liczba: 9.

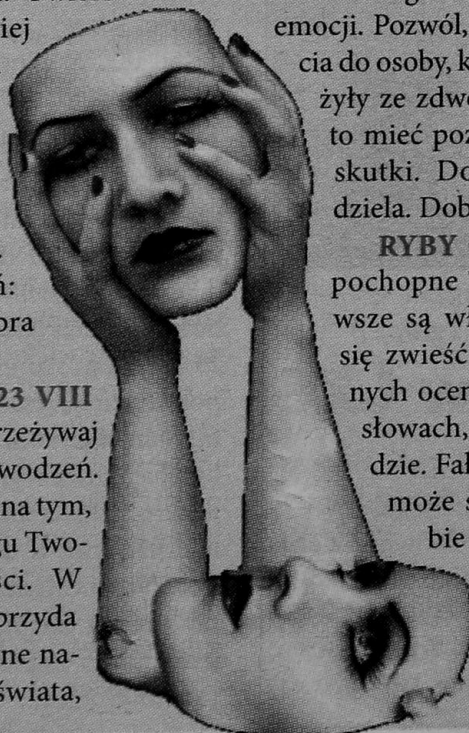
SKORPION (24 X – 21 XI): nie działaj pochopnie i strzeż się fałszywych przyjaciół. Nie daj się ponieść emocjom, zwłaszcza negatywnym. Przyłóż się do obowiązków, co może zaowocować w przyszłości. Dobry dzień: środa. Dobra liczba: 4.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): odkładanie w nieskończoność pewnych spraw, na pewno ich nie rozwiąże, co najwyżej jeszcze bardziej zasupła. Nie narażaj się na konsekwencje zaniedbania albo lenistwa. Gdy dołożysz starań, dość szybko możesz poczuć zadowolenie z siebie. Dobry dzień: czwartek. Dobra liczba: 15.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): koniec przedwiośnianego rozleniwienia! Choć nie tryskasz energią, weź się w garść! Nadchodzący okres będzie wymagał od Ciebie poświęcenia dużej ilości czasu i energii. Dobry dzień: poniedziałek. Dobra liczba: 13.

WODNIK (21 I – 20 II): ciekawy okres dla Twojego życia uczuciowego. Nie hamuj zbyt mocno emocji. Pozwól, aby Twoje uczucia do osoby, którą kochasz, odżyły ze zdwojoną siłą. Może to mieć pozytywne dla Was skutki. Dobry dzień: niedziela. Dobra liczba: 10.

RYBY (21 II – 20 III): pochopne decyzje nie zawsze są właściwe. Nie daj się zwieść pozorom, a innych oceniaj po czynach i słowach, a nie po wyglądzie. Fałszywy przyjaciel może ściągnąć na Ciebie kłopoty. Dobry dzień: wtorek. Dobra liczba: 1.



Wybierasz się do NOWEGO JORKU do pracy?

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

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

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

• KIM JESTEŚMY?

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

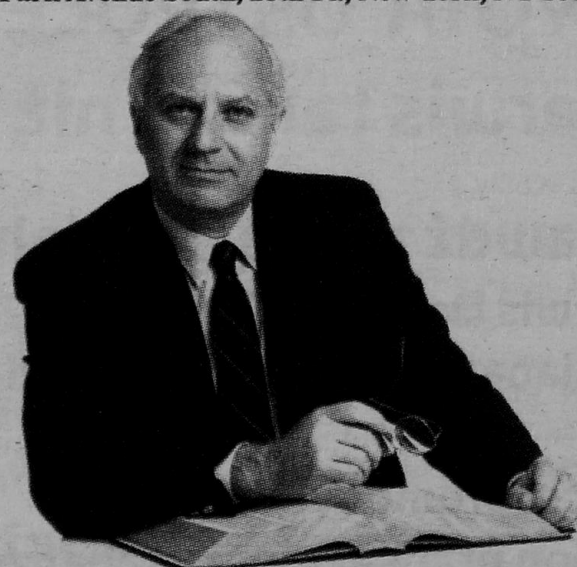
• W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?

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

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

(00)1-212-685-2023

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



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

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

4 kilogramy

... piłki!

„Piłkarskie dzieje Podlasia. 80 lat historii piłki nożnej w regionie podlaskim 1929 – 2009”, to tytuł wydanej przed świętami książki Jerzego Górko, która z pewnością zainteresuje kibiców. Zawiera dzieje oraz osiągnięcia klubów piłkarskich z Podlaskiego, w tym: ŁKS Łomża, Olimpii Zambrów, Warmii Grajewo, Freskovity Wysokie Mazowieckie, Gromu Czerwony Bór, Orła Kolno, Wissy Szczuczyn. „Materiały zbierałem 10 lat. Liczy w druku 1 050 stron, zawiera 400 zdjęć i waży 4 kilogramy”, mówi autor, który był dziennikarzem sportowym, a teraz pracuje w Urzędzie Marszałkowskim. Książkę można zamówić z rabatem 15 proc. bezpośrednio u wydawcy, czyli w Księgarni Kibica „Sendsport” w Krakowie (tel. 793-779-997 w godz. 12.00 - 18.00). 30 kwietnia Jerzy Górko będzie promował ją na wieczorze autorskim w hotelu „Branicki (ul. Zamenhofska 25) w Białymstoku.

Czas na „przełamanie”

Freskovita Wysokie Mazowieckie przegrała w przedświąteczną sobotę w Elblągu 0 - 1 z broniącą się przed spadkiem z II ligi Olimpią. Wcześniej dwukrotnie remisowała. W sumie, w trzech meczach w rundzie wiosennej pod wodzą nowego trenera Mirosława Copjaka, zdobyła zaledwie 2 punkty. W niedzielę, 11 kwietnia, na stadionie w Wysokim Mazowieckiem „młeczni” będą walczyć z liderem grupy wschodniej ŁKS Nieciecza (Małopolskie). Początek meczu, godz. 14.00.

ŁKS w górę

Zapowiadający atak na III ligę ŁKS Łomża w inauguracyjnym meczu rundy wiosennej (27 marca) na własnym boisku pokonał Włókniarza Białystok 4:0. Z doświadczonymi Przemysławem Masłowskim w bramce i Łukaszem Adamskim w środku pola (oba grali wcześniej w II lidze) zepchnął gości do defensywy. W sobotę (10 kwietnia) ŁKS gra u siebie z Gryfem Gródek. Początek, godz. 15.00. Mecz z ubiegłej soboty z Wissą Szczuczyn został przełożony na maj.

Polska - Białoruś 2:1
w Łomży

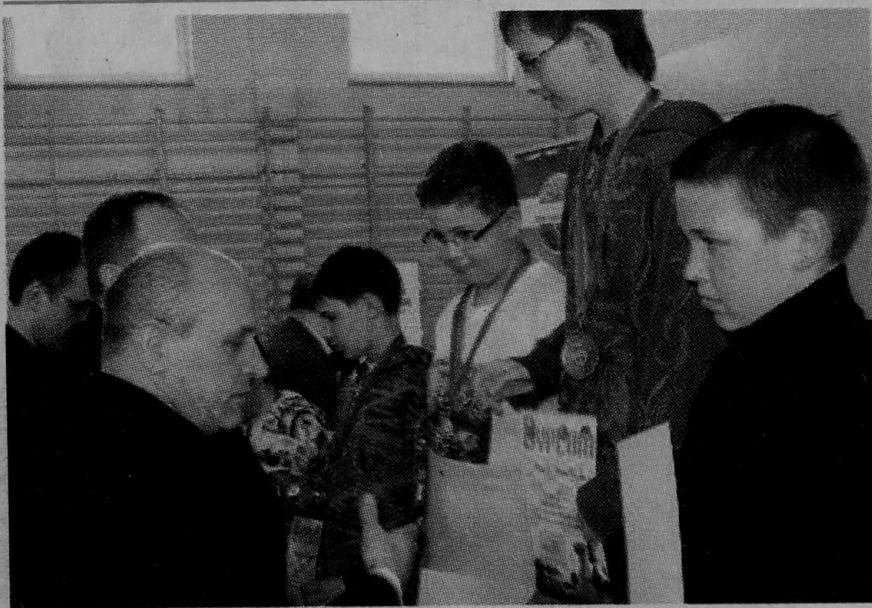
Bramkarz reprezentacji Polski Oskar Pogorzałek (pierwszy z lewej) w zwycięskim pojedynku z najlepszym piłkarzem w drużynie gości i zdobywcą jedyne go gola Gielem Rassadkinem (biały kostium)

Dobrze będzie wspominać stadion w Łomży polska reprezentacja piłki nożnej do lat 15 pod wodzą trenera Marcina Dorna, która w czwartek (1 kwietnia) w meczu towarzyskim pokonała tu reprezentację Białorusi. Już w 9 minucie pierwszego gola zdobył Mariusz Stępiński. Cztery minuty później skutecznym strzałem popisał się napastnik gości Gieł Rassadkin i był remis. W 29 minucie reprezentację Polski ponownie na prowadzenie wyprowadził Rafał Włodarczyk. Pomimo znacznej przewagi podopiecznych Marcina Dorna w polu, zespół gości był bliski wyrównania, lecz zabrakło mu szczęścia. W 66 minucie w polu karnym sfaulowany został Gieł Rassadkin, który próbował zamienić karnego na gola, jednak ... z jedenastu metrów nie trafił w bramkę! Mecz rozgrywano 2 x 40 minut.

