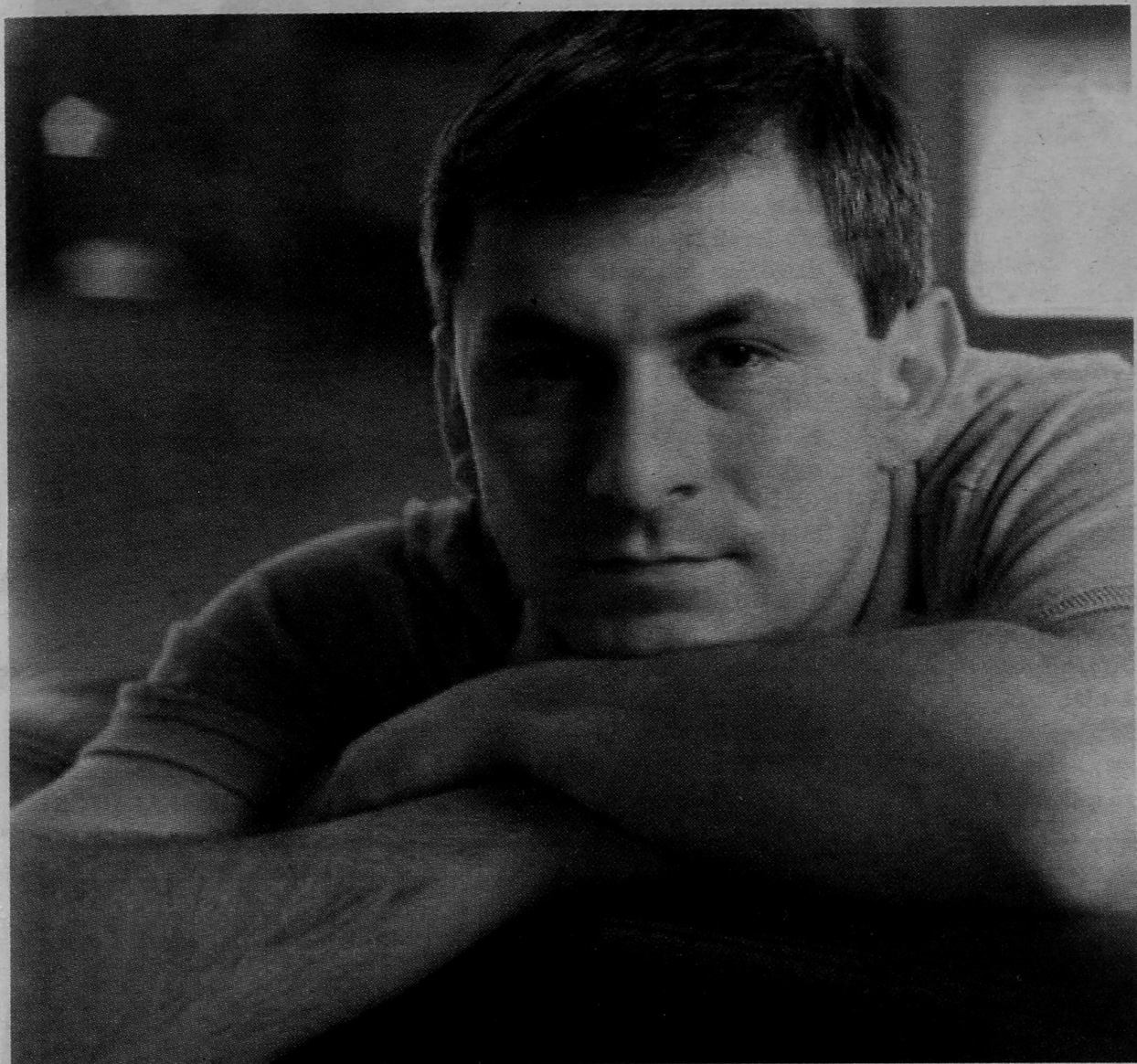


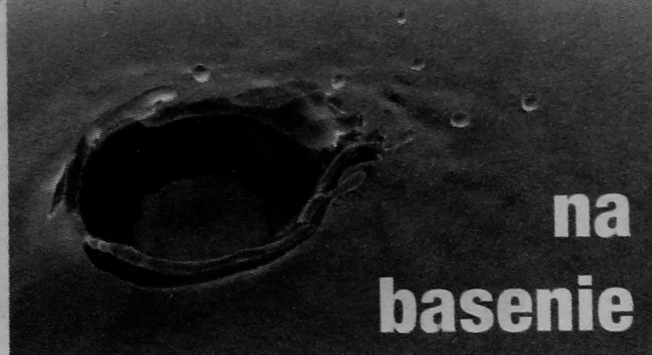
Uprowadzony o odpowiedzialności, zeznaje



Grzegorz Napieralski

**Przesłuchanie
kandydata na prezydenta RP**

Dramat

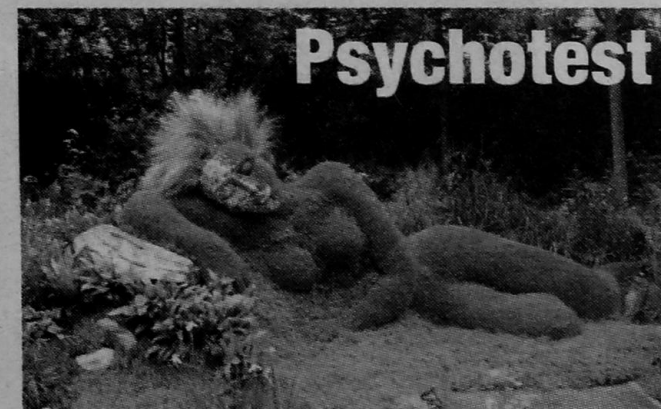


na
basenie

Osaczony



Psychotest



REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



ACTIVA 500
ekspresowa gotówka

CHWILOWKA

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

Stomatologia z tradycjami

Implanty
1850 zł

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

leczymy od 1933 r.



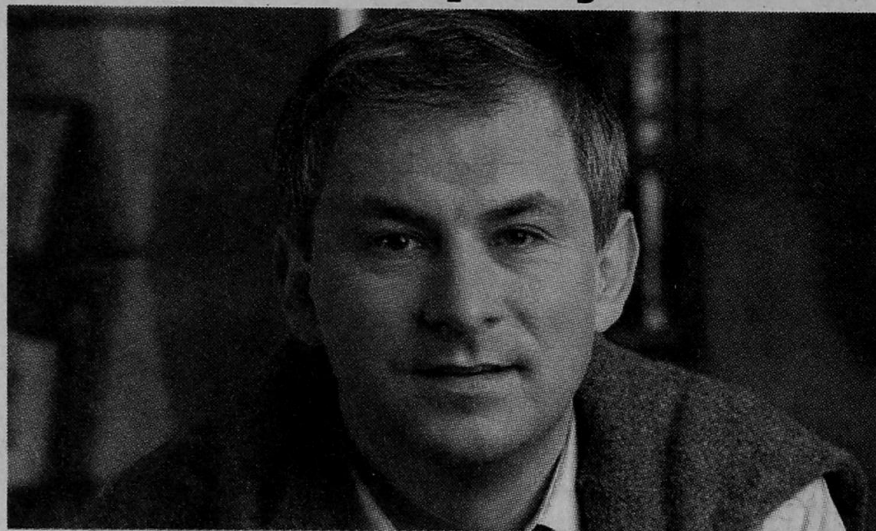
lek. stom. Ś. Dąbrowski
Sokołów Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

**Czytaj
także:**

Boża apteka
Pytanie intymne
Księga dziwów
Bank kawałów

Jarosław Kaczyński (PiS), Bronisław Komorowski (PO), Andrzej Lepper (Samoobrona), Grzegorz Napieralski (SLD), Andrzej Olechowski (niezależny, popierany przez SD), Waldemar Pawlak (PSL) to kandydaci na prezydenta, których przesłuchamy przed wyborami 20 czerwca. Zaczynamy od Grzegorza Napieralskiego

Przesłuchanie kandydata na prezydenta RP



Imię: Grzegorz
Nazwisko: Napieralski
Data i miejsce urodzenia: 18 marca 1974, Szczecin
Obywatelstwo: polskie
Wykształcenie: wyższe
Zawód wyuczony: politolog
Zawód wykonywany: poseł zawodowy
Stosunek do służby wojskowej: zdolny do służby wojskowej, kategoria A, przeniesiony do rezerwy
Przynależność do partii politycznych, organizacji społecznych i związkowych: Sojusz Lewicy De-

mokratycznej
Stan cywilny: żonaty
Dzieci: dwie córki, Alicja i Aleksandra
Maksyma życiowa: "Człowiek może przyjąć w swym życiu tyle szczęścia, ile potrafi go ofiarować innym" Arthur Schopenhauer
Uprzedzony o odpowiedzialności przed wyborcami, zeznaje:
1. Należy zmienić Konstytucję, by prezydent miał: więcej władzy – tak; nie mniej władzy – tak; nie
2. Jestem za całkowitą prywatyzacją

służby zdrowia – tak; nie
3. Studia na państwowych uczelniach powinny być płatne – tak; nie
4. Jestem za prywatyzacją publicznej telewizji i radia – tak; nie
5. Strategiczny partner Polski w polityce zagranicznej: na dziś Rosja
6. Zapłodnienie in vitro, jako metoda pozwalająca na posiadanie własnego dziecka rodzinom, które w inny sposób mieć go nie mogą, powinno być finansowane przez państwo – tak; nie
7. Związki homoseksualne powinny być zalegalizowane prawnie jako związki partnerskie – tak; nie. Jeżeli tak, mogłyby:
dziedziczyć po partnerze – tak; nie
adoptować dzieci – tak; nie
8. Mój współcześnie żyjący autorytet: Barack Obama, Bono, J.R.L. Zapatero, Grzegorz Kołodko
9. Najpiękniejsze miejsce w Polsce: rodzinne miasto Szczecin
10. Ulubione:
książka – Mario Vargas Llosa „Święto Kozła”, Z. Nałkowska „Granica”
film – „Gwiezdne Wojny”
piosenka – U2 „One”, lubię też Vangelisa i Jean’a Michelle Jarre’a
dyscyplina sportu – zimą łyżwy, tenis stołowy, latem rower
11. W wolnym czasie lubię: spacerować z córkami oraz podróżować, szczególnie



do krajów basenu morza śródziemnego

12. Kocham Polskę, bo: jest moją Ojczyzną, w której się urodziłem, zdobyłem wykształcenie, tu poznałem moją wspaniałą żonę, tu urodziły się moje dwie córki. Tylko w Polsce można spotkać tylu wspaniałych ludzi, odnaleźć wiele niepowtarzalnych miejsc. Jest bardzo różnorodna i to właśnie jest w niej najpiękniejsze!

(własnoręczny podpis)

Przesłuchał:
MIKOŁAJ TOCKI

REKLAMA

SMAK PODLASKI



**Nowy lokal
w mieście!!!**

Obiad już od 10 zł!

Kuchnia domowa, catering, imprezy okolicznościowe, desery, kawa

Łomża, ul. Mickiewicza 4

Tel. (86) 211 63 70

Zapewniamy dowóz na terenie miasta!

Zapraszamy 7 dni w tygodniu!



PRODUCENT OGRODZEŃ BETONOWYCH!!!

STAL-ROB

Atrakcyjne ceny!

Wysoka jakość!

Posiadamy własny transport!

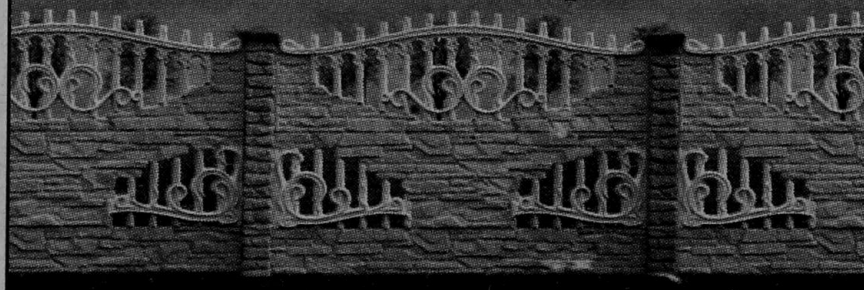
Oferujemy montaż!

ul. Mała Kraska 16

18-400 Łomża

504 036 372

www.stal-rob.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 Kędzielawski, Krystyna
Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki,
ks. Jan Żelazny
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

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

Nie myślałem, że stanę przed dylematem, co lepsze: polityka, której symbolem stały się zwroty „spieprzaj, dziadu”, „dorżniemy watahy”, „ta mała w czerwonym”, „dyplomatolki”, czy obecna hipokryzja? Jakkolwiek by to nie zabrzmiało i nie naruszało „czasu powagi” uważam, że zdrowsze dla społecznej psychiki Polaków było życie publiczne przed 10 kwietnia. Słowa, postawy i czyny, często brutalne i podłe, odkrywały prawdziwy wizerunek ludzi, idei i partii. Każdy mógł dokonać ich oceny, wyrazić sprzeciw lub uznanie choćby tylko kartą do głosowania. Zgodnie z własnym sumieniem, bo to, co słyszał znaczyło dosłownie tyle, ile zostało powiedziane, a to, co widział, działo się naprawdę.