Sędziował arbiter z Podlaskiego Łukasz Szczech. Polską drużynę z trybun dopingowało gorąco około 500 kibiców. Zgodnie z dobrymi piłkarskimi obyczajami, po ostatnim gwizdku młodzi zawodnicy podziękowali za doping rundą honorową przed trybuną.

Za najlepszego zawodnika w reprezentacji Polski uznany został Jakub Zieliński (Mazur Karczew), a w reprezentacji Białorusi Gieł Rassadkin.

Mecz w Łomży był czwartym międzypaństwowym pojedynkiem, rozegranym przez obecną reprezentację Polski do lat 15. Dwa dni wcześniej w Zambrówce pokonała reprezentację Białorusi 4:1. Oba spotkania oraz konsultacje szkoleniowe zostały zorganizowane dzięki staraniom Podlaskiego Związku Piłki Nożnej oraz Łomżyńskiego Klubu Sportowego. (ANN)



Współorganizator zawodów wójt gminy Grajewo Stanisław Szlechter (pierwszy z lewej) dekoruje najlepszych szachistów z grupy B

Mistrzostwie szachów LZS

Ponad 80 zawodników wystartowało w Indywidualnych Mistrzostwach LZS Województwa Podlaskiego w Szachach, które rozegrane zostały w Gimnazjum Gminnym w Danówku (gm. Grajewo). W klasyfikacji generalnej w Grupie A zwyciężył Paweł Obiedziński przed Piotrem Obiedzińskim (obaj Maraton Łomża) i Januszem Dzieńsiukiem (SOK Siemiatycze). W Grupie B na pierwszym miejscu sklasyfikowany został Piotr Niedbała (SP 9 Łomża) przed Bartoszem Kotarskim (SP 7 Łomża) i Szymonem Sienkiewiczem (UKS Żak Łomża).

„Prefbet” z dotacją

„To zakrawa na małomiasteczkowy szowinizm, tylko dla naszych, a reszta nie”, skwitował radny Paweł Borkowski głosy niektórych radnych z Komisji Edukacji, Kultury i Sportu Rady Miejskiej Łomży, kwestionujące wnioski prezesa o przyznanie 50 000 zł pierwszoligowemu klubowi lekkoatletycznemu ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. Przeciwnicy „Prefbetu”, dzięki któremu Łomża od dwóch lat istnieje na lekkoatletycznej mapie kraju, swój sprzeciw wobec dotowania Klubu uzasadniają tym, że ... ćwiczą w nim w większości zawodnicy spoza Łomży! W dziwnym zacieźczeniu domagali się „zdjęcia” połowy dotacji. Na szczęście, tym razem, jak wynikało z głosowania na środowowej sesji, ponieśli zupełną porażkę. Za przyznaniem dotacji w kwocie zaproponowanej przez prezesa Łomży byli wszyscy radni, a tylko jeden głosował „przeciw”. Do sprawy wrócimy. (MK)

panorama[®] FIRM

pf.pl | mapa.pf.pl



Potrzebujesz pomocy w finansach? Szukasz księgowej? Polecamy firmy z branży: Biura rachunkowe

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pf.pl, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoramie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

teraz zdrowie

(z VAT 7%)

Skóra dojrzała

pielęgnacja i odżywianie

Angina bakteryjna

antybiotyk zawsze z probiotykiem

Królowa nocy

rozmowa z Adą Fijał

Ciasta na Wielkanoc

mazurek z konfiturą, ciasteczka z kleikiem

Schudnij

z Chitininem Extra

KONKURSY

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz
głos

WIEŚCI
wielkopolskie

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

Tygodnik
ciechanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

Głos

Tygodnik
SIEDLECKI

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWY
tygodnik
tobolski

Gazeta
Starachowicka

PRZEGŁĄD
Łochowski

tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
z Główna i Strykowa

fakty
WALECKIE

Panorama
ŁZIOTOWSKA

TYGODNIK
Podlaski



Implanty

już od 1700 zł

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



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

Jedwabne

kostka brukowa

www.mj.com.pl

(086) 217 25 42

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



Potrzebujesz

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pi.pl, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoramie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600



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

**Zdrowych, spokojnych, spędzonych w rodzinnym gronie Świąt Wielkanocnych życzą
Wydawcy i Redakcja**

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

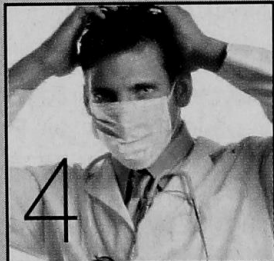
Adres Redakcji:
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

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



w numerze:

Aktualności

- wiedza Polaków o zdrowym żywieniu
- obowiązkowe OC dla lekarzy
- pij wodę
- lekarze atakowani
- zagadka mózgu

Testy z apteki

- wykrywający białko w moczu
- wykrywający krew utajoną w kale

Czy wiesz, że...

- jak powstają leki homeopatyczne?

Sama ułóż dietę!

przykładowe posiłki – dieta 1200 kcal

KONKURS – CHITININ EXTRA

Schudnij na wiosnę

rozmowa z Justyną Marszałkowską, dietetykiem

Zdrowe zęby a schorzenia umysłowe

niezbędne – szczoteczka elektryczna i płukanki

Czy wiesz, że...

- dwójka dzieci dla zdrowia

Groźna angina

niewyleczona lubi nawracać

Fototerapia w łuszczycy

łagodzi objawy

Warto czytać

łuszczycy

Królowa nocy

rozmowa z Adą Fijał – aktorką

Skóra dojrzała

wymaga szczególnej pielęgnacji

Wielkanoc na słodko

- mazurek z konfiturą
- ciasteczka z kleikiem

Przyślij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada
lek.med. Jarosław Kawka, ginekolog

KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursów z nr 2 (164)/2010

Krzyżówka z nagrodami

4

5

5

6

6

7

8

8

9

10

10

11

12

13

13

14

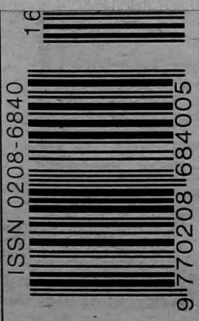
15

15

15

(z VAT 7%)

ładu...
Przeto
nne



Implanty
już od 1700 zł

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



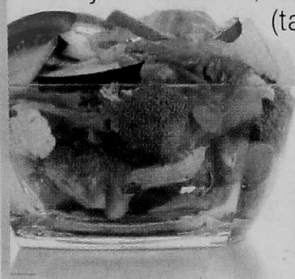
lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

Jedwabne
kostka brukowa

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

Wiedza Polaków o zdrowym żywieniu

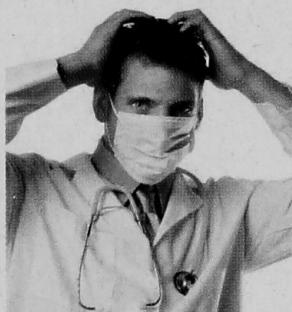
Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) przeprowadziła badanie weryfikujące wiedzę Europejczyków na temat żywienia. Na tle innych nacji wypadamy słabo. Co prawda, aż 95% Polaków wie, że należy jeść dużo warzyw i owoców, ale już o tym, że powinno się jeść także produkty skrobiowe (takie jak makaron, ryż i chleb) wie tylko 21% z nas. Z tego, że zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, w naszej diecie nie powinno zabraknąć także mleka i produktów mlecznych, zdaje sobie sprawę tylko 21% Polaków. Najgorszy wynik osiągnęliśmy ze znajomości zaleceń dotyczących używania mniejszej ilości cukru i soli.

**Pij wodę**

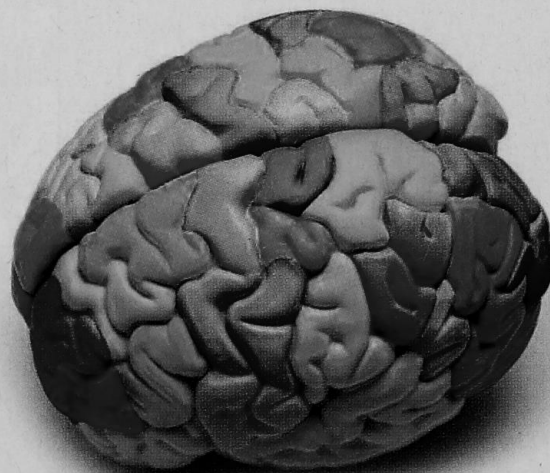
Picie wody mineralnej i źródlanej jest ważnym elementem zdrowej diety. Utrata ok. 20% wody ustrojowej prowadzi do zgonu. Tymczasem, jak pokazują badania, przeciętny Polak wypija dziennie mniej niż szklankę wody. Najwięcej wydalamy jej z moczem, drogą pokarmową oraz przez skórę. Dlatego wciąż należy uzupełniać jej ubytki. Zapotrzebowanie na wodę zależy między innymi od wieku, płci, temperatury otoczenia oraz stanu fizycznego. Dorosła, zdrowa osoba do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ok. 2 litrów wody dziennie. Ale już przy kamicy nerkowej, przeziębieniu, bieguncie czy w trakcie ciąży zapotrzebowanie na wodę jest znacznie większe. Według specjalistów wciąż niedocenianym przez nas źródłem wody są owoce i warzywa.

**Lekarze atakowani**

Według badań przeprowadzonych przez CBOS w 2007r. ponad połowa lekarzy i pielęgniarek w Polsce doświadczyła agresji słownej lub fizycznej ze strony pacjentów. Najczęstszym powodem ataków jest niezadowolenie z funkcjonowania służby zdrowia. Częściej narażone są pielęgniarki, rzadziej lekarze. Rozjuszeni pacjenci stosują obelgi, wyzwiska, groźby oraz przemoc fizyczną (stanowiła 10% przypadków agresji). Tylko 18% wszystkich zdarzeń kończyło się zawiadomieniem policji.

**Zagadka mózgu**

Zdaniem prof. Andrzeja Wróbla, kierownika Zakładu Neurofizjologii Instytutu Biologii Doświadczalnej Polskiej Akademii Nauk, nieprawdą jest, że człowiek wykorzystuje tylko 20% możliwości swojego mózgu. Panujący do dziś dnia mit pochodzi z czasów, gdy naukowcy badający po raz pierwszy elektrodami aktywność komórek mózgowych zauważyli, że w danym momencie jest aktywna tylko co piąta. Na tej podstawie wyciągnęli oni wniosek, że w pozostałych – „nieaktywnych” komórkach nic się nie dzieje. Dzisiejsze badania dowodzą jednak, że nie jest to zgodne z rzeczywistością. W tych rzekomo nieaktywnych komórkach nieustannie zachodzi przeliczanie impulsów dochodzących z innych komórek. Do wykonania zarówno prostych, jak i tych skomplikowanych operacji używamy całego potencjału naszego mózgu. Co ciekawe, można nie mieć nawet 80% mózgu i normalnie funkcjonować. Wnioski te postawiono na przykładzie Anglika, który zaczął robić doktorat, mimo iż 80% miejsca, które normalnie zajmuje mózg, u niego zajmował olbrzymi wodniak.

**Obowiązkowe OC dla lekarzy**

Od stycznia 2010r. lekarze wykonujący zawód w Polsce, mają obowiązek ubezpieczenia się od odpowiedzialności cywilnej (OC) za szkody wyrządzone przy wykonywaniu czynności zawodowych. Do tej pory taki obowiązek spoczywał tylko na lekarzach posiadających kontrakty z zakładami opieki zdrowotnej lub bezpośrednio kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Jak pokazują statystyki, większość lekarzy prowadzących prywatną praktykę lekarską lub zatrudnionych w w prywatnych placówkach medycznych wykupiła już dobrowolne ubezpieczenie OC.

OC

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

Dziś niektóre z badań laboratoryjnych możemy wykonać sami w zaciszu domowym. Szybko i dyskretnie. Warto jednak pamiętać, że każdy wynik najdokładniejszego nawet testu warto potwierdzić badaniem analitycznym

Testy z apteki

Test wykrywający białko w moczu
Polecany osobom, które mają chore nerki i i muszą regularnie kontrolować poziom białka w moczu. Szczególnie – dzieciom chorym na nerczycę.

W prawidłowym moczu białko nie występuje. Podwyższony poziom białka może wskazywać m.in. na: uszkodzenie nerek, zakażenie, nowotwór, wysokie ciśnienie krwi, niewydolność serca, cukrzycę, toczeń rumieniowaty, zapalenie kłębuszków nerkowych, białaczkę, zatrucie (miedzią lub ołowiem). Aby badanie było wiarygodne przed pobraniem należy unikać spożywania pokarmów zawierających barwniki oraz leków zmieniających zabarwienie moczu. W dniu poprzedzającym badanie



nie należy wykonywać ciężkich wysiłków fizycznych oraz nie jeść produktów wysokobiałkowych. W przypadku kobiet nie pobiera się moczu w trakcie miesiączki oraz na 2 – 3 dni przed spodziewanym okresem i tuż po jego zakończeniu. Test wykonuje się z porannej próbki moczu, pobranej ze środkowego strumienia, po co najmniej 5-godzinnej przerwie w oddawaniu moczu. Badanie powinno być wykonane w ciągu 1 godziny od pobrania próbki. Zbyt długie jej przetrzymywanie w temperaturze pokojowej może doprowadzić do namnożenia bakterii i wpłynąć na zafałszowanie wyniku.

Cena: ok. 20 zł/opakowanie 10 pasków.

Test wykrywający krew utajoną w kale

Test przeprowadza się w kierunku raka grubego.

W Polsce diagnozuje się ok. 12 tys. przypadków raka jelita grubego rocznie. Ponad połowa chorych umiera. 80% przypadków nowotworów jelita grubego wykrywa się zbyt późno, by podjąć efektywne leczenie.

Jeżeli na jeden z wymienionych punktów odpowiesz twierdząco, kwalifikujesz się do tego badania:

- masz powyżej 45 lat
- ktoś w rodzinie miał raka jelita grubego
- odczuwasz bóle żołądka
- masz wzdęcia
- masz przedłużające się zaburzenia trawienia
- cierpisz na zaburzenia wypróżniania
- nagle schudnąs
- zauważyłaś krew w stolcu.

Obecność krwi w kale jest często wynikiem chorób żołądka, krwi w moczu lub hemoroidów. Dlatego też pozytywny test warto skonsultować z lekarzem. Testu nie wykonuje się w trakcie miesiączki.

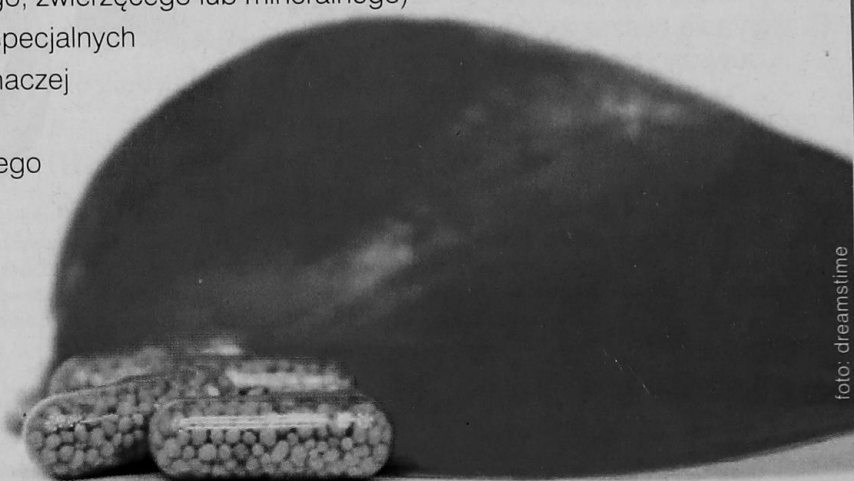
Cena: ok 20 zł.

tekst: Agata Piotrowska

Czy wiesz, że...

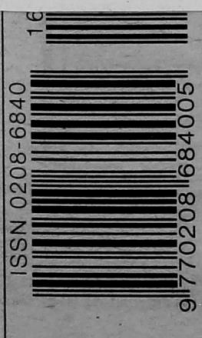
Przygotowanie leku homeopatycznego to długi i pracochłonny proces, składający się z kilku etapów. Pierwszy to przyrządzenie tzw. pranalewki. Otrzymuje się ją przez macerację czyli zalanie surowca pochodzenia naturalnego (roślinnego, zwierzęcego lub mineralnego) alkoholem i przechowywanie go przez określony czas w specjalnych pojemnikach. W ten sposób powstaje pranalewka, czyli inaczej nalewka-matka. Drugi etap to rozcieńczanie. Pranalewkę rozcieńcza się w stosunku 1 do 10 lub 1 do 100 pierwotnego stężenia. Każde kolejne rozcieńczenie jest energicznie wstrząsane w aparacie zwanym dynamizatorem. Tak powstałe roztwory mogą być przelane do buteleczek o określonej pojemności. Posłużą one jako produkt ostateczny lub do przygotowania innych form leku, takich jak: granulki, tabletki czy też maści.

(oprac. ap)



teraz
zdrowie

5



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

Jedwabne
kostka brukowa

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

Sama utóż dietę!

Masz dosyć ułożonych przez kogoś diet, w których nie możesz niczego zmienić? Z nami sama skomponujesz dietę dla siebie. Przedstawione poniżej propozycje śniadań i kolacji to 300 kcal, obiady mają po 400 kcal, a na przekąski możesz przeznaczyć nie więcej niż 200 kcal. Aby schudnąć 1 kg w tydzień, łączna ilość kalorii spożytych dziennie nie powinna przekroczyć 1200 kcal. A więc do dzieła!