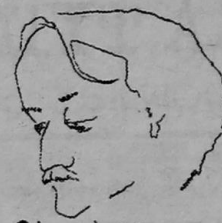
Od miesiąca żyjemy w jakimś amoku udawania, że życie publiczne stało się lepsze i nie wolno tego psuć. W rzeczywistości nigdy dotąd nie było w nim tyle obłudy i zakłamania, w dodatku każdego dnia, na każdym kroku podnoszonych do cnoty moralnym szantażem katastrofy rządowego samolotu. Bo co innego nie pozwala publicznie postawić kilku zwyczajnych w takich okolicznościach pytań? Choćby takiego: dlaczego do Katynia leciały dwie delegacje, oficjalna premiera i nieoficjalna prezydenta? Dlatego, że oba ośrodki władzy były skłócone, a sukcesu politycznego jednego z nich, drugi nigdy nie uznałby za sukces Polski, lecz za własną porażkę, bez oglądania się na interes kraju! Czy odpowiedzialny zwierzchnik Sił Zbrojnych zaprasza na pokład samolotu dowódców wszystkich rodzajów wojsk? Czy prezydent dzielący naród, z rekordowo niskim poparciem społecznym, przez sam fakt przypadkowej śmierci w wypadku, naprawdę staje się „wybitnym mężem stanu”, „bohaterem narodowym”, „największym Polakiem”, „równym królom”?

Zakłamanie wzmacniane jest zaklinaniem: nie wykorzystywać katastrofy do walki wyborczej, my tego nie robimy! Tym sposobem skutecznie zamyka się uczciwe oceny minionej prezydentury, procedur na styku różnych organów władzy państwowej, dysputę o koncepcji polityki wobec sąsiadów, patriotyzmie, bohaterstwie, odpowiedzialności, potrzebie unormowań uroczystości państwowych, klarownych kryteriów dotyczących Wawelu. Otwiera się za to nieograniczone pole zakamuflowanej, ale czytelnej insynuacji. Nikt już nie używa takich słów, jak „ruski agent”, niegodnych w okresie wzrostu poziomu debaty publicznej (wiadomo, czyja to zasługa), ale kieruje do Sejmu rezolucję w sprawie śledztwa, bo lud może nie dostrzega, że rząd chodzi na łapkach przed ruskimi ... Żeby jednak głupi lud, nie wiadomo dlaczego wdzięczny Rosjanom nie pomyślał, że polityka zagraniczna jest nadal polityką wojenki, trzy dni później puszcza nagranie z odezwą do „przyjaciół Moskali”. Pisz 10 pytań do premiera. Z troski o śledztwo, bo lud może nie dostrzega, że z tym śledztwem coś nie tak ... Staje pod Pałacem Prezydenckim, by uczcić miesiąc od tragicznego dnia. Ci i tamci nie stają, niech lud zobaczy, że nie ma w nich współczucia...

Swoisty moralny szantaż „dobrego zachowania się” po katastrofie sprawia, że nikt nie mówi głośno: to potężna manipulacja i hipokryzja! Groźna społecznie, bo zacierająca sens słów podstawowych. Nie jest to tylko moja ocena. „Jesteśmy głęboko zasmuceni nieustającymi próbami wykorzystania tragedii naszych rodzin do celów politycznych i medialnych”. Tak w liście otwartym do polityków i dziennikarzy napisały we wtorek, 11 maja, wdowy po generałach, rodziny pilotów, stewardes ...

Z bajki wiemy, że jeśli lis przymilał się do kruka, to tylko po to, by dobrać się do jego sera ...

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

REKLAMA

Pracowałeś(aś) lub pracujesz
legalnie w: Holandii, Anglii
Niemczech, Irlandii, Austrii
Norwegii?
**ODBIERZ SWÓJ
PODATEK!**

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

Wójt Gminy Mały Płock

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami / Dz. U. z 2004 r. Nr. 261, poz. 2603 z późn. zm. / podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy w Małym Płocku został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości zabudowanej / budynkiem po byłej szkole/ przeznaczonej do sprzedaży przetargowo położonej w miejscowości Korzeniste działka nr. 379/2 pow. 1.1455 ha.

Wykaz został opublikowany na stronie internetowej - w Biuletynie Informacji Publicznej http://epodlasie.wipb.pl/biptest/ug_malyplock/bip/index.php Szczegółowe informacje dotyczące wykazu nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy w Małym Płocku lub telefonicznie pod numerem (086) 2791322.

ZA TYDZIEŃ:

powiat łomżyński pod lupą

■ „Nie musimy obawiać się nocnych przymrozków, podczas <zimnych ogrodników>. Także <zimna Zośka> będzie ciepła”, zapowiadał we wtorek (11 maja) synoptyk z białostockiego biura prognoz Andrzej Wołkowycki. Czy prognoza sprawdziła się, przekonamy się w niedzielę rano (16 maja). W ludowej tradycji 12 – 15 maja, czyli w imieniny Pankracego, Serwacego, Bonifacego i Zofii występują ostatnie nocne przymrozki, niebezpieczne dla sadów i ogrodów.

■ Lekarze są niepunktualni, skarżą się mieszkańcy województwa Rzecznikowi Praw Pacjenta. Dotyczy to lekarzy rodzinnych i poradni specjalistycznych. W pismach i telefonach od pacjentów dominuje od lat sprawa długiego oczekiwania na zabiegi, konsultacje specjalistyczne, rehabilitację. Trzecią grupę stanowią skargi na jakość usług oraz zachowania personelu. W każdym kwartale wpływa ich do regionalnego Rzecznika od 300 do 500.

■ Znakomicie wypadł Białystok w badaniach Eurobarometru. Autorzy sondażu przeprowadzili go w 75 dużych miastach Europy (z Polski – Białystok, Warszawa, Kraków

i Gdańsk), pytając mieszkańców o ocenę m. in. stanu środowiska, komunikacji, bezpieczeństwa, obiektów kulturalnych i sportowych, administracji, sposobu wydawania pieniędzy. Po podsumowaniu okazało się, że Białystok jest jednym z najlepszych miast do życia na naszym kontynencie. W większości kryteriów pozytywnych ocen było po 80 – 90 procent. Władze Białegostoku uważają, że wyniki mogą być bardzo dobrą rekomendacją dla potencjalnych inwestorów.

■ Likwiduje fabrykę papierosów w Jaworniku koło Krakowa firma British American Tobacco (BAT). Pracę straci prawie 600 osób. Całą produkcję spółka przenosi do zakładu w Augustowie. BAT to druga co do wielkości sprzedawca tej branży w kraju.

■ Setki pozwów byłych pracowników Zakładów Naprawczych Taboru Kolejowego w Łapach ma do rozpatrzenia białostocki sąd. Od upadłej już firmy domagają się wypłaty zaległych premii z odsetkami, czyli kwot od 3 do 15 tysięcy złotych. Każda sprawa rozpoznawana jest indywidualnie.

■ Samoloty latają nad Podlaskiem od poniedziałku do piątku (11 – 14

maja): w wyznaczonych obszarach, głównie w lasach i na polach, zrzucają z nich szczepionkę przeciw wściekliznie dla lisów. Porcja leku umieszczona jest w przynęcie z tłuszczu w formie krążka koloru brunatnego. Nie wolno ich dotykać!

■ Ryszard Modzelewski nadal będzie dyrektorem Narwiańskiego Parku Narodowego. Nominację na pięcioletnią kadencję otrzymał z rąk ministra środowiska.

■ Krajowe obchody Wspomnienia Świętego Izzydora Oracza Patrona Rolników Chrześcijańskiej Europy z modłami i festynem organizuje w sobotę i niedzielę (15 – 16 maja) w Białymstoku Stowarzyszenie Świętego Izzydora Oracza. Główne uroczystości, którym patronują metropolita białostocki, wojewoda podlaski i marszałek województwa, odbędą się w niedzielę w kościele pw. Św. Ducha na osiedlu Piast (godz. 13.30).

■ 25 lat to za mało, uznała białostocka prokuratura i złożyła apelację od wyroku w sprawie Artura K., skazanego za głośne zabójstwo księdza w miejscowości Miłkowie-Maćki. Śledczy uważają, że sąd powinien zakwalifikować czyn sprawcy za dokonany ze szczególnym okrucieństwem i orzec wobec niego dożywocie. Od wyroku odwołała się także obrona, wnosząc o jak najłagodniejszą karę.

ZNAKI CZASU

■ Nagrodę im. Karola Wielkiego za „niebanalną biografię w służbie wolności i demokracji oraz w uznaniu szczególnych zasług dla porozumienia i współpracy Rzeczypospolitej Polskiej z jej europejskimi partnerami”, otrzymał premier Donald Tusk od niemieckiego miasta Akwizgran. Laudację na cześć szefa polskiego rządu wygłosi kanclerz Niemiec Angela Merkel.

■ Rodziny oficerów, załogi samolotu, szefów niektórych instytucji centralnych i stowarzyszeń katyńskich oraz parlamentarzystów zapelowały we wtorek (11 maja) w liście otwartym do polityków i dziennikarzy o nieuleganie pokusie prowadzenia politycznej gry żałobą i niewykorzystywanie smoleńskiej tragedii do realizacji celów politycznych. Pod listem podpisało się 19 rodzin.

■ Generał Wojciech Jaruzelski jest spokrewniony z dwoma kandydatami. Z marszałkiem Bronisławem Komorowskim łączy go łańcuch rodzinny, składający się z 18 osób, a z Jarosławem Kaczyńskim łańcuch liczący 23 osoby.

■ Najwyższy na świecie pomnik Jezusa Chrystusa powstaje w Świebodzinie z datków wiernych. Będzie miał 33 metry, bo Jezus żył 33 lata.

Serdeczne podziękowania dla wspaniałej Ordynator Oddziału Wewnętrznego Szpitala Ogólnego w Kolnie

Pani Anny Sienkiewicz – Kościuk, za dobre i czułe serce, za mądrość i wiedzę, za troskliwą opiekę nad naszą Mamą Celiną Sarnacką.

Również dla wspaniałej **Pani Doktor Lidii Szostkowskiej** i **Pani Doktor Elżbiety Wąsowskiej;** Pielęgniarkom ze wszystkich zmian Oddziału Wewnętrznego za opiekę i ich ciężką pracę nad obłożnie chorą Mamą, za ich sumienność i zaangażowanie; całemu personelowi za tworzenie ciepłej atmosfery na Oddziale.

Z wyrazami szacunku i uznania składa
Córka Kinga z siostrą i braćmi



Łączymy się w bólu
z **Kol. Grażyną Teresińską**
z powodu śmierci

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



Wyrazy szczerego współczucia
Koleżance Teresie Grejdus
z powodu śmierci

MATKI
składa
Zarząd i Pracownicy
SBM „Jedność” w Łomży

Wyborcze harce

Prawie 80 tysięcy podpisów zebrał w województwie podlaskim sztab kandydującego na prezydenta Jarosława Kaczyńskiego (PiS). Zwolennicy Bronisława Komorowskiego (PO) złożyli 30 tysięcy podpisów, Marka Jurka – niemal 30 tys., a Grzegorza Napieralskiego (SLD) – 10 tys. Andrzej Lepper, lider Samoobrony, był kolejnym kandydatem w wyborach prezydenckich, który zabiegał osobiście o głosy mieszkańców województwa podlaskiego. Swoim zwyczajem rozmawiał z ludźmi nie na specjalnym spotkaniu, a na giełdzie samochodowej.

Wnioskuj o dopłaty!

Jeszcze tylko kilka dni, czyli do 17 maja, rolnicy mają czas na złożenie wniosków o unijne dopłaty bezpośrednie. Później także można składać dokumenty (do 11 czerwca), ale dopłaty są wówczas zmniejszane o jeden procent za każdy dzień spóźnienia. Aby pomóc rolnikom, powiatowe biura agencji będą czynne w dni robocze od 6.00 do 22.00, a dodatkowo w sobotę 15 maja od 8.00 do 16.00. Według danych ARiMR z poprzednich lat, można się spodziewać około 82 tysięcy wniosków od właścicieli gospodarstw.

80 000 zł za brutalność

Prawie 80 tysięcy złotych ma zapłacić policja za błąd, który popełnili białostoccy antyterrorysty w 2008 roku. Na zlecenie Centralnego Biura Śledczego wkroczyli do mieszkania w Warszawie, w którym mieli ukrywać się niebezpieczni przestępcy. Nie dość, że pomylili adres, to interwencja była tak ostra, że wynajmujący lokal Bogu ducha winny informatyk Piotr D. doznał złamania kręgosłupa. Warszawski sąd uznał winę policji i zasądził mu 70 tysięcy zadośćuczynienia oraz 7 tys. zwrotu kosztów leczenia. Wyrok nie jest prawomocny.

Popłyną Narwią gondolami

Na rejs gondolami z Łomży do Nowogrodu 20 maja (godz. 9.00), zaprasza prezes Zarządu Rejonowego w Łomży Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. „W Nowogrodzie wspólne ognisko i powrót malowniczą Narwią. Tego jeszcze nie przeżywalismy”, zachęca prezes Jan Lisiecki. Chętni mogą zgłaszać się telefonicznie, tel. 86 216 27 84 lub osobiście ul. Szosa Zambrowska 1.