Śniadania (300 kcal)	Obiady (400 kcal)	Kolacje (300 kcal)	Przekąski
I 2 kromki chleba razowego 2 plasterki polędwicy sopockiej ½ papryki 1 płaska łyżeczka masła kawa/herbata bez cukru	I 150g piersi kurczaka gotowanej na parze 2 gotowane ziemniaki surówka (100g marchwi, 50g selera, oliwa, natka pietruszki, sok z cytryny – do smaku) szklanka wody z cytryną	I 1 jajko na twardo 1 pomidor 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki 2 kromki chleba razowego herbata owocowa bez cukru	55 kcal 3 suszone daktyle
II 2 kromki pumpernika 1 płaska łyżeczka masła 2 plasterki szynki z indyka 6 rzodkiewek 2 listki sałaty kawa/herbata bez cukru	II 250g barszczu czerwonego 4 pierogi z mięsem szklanka wody z cytryną	II kromka chleba razowego herbata zielona bez cukru sałatka z brokułów	88 kcal 1 pomarańcza
III 1 jajko na twardo 2 kromki chleba graham 1 średni pomidor kawa/herbata bez cukru	III gulasz z indyka z jarzynami (120g mięsa i 30g jarzyn) 2 gotowane ziemniaki 120g buraczków gotowanych szklanka wody niegazowanej	III pasta z wędzonej ryby (70g ryby wymieszaj z łyżką białego sera, i natką pietruszki do smaku) 2 kromki chleba razowego herbata bez cukru	181 kcal 2 sztuki kiwi 2 kromki chleba chrupkiego 1 plaster szynki
			46 kcal ½ szklanki soku marchwiowo-jabłkowego

KONKURS - CHITININ EXTRA

Do wygrania: 3 zestawy składające się z miarki ze wskaźnikiem BMI oraz suplementu diety wspomagającego odchudzanie CHITININ EXTRA.

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

W jaki sposób działa chitinin?

- A.** podnosi ciśnienie krwi
- B.** zapobiega wypadaniu włosów
- C.** wchłania tłuszcz z pożywienia i usuwa go z organizmu

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



Sałatka z brokułów

5 różyczek brokułów,
½ szklanki łuskanych orzechów włoskich,
½ szklanki jogurtu naturalnego,
1 ząbek czosnku,
przyprawy do smaku.

Przygotowanie: brokuty ugotuj na parze. Orzechy posiekaj. Do jogurtu dodaj wyciśnięty czosnek i przyprawy. Całość wymieszaj.

oprac. jk, na podstawie diety opracowanej przez dietetyk – Justynę Marszałkowską

Kupon CHITININ EXTRA NR 4/2010

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:

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pl.pi, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoraminie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

rozmowa z Justyną Marszałkowską, dietetykiem z Centrum Dietetycznego ProLinea

Wiosna to czas, kiedy nagle chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów i ważyć mniej. Od czego zacząć nasze starania, żeby w czerwcu móc pochwalić się zgrabną sylwetką?

Od krytycznego spojrzenia na naszą dietę. Wiosna to dobry czas, by zmienić swoje nawyki żywieniowe i wprowadzić nowe, „lżejsze” menu. Nasz organizm nie potrzebuje już tak tłustych i ciężkich dań jak zimą. Warto zrezygnować z zawiesistych zup i smażonych mięs. Zaprzestać podjadania krakersów, chipsów i wafelków. Ich miejsce mogą zastąpić świeże warzywa lub owoce. Równie ważne jest też to, co pijemy. Nasze ciała składają się w ok. 70% z wody! Pijmy więc wodę mineralną średniozmineralizowaną oraz świeżo wyciśnięte soki warzywne i owocowe. Polubmy herbaty



foto: M. Brzozowska

Schudnij na wiosnę

ziołowe. Pokrzywa działa wzmacniająco na paznokcie i włosy, melisa ukoji nerwy, a dzika róża wzmocni osłabiony po długiej zimie organizm.

Czy istnieją jakieś żelazne zasady żywieniowe, które gwarantują utratę masy ciała?

Najłatwiej ująć te zasady w 5 słowach. Jest to tzw zasada 5U: urozmaicenie – powinno dotyczyć każdego posiłku, bo tylko wtedy nie musimy martwić się o niedobory, np. witamin czy minerałów; umiarkowanie – kontroluj masę ciała, bo nadwaga to nie tylko problem estetyczny, ale także choroba; unikanie – tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego), cukru, soli; uregulowanie – jedz trzy główne posiłki i dwie lekkie przekąski dziennie; uprawianie – wskazana jest każda regularna aktywność fizyczna; i na deser U – jak uśmiech. Pozytywne nastawienie wspomaga efekty każdej diety.

W tzw. kolorowej prasie bez trudu znajdziemy różne diety cud, obiecujące szybką i znaczną utratę wagi w krótkim czasie. Czy warto je stosować?

Niestety, żadna dieta cud nie istnieje! Diety, które znajdujemy na łamach tzw. pism kolorowych są w większości „dietami niedoborowymi”. Co oznacza, że utrata wagi następuje na skutek eliminacji produktu niezbędnego nam do życia. Najczęściej są to produkty zbożowe lub tłuszcze. Przy dłuższym stosowaniu może ona prowadzić do problemów z układem trawiennym

oraz do niedoboru witamin, co skutkuje np. osłabieniem i wypadaniem włosów. Waga będzie malała kosztem naszej tkanki mięśniowej. Takie diety zwykle wyrządzają więcej szkody niż pożytku w organizmie i nieuchronnie prowadzą do tzw. efektu jo-jo.

Istnieje jakiś sposób na uniknięcie efektu jo-jo?

Jeśli dieta jest prowadzona racjonalnie i powoli efekt jo-jo nam nie grozi. Po osiągnięciu wymarzonej wagi z powodzeniem możemy zwiększyć nieco kaloryczność posiłków. Wciąż jednak należy pamiętać o zasadach, którymi kierowaliśmy się w czasie diety (np. wymienionych wyżej 5U).

W aptece można znaleźć wiele specyfików umożliwiających utratę masy ciała. W jakim stopniu ułatwiają one chudnięcie?

Wiele z nich na pewno działa, jednak zanim któryś zakupimy, powinniśmy lepiej poznać nasz problem oraz możliwości naszej silnej woli. Jeśli ktoś jest łasuchem w początkowej fazie diety może się wspomóc preparatami z chromem. Jeśli nie możemy żyć bez mięsa sięgnijmy po preparaty z chitosanem (np. **Chitin Extra**).

W przypadku kiedy po prostu lubimy jeść mogą nam pomóc suplementy z błonnikiem – wypełniające żołądek. Jednak zawsze warto mieć na uwadze, że są to środki wspomagające odchudzanie, a nie odchudzające oraz to że kiedyś będziemy musieli je odstawić.

Komu polecałaby pani stosowanie Chitin Extra?

Ten produkt jest dobrym rozwiązaniem dla zwolenników typowej polskiej kuchni – tłustej i kalorycznej. Na pewno polubią go kobiety i mężczyźni zakochani w tłustych mięsach i zawiesistych zupach. Może on okazać się też pomocny w czasie świąt lub przed tzw. wielkim wyjściem – weselem czy imieninami u cioci, na których nie wypada odmówić kolejnej porcji tortu.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

teraz
zdrowie

7



Implanty
już od 1700 zł

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



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

Jedwabne
kostka brukowa

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

ładu...
Przeto
nne

Zęby a schorzenia umysłowe

Zły stan zębów i infekcje w jamie ustnej często towarzyszą osobom cierpiącym na schorzenia psychiczne, szczególnie schizofrenię i tzw. choroby dwubiegunowe (np. psychozy maniakalno-depresyjne)

Higiena równa się zdrowe zęby

Utrzymanie prawidłowej higieny jest kluczem do posiadania zdrowych zębów i przyzębia. Główną przyczyną próchnicy, chorób dziąseł i w konsekwencji głębokich zmian chorobowych w jamie ustnej jest gromadząca się płytka nazębna i resztki pokarmowe. Ich właściwe i systematyczne usuwanie to podstawowa, skuteczna droga do zachowania zdrowych zębów.

Niedopilnowanie i bagelizowanie

Problem niedostatecznej higieny jamy ustnej dotyczy nie tylko dorosłych chorych psychicznie, ale także dzieci, zwłaszcza cierpiących na porażenie mózgowe, czy upośledzenia umysłowe różnego stopnia. Skala tego zjawiska związana jest z niedopilnowaniem lub bagatelizowaniem higieny przez opiekunów. Jest także konsekwencją niechęci lub niemożności samych pacjentów do zabiegów zarówno profilaktycznych, jak i leczenia.

Leki wysuszają błonę śluzową

Dodatkowo negatywny wpływ ma samo schorzenie zasadnicze, wymagające terapii farmakologicznej, która wpływa negatywnie na zdrowie jamy ustnej. Leki neuroleptyczne, przeciwdrgawkowe i antydepresyjne hamują wydzielanie śliny. Długotrwałe wysuszenie błony śluzowej powoduje rozwój próchnicy i stany zapalne dziąseł, zwiększając ryzyko urazów



śluzówki. Niewystarczająca higiena, dieta bogata w słodkie (rekompensują negatywne stany emocjonalne), a u dorosłych – także palenie papierosów czy alkoholizm, przyczyniają się do katastrofalnego stanu jamy ustnej u osób chorych psychicznie.

Nastawienie środowiska

Decydujące znaczenie dla poprawy takiego stanu rzeczy ma nastawienie osób z najbliższego środowiska chorego. Najważniejsze jest cierpliwe egzekwowanie codziennych zabiegów higienicznych.

Szczoteczka elektryczna, pasty i płukanki

U osób cierpiących na schorzenia umysłowe świetnie sprawdzają się szczoteczki elektryczne. Pasty do zębów powinny zawierać dużą ilość fluoru. Dodatkowo obowiązkowe są płukanki do płukania, także z zawartością fluoru. Dwa razy w tygodniu należy płukać jamę ustną płukanką z chlorheksydyną (zawierają ją preparaty dostępne bez recepty, takie jak: Eludril czy Corsodyl). Raz w tygodniu należy wszczotkować w zęby żel fluorowy. W razie potrzeby warto stosować preparaty przeciwzapalne. Konieczne są także częste wizyty u stomatologa. W przypadku leczenia lub usuwania zębów dobrze jest rozważyć, wraz z lekarzem prowadzącym, narkozę.

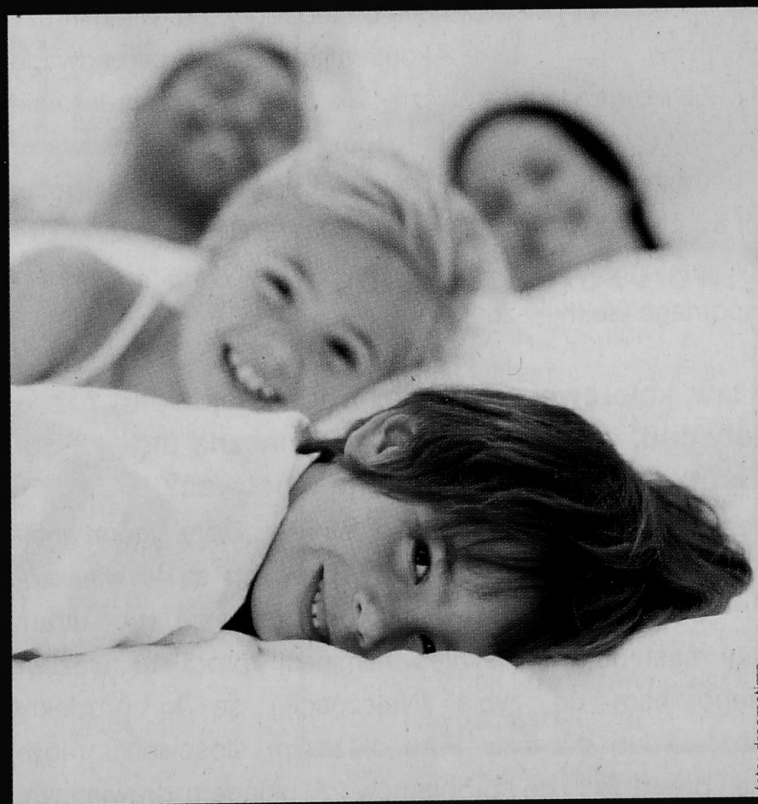
tekst: dr n.med. Agnieszka A.Pawlik, specjalista parodontolog
www.agnieszkapawlik.pl

CZY WIESZ, ŻE...

Dwójka dzieci dla zdrowia

Kobiety, które urodziły dwójkę dzieci są najmniej narażone na ryzyko rozwinięcia się chorób układu krążenia. W grupie najwyższego ryzyka znajdują się natomiast panie mające pięciorko i więcej potomków. Do takich wniosków doszli naukowcy z Instytutu Karolinska w Sztokholmie. Badaniem, trwającym średnio 9 lat, objęto 1,3 mln szwedzkich kobiet. W tym czasie 65 tys. badanych pań po 50. roku życia przeszło zawał lub udar. Według naukowców, każda ciąża powoduje nieodwracalne zmiany w naczyniach krwionośnych, co z biegiem czasu może wpływać negatywnie na ryzyko rozwoju chorób układu krążenia.

(oprac. jk) źródło: The New Scientist



Potrz

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pi.pl, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoraminie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

Angina to inaczej ostry stan zapalny gardła i migdałków podniebiennych wywołany przez bakterie (głównie paciorkowce), rzadziej – wirusy. Anginą bakteryjną zarażamy się drogą kropelkową. Dlatego, by zachorować wystarczy pocałunek na przywitanie lub picie z tego samego kubka, co osoba zarażona

Groźna angina

Angina bakteryjna

Zazwyczaj zaczyna się bez uprzedzenia, bo okres jej „wykluwania się” w organizmie trwa zaledwie kilka godzin. Wystarczy poranne podanie ręki osobie zakażonej, by wieczorem być już chorym. Objawia się silnym bólem gardła, trudnością w przetykaniu śliny, powiększeniem migdałków, osłabieniem i gorączką dochodzącą nawet do 40°C. Angina często dotyka nas wiosną i latem. Związane to jest z występowaniem nagłych zmian temperatur (np. kąpiel w zimnej wodzie w czasie upalnych dni, czy też gorące wiosenne dni przeplatane dniami chłodnymi, jeszcze zimowymi).

Antybiotyk zawsze z probiotykiem

Angina bakteryjna jest łatwa do rozpoznania po białym nalocie na migdałkach. Leczy się ją antybiotykiem. Kuracja trwa zwykle 10 dni. Przy przy tak długiej antybiotykoterapii mogą pojawić się zaburzenia jelitowe, dlatego kurację warto uzupełnić probiotykiem (np. **Trilac**), który przywróci zaburzoną florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym.

Angina wirusowa

W przypadku zakażenia wirusowego nie stosuje się antybiotyku. Objawy są podobne do tych przy przeziębieniu, dodatkowo obserwuje się powiększenie migdałków. Zaleca się leżenie w łóżku, tabletki do ssania na bolące gardło oraz tzw. domowe sposoby leczenia, stosowane także np. przy przeziębieniu.

Nawroty i powikłania

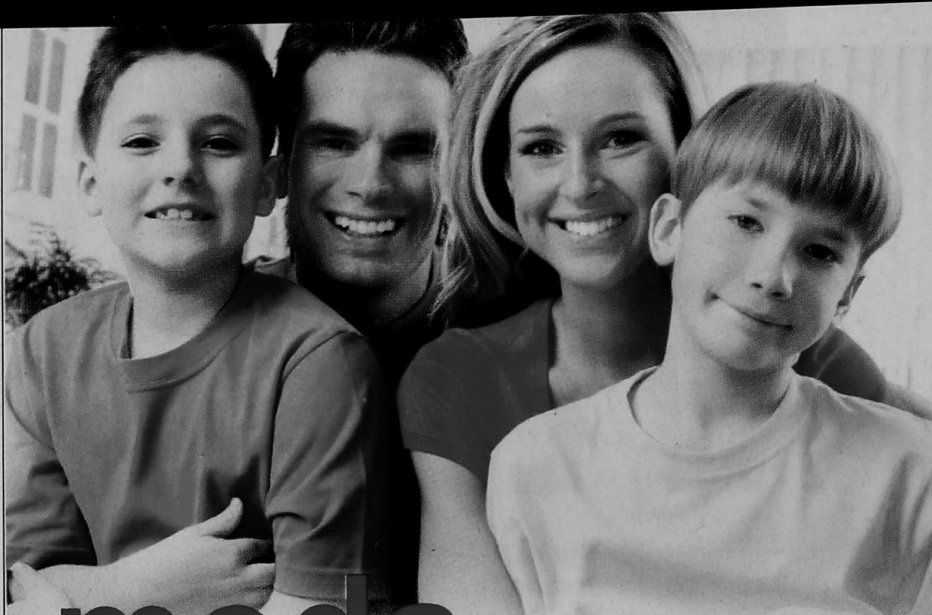
Niewyleczona angina lubi nawracać, nawet co kilka tygodni. Nie należy jej bagatelizować także dlatego, że może dawać groźne powikłania. Jeżeli przy anginie bakteryjnej nie zastosujemy antybiotyku, objawy choroby miną po jakimś czasie. Jednak bakterie paciorkowca zostaną w naszym organizmie nawet przez kilka miesięcy, atakując np. nerki lub serce. Dlatego też lekarz czasem po przebytej chorobie zleca wykonanie badań (morfologia, OB, badanie ogólne moczu) by upewnić się, że nie jesteśmy nosicielami paciorkowca.

(oprac.ap)

konsultacja: lek.med. Maciej Chylak
specjalista chorób wewnętrznych

Warto wiedzieć

Wysoka gorączka towarzysząca anginie podnosi ciśnienie krwi, co może być niebezpieczne w przypadku osób cierpiących na choroby układu krążenia.



moda na bakterie

Są bakterie, bez których organizm nie potrafi się obyć. Wiele zadań przed nimi: wspomóc odporność, zapobiec biegunkom, zwyciężyć chorobotwórcze zarazki.

Czy wiesz, że w organizmie, a zwłaszcza w jelitach znajduje się więcej bakterii niż jest wszystkich komórek ciała? Część z nich może wywołać choroby, inne są dla organizmu obojętne. Ale są też takie, które bardzo skutecznie mu pomagają, zawarte w probiotykach, czyli dobre bakterie kwasu mlekowego.

Antybiotyk dobry i... zły

Dzięki tym rzeczywiście bardzo skutecznym lekom udało się pokonać wiele chorób, które wcześniej były uznawane za nieuleczalne. Ale leczenie antybiotykami powoduje też niekorzystne skutki. Po pierwsze bakterie potrafią uodpornić się na antybiotyki. Po drugie, nie potrafią one zniszczyć tylko bakterii powodujących chorobę. Zabijają wszystkie, również te, które są organizmowi niezbędne. Efekt? Po antybiotykowej kuracji przewód pokarmowy jest wyjałowiony. Łatwo wówczas mogą go znowu skolonizować chorobotwórcze bakterie.

To dlatego chory później może mieć biegunkę, traci odporność i łatwo zapada na kolejną infekcję.