REKLAMA

Dołącz do nas jako

SPRZEDAWCA

GRENE

w Punkcie Sprzedaży w ŁOMŻY

Głównym celem oferowanego stanowiska jest realizacja sprzedaży w oparciu o założenia budżetu i długookresową strategię handlową GRENE

Oczekujemy, że

- posiadasz wykształcenie min. zawodowe
- znasz branżę rolniczą lub jej najbliższe otoczenie
- posiadasz doświadczenie w handlu
- jesteś samodzielny i zdecydowany w działaniu
- jesteś komunikatywny i zorganizowany
- cechuje Cię wysoka kultura osobista
- posiadasz umiejętność obsługi komputera

Główne zadania, które przypadną Sprzedawcy to:

- doradztwo techniczne w zakresie oferowanych produktów
- realizacja założonych celów sprzedaży
- utrzymywanie kontaktów z klientami
- pozyskiwanie nowych odbiorców
- budowanie wizerunku firmy na rynku

Będziesz miał możliwość:

- ciekawej pracy
- odbycia profesjonalnych szkoleń i rozwoju zawodowego
- współpracy z dynamicznym zespołem handlowym
- korzystania z nowoczesnych narzędzi pracy
- podejmowania nowych wyzwań

Wyłącznie pisemne zgłoszenia - list motywacyjny i CV z wyrażoną zgodą na przetwarzanie danych osobowych w procesie rekrutacji przez GRENE sp. z o.o. - prosimy kierować na adres:

GRENE SP. Z O.O.

Modła Królewska

ul. Skandynawska 1

62-571 STARE MIASTO,

lub e-mailem na adres: personel@grene.pl

Odpowiadamy wyłącznie na wybrane oferty

Ofert nie wykorzystanych nie zwracamy
www.grene.pl

PAN TADEUSZ

WIE ILE TO JEST „O MAŁY WŁOS”.

Sprawdź kimjestpantadeusz.pl



Diabły w biogazowni

ZBIORNIK
RETENCYJNY ŚCIEKÓW
PEPEES S.A. w Łomży
OSOBOM NIEUPOWAŻNIONYM
WSTĘP WZBRONIONY

Biogazownia miałaby powstać przy zbiorniku ścieków Pepeesu

Na początku roku przedstawiciele dwóch firm, zainteresowanych budową biogazowni na 1,7-hektarowej działce przy ul. Poligonowej, zaprezentowali radnym swoje projekty. Radni odnieśli się do nich nieufnie. Gdy prezydent wystąpił o zgodę na wystawienie działki na przetarg z przeznaczeniem na budowę biogazowni, w ogóle nie chcieli nad jego wnioskiem dyskutować. Przegłosowali za to zdjęcie sprawy z porządku obrad. Wydawałoby się, że w ten sposób biogazownia umarła śmiercią naturalną zanim się urodziła. Nie ma terenu, nie ma inwestycji, a prezydent bez zgody radnych nie sprzedaje nawet metra kwadratowego miejskiej ziemi.

Ale strach przed biogazownią zaczął żyć swoim życiem. Do ratusza wpłynął protest mieszkańców sąsiadującego przez pole z działką na Poligonowej mieszkańców osiedla Kraska, którzy boją się, że działalność biogazowni będzie uciążliwa dla osiedla. Już i tak odczuwają nieprzyjemną woń ze zbiornika Pepeesu. Interesuje ich zwłaszcza, jak będzie transportowany i magazynowany surowiec oraz czy będzie śmierdzieć. Z protestującymi

spotkał się wiceprezydent Marcin Sroczyński. Według jego wyjaśnień, biogazownia, gdyby powstała, ograniczyłaby odory ze zbiornika, gdyż ścieki, zamiast do zbiornika, trafiałyby do nowoczesnych instalacji wytwarzania biogazu z biomasa z zieleni miejskiej. Surowiec pochodziłby tylko z Łomży, nie ma mowy o dowożeniu gnojowicy czy resztek z ubojni. Czy przekonał zaniepokojonych? Raczej nie. Zapowiada, że ratusz będzie dalej przekonywał i rozwiewał obawy: „Jak była elektryfikacja wsi i diabła do chałupy niektórzy nie chcieli wpuścić, wynikało to z niewiedzy. Będziemy wyjaśniać i przekonywać, żeby nowej technologii nikt się nie bał”.

Diabła niewiedzy prawdopodobnie udałoby się wypędzić bez większych problemów, ale przed jesiennymi wyborami na prezydenta i do Rady Miejskiej „w temacie biogazowni” już zaczyna pokazywać różki ... diabełek wyborczy, który dostrzegł swoją szansę w strachu przed biogazownią! Jest niezwykle podekscytowany, więc niebawem zapewne da znać o sobie z imienia i nazwiska. (ANN)

Microsoft pomoże szkołom

Oprogramowanie komputerowe Office oraz najnowsza wersja Windowsa na 12 miesięcy za 14 zł brutto od jednego komputera oferuje szkołom, przedszkolom i placówkom oświatowym w Podlaskiem firma Microsoft w ramach projektu edukacyjnego „School Agreement i partnerstwo dla przyszłości”. Porozumienie w sprawie wejścia do programu podpisał z przedstawicielami Microsoft marszałek województwa podlaskiego Jarosław Dworzański.

Podlaskie jest dziewiątym województwem w Polsce, które przystąpiło do programu. W byłym Łomżyńskim będzie go wdrażał Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łomży. W piątek (7 maja) w ODN odbyła się inauguracja projektu, w której wzięli udział nauczyciele informatyki. Jak podkreślił

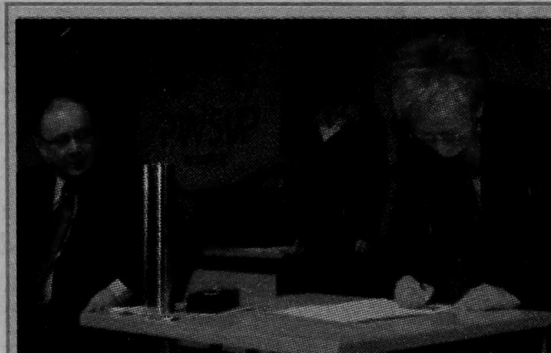
wicemarszałek Jacek Piorunek, dzięki programowi, szkoły tanim kosztem zmodernizują oprogramowanie. Nie będzie potrzeby korzystania z programów nielegalnych, co zdarza się w niektórych szkołach i wpływa demoralizująco na uczniów.

Przedstawiciel Microsoft Janusz Wierzbicki poinformował, że nowe oprogramowanie w ramach tej samej niewielkiej opłaty 14 zł brutto za 1 licencję, będzie mogło być przeniesione także na domowe komputery nauczycieli, pracujących w danej szkole.

Microsoft prowadzi podobny program w 110 krajach w ramach tzw. przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu. (MK)



Janusz Wierzbicki
z Microsoftu



Kamień z ministrem

Sekretarz stanu w Ministerstwie Finansów Elżbieta Suchocka – Roguska (na zdjęciu podpisuje akt erekcyjny) uczestniczyła w uroczystości wmurowania kamienia węgielnego pod budowę Instytutu Technologii Żywności Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży. Budowa rozpoczęła się w grudniu ubiegłego roku, a zakończy na początku roku 2012. Kosztować będzie ponad 26 mln zł.

Wykopki na Zjeździe

Po niedzieli (16 maja) rozpoczynają się roboty drogowe na ul. Zjazd. Oprócz zwężenia jezdni, czasowego ruchu wahadłowego, wprowadzone zostanie ograniczenie prędkości do 30 km/godz. Utrudnienia w ruchu mogą potrwać do 31 lipca. Oznacza to, że na początku wakacji będą korki na ulicach dojazdowych do Zjazdu, czyli al. Legionów i Wojska Polskiego, którymi odbywa się ruch tranzytowy z Warszawy na Mazury.

Logos z nagrodami

Sebastian Deluga z Teatryku Żywego Słowa „Logos” wygrał VII Konkursu Recytatorski „Miejsce na wiersz”. W koncercie finałowym, który odbył się w miniony piątek (7 maja) w Klubie Garnizonowym w Łomży, udział wzięło 24 recytatorów z Łomży, Pisma, Ostrołki, Andrzeja oraz młodzież z Wilna i Brześcia. Jury pod przewodnictwem Henryka Gały przyznało II nagrodę Ewelinie Jankowskiej, również z zespołu „Logos”. Dwie nagrody III otrzymali Anna Kozakiewicz z Rudomino (Litwa) i Dominik Gosiewski z SP nr 4 w Łomży. Organizatorami konkursu są Oddział Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” w Łomży, Klub Garnizonowy i Teatrzyk Żywego Słowa „Logos”

Sprzątanie z serduszkami

Portal www.naszelowiska.pl oraz Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemia Łomżyńska zapraszają do sprzątania brzegów Narwi, które rozpocznie się w sobotę (15 maja) o godz. 9.00 na plaży miejskiej. Wszyscy otrzymają rękawiczki ochronne, worki na śmieci oraz ... pamiątkowy znaczek z serduszkami, wkomponowanym w napis: „I love Narew”.

„Manhattan” Zeszuta

Galeria Pod Arkadami w Łomży (Stary Rynek) zaprasza na wernisaż wystawy fotografii Stanisława Zeszuta pt. „Manhattan” (sobota, 14 maja, godz. 19:00). Artysta pochodzi z Wałbrzycha, od 1979 roku mieszka w Łomży.

Nagle jeden z ratowników zauważył na 5 torze basenu ciało, unoszące się w wodzie!

Tego dnia, w piątek 9 kwietnia po południu, na Pływalni Miejskiej przy ul. Niemcewicza w Łomży pod okiem instruktora uczyła się pływać grupa dzieci. Oprócz nich pływały jeszcze dwie osoby. Gdy dzieci opuszczały basen, jeden z ratowników zauważył na torze piątym dziewczynę, unoszącą się w wodzie. Błyskawicznie ją wydobył. Była nieprzytomna.

„Dyżurny Prokuratury Rejonowej w Łomży został powiadomiony przez policję, że w basenie przy SP nr 10 zdarzył się wypadek, podczas którego uczennica Paulina S. (lat 17) przytopiła się i straciła przytomność. Podjęto reanimację, a następnie została przewieziona do szpitala. 15 kwietnia prokurator rejonowy w Łomży wszczął śledztwo w sprawie narażenia Pauliny S. na pływalni miejskiej w Łomży na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. 22 kwietnia śledztwo zostało przejęte przez Wydział Śledczy Prokuratury Okręgowej”, informuje zastępca prokuratora okręgowego w Łomży Lech Zazulin.

W poniedziałek, 10 maja, prowadząca śledztwo prokurator Małgorzata Bytys wciąż nie miała pełnego obrazu tego, co się stało na torze piątym. „Przesłuchuję ponownie świadków przesłuchanych wcześniej przez policję i tak będzie do końca maja. Paulina wybrała się

na basen sama. Nikt, ani przebywający w wodzie, ani ratownicy, nie zauważył momentu, gdy zaczęła tonąć. Nie wiadomo, jak długo była pod wodą. Świadkowie zeznają o tym, co się działo po zauważeniu jej ciała, unoszącego się w wodzie, czyli o reanimacji i transporcie do szpitala. Jeden ze świadków powiedział o swoich domysłach na temat przebiegu zdarzenia, lecz na obec-



Tragedia rozegrała się na torze nr 5 w niewidocznej na zdjęciu, płytszej części basenu

Dramat na 5 torze

nym etapie śledztwa nie mogą ich ujawnić”, mówi Małgorzata Bytys.

Prokurator bardzo liczy na zapisy obrazu z kamer, monitorujących nieckę basenu. Czy utrwały, co stało się na piątym torze? Przy odtwarzaniu obecni będą rodzice Pauliny, postanowiła prokuratura.

Po przesłuchaniu wszystkich świadków, także zgłaszanych przez rodziców Pauliny oraz odczytaniu twardego dysku, prokuratura podejmie decyzję, co dalej.

Paulina od miesiąca przebywa na oddziale intensywnej opieki w łomżyńskim Szpitalu. Nie odzyskała przytomności. Jej tragedia wstrząsnęła Łomżą. Rodzice domagają się od prokuratury wyjaśnienia wszystkich okoliczności wypadku i ustalenia winnych. Dlaczego ratownicy nie zauważyli, że zaczęła tonąć? Czy czynności reanimacyjne, podjęte po jej wydobyciu z wody oraz działania personelu medycz-

nego wezwanej karetki pogotowia, która przewiozła ją do Szpitala, były prawidłowe? Dlaczego basen po modernizacji, z poważnymi wadami, został oddany do użytku? To tylko niektóre pytania, na które prokuratura szuka odpowiedzi. Sprawdzone zostanie także, czy na tragedię nie miała wpływu jakość wody w basenie, czy nie było w niej szkodliwych dla zdrowia detergentów, używanych przy sprzątanu pomieszczeń, zapowiada Małgorzata Bytys, odmawiając jednak podania jakichkolwiek szczegółów.

Pracownicy basenu na temat wypadku nie chcą się wypowiadać. W nieoficjalnych rozmowach mówią, że tragedia uświadomiła im niedoskonałości regulaminu korzystania z pływalni. „Wielu ludzi z problemami zdrowotnymi traktuje pływanie jak rehabilitację. Mieliśmy sytuację, że mężczyzna chory na cukrzycę za-

czął tonąć, bo od wysiłku spadł mu poziom cukru. Osoby z dolegliwościami układu krążenia mają w wodzie problemy z ciśnieniem. Gdyby ratownik wiedział o dolegliwościach zdrowotnych pływających, byłby z nimi w stałym kontakcie wzrokowym. Niestety, korzystający z basenu ratownikom o tym nie mówią”, mówi jeden z pracowników.

Jak poinformował dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Zbigniew Sasinowski, basen po modernizacji uzyskał audyt bezpieczeństwa, wykonany przez uprawnioną firmę. „Jest to trzytomowe opracowanie, według którego postępujemy. W wewnętrznym postępowaniu wyjaśniającym po wypadku nie stwierdziłem odstępstw od tych zasad”. Mówi, że tragedię Pauliny ciężko przeżywają wszyscy pracownicy.

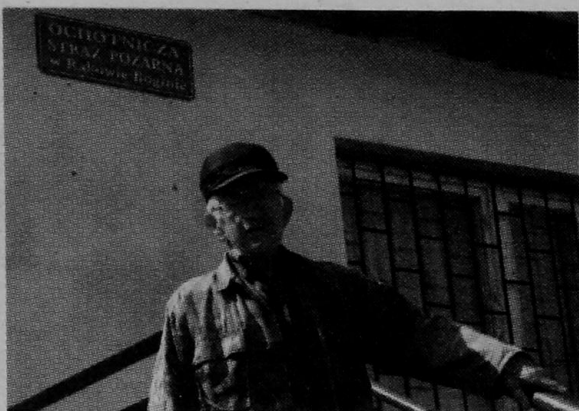
(Do sprawy wrócimy).

MARIA KACZYŃSKA

REKLAMA

PAN TADEUSZ
WIE ILE TO JEST „NA OKO”.

Sprawdź kimjestpantadeusz.pl



Rajmund Zaręba na schodach remizy

Rzetelność z betoniarki

W 1956 roku Stanisław Nowacki, który znał się ze strażakami w Łomży, założył straż pożarną w Rakowie Boginiach (gm. Piątnica). Zapisali się do niego 20 chłopaków, a wśród nich Rajmund Zaręba (rocznik 1928). Wszystko było derwniane i pod strzechą, pożary były prawdziwą plagą. Gdy ktoś zauważył dym, walił stalowym kątownikiem w szynę, zawieszoną na belce w środku wsi. Wtedy Albin Karwowski i Stanisław Sokołowski rzucali robotę i zaprzęgali konie do furmanek. Na jedną ładowało się siekawkę i węże, na drugą wsiadali strażacy i gnali do pożaru. Za udostępnianie furmanek Karwowski i Sokołowski nie musieli płacić na fundusz drogowy. Wybudowali niewielką remizę nad samą rzeką. Ale fundamenty miała słabe (były kłopoty ze zdobyciem cementu). Popękała i zaczęła się osuwać do rzeki. Musieli ją rozebrać. Po kilku latach zaczęli budować nową. Gmina miała opłacić materiały budowlane i majstra, a strażacy wszystko zorganizować i pomagać majstrowi. Ale kiepsko to

szło. W połowie prace utknęły. Wtedy Rajmund Zaręba, który był sołtysiem i został naczelnikiem straży, wziął sprawy w swoje ręce. „Ciężko było, do roboty nikt się nie kwapił. Budowaliśmy ze dwa lata”, wspomina. Nowa remiza z salą do zebrań i zabaw, była solidna i znacznie większa, niż stara. Dostali z gminy żuka.

Rajmund Zaręba był naczelnikiem do 1985 roku, dopóki nie zrzekł się funkcji. Zrezygnował też z sołtysa. „Obszkalował mnie ten, co najmniej kwapił się do pomocy przy budowie. Jak wszystko było gotowe, chciał rządzić i mieć

korzyści”, wspomina. Nowy naczelnik, według Rajmunda, zabrał do własnego użytku betoniarkę, którą Rajmund za pieniądze gminy kupił w Grajewie przed rozpoczęciem budowy. Po wybudowaniu remizy, została „na stanie” OSP. Strażacy mogli z niej korzystać, a inni wynajmować za pieniądze. Jeden ze strażaków poszedł do następcy Rajmunda i zabrał betoniarkę z jego podwórka. Wkrótce potem działacz zrzekł się funkcji, opowiada budowniczy remizy.

Dziś w remizie stoi nowoczesny wóz bojowy. W straży rządzą młodzi rolnicy, synowie założycieli. Kierowcą jest Wojciech Zaręba, syn Rajmunda, a prezesem Marek Sokołowski. Remontują budynek. Pamiętając lata 70 betoniarkę odkupił od OSP Sławek Szumowski. Rajmund Zaręba spaceruje przy remizie. „Gdy rzucałem to wszystko w diabły, żal mi ścisłał serce, bo bałem się, że tyle pracy pójdzie na marne. Ale nie poszło. Ludzie są mądrzy. Jest dobrze”, powtarza. (MK)

Tadek nie wrócił...

„Gdy miałem 8 lat, z Rosji zaczęły wracać rodziny deportowanych. Ojciec bardzo się ucieszył. <Już Ruscy puszczają, Tadek na pewno wróci. Tylko go patrzeć>, mówił. Czekał na brata do końca życia”, opowiada urodzony w Wiźnie w 1944 roku Witold Rogalewski.

„Od ojca, który urodził się w Wiźnie dowiedziałem się, że brat jego mamy z domu Rogalewskiej, który przed wojną był policjantem na kresach, zginął w Katyniu. Najbardziej wstrząsnęło mną to, że rodzina oraz jego narzeczona z kresów, która miała na imię Gienia (po wojnie żyła we Wrocławiu), czekali na jego powrót tyle lat. Gienia odesłała zdjęcia Tadeusza do Wizny dopiero w latach 60. Zwróciłem się do fundacji, która prowadzi program „Katyn – ocalić od zapomnienia” o upamiętnienie mojego ciotecznego dziadka posadzeniem dębu pamięci. Pomogło mi w tym Gimnazjum w Wiźnie”, mówi Janusz Napiórkowski z Lubina na Dolnym Śląsku.

W miniony czwartek (6 maja) w obecności uczniów, nauczycieli i władz gminy Wizna, rodzina Tadeusza Rogalewskiego uroczystie zasadziła na trawniku przed wejściem do szkoły



Krewni Tadeusza Rogalewskiego przy dębie pamięci; pierwszy z prawej bratanek Witold Rogalewski, drugi z lewej cioteczny wnuk Janusz Napiórkowski

dąb pamięci.

Tadeusz Rogalewski (rocznik 1914) przed wojną ukończył szkołę policyjną i był policjantem w Dolinie (powiat iwanofrankowski na kresach wschodnich). Po 17 września 1939 roku został wzięty do niewoli przez Sowieców i słuch po nim zaginął. Po wojnie poszukiwania przez PCK nie przyniosły rezultatu. Po roku 1990 jego nazwisko pojawiło się na liście ofiar zbrodni katyńskiej (został zabity w Twerze). (MK)

Francuzi w powiecie

Czteroosobowa delegacja z Tours (Francja) odwiedziła 5 – 7 maja powiat łomżyński w ramach wymiany, w której ze strony łomżyńskiej bierze udział 4 niepełnosprawne ruchowo oraz 4 tancerzy z Zespołu Pieśni i Tańca Łomża. Wspólnie pod kierunkiem Justyny Wawrzyniak z Regionalnego Ośrodka Kultury przygotowują spektakl „Król Słońca”. Goście odwiedzili Warsztaty Terapii Zajęciowej w Marianowie, Powiatowy Ośrodek dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Kownatach oraz Dom Pomocy Społecznej w Tykocinie.

200 000 zł na świetlicę

Za prawie 200 000 zł zostanie wyremontowana i wyposażona gminna część wielofunkcyjnego budynku w Bronowie (gm. Wizna), w której będzie świetlica. Wymienione zostaną okna, pojawią się nowe meble, komputery, stoły bilardowe i inny sprzęt.

Drogi przed kanaliczacją

4 ulice w Wiźnie oraz 5 odcinków dróg gminnych i powiatowych powstanie w tym roku w gminie Wizna za pieniądze rządowe, unijne oraz z pomocą powiatu łomżyńskiego. Wójt podpisał też umowę na 1,7 mln zł dofinansowania unijnego do kanalizacji w Kramkowie. „Wydaliśmy wszystko na budowę dróg i nie starcza nam na wkład własny na kanalizację w Kramkowie. Dlatego przesunęliśmy ją na rok przyszły”, mówi wójt Zbigniew Sokołowski.

Patriotycznie o Chopinie

VIII edycja Gminnego Konkursu Recytatorskiego Wierszy Patriotycznych pt. „Spotkajmy się z Chopinem” odbyła się w filii Biblioteki Gminnej w Pniewie (gm. Łomża). Udział wzięło 19 recytatorów ze szkół podstawowych gminy Łomża. Zwyciężyli Michał Wierzbowski i Adriana Zalewska ze Szkoły Podstawowej w Wygodzie.

Z przodu pic, z tyłu dzicz

Tak określił nasz Czytelnik sytuację w rejonie wsi Jakać Borki (gm. Śniadowo). 200 m od najlepszej mleczarskiej wsi w Podlaskiem w lesie wyrosło potworne wysypisko śmieci (na zdjęciu). Wyrzucana jest tu folia z bel po sianokiszonce, a nawet padłe zwierzęta. Dzieje się tak, według okolicznych mieszkańców, od dawna. Pracownik Urzędu Gminy Śniadowo Rafał Pstrągowski obiecał zająć się sprawą.



Bandycka Łomża (29)

37 + Jerzy W.

Trzecią grupę oskarżonych z tzw. gangu Generała osądzi Sąd Okręgowy w Ostrołęce, zadecydował Sąd Apelacyjny w Białymstoku na wniosek łomżyńskich sędziów, którzy wyłączyli się ze sprawy w związku z treścią aktu oskarżenia. Jednemu z 16 oskarżonych z tej grupy, Markowi T. ps. Trzewik, Prokuratura Apelacyjna w Gdańsku zarzuca bowiem, że zlecił Mariuszowi S. ps. Maniek „usidlenie” sędziego Sądu Okręgowego w Łomży przez podrzucenie jego synowi narkotyków po to, by później szantażować sędziego i wpływać na treść jego orzeczeń.

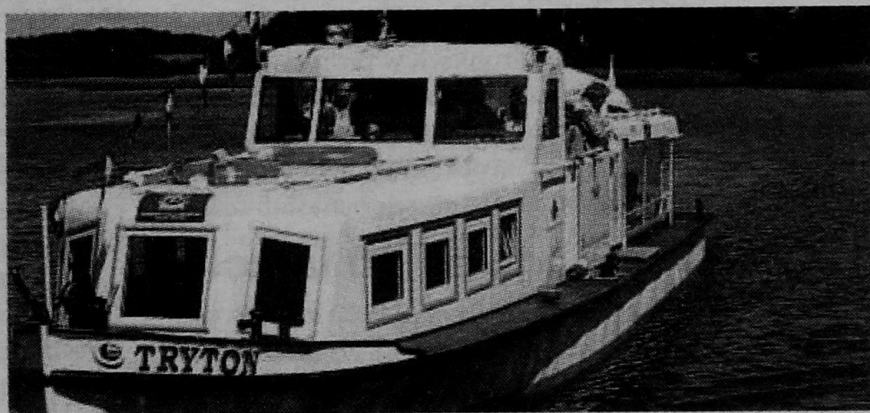
Gdańska prokuratura zarzuca ponadto Markowi T. podżeganie do zabójstwa, wymuszanie zwrotu pożyczek oraz wyłudzenie ubezpieczeń komunikacyjnych, większości pozostałych oskarżonych handel narkotykami, spirytusem i inne liczne przestępstwa, które mieli popełnić w latach 1997 – 2006 w zorganizowanej grupie przestępczej, kierowanej przez Sławomira W. ps. Generał.

Śledztwo w sprawie „gangu Generała” gdańscy prokuratorzy prowadzą od ponad 3 lat. W ubiegłym roku w Łomży została osądzona i skazana pierwsza grupa 17 oskarżonych. Wyrok jest w apelacji. Od lutego 2010 roku w Są-

dzie Okręgowym w Ostrołęce trwa proces Sławomira W. Generała, oskarżonego o kierowanie grupą.

Śledztwo wciąż trwa i do sądu trafią akty oskarżenia przeciwko kolejnym podejrzanym, zapowiada prokuratura. Jego „odpryskiem” było zatrzymanie w ubiegłym roku i postawienie zarzutów łomżyńskiemu przedsiębiorcy Jerzemu W. Sprawa Jerzego W. i innych osób, podejrzanych o wyłudzenie ponad 2 mln zł przez hurtownię Wianex toczy się oddzielnie.