Ratunek w probiotykach

Co robią probiotyki, gdy dostaną się do organizmu? Przyczepiają się do błony śluzowej jelita, zabierając w ten sposób miejsce szkodliwym zarazkom. Konkurują też z nimi o składniki odżywcze i produkują tzw. bakteriocyny, czyli naturalne substancje o działaniu podobnym do antybiotyków. Im dobrych bakterii więcej, tym mniej będzie tych, które wywołują chorobę.



trilac®, starannie dobrana kompozycja trzech szczepów bakterii kwasu mlekowego

trilac®, wskazany jest w leczeniu wspomagającym po antybiotykoterapii

Skład: 1 kapsułka zawiera 1,6 x 10⁹ cfu bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5) 37,5%, *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (Lb-Y27) 25,0%, *Bifidobacterium lactis* (Bb-12) 37,5%. **Wskazania do stosowania:** leczenie wspomagające po antybiotykoterapii, poantibiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie biegunkom podróżnych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na białko mleka krowiego. **Podmiot odpowiedzialny:** Allergon AB. **Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego:** Krotex Poland sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, Warszawa, tel. 22 669 14 19

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.



Implanty

już od 1700 zł

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



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

Jedwabne

kostka brukowa

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

FOTOTERAPIA W ŁUSZCZYCY

Jak do tej pory nie wymyślono żadnego lekarstwa na łuszczycę. Pacjenci muszą więc nauczyć się żyć z tą chorobą, kontrolować jej dokuczliwe objawy, wspomagając się dostępnymi środkami łagodzącymi. Jednym z nich jest fototerapia. Na czym ona polega?

Kwarcówki i lampy Psorilux

Najstarszymi urządzeniami stosowanymi w leczeniu łuszczycy były lampy kwarcowe – tzw. kwarcówki, emitujące promienie UVB. Stosowanie ich było jednak niebezpieczne, bo emitowały one także bardzo szkodliwe promienie UVC. W latach 70. pojawiły się lampy emitujące głównie promienie UVB (np. lampy Psorilux). Były one znacznie skuteczniejsze w leczeniu łuszczycy.

Szerokie i wąskie pasmo UVB

Później opracowano palniki fluorescencyjne emitujące szczególny rodzaj promieni UVB – takich, jak przy promieniowaniu słonecznym (tzw. szerokozakresowe UVB – czyli SzZ-UVB). Są one nadal powszechnie stosowane.



foto: dreamstime

Jednak, aby uzyskać poprawę stanu skóry, trzeba wielu naświetlań (z reguły ponad 100). Aby leczenie było skuteczne należy jednocześnie stosować specjalne preparaty miejscowo (np. dziegcie). Naświetlania prowadzi się 2-5 razy w tygodniu. W latach 80. wynaleziono palniki emitujące wąskie pasmo UVB (tzw. wąskozakresowe UVB – czyli WZ-UVB). Okazało się, że ten rodzaj naświetlań jest najskuteczniejszy w le-

czeniu objawów łuszczycy i dorównuje metodzie PUVA.

Działania niepożądane

Najczęstszym działaniem niepożądanym po naświetlaniu promieniami SzZ-UVB i WZ-UVB jest oparzenie skóry. Podczas naświetlań, szczególnie wąskozakresowym UVB, mogą powstawać pęcherze. Należy wówczas przerwać zabiegi i wygoić powstałe oparzenia.

Metoda PUVA

Wprowadzenie w 1974r. metody naświetlań PUVA było przełomem w terapii łuszczycy. Pacjent otrzymuje preparat (doustnie lub kąpie się w roztworze leku) z grupy psoralenów, a następnie jest naświetlany promieniami UVA. Warto pamiętać, że łuszczycę leczy psoralen uaktywniony przez promienie UVA. Dlatego samo naświetlanie nie przyniesie zamierzonego rezultatu, jeżeli chory zapomniiał przyjąć tabletkę.

(oprac. jk
na podstawie książki H.Wolska
„Łuszczycyca”)

Psoraleny

to naturalne substancje roślinne. Nasilają one reakcję skóry na słońce. Przed wiekami w Indiach i krajach arabskich używano ich do leczenia bielactwa.

Trudna choroba

Łuszczycyca należy do najczęściej występujących chorób skóry. Dotyka około 2% populacji Europy. Szacuje się, że w Polsce na łuszczycę choruje ok. 800 tysięcy osób. Równie często zapadają na nią mężczyźni, jak i kobiety. Należy do schorzeń uwarunkowanych genetycznie, ale sam mechanizm dziedziczenia jest do tej pory nieznany. Cechuje się przewlekłym przebiegiem, z tendencją do samoistnego ustępowania i nawrotów. Mimo postępu, jaki dokonał się w medycynie, łuszczycyca jest ciągle chorobą nie do końca poznaną. Autorka przedstawia najnowszą wiedzę na jej temat, opisuje

metody leczenia objawów tej dolegliwości i sposoby wydłużające czas remisji.

Wskazuje jak traktować własne ciało, ale też jak nie poddać się negatywnym emocjom. Opisuje wskazania dietetyczne w leczeniu tej trudnej choroby. Warto pamiętać, że do podstawowych czynników wyzwalających łuszczycę zaliczamy infekcje, stres i urazy. Jeśli chodzi o te ostatnie, czynnikiem prowokującym wystąpienie zmian łuszczycowych może być tatuaż, henna, czy też piercing (ang. kolczykowanie). Z chorobą tą należy nauczyć się żyć, a prezentowana pozycja może w tym pomóc.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

Hanna Wolska

Łuszczycyca

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

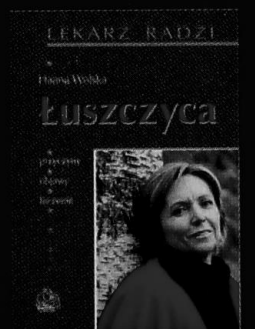
cena: 25 zł

tel. do księgarni wysyłkowej:

(22) 695 44 80

www.pzwl.pl

www.forumzdrowia.pl



Potrz

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pi.pl, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoraminie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

Jest pani krakowianką. Jaki wpływ na to kim pani jest, miała atmosfera miasta, w której pani wyrosła?

Ogromny. Mam w sobie krakowską nostalgię i zadumę. Kocham nasz Kazimierz [dawną żydowską dzielnicę Krakowa], świat bohemy w oparach dymu i absurdu. Uwielbiam życie kawiarniane i niekończące się dyskusje o istocie wszechrzeczy. W pracy lubię jednak warszawską dawkę konkretów.

Jakie doświadczenia zdobywa dyplomowana aktorka PWST na planie seriali?

Każdą rolę traktuję jako wyzwanie i staram się nie „odpuszczać”. Praca w serialu może być również rozwijająca.

Królowa nocy

rozmowa z Adą Fijał – aktorką

Chociażby ze względu na fakt, że często spotykamy się ze starszymi, doświadczonymi aktorami, od których można się wiele nauczyć. Oczywiście wszystko zależy od roli i podejścia, ale ja uczę się czegoś codziennie. Każdy dzień naszego życia to nowe doświadczenie. Bez dziś nie byłoby jutra.

Jaka jest Alicja z nowego serialu „Apetyt na życie”?

Lubi pani tę postać?

Bardzo lubię Alicję. Zazwyczaj lubię postaci, które gram i staram się zrozumieć motywy ich postępowania. Alicję poznajemy w momencie, w którym trochę się pogubiła i stara się odnaleźć właściwą „stronę lustra”. Chce odnaleźć swoją drogę i zająć się swoim życiem, bo przez ostatnie lata specjalizowała się głównie w spełnianiu zachcianek innych. Mam nadzieję, że jej się to uda i oczywiście jej kibicuję.

Media nazwały panią „nową twarzą TVP”.

Czuje pani presję?

Nie czuję presji, ale oczywiście staram się wykonywać swoją pracę najlepiej jak potrafię, wkładając w to całą energię i serce. Reszta jest niezależna ode mnie. Ocenianie innych

Znak zodiaku – Waga

Ulubiony napój – szampan

Ulubiona pora roku – lato

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu

– kawa z przyjaciółkami na krakowskim Kazimierzu

Gdybym nie była tym kim jestem, to byłabym

– psychiatrą lub psychologiem

Ada Fijał (ur. w 1976r. w Krakowie) – aktorka. Ukończyła krakowską PWST. Znana szerokiej publiczności przede wszystkim z seriali telewizyjnych: „Samo Życie”, „Na Wspólnej”, „Teraz albo nigdy!”, „39 i pół”, „Na dobre i na złe”, „Barwy szczęścia”, „Klan”, „Majka”, „Apetyt na życie”. Oficjalna strona aktorki – www.adafijal.com.

jest zawsze względne i subiektywne. Myślę, że sama sobie stawiam dość wysoko poprzeczkę. I sama wiem najlepiej, kiedy zrobiłam wszystko, na co mnie było stać. To jest dla mnie najważniejsza ocena.

Mówi się o pani jako o „nowej ikonie mody” w Polsce.

Czym jest dla pani moda?

Uwielbiam modę, bo oddaje nastrój, w jakim się znajdujemy. Każda z nas może stać się Królową Nocy lub wtopić się w tłum, jeżeli tylko tego zapagnie. Poprzez modę komunikujemy się ze światem, bo przecież i kolor i krój naszych ubrań mówi wiele o nas, i o stanie naszego ducha. Można też dość skutecznie wpływać na ten stan. Stąd poprawiane sobie humoru poprzez zakupy nowych butów czy sukienki. Na mnie to działa!