Na razie przed sąd trafił Generał i 36 „jego ludzi”, a do aresztu, z którego wyszedł za 1 000 000 zł poręczenia, „biznesmen” Jerzy W.



W miejsce „Trytona”, papieską trasą po Wigrach będzie pływał statek wycieczkowy „Kameduła”, który na pokład zabierze 34 turystów. W pierwszy wycieczkowy rejs szlakiem, którym w 1999 roku płynął „Trytonem” papież Jan Paweł II, wyruszy 1 czerwca. Właściciel papieskiego „Trytona” przegrał przetarg na obsługę papieskiej trasy.

MONTE CASSINO

18.05.1944



Do Wizny -
W rocznicę tego wspaniałego zwycięstwa pod
Monte Cassino, uczestnikom tej bitwy, przesyłam
szczerze pozdrowienia a modlitwy za poległych.

Ireneusz Domurat



Kartka od Wujka

Dziś otrzymałam od swojego wujka Ireneusza Domurata, który ma 95 lat, pochodzącego z Wizny, taką kartkę z prośbą o jej umiesz-

czenie w „Kontaktach” oraz oddanie jej oryginału Stowarzyszeniu Wizna 1939.

Wiem, że są błędy, ale wujek od 1939 roku (Syberia, Anders, walki pod Monte Cassino) nie przebywa w ojczyźnie. Mieszka w Anglii. Mówi pięknym, literackim językiem polskim bez naleciałości akcentowych. Jest cudownym człowiekiem, który nadal żyje sprawami Wizny i Ziemi Łomżyńskiej (kiedyś „Kontakty” pisały o nim). Czy jest możliwość spełnienia prośby wujka, który sam opracował taką kartkę z tekstem?

Krystyna Brudnicka
Łomża

Od redakcji: dziękujemy Panu Ireneuszowi za pamięć. Prośbę spełniamy z satysfakcją i życzymy zdrowia

REKLAMA

PAN TADEUSZ
OBLICZYŁ ILE WYNOSI „ π RAZY DRZWI”,
Z DOKŁADNOŚCIĄ DO CZTERECH
MIEJSC PO PRZECINKU.

Sprawdź kimjestpantadeusz.pl



Wolna noc

Zgrupowanie Bruzdy

Gdy w Berlinie rozlegały się strzały na wiat na gruzach III Rzeszy, w Grajewie w nocy z 8 na 9 maja 1945 roku kilka godzin rządili partyzanci Armii Krajowej Obywatelskiej i NSZ, dowodzeni przez majora Jana Tabor-towskiego ps. Bruzda oraz ppor. Stanisława Marchewkę ps. Ryba.

Jak ustalił badacz lokalnej historii Tomasz Dudziński, wiosną 1945 roku piwnice gmachu bezpieki i milicji były wypełnione żołnierzami podziemia. W kierownictwie powiatowego NSZ zrodził się pomysł ich odbicia. Przyłączyła się AKO. Bruzda ogłosił zgrupowanie oddziałów w obwodach Grajewo i Łomża. Zebrało się około 200 partyzantów. Siły bezpieki, milicji i komendatury NKWD były podobne liczebnie, lecz o wiele lepiej uzbrojone.

Nocny atak

Partyzanci przyszlizli nocą i odcięli połączenie telefoniczne miasta ze światem. Bruzda i Ryba dowodzili atakiem na budynek bezpieki, inni poszli na siedzibę milicji i komendaturę sowiecką. Zaskoczenie było całkowite. Ubecy, milicjanci i funkcjonariusze milicji kolejowej poddali się, a żołnierze sowieccy (około 60) zostali zablokowani w budynku komendatury. Po obu stronach było tylko po jednym zabitym. Partyzanci uwolnili około 100 więźniów, zniszczyli wszystkie dokumenty UB, MO i Urzędu Skarbowego, zabrali pieniądze z kasy skarbowki oraz zdobytą broń i nad ranem opuścili miasto.



65 lat temu Bruzda i Ryba z piwnic tego budynku przy ul. Kopernika (ówczesna siedziba PUBP) uwolnili około 100 więźniów

Krawawy odwet

Odpowiedź władzy była miazdząca. Zaczęły się obławy. Wielu uwolnionych znów trafiło do więzienia. Pod zarzutem sprzyjania partyzantom, spadły także represje na chłopów z okolicznych wsi. Setki więźniów miesiącami siedziały w nieludzkich warunkach w piwnicy budynku bezpieki. Byli bici, torturowani, nierzadko oskarżani o bandytyzm na podstawie sfabrykowanych dowodów, a sądy na pokazowych procesach skazywały ich na wieloletnie więzienie lub śmierć.

Niezgoda po 65 latach

Dramaty ludzkie sprzed 65 lat do dziś poruszają serca i wzbudzają emocje. Na rocznicowym spotkaniu w Grajewskiej Izbie Historycznej (8 maja) nie było zgody co do oceny tamtych wydarzeń. Wywiązała się polemika na temat działalności Bruzdy i Ryby po II wojnie światowej. Bronili ich historycy IPN. (MK)



Droga na łąki koło Toczyłowa (gm. Grajewo) biegnie wzdłuż rowu melioracyjnego. Nad rowem nie rosną żadne drzewa. Wydawać by się mogło, że taki rów dla bobrów nie jest przydatny, bo nie mają z czego budować żeremi i tam do spiętrzenia wody. A jednak przystosowały się do braku drzew. W skarpie rowu kopią nory, tzw. syfony. Wejście do „syfonu” jest od strony rowu zalane wodą, a „szyb wentylacyjny” wychodzi na drogę. Nie pomaga zawałanie przez rolników dziur kamieniami. Bobry wyrzucają kamienie na zewnątrz, udrażniając „syfony”. Po ostatnich deszczach, wokół każdej dziury tworzą się zapadliska, sięgające do połowy drogi. Zdaniem rolników, droga nie nadaje się do użytku, bo jadąc z maszynami na łąki (sianokosy rozpoczynają się w przyszłym miesiącu), łatwo skończyć w dziurze i uszkodzić kosztowny sprzęt. (MK)

Św. Florian w Ławsku

Ławsk (gm. Wąsosz) gościł strażaków nas tradycyjnych obchodach Dnia św. Floriana. Świętowali strażacy zawodowi z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Grajewie z ochotnikami ze wszystkich gmin powiatu grajewskiego. Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji nadał srebrną odznakę „Zasłużony dla Ochrony Przeciwpożarowej” Krzysztofowi Chełmińskiemu. Dyplom Komendanta Głównego PSP za szczególne osiągnięcia w służbie pożarniczej otrzymał aspirant sztabowy Zbigniew Kozłowski. Podlaski Związek OSP złotym medalem „Za Zasługi dla Pożarnictwa” odznaczył Bożennę Zakrzewską i Czesława Ołdakowskiego, srebrnym Waldemara Niecikowskiego, brązowym ks. Andrzeja Traczyka, Iwonę Maciorowską, Elżbietę Jószkowską, Alberta Kochanowskiego, Violetę Żelazną, Romana Tomczyka i Krzysztofa Machulę.

Dzwony poświęcone

Ordynariusz łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek poświęcił dwa dzwony dla nowego kościoła, wznoszonego przy ul. Piłsudskiego w Grajewie.

Mlekoopol wyżej

Spółdzielnia Mleczarska Mlekoopol z Grajewa, która w ostatniej dekadzie wchłonęła 11 mniejszych spółdzielni w kraju, awansowała ze 115 na 98 pozycję na liście 500 największych polskich firm, od 17 lat publikowanej przez Tygodnik „Polityka”. W roku 2009 uzyskała przychody 2,1 mld zł.

„Śmieci mniej...”

Pod takim hasłem sprzątała las koło Rudy młodzież z Publicznego Gimnazjum nr 1 w Grajewie. Przez dwie godziny nazbierali ogromną górę śmieci, wyrzuconych przez pozbawionych rozumu i wstydu śmieciarzy z miasta i okolicznych wsi. „To przykre, jak nieodpowiedzialnie zachowują się ludzie dorośli, wyrzucając absolutnie wszystko poza własne obejście. Godne pożałowania, że dzieci muszą sprzątać po rodzicach”, ubolewają Mariola Jasińska i Katarzyna Kondratowicz, towarzyszące gimnazjalistom nauczycielki.

Niższa taryfa

Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Grajewie w nowej, obowiązującej od 1 maja taryfie, obniżyło cenę energii ciepłej dla wszystkich grup odbiorców średnio o 6,5 proc. Obniżki dokonano po interwencji Urzędu Regulacji Energetyki. Nowa taryfa będzie obowiązywać rok.

Dachowanie z promilami

W Stoczku (gm. Rajgród) jadący volkswagenem golfem z nadmierną prędkością mieszkaniec tej gminy (lat 36) na zakręcie stracił panowanie nad pojazdem i kilkakrotnie dachował. Z ogólnymi potłuczeniami ciała został przewieziony do szpitala. Czuć było od niego alkohol. Badanie krwi wykaże jego stężenie.



„Alfabet Dżanka” (11)

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 zawdzięczałem 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...

Odpowiedziałem, że nie ma takiej rzeczy, której bym nie podłączył. Przygotowałem niezbędne narzędzia i ruszyłem. Zmywarkę podłączyłem jak należy. Krysia też nie próżnowała. Zasiadliśmy do stołu bogato przyozdobionego, ze świecami, butelką wina, pachnącym jedzonkiem. Syna nie było, wyjechał na weekend do ojca, więc byliśmy sami. Rozmawialiśmy swobodnie, jakieś żarty i nie wiadomo kiedy znaleźliśmy się w objęciach.

Całowaliśmy się tak gorąco, że gdy rozbierałem Krysę, wyrwałem guziki z jej koszulki. Nie była dłużna i moje ciuchy również ucierpiały,

Piękna, długowłosa trzydziestokilkuletnia blondynka, słodka, lekarka, w separacji z mężem, matka jednego dziecka. Pochłonięta pracą zawodową, poświęcająca cały wolny czas dziecku, czyli opiekuńcza. W sam raz kandydatka na żonę.

Umówiliśmy się w restauracji. Ubrałem się stosownie uznając, że zapewne zwróci również uwagę na wygląd, nie tylko na moje wnętrze.

Gdy wreszcie Krysę ujrzałem, moje oczy o mały włos nie wyskoczyły z oczodołów. Była dość wysoka, ale nogi, nogi... wyrastały jej z samego gardła! Długie, zgrabne, wręcz jak u modelki. Reszcie nic nie było można zarzucić, ale te nogi, ...ech!

Byłem powściągliwy w słowach,

bo zdawałem sobie sprawę, iż waży każde moje zdanie. Ale rozmawiało się nam bardzo miło. Mówiliśmy o tym, czego nie powiedzieliśmy sobie przez telefon, o swoich oczekiwaniach wobec partnera i takie tam bla bla. Pożegnaliśmy się sympatycznie, obiecując następne spotkanie. Okazja nadarzyła się wkrótce, gdyż byłem przejazdem w jej okolicy i obiecałem, że wpadnę na kawę, na co Krysia zareagowała ochoczo. Przygotowała ciasto i rozmawialiśmy sobie swobodnie, poznałem jej syna, który przypadł mi do gustu, a jak się później okazało, ja rów-

niez jemu; orzekł, iż jestem „fajny gostek”.

Ważne było, iż jest między nami „chemia”, jakieś pozytywne wibrowanie. Wyobrażałem sobie ją ubraną w kitel lekarski i te długie nogi, bo dotąd widziałem ją zawsze ubraną w spodnie.

Nasza znajomość kwitła. Odwiedzaliśmy się nawzajem, niby przypadkowo, ale zawsze z zapowiedzią. Poznawaliśmy się, polubiliśmy i w końcu nadszedł ów szczególnie moment: Krysia zadzwoniła i spytała, czy poradzę sobie z podłączeniem zmywarki.

ale co tam ciuchy. Kochaliśmy się jak szaleni. Widać było, że Krysia długo nie miała mężczyzny, widać się pode mną jak piskorz, jej długie nogi oplatały moje ciało, trzymając mocno i przyciskając do siebie, aż wybuchnąłem jak gejzer. Nie ległem jednak w boju, całowałem jej ciało kawałek po kawałku, dochodząc do jej nóg, a że nogi bardzo długie więc, było co całować...

Piersi miała jak jabłuszka, jędrne, smakowite i bardzo wrażliwe. Uwielbiała, jak je całowałem, pieściłem. Świetnie nam było, zostałem do rana, nie chciało się nam wstawać, leżeliśmy wtuleni w siebie i kochaliśmy się jeszcze raz, ale już nie tak namiętnie.

Jeszcze kilkakrotnie użyła podobnych „pretekstów”, jak podłączenie zmywarki, na które ochoczo się udawałem. Noce nie były już tak ekscytujące, ale na pewno nie nudne.

Może gdybym nie wyjechał za granicę, stworzylibyśmy wspólne gniazdko, a tak rozłąka sprawiała, że rzadko pisaliśmy do siebie, rzadko dzwoniiliśmy i wszystko się rozwiało.

Nie tak dawno odwiedziłem Krysę, już jako przyjaciel, znajomy. Nic między nami nie zaszło, porozmawialiśmy o wszystkim i o niczym, nie poruszając tematu o nas.

Krysia jest nadal sama, nadal szuka swojej połówki i życzy jej z całego serca, aby trafiła na kogoś wartościowego, bowiem jest tego warta.

Janek
spod

Wysokiego Mazowieckiego

Długonoga

charakter
czyni **wojownika**
Honda Civic GT



Pokaż światu swój prawdziwy charakter.

Zmierz się z Hondą Civic w wyjątkowej wersji GT, porywającej śmiałą stylistyką i sprawdzonymi rozwiązaniami technologicznymi. Wyposażyliśmy ją w dynamiczny silnik 1.4 lub 1.8, sportowy grill, w pełni lakierowane nadwozie, unikalną tapicerkę i wiele innych elementów, podkreślających jej charakter. A Ty, co masz w sobie?

Zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 5,9 do 6,7 l/100 km, emisja CO₂ od 135 do 155 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.honda.pl

HONDA
The Power of Dreams



Lokalny Dealer Honda

Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY
tel. (085) 651 61 12, fax (085) 651 82 79

Białystok,
ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3
e-mail: sprzedaz@multiauto-honda.pl
www.multiauto-honda.pl



Na ławce...

Na ławce Wiktoria Niecikowska z siostrą Heleną Rogińską (z prawej)

„Ile ludzi, którzy dziś mnie mijają, urodziło się przy mnie? Ilu kobietom, które dziś mi się kłaniają, szyłam sukienki, spódniczki, bluzki”, zastanawia się Wiktoria Niecikowska (lat 87) ze Stawisk.

W ciepłe dni siada na ławce przed swoim domem. Patrzy na przejeżdżające krajową trasą samochody, ale wzrok bardziej przyciągają przechodzący obok ławki piesi. W czasie kolędy ksiądz powiedział jej, że była najlepszą krawcową w Stawiskach. Wiktoria uśmiecha się, bo o jej krawiectwie musieli proboszczowi powiedzieć ludzie. Cieszy się, że byli zadowoleni z jej pracy. „Obszywałam nauczycielki w szkole i urzędniczki, kto przyszedł. Musiałam, bo miałam sześćioro dzieci”, mówi. Sama nauczyła się krawiectwa. Jej mąż był referentem podatkowym w gminie. „Kto ma pieniądze, ma kolegów. I bywało, że nie tylko zarobione przepił, ale też podatkowe. Poszedł na dwa lata do więzienia”, wspomina Wiktoria.

Zarobki z szycia nie wystarczały. Wiktoria poszła do gminy, prosić o pracę. „Ja niczemu nie

zawiniłam, dopóki radziłam sobie szyciem, o nic nie prosiłam”, opowiada. Wtedy w Stawiskach była jeszcze izba porodowa i Wiktoria została salową. Porodów było dużo, dyżury w izbie na trzy zmiany. Była tylko położna i salowa. Wiktoria pomagała przy rodzeniu jak „fachowa siła”. Po pięciu latach „porodówka” w Stawiskach została zlikwidowana i Wiktoria dojeżdżała (a często nie było autobusu i chodziła pieszo) do Kolna. „Wracałam z nocki i siadałam do maszyny, a zimy pod koniec lat siedemdziesiątych i na początku osiemdziesiątych były srogie”, opowiada. Teraz dokuczają jej nogi. Bolały tak strasznie, że nie mogła chodzić. Nie pomagały lekarstwa ani pobyt w szpitalu. Pomogła receptura przekazana przez sąsiadkę. Jesienią Wiktoria nazbierała 25 kasztanów, starła je na tarce, zalała denaturatem i postawiła na 10 dni w ciemnym miejscu. Potem wcierała w kolana spirytusowo-kasztanowy miąższ. I ... zaczęła chodzić.

Wychodzi na ławkę przed dom i uśmiecha się, gdy ktoś poza pozdrowieniem przypomni „ja rodziłam przy pani swoje dzieci”.



Aktorzy spektaklu „Życie jest cudem” z ŚHP w Łomży (fot. Aneta Zielińska)

Teatr, kabaret, teatr cieni, piosenka i taniec w wykonaniu młodzieży z Ochotniczych Hufców Pracy Podlaskiego królowały na deskach Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu. Popisy sceniczne uzupełniała wystawa twórczości plastycznej. Prezentacje artystyczne odbywały się w ramach Wojewódzkiego Przeglądu Amatorskiej Twórczości Artystycznej Młodzieży OHP pod patronatem wojewody podlaskiego Macieja Żywno i burmistrza Kolna Andrzeja Dudy.

W kategorii teatralnej zwyciężyli aktorzy ŚHP w Łomży za przedstawienie „Życie cudem jest”

ciężył w kategorii wokalne, a kolejne miejsca „wyśpiewali” Magdalena Sobolewska z Białegostoku piosenką zespołu „Łzy” pt. „Agnieszka” oraz Angelina Żegarska i Piotr Budziński z Suwałk piosenką w języku romskim pt. „Kaime Kamaf”. I miejsce za pracę plasyzną pt. „Kobieta” zdobyła Natalia Wolanin z Wasilkowa, II za obraz „Bzy” Julita Miros z Łomży, III za rękodzieło „Dywanik” bracia Krystian i Artur Bąkowscy z Wasilkowa. Wyróżnione zostały prace: Ewy Jusza (Wasilków), Małgorzaty Polkowskiej (Łomża) i Eryka Siłkowskiego (Augustów).

Hufiec artystów

oraz ŚHP z Grajewa (kabaret „Niedziela”, II miejsce) i Suwałk (przedstawienie „Ławeczka”, III miejsce). W tańcu wygrała młodzież z Suwałk, a drugie i trzecie miejsca z Grajewa. Mariusz Zbikowski z Grajewa, który zaśpiewał utwór Marka Grechuty „Będziesz moją panią” zwyciężył w kategorii wokalne, a kolejne miejsca

Prezent dla najmłodszych

„Na Dzień Dziecka (1 czerwca) sprezentujemy dzieciom nowy plac zabaw”, zapowiada burmistrz Kolna Andrzej Duda. Będą efektowne zabawki: stoliki szachowe, huśtawki, „dywanik” spacerowy.

Będzie komunalny

Do 15 maja mają opuścić miejski plac mieszkańcy Kolna, którzy „na dziko” pobudowali budynki gospodarcze. „W tym roku zakończą się prace projektowe, a z wiosną rozpocznie się budowa budynku komunalnego”, powiedział „Kontaktom” burmistrz miasta Andrzej Duda.

Sala na finiszu

Rozpoczęta w czerwcu ubiegłego roku budowa sali gimnastycznej przy Zespole Szkół Samorządowych w Zabieli na finiszu (uroczyste otwarcie we wrześniu). Na budowę, która kosztuje 2,1 mln zł władze gminy uzyskały dotacje z ministerstwa sportu i turystyki (683 000 zł) i PFRON-u (495 000 zł). Sala jest już połączona z budynkiem szkoły szklanym łącznikiem. Trwają prace wykończeniowe.

Święto strażaków

OSP w Jurcu Włościańskim i Wysokim Małym były organizatorami gminnego Dnia Strażaka. Msza święta w intencji strażaków i ich rodzin odbyła się w kościele parafialnym p.w. Świętego Stanisława w Dobrzyjałowie. Po liturgii burmistrz Stawisk Marek Waszkiewicz życzył strażakom „wytrwałości w pełnionej służbie”.

Nowy kapłan

Adam Izbicki z Kolna w sobotę, 8 maja, wyswięcony został w Katedrze przez Ordynariusza łomżyńskiego ks. bp. Stanisława Stefankę na diakona. Jest to pierwszy stopień sakramentu święceń przed święceniami kapłańskimi, z którym związane jest przyrzeczenie życia w celibacie.

Zapisy do przedszkola

Do końca maja można zapisywać dzieci do jedynego w gminie Miejskiego Przedszkola w Stawiskach. „Zostaną przyjęte wszystkie dzieci, które się zgłoszą, jeśli będzie ich więcej niż w tym roku, przystosuję dodatkową salę zabaw”, powiedziała „Kontaktom” dyrektor Miejskiego Przedszkola Elżbieta Kurpiewska.

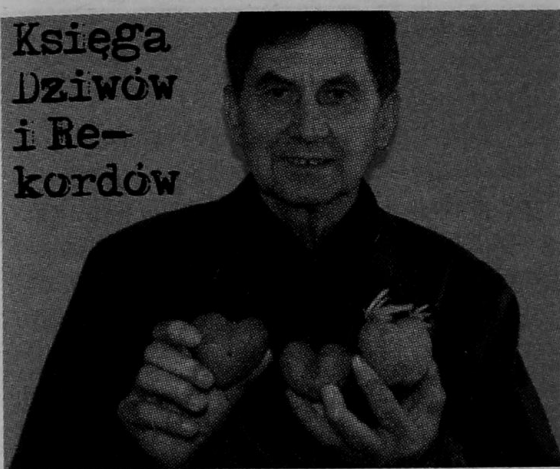
Słodka Francja

Francuska wolontariuszka Marjorie Hodiesne jest autorką wystawy fotograficznej „Słodka Francja”, którą można oglądać od 14 maja (wernisaż godz. 13.00) w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu (ul. M. Konopnickiej 4).

Teatr przy Stoliku

Na prezentację sztuki „Dwa” J. Cartwright’a w ramach „Teatru przy Stoliku” zaprasza 19 maja (godz. 17.00) Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. M. Konopnickiej 4).

Księga Dziwów i Re- kordów



Michał Lipiński z niezwykłymi ziemniakami

Dwa serca i ... namiętność

„Skąd wracasz chłopaku?/ Z ziemniakami z Szydłaku/ Kto raz ich spróbował/ Zawsze będzie kupował/ Bo nie masz ziemniaka/ Nad ziemniak z Szydłaka!”

Tym wierszem Michał Lipiński z Obrytek (gm. Przytuły) zdobył pierwsze miejsce w konkursie na promocję Instytutu Hodowli i Uprawy Ziemniaka w Szydłaku w pierście Święto Ziemniaka, na które został zaproszony. W nagrodę wiosną 2009 roku otrzymał sadzeniaki 10 lat uszlachetnianej przez Instytut odmiany Irga. Posadził je, a jesienią w stokrotnym plonie zauważył dwa ziemniaki o idealnym kształcie serca i trzeci o kształcie ... namiętności. „Z serca dane, sercem wyrosły”, uśmiecha się Michał Lipiński, który na ziemniakach zna się jak mało kto, bo jest prezesem Podlaskiego Związku Producentów Ziemniaka. Trzy „serdeczne” ziemniaki posadzi teraz oddzielnie, by sprawdzić, co z nich wyrośnie ...

o

Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża, tel. 086 216 42 43). Wspólnie będziemy tworzyć „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

REKLAMA

Opowieści kapliczne

„Mojego ojca w 1940 roku sowiści wzięli do Armii Czerwonej. Już nie wrócił, zginął gdzieś nad Morzem Bałtyckim. W tym samym roku się urodziłem. Zostaliśmy z matką sami. Mieszkaliśmy w czworakach”, mówi Jerzy Sztachański z Wiktorzyna.

Sztachańscy przed wojną byli parobkami u Lutosławskich, do których należał majątek Wiktorzyn (gm. Piątnica). W tych samych czworakach żyli Kaczyńscy, Makusiewicz, Baćlawscy, Piątkowie i jeszcze kilka rodzin. Ziemi własnej nie miał nikt. Codziennie rano szli do zarządcy majątku,



Krzyż przy drodze do Drozdowa, postawiony przez Józefa Kaczyńskiego

Wieś z czworaków

który rozdzielał robotę. W 1939 roku dziedzic Lutosławski (nikt nie pamięta jego imienia) z rodziną wyjechał z Wiktorzyna. Pod władzą sowiecką część rodzin fornańskich przeniosło się „na pokoje”, jak nazywano dwór. „Po wojnie każda rodzina dostała na spłatę z dworskiego 5 ha z siedliskiem przy drodze i nic poza tym. Dla mojej matki zostało tylko 3,5 ha. Gdy skończyłem 10 lat, już byłem gospodarzem. Jeszcze wiele lat żyliśmy w czworakach, zanim pobudowaliśmy się na nowym siedlisku”, opowiada Jerzy.

Przez płot pobudował się Józef Kaczyński (rocznik 1908). Kaczyńscy mieli pięcioro dzieci. Wzdłuż drogi, którą przed wojną Lutosławscy jeździli bryczką, a rodziny fornańskie chodziły pieszo do Drozdowa, wyrosła wieś, złożona z 6 zagrod. Kilka rodzin dalej mieszało w zabudowaniach podworskich. Świeżo upieczeni „włościanie” na wzór sąsiednich, chłopskich wsi, postawili drewniany krzyż na rozstajach. W 1965 roku dwudziestopięcioletni Jerzy Sztachański ożenił się z trzy lata młodszą Anną Kaczyńską, córką Józefa. Trzy lata później u jednego z sąsiadów był pogrzeb. Drewniany krzyż przy drodze do Drozdowa już wtedy był spróchniały i przewrócił się. Pożegnanie sąsiada przy przewróconym krzyżu zasmuciło

Józefa Kaczyńskiego. Kupił cementu i odlał z niego betonowy bloczek, w którym wyrył napis: „Boże, błogosław naszej pracy. 1968”. Następnie pojechał na targowicę do Łomży, kupił prosty, żelazny krzyż i osadził w betonie. Poprosił zięcia Jerzego, by pomógł mu przewieźć całość i postawić na rozstajach.