Uroda w zawodzie aktorki jest niezwykle ważna.

Czy w jakiś szczególny sposób dba pani o swój wygląd?

Bardzo lubię masaże aromaterapeutyczne. Relaksuje mnie już sama atmosfera salonu kosmetycznego i zapachy kadzideł. Podobno Pola Negri w podobnym entourage'u udzielała wywiadów – w swoim buduarze, wśród wonnych świec i w jedwabnych szlafrokach. Jedyne, co mnie niestety gubi w tym moim dbaniu o urodę – to kompletny brak systematyczności.

Zbliżają się Święta Wielkanocne.

Czy jest jakaś świąteczna potrawa,

w przygotowaniu której jest pani mistrzynią?

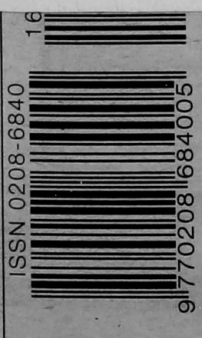
Uwielbiam tradycyjne święta, a takie są one właśnie w moim rodzinnym domu. Co do kuchni i gotowania to zdecydowaną mistrzynią jest moja mama, i na razie nawet nie próbuje z nią konkurować.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



foto: Tomasz Kozakiewicz

ładu...
Przeto
nne



Implanty
już od 1700 zł

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



lek. stom. S. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 8
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

Jedwabne

kostka brukowa

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

Skóra dojrzała

Przekwitanie jest naturalnym procesem zachodzącym w organizmie kobiety. Pojawia się zwykle pomiędzy 45 a 55 rokiem życia. Polega na zmianie funkcji hormonalnej jajników, w wyniku czego ustaje menstruacja. Nie dzieje się to z dnia na dzień. Jest to proces, który trwa nawet do roku. Wraz ze spadkiem poziomu żeńskich hormonów skóra staje się cienka, pokryta zmarszczkami, traci elastyczność i jędrność. Wymaga więc szczególnej pielęgnacji

Coraz mniej kolagenu

Największym dyskomfortem pojawiającym się w czasie klimakterium, związanym ze skórą jest utrata jej elastyczności i sprężystości. Dzieje się tak, gdyż w skórze właściwej dochodzi do zmian w budowie włókien kolagenowych. Gęstość kolagenu obniża się o 2% w czasie jednego roku. Przez to skóra staje się cienka i zaczynają się pojawiać na niej widoczne zmarszczki, a także szpecące bruzdy.

Sucha, cienka i blada

Suchość skóry jest następstwem spadku poziomu żeńskich hormonów. W tym czasie znacznie zmniejsza się też ilość kwasu hialuronowego w komórkach, co obniża nawilżenie skóry właściwej. Dodatkowo spada poziom melaniny – wpływa to negatywnie na koloryt. Pogorszeniu ulega też mikrokrazenie w komórkach. Na bladej, gorzej odżywionej skórze mogą pojawić się ciemniejsze plamki. Zanika owal twarzy.

Hormony roślinne – fitohormony i fitoestrogeny

Aby zapobiegać i łagodzić objawy związane z przekwitaniem należy szczególną wagę przywiązywać do odpowiedniej pielęgnacji skóry. Wskazane są preparaty zawierające fitohormony i fitoestrogeny. Działają one antyutleniająco i przeciwzapalnie. Najbogatszym źródłem tych hormonów roślinnych jest soja oraz roślina o nazwie *Centella asiatica*.

Retinol, warstwa lipidowa i peelingi

Kolejnym bardzo ważnym składnikiem kosmetyków tzw. *anti-age* (z ang. antystarzeniowych) jest retinol. Jest to witamina A w czystej postaci. Wspaniale stymuluje ona proces odnowy komórek. Należy dbać również o gospodarkę lipidową skóry. Warstwa lipidowa nie tylko chroni przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych, ale umożliwia też gromadzenie wody w skórze. Wskazane są także peelingi, ale takie, które oprócz drobinek ścierających zawierają kwas mlekowy oraz cytrynowy. Wygładzą i rozjaśnią skórę.

Kosmetyki z witaminą E i kawiolem

Preparaty zawierające morskie minerały, ekstrakty roślinne oraz witaminę E są także wspaniałym rozwiązaniem do codziennej

Lipo-strukturalny krem na dzień SPF 15 Elixine Revitalica

Preparat przeciwdziała utracie napięcia i gęstości skóry w okresie menopauzy. Doskonale rewitalizuje zmęczoną skórę, pozostawiając ją sprężystą i intensywnie nawilżoną.

Zawarty w kremie **Perenityl™** działa silnie przeciwnadmiernie, odbudowuje zniszczony naskórek, zapobiega wiotczeniu skóry i zmniejsza głębokość zmarszczek. **Lipobelle Soyaglycone** – fitoestrogen z soi, skutecznie poprawia metabolizm komórkowy oraz strukturę włókien kolagenowych, łagodząc efekty hormonalnego starzenia się skóry. Fotostabilne filtry **SPF 15** chronią przed promieniowaniem UVA i UVB, zapobiegając fotostarzeniu.

Cena: 69 zł/50 ml.

foto: materiały prasowe



pielęgnacji skóry dojrzałej. Ujędrniają i wygładzają, poprawiając elastyczność. Przeciwzmarszczkowo działają także produkty, które mają w swoim składzie ekstrakt z kawioru. Wskazane są też maseczki i kremy zawierające wyciąg z oczyszczonych drożdży – napinają i odżywiają skórę.

Odżywianie od wewnątrz

Bardzo często w biegu za nowinkami kosmetycznymi umyka nam fakt, że skóra potrzebuje też odpowiedniego „odżywiania od wewnątrz”. W czasie przekwitania zaleca się przyjmowanie minerałów i witamin w formie kapsułek. Zapewnią one właściwe nawilżenie oraz wzmocnią skórę i jej barierę ochronną.

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

Krem brzozyowy z betulina do pielęgnacji popękanej, wrażliwej i skłonnej do uczuleń skóry dłoni i stóp

Preparat zawiera substancje aktywne: **betulinę i kwas betulinowy**, uzyskiwane z kory brzozy. Działają one łagodząco i regenerująco w przypadku podrażnień, stwardnień i uszkodzeń tkanki skórnej. W recepturze kremu zawarto ponadto: nawilżająco-regenerujący olej sojowy, przeciwdziałający wysuszeniu skóry olej jojoba, воск pszczeli niebielony – o właściwościach leczniczych oraz olej z pestek winogron – chroni warstwę lipidową skóry przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i zapobiega procesowi starzenia się skóry. Krem nie zawiera konserwantów. Stosowany na wysuszoną skórę dłoni usuwa złuszczone naskórek, pielęgnuje i zapobiega ponownemu wysuszeniu. Użyty zaś na skórę stóp – likwiduje problem zrogowaciałego naskórka oraz zmiękcza skórę.

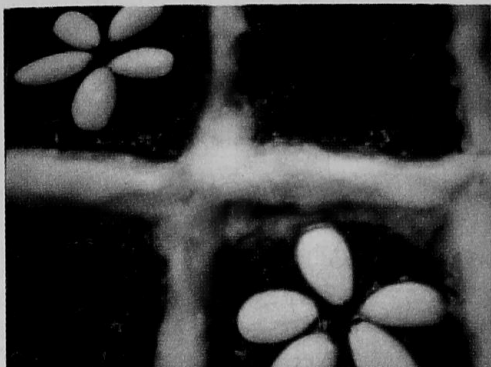
Cena: 25 zł (op./50 ml).

Producent: Sylveco.

foto: materiały prasowe



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.



Przepis przysłała Luiza Ł.,
Jelcz-Laskowice

Mazurek z konfiturą

250 g mąki pszennej

80 g masła

80 g cukru pudru

4 żółtka

2 łyżki wody

2 łyżki bułki tartej

masa konfiturowa: **1** mały słoik konfitury truskawkowej, **1/2** szklanki cukru pudru, **4** łyżki soku z cytryny, gotowy lukier i migdały do dekoracji

- 1.** Ugotuj jajka na twardo. **2.** Masło rozetrzyj z cukrem, dodaj ugotowane na twardo żółtka, mąkę i 2 łyżki chłodnej wody. **3.** Ciasto zagnieć możliwie jak najszybciej, uformuj kulę, owiń folią i włóż na 2 godziny do lodówki. **4.** Rozwałkuj na placek o grubości 5 mm. **5.** Formę posmaruj masłem, oprósz bułką tartą i wyłóż na nią ciasto. **6.** Z resztek ciasta zroluj waleczki i utóń na cieście w szachownicę. **7.** Nakłuj ciasto widelcem i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. **8.** Piecz przez 20 minut, aż ciasto będzie miało złoty kolor. **9.** Podgrzej konfiturę, dodaj cukier puder i sok z cytryny. Mieszaj, aż powstanie jednolita masa. **10.** W kwadraty szachownicy włóż masę konfiturową. **11.** Udekoruj kleksami z lukru i kwiatuskami z migdałów.