Józef Kaczyński zmarł około 20 lat temu. Sąsiedzi pożegnali go pod „jego” krzyżem. Krótko przed śmiercią posiadał po obu stronach krzyża lipy. Dziś są już tak duże, że osłaniają krzyż.

Wiktorzyńscy „włościanie” stali się „chłoporobotnikami”. Pracowali w zakładach bawełnianych i innych firmach w Łomży, ale uprawiali też ziemię. Tylko Jerzy nigdzie nie dorabiał. „Lekko nie było, ale chleba dla dwojga dzieci wystarczyło”, mówi.

Dziś w sześciu domach, z których składa się Wiktorzyn, nie ma już ani jednego człowieka z pokolenia parobków. Większość rodzin sprzedała działki z reformy rolnej właścicielom wielkich gospodarstw z okolicznych miejscowości. Jerzy dalej trzyma swoją, ale przepisał ją na córkę. Córka i syn mieszkają w Łomży, ale przyszłość wiąże z ... Wiktorzynem! „Syn już pobudował obok dom dla swojej rodziny. Córka zamierza zamieszkać z czasem na naszym siedlisku”, mówi Jerzy.

stawię się na Twoje wezwanie

z neostradą 20 Mb/s
już od 1 zł
nawet przez 9 miesięcy
i planem
telefonicznym
od 1 zł



Wyślij swój kod pocztowy pod numer SMS 6500

- przybędę w dowolnym terminie
- pomogę wybrać najlepszą ofertę
- załatwię wszystkie formalności
- zainstaluję i uruchomię usługę

A to wszystko na jeden SMS.



Koszt SMS-a zgodny z taryfą Twojego operatora. Promocja skierowana do Klientów zamawiających usługę neostrada lub przedłużających umowę na czas określony. Podane ceny (1 zł) Planów Telefonicznych i dostępu do Internetu zawierają podatek VAT i dotyczą wybranych opcji prędkości w zależności od długości kontraktu. Więcej szczegółów w regulaminach promocji „Twój Internet” lub „Premium Internet” oraz „Plan tp od 1 zł”. Regulaminy promocji dostępne są na stronie www.tp.pl, w salonach sprzedaży Orange i TP oraz pod numerem 801 505 505 dla usługi neostrada (koszt połączenia wg cennika tp lub taryfy operatora) i pod numerem 19393 dla usługi telefonicznej.



Życie na wokandzie

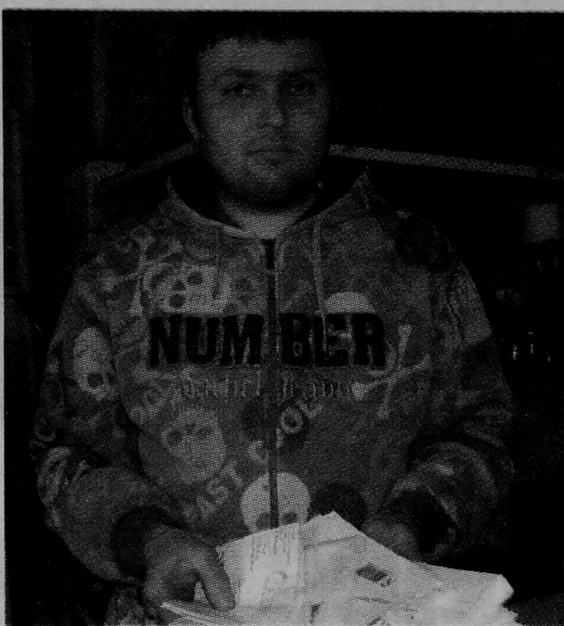
„Tylko teraz jest przeciwko mnie 9 spraw w Inspektoracie Nadzoru Budowlanego w Wysokiem Mazowieckiem: o nielegalne założenie przyłącza telefonicznego, nielegalne ujęcie wody ze studni i doprowadzenie do domu, nielegalne wykonanie płyty gnojowej, wszystkie budynki są nielegalnie pobudowane, choć dom ma około 50 lat, a stodoła i obora ponad 30, szambo nielegalnie”, wylicza Tomasz Murawski ze wsi Żebry Wielkie (gm. Klukowo).

Ma 26 lat i za sobą prawie 40 różnych spraw sądowych. Posiedzeń sądu nie liczy, bo w każdej jest cztery – sześć. Choć było ich tak wiele, nigdy nie został ukarany. „Oskarżenia są bezpodstawne lub nieprawdziwe. Sprawy są wznawiane, a ja nie mogę normalnie żyć, pracować, gospodarzyć. Powodem moich kłopotów jest jeden człowiek, dalszy wuj Edward (mamy wspólnych pradziadków), z którym nie można się dogadać”, mówi Tomasz.

Dom i budynki gospodarcze są Tomasza, ale stoją na działce, która jest współwłasnością jego oraz wuja i dalekiego krewnego Edwarda. Tomasz nie może nic zrobić, nawet płotu naprawić, bo... Edward na nic się nie zgadza.

Po objęciu gospodarstwa (15 ha) Tomasz chciał się z nim dogadać i odkupić działkę. „Jednego dnia się zgadzał, przytakiwał, mówił, że jeszcze się zastanowi, kazał przyjść za kilka dni i wtedy wszystkiemu zaprzeczał i zapewniał, że nie będzie żadnej zgody”, opowiada Tomasz. Złożył w sądzie sprawę o zniesienie współwłasności. Mija trzy lata i sprawa stoi w miejscu, bo ciągle składa różne zażalenia.

Tomasz był oskarżony o zniszczenie samochodu, kradzież drzewa, kradzież paliwa. W sprawie rzekomego nocnego wydzwaniania z wyzwiskami odbyło się osiem rozpraw w Wyso-



Tomasz Murawski z urzędową korespondencją z tygodnia. Paradoksalnie uciąć jej napływ mogłoby zgłoszeniem prokuraturze nękania nieuzasadnionymi oskarżeniami. Krewniak pewnie nie wie, że może za to odpowiedzieć karnie

kiem Mazowieckiem. Edward przegrał. Kolejne toczyły się w Łomży. Też przegrał. Tomasz prawie w każdym tygodniu jestem wzywany na policję.

„Kiedyś była to współwłasność mojej mamy i babci Edwarda. One się zgadzały. Zgadzała się także jego mama. Z nim nie ma zgody”, mówi ojciec Tomasza Romuald Murawski.

„Jestem współwłaścicielem, mam akt notarialny. To jest moje i trzeba mieć szacunek dla czyjejś własności”, powtarza Edward.

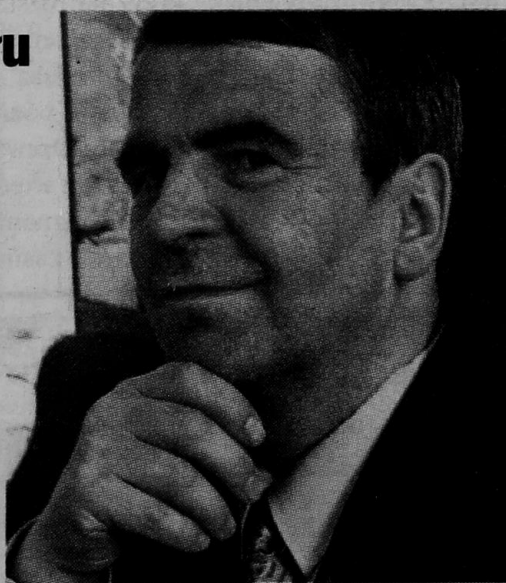
Dodał, że nie zamierza wyzywać się gruntów, na których pracowali jego pradziadowie, bo „byłby psychicznie obciążony”. A w sądach szuka prawa, bo Tomasz nie przestrzega zasady zgody na wszystko współwłaściciela.

Rekord pierwszego kwartału

Ponad 32 proc. wzrostu przychodów w stosunku do roku ubiegłego, 22 proc. wzrostu skupu mleka i zwiększenie zatrudnienia, to wyniki za pierwszy kwartał Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem.

„Cieszymy się z rezultatów, jakie udało nam się osiągnąć w obecnej sytuacji na rynku. Jesteśmy przekonani, że podejmowane działania gwarantują silną i stabilną pozycję Mlekovity jako lidera na rynku mleczarskim. Wyniki pierwszego kwartału są obiecującym początkiem roku”, powiedział prezes Zarządu Grupy Kapitałowej Mlekovita Dariusz Sapiński.

Mlekovita eksportuje najwięcej produktów mleczarskich poza granice naszego kraju, jej 4 zakłady posiadają uprawnienia na eksport do Federacji Rosyjskiej. Spółdzielnia wytwarza ponad 300 produktów, jej marka jest najbardziej wartościową marką na rynku mleczarskim. Mlekovita od lat uzyskuje największą dynamikę przychodów w branży; stworzyła własną sieć dystrybucji hurtowej i detalicznej, a jej regionalne „zakopiańskie specjały” dostępne są w



sprzedaży w całym kraju.

Jak co roku, tak i w tym wprowadza na rynek nowości: serki topione w kubeczkach do smarowania (w pięciu wariantach smakowych), serki wiejskie polskie o nowych owocowych smakach w dwudzielnym kubeczku, serek wiejski polski lekki (3 proc. tłuszczu), mleko „Wypasione” w opakowaniu 500 ml i serek homogenizowany Darek naturalny.

Mlekovita w Kaliningradzie

Międzynarodowy Dzień Mleka z Mlekovitą drugi raz odbędzie się 23 maja w Kaliningradzie. Ubiegłoroczny festyn, na którym bawiły się tysiące mieszkańców Kaliningradu i okolic, był najbardziej prestiżowym wydarzeniem w regionie. W tym roku organizatorzy zaplanowali wiele atrakcji dla dorosłych i dzieci: konkursy, mistrzostwa w piciu mleka, degustacje, występy dzieci i młodzieży oraz gwiazd regionu kaliningradzkiego i rosyjskiej estrady. W uroczystości udział wezmą przedstawiciele rządu Polski i Rosji, organizacji branżowych i partnerów biznesowych Mlekovity. Dzień Mleka w całości zostanie sfinansowany z własnego budżetu Grupy Kapitałowej Mlekovita, której cztery zakłady mają pozwolenie na eksport produktów do Rosji. Współpraca Mlekovity z rynkiem rosyjskim, na który trafia ok. 10 proc. towarów eksportowych, trwa ponad 20 lat.

Zmarł przyjaciel Polski

Zmarł Honorowy Obywatel Ciechanowca Hubert Ress, który był orędownikiem podpisanie umowy partnerskiej pomiędzy niemieckim Rosbach i Ciechanowcem, co zaowocowało wieloletnią współpracą między miastami. Był rolnikiem, działaczem społecznym i politycznym, przewodniczącym Sądu Lokalnego Górnego i Dolnego Rosbach, przewodniczącym frakcji parlamentarnej Stowarzyszenia Wolnych Wyborców przy Radzie Miejskiej Rosbach. Miał 84 lata, pogrzeb odbył się w Rosbach 6 maja.

Agroturystyczne szkolenia

Na bezpłatne szkolenie z agroturystyki zaprasza Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Kraina Bobra” do Ciechanowca (19 maja, godz. 8.30), Klukowa (19 maja, godz. 12.30), Nowych Piekut (20 maja, godz. 8.30), Szepietowa (20 maja, godz. 12.30). Szkolenia odbędą się w Urzędach Gminy.

Spotkanie z Generałem Nilem

Film Ryszarda Bugajskiego „Generał Nil”, którego bohaterem jest generał brygady Wojska Polskiego, organizator i dowódca Kedywu Armii Krajowej, zastępca Komendanta Głównego AK August Emil Fieldorf, ps. Nil, obejrżeli mieszkańcy Sokół 3 maja. Projekcję poprzedził dr Krzysztof Sychowicz z IPN w Białymstoku, który przypomniał lata walki Polaków o niepodległość. Wójt gminy dr Józef Zajkowski podziękował członkowi Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Eugeniuszowi Nasiłowskiemu za przekazanie do Izby Pamięci w GOK w Sokołach munduru wojskowego z płaszczem i czapką.

„Ostatnio trochę chlałem, sprawa na razie nieaktualna, bo nie mam kasy”, sms takiej treści wysłał Marek W. z Kolna 4 września 2008 roku do człowieka, któremu miał dać zaliczkę za zabójstwo teściów

W Sądzie Okręgowym w Łomży toczą się dwa procesy Marka W. (lat 36). W jednym jest oskarżony o zabójstwo żony, która zaginęła 10 lat temu, w drugiej o planowanie zabójstwa teściów i handel narkotykami.