Wielkanoc na słodko



Te ciasteczka zawsze wychodzą.
Są bardzo smaczne i świetnie nadają się do herbaty.
Przepis przysłała Marzena P.,
Warszawa

Ciasteczka z kleikiem

1 paczka kleiku ryżowego – 170g

1 kostka margaryny

3 całe jaja

3/4 szklanki cukru

4 łyżki wiórków kokosowych

1 cukier wanilinowy

1 łyżeczka proszku do pieczenia

nadzienienie: **1** słoiczek dżemu,

1 słoiczek konfitury

- 1.** Z podanych składników zagnieć ciasto. **2.** Uformuj 32 kulki wielkości orzecha włoskiego. **3.** Ułóż je na blasze w dużych odstępach. **4.** W każdej kulce zrób wgłębienie palcem. **5.** Blachę wstaw na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 200°C. **6.** Po upieczeniu w zagłębienia w cieście włóż dżem lub konfiturę.

RADA

Jeżeli ktoś lubi bardziej kokosowe ciastka, należy zwiększyć ilość wiórków kokosowych i proporcjonalnie zmniejszyć ilość kleiku ryżowego.

Warto wiedzieć

Palme kokosową zwykło się nazywać „drzewem o tysiącu zastosowań”. 70% miąższu kokosa stanowi tłuszcz – produkuje się z niego olej kokosowy. Z utartego miąższu, po dodaniu gorącej wody lub mleka i odsączeniu, uzyskuje się mleczko kokosowe. Z oziębionego mleczka zbiera się śmietankę kokosową. Świeży miąższ kokosa, po oczyszczeniu i wysuszeniu, rozdrabnia się na wiórki kokosowe. Używa się go także w przemyśle kosmetycznym, ze względu na swoje właściwości wygładzające i rozjaśniające skórę.

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 przestanego przeze mnie przepisu i zdjęć w ramach działalności prowadzonej przez wydawnictwo „EiM” Agencja Reklamowa i Wydawnicza.

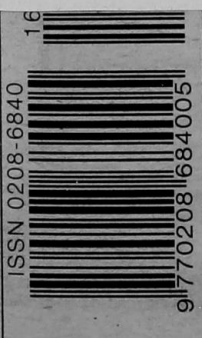
Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek:

Podpis:



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

Jedwabne

kostka brukowa

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

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert odpowie, 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.

Od miesiąca cierpię na obfite upławy. Czy stosowanie probiotyków dopochwowo może pomóc?

Joanna Z. z Żarnowca

Upławy oznaczają nieprawidłową wydzielinę z pochwy. Zwykle są objawem jakiejś nieprawidłowości i wymagają ustalenia przyczyny, a więc odwiedzenia ginekologa. Jeśli pojawiły się jako następstwo zakażenia, to lekarz zaleci odpowiednie leczenie (przeciwwgrzybiczne, przeciwbakteryjne lub przeciwpierwotniakowe). Objawy te jednak nie muszą oznaczać od razu zakażenia. Czasem pojawiają się na skutek podrażnienia lub uczulenia (np. na nowy kosmetyk do higieny intymnej). W takiej sytuacji probiotyk może pomóc.



**Na listy
Czytelników
odpowiada**

lek.med

Jarosław Kawka
– ginekolog

Mam wielu partnerów. Zaczynam się niepokoić, bo odczuwam znaczny dyskomfort po stosunku. Czy są jakieś preparaty, dostępne bez recepty, które mogę stosować profilaktycznie?

Joanna K. z Warszawy

Konieczne proszę się udać do ginekologa, gdyż może to świadczyć o zakażeniu. Mając wielu partnerów trzeba pamiętać o wielokrotnie większym ryzyku związanym z chorobami przenoszonymi drogą płciową. Najskuteczniejszą ochroną są w takiej sytuacji prezerwatywy. Polecam też regularną kontrolę ginekologiczną oraz badania cytologiczne, gdyż przy wielu partnerach seksualnych ryzyko zakażenia wirusami HPV jest duże (w tym wirusami mogącymi prowadzić do powstania raka szyjki macicy). Dobrze byłoby rozważyć zaszczepienie się jedną z dwóch dostępnych w Polsce szczepionek przeciw HPV. Doraźnie można sobie pomóc stosując probiotyk dopochwowo (np. **Ecovag**).

z antybiotykiem

zawsze

ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek dla Pań

lecniczo

- po antybiotykoterapii

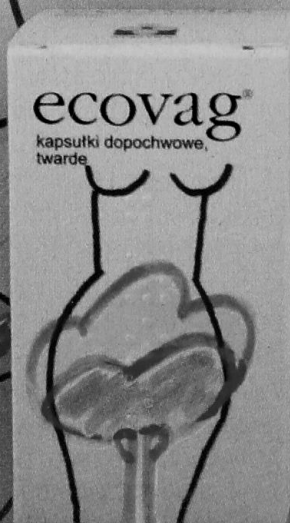
profilaktycznie

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

Skuteczność ecovagu potwierdzona badaniem klinicznym

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.



Potrza

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka pi.pl, to wiarygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W Panoraminie Firm znajdziesz łatwo wszystkie firmy!

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: 0 801 801 600

KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do 15 maja 2010r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na poniższe pytanie, rozlosowanych zostanie 5 egzemplarzy książki „Łuszczycyca”. Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL, www.forumzdrowia.pl.

Czy łuszczycyca jest wyleczalna?

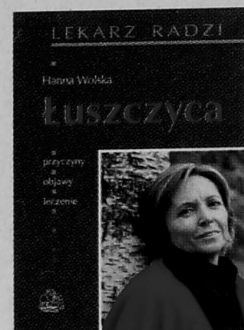
Poprawna odpowiedź:

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 PZWL NR4/2010

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 2 (164) LUTY 2010

KONKURS – ECOVAG Poprawna odpowiedź: 4,5 pH. Nagrody wylosowali: 2 USB: Agnieszka Piskorz z Łosińca, Anna Gawlik z Krakowa. 5 płynów Ecovag: Barbara Pindor z Warszawy, Aleksandra Dubiel z Krakowa, Jolanta Polaczek z Jastrowia, Renata Seweryn z Wolbromia. KONKURS – PWN Poprawna odpowiedź: TAK.

Nagrody wylosowali: Franciszek Burakiewicz z Plot, Mieczysława Mirska z Katowic, Maria Błaszak z Kórnik, Karol Chojnacki z Płocka, Bożena Szczepan z Katowic.

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

Listonoszka	D ₁	Pani w kasku na Jawie	M	Część meczu w siatkówce	F	Nóż harcerza Bywa drożdżowe		Rude i chytne zwierzę z lasu	Przystanek kolejowy	S	Niezdrewnione miejsce w lesie	P
13		N ₂₀		S		C			S ₁₇			2
Zajęcie skarżypy		Sport Wojciecha Fibaka	T	E ₂₂		I ₆		Rodzaj margaryny	Płaz		Gaz jak polskie miasto	
					K ₁₅		Nadzieja Rdest	P	T	4 ₈	H	
Rzepka w kolanie		Pierwiastek chemiczny z rodziny manganowców l.at. 75	V		Choroba płuc	A		T	M ₂₃	Japońska waluta	Y	E ₁₂
Z arena	Z ₁₈				Płynny tłuszcz rybi Głos męski	T	R ₉			Imię z elementarza	A	
	C	Y	R		Szal lub wąż	B ₃						
Tkanina na namioty							Dobrowe towarzystwo					
Nie maxi												
M				I ₁₁	Matka Bogów	R	E	A ₂₄				
Część stołu		Barok lub Rokoko	S			Y ₁₄						
B		A ₁₆			Mimowolny skurcz mięśni	T	I ₂₁	R				
Wyplata aktora		Określona ilość pieniędzy	K ₁₀									
G		Z ₇			Wielbłądza krzyżówka	N		R ₄				



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 24, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 maja 2010r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
2 prostownice do włosów.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze lutowym 2 (164) 2010 brzmiało: „Gdzie uroda tam i siła”.

Nagrody wylosowali:
Zdzisława Noszczak z Siedlec,
Aleksandra Bielińska z Gryfina,
Krystyna Piotrowska z Białej Rawskiej.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 24 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

DOBRY I ZURKIE DYKASZY NIEMA

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.

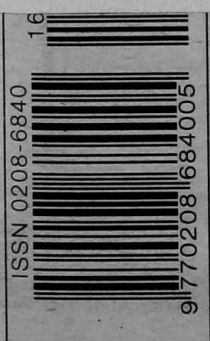
Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:



Implanty
już od 1700 zł

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



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

Jedwabne
kostka brukowa

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

chitinin[®] extra

suplement diety

produkt
naturalny



jesz i nie tyjesz

- pomaga w utrzymaniu niskiej wagi ciała
- utrwała 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

Badania przeprowadzone w katedrze Patofizjologii Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach w czasie trzymiesięcznej kompleksowej kuracji odchudzającej wykazały skuteczność działania chitininu. U kobiet, którym zalecono stosowanie chitininu, zwiększoną aktywność fizyczną oraz dietę 1000 kcal, stwierdzono ubytek masy ciała średnio o 9,7 kg.

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

Potrze

Panorama Firm, dostępna jako katalog i wyszukiwarka **pl.pi**, to wartygodne źródło danych o 1,7 mln firm z całej Polski. W **Panoramie Firm** **znajdziesz łatwo wszystkie firmy!**

Potrzebujesz skutecznej reklamy? Zadzwoń: **0 801 801 600**