Operacja „Widmo”

Na drugiej rozprawie o zlecenie zabójstwa teściów i handel narkotykami we wtorek (11 maja), zeznania zaczęli składać policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku, którzy w 2008 roku uczestniczyli w operacji specjalnej o kryptonimie „Widmo”. Jej celem

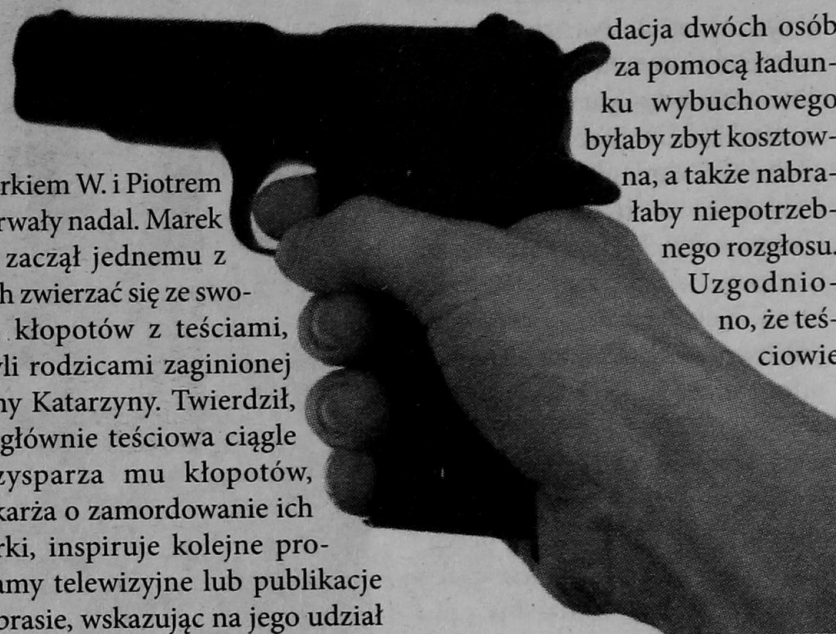
został także konkubin jego siostry Piotr P. (lat 37).

Trefna amfa

Według prokuratora, Marek W. i Piotr P. (wielokrotnie karany, w tym za narkotyki) czerpali korzyści z narkotyków co najmniej od 2007 roku. W towar zaopatrywali się w Ostrowi Mazowieckiej. Pieniądze na „hurtowy” zakup wykładał Marek W., natomiast Piotr P. zajmował się organizowaniem sprzedaży „detalicznej” w Pisz. W pierwszym kwartale 2008 roku kupili w Ostrowi Mazowieckiej, przez pośrednika z Małego Płocka, kilogram amfeta-

Markiem W. i Piotrem P. trwały nadal. Marek W. zaczął jednemu z nich zwierzać się ze swoich kłopotów z teściami, czyli rodzicami zaginionej żony Katarzyny. Twierdził, że głównie teściowa ciągle przysparza mu kłopotów, oskarża o zamordowanie ich córki, inspirowała kolejne programy telewizyjne lub publikacje w prasie, wskazując na jego udział

dacja dwóch osób za pomocą ładunku wybuchowego byłaby zbyt kosztowna, a także nabrałaby niepotrzebnego rozgłosu. Uzgodniono, że teściowie



Zbrodnia doskonała?

Osaczony

było „rozpracowanie” Marka W. i innych handlarzy narkotyków w Kolnie i Pisz. Sześciu funkcjonariuszy ma status świadków incognito. Ich dane są znane tylko prokuraturze i sądowni. Mieli być przesłuchiwani za pośrednictwem telewizji, z zamazanymi na ekranie twarzami, ale we wtorek Sąd wyłączył jawność rozprawy „ze względu na ważny interes państwa”.

Gdy dokumentację operacji „Widmo” (nagrania audio, video) otrzymała Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, Marek W. został zatrzymany. Prokurator oskarżył go o usiłowanie podżegania do zabójstwa teściów i handel narkotykami. Oskarżony o handel narkotykami

miny. Okazało się jednak, że towar jest słabej jakości i nie ma na niego zbytu. 4 kwietnia 2008 roku w Gdyni Marek W. poznał dwóch ludzi (byli to policjanci „pod przykrywką”), którzy obiecali kupić wybrakowany towar po niższej cenie. 5 dni później nad wieczorem u Marka W. w Kolnie pojawili się dwaj inni policjanci, podszywający się pod handlarzy narkotyków, rzekomo wysłani przez tych z Gdyni, którzy odkupili od niego pół kilograma amfy. Zakup kontrolowany został sfilmowany.

Zlikwidować!

Kontakty udających handlarzy narkotyków funkcjonariuszy z

w tej sprawie. Przez teściów zostało wznowione śledztwo w sprawie zaginięcia Katarzyny. Przez teściów „cały Pisz” jest przekonany, że to on zamordował żonę. Postanowił ostatecznie „rozwiązać problem” i zlikwidować ich. Najpierw planował zabójstwo za pomocą podłożenia materiału wybuchowego, ustaliła prokuratura. Miał jednak kłopoty ze zdobyciem odpowiedniego ładunku. Poprosił zakonspirowanego policjanta o pomoc w znalezieniu osoby, która podjęłaby się zabójstwa jego teściów za pieniądze. Podkreślał, że jest zdecydowany na likwidację teściów „na tysiąc procent” oraz że „kasa nie gra roli”. Rzekomy handlarz obiecał, że skontaktuje go ze swoim znajomym, czyli kolejnym policjantem, biorącym udział w operacji „Widmo”. Na początku czerwca doszło w Piątnicy do spotkania Marka W. z rzekomym płatnym zabójcą. Wtedy Marek W. potwierdził, że jest zdecydowany na pozbycie się teściów, ale musi trochę odczekać z realizacją zabójstwa, gdyż chwilowo brakuje mu pieniędzy (kupił samochód). Także z uwagi na zbliżającą się ósmą rocznicę zaginięcia żony.

„Zabójca” stwierdził, iż likwi-

zostaną zabici z broni palnej, a zabójstwo będzie uporzadkowane jako przypadkowy napad rabunkowy w miejscu pracy (sklep) lub domu. Marek W. przekazał dokładne informacje o teściach, opisał rozkład ich domu oraz drogę, którą jeżdżą na rowerach do pracy w sklepie. Podczas kolejnych spotkań ustalono, że „usługa” kosztować będzie 20 000 zł. Marek W. zawiązał „zabójcę” do Pisz, pokazał dom teściów, sklep, drogę, którą jeżdżą do pracy oraz godziny przebywania w sklepie, gdzie mieli być zastrzeleni. Ustalono datę wpłacenia zaliczki. Jednak zamiast pieniędzy, Marek W. wysłał sms-em kolejne usprawiedliwienie: przepił pieniądze, nie stać go. Kilka dni później trafił do aresztu.

„Żart”

Marek W. powiedział wcześniej przed sądem, że przygotowania do rzekomego zabójstwa teściów były „żartem”. „Nie wiem, co mi strzeliło do głowy. Teraz tego żałuję. Ale gdybym chciał, dałbym pieniądze i koniec”, tłumaczył.

Ta sprawa prawdopodobnie zakończy się szybciej, niż sprawa o zabójstwo Katarzyny W.

KAROL ZARĘBA

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A.Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

WINDYKCJA KONKRET S.C.

ul. Kopernika 7/51
07-410 Ostrołęka
tel./fax. 029 760 30 34
kom. 0 728 671 707

biuro@konkretsc.pl
www.konkretsc.pl

Rodzice pozwalali mu na wszystko z poczucia winy za śmierć brata. Z psotnika wyrósł na złodzieja. Na starość sieje we wsi nienawiść

Mietek urodził się dwa lata po śmierci swojego brata, który miał na imię ... Mietek. Na wiosnę 1945 roku, gdy przewalił się front, po obu stronach Narwi w rejonie Łomży ludzie siedzieli w piwnicach lub ziemiankach. Wszędzie było pełno tablic z ostrzeżeniami: „Uwaga miny. Wstęp wzbroniony”. Czekano, aż saperzy oczyszczą teren. Kobiety miały przykazane pilnowanie dzieci. Janka nikt nie pilnował. Miał 21 lat, ale był jak dziecko. W maju, gdy ptaki śpiewały w zaroślach nad brzegiem Narwi i w rozlewiskach, przepłynął się łódką na drugi brzeg i przywiózł stamtąd do wsi wielką bombę lotniczą. Wyniósł ją z łódki i położył w krzakach nad samą rzeką. Widzieli to Mietek (lat 10), jego siostra Bronka (lat 8) i jeszcze dwóch chłopaków. Poszli za Jankiem, żeby zobaczyć, co wsiowy głupek chowa w krzakach. Zaczęli majstrować przy bombie. Rozległ się straszny huk...

Ludzie widzieli ojca Mietka i Bronki, jak biegł przez wieś z Bronką na rękach, a raczej z krwawą miazgą, w którą zamieniło się jej ciało. Na brzegu znaleziono poszarpane zwłoki jeszcze jednego dziecka. Zwłok Mietka i jego rówieśnika Witka nie było. Jesienią prawie pod Ostrołęką wyłowiono z Narwi tułów dziesięcioletniego chłopca bez głowy. Nie wiadomo, czy były to zwłoki Mietka, czy Witka. W końcu zostały pochowane jako Witek. Drugich zwłok nigdy nie znaleziono.

Dwa lata po tragedii rodzice rozerwanego bombą rodzeństwa doczekali chłopca, któremu dali na imię Mietek, na pamiątkę tragicznie zmarłego pierworodnego. W podzięce za jego narodziny, postawili przy drodze krzyż. Był ich ukochanym synkiem. Rozpieszczany, rósł na łobuziaka. W szkole dyrygował wszystkimi. Nie było psoty, której by nie wyrządził strapionym nauczycielkom. Kto nie chciał z nim łobuzować, był przez niego przeganiany. Ludzie we wsi nazwali go „Szatanek”. Im był starszy, tym groźniejsze były jego „psoty”. Gdy miał 15 lat, namówił chłopaków, by złapali koleżankę, zaciągnęli



Szatanek

w krzaki, rozebrali i obmacywali. Krzyki dziewczynki usłyszał jej ojciec, który akurat przechodził drogą. Złapał Szatanek, spuścił mu lanie i chciał zaprowadzić do matki (ojciec Mietka już nie żył). Ale chłopak wyrwał mu się i uciekł. Wybuchła awantura na całą wieś. Matka Mietka poskarżyła się na ojca molestowanej brutalnie dziewczynki na milicję, a milicja podała go na kolegium za ... chuligaństwo! Od tamtej chwili Szatanek stał się bezkarny. Nauczyciele i sąsiedzi bali się go karcić, bo matka krzyczała na całą wieś, że ... krzywdzą sierotę!

Mietek dorósł i stał się postachem całej okolicy. Z kilkoma podobnymi sobie, bił się na zabawach. Zaczęli kraść. Nocami włamywali się do wiejskich sklepów, wchodzili do zabudowań gospodarskich, obcinali koniom ogony i sprzedawali wędrownym handlarzom końskie włosie na tzw. włosianki (materiał usztywniający do garniturów), potem kradli konie. Po każdym włamaniu lub kradzieży cała okolica szeptała, że to sprawka Szatanek, lecz milicja jakoś nie mogła zebrać

dowodów.

Pod koniec lat 60 matka Mietka uzyskała dla siebie i syna wizy amerykańskie. Pojechali do jej siostry, która wyemigrowała do USA przed wojną. Po roku władze amerykańskie deportowały Szatanek do Polski. Chodziły słuchy, że policja złapała go, jak niszczył uliczne hydranty w Nowym Jorku ... Po powrocie Szatanek nad Narw kuzyn, który zamieszkał w ich domu, wyswatał go z dziewczyną spod Kolna. Szatanek zniknął ze wsi na ponad 30 lat...

Kilka lat temu dobiegający sześćdziesiątki Mietek wrócił do rodzinnej wsi. Zamieszkał w domu po kuzynie (kuzyn i jego żona umarli, ich dzieci mieszkają w mieście). Nikt dokładnie nie wie, co się z nim działo przez te wszystkie lata. Chodzą słuchy, że z żoną żył tylko kilka miesięcy, potem jej ojciec i bracia przepędzili go. Wyjechał w Kieleckie, gdzie przystał do złodziejskiej szajki. Wiele lat przesiedział w więzieniach.

W rodzinnej wsi nie miał z czego żyć i pomoc społeczna przysłała mu rentę socjalną. Włóczył

się bez celu, zachodził do każdego, kogo zobaczył na podwórku i wspominał dawne czasy. Jednemu z gospodarzy zginęła piła spaliniowa. Poszedł do Szatanek i powiedział: „Jak wziąłeś, to oddaj”. Szatanek rzucił się na niego z pięściami, a potem złożył skargę na policję, że sąsiad go prześladowa. Rolnik, któremu zginęła piła, miał kłopoty, musiał się tłumaczyć... Od tej chwili ludzie zaczęli unikać Szatanek. Potem rozeszły się pogłoski, że Mietek handluje spirytusem z przemytu. Zaczęli przyjeżdżać do niego obcy.

Trzy lata temu listonosz, który przyszedł z rentą, zobaczył Mietka, leżącego bez życia. Był zakrwawiony, miał zmasakrowaną głowę. Zabrało go pogotowie. Tydzień leżał w szpitalu.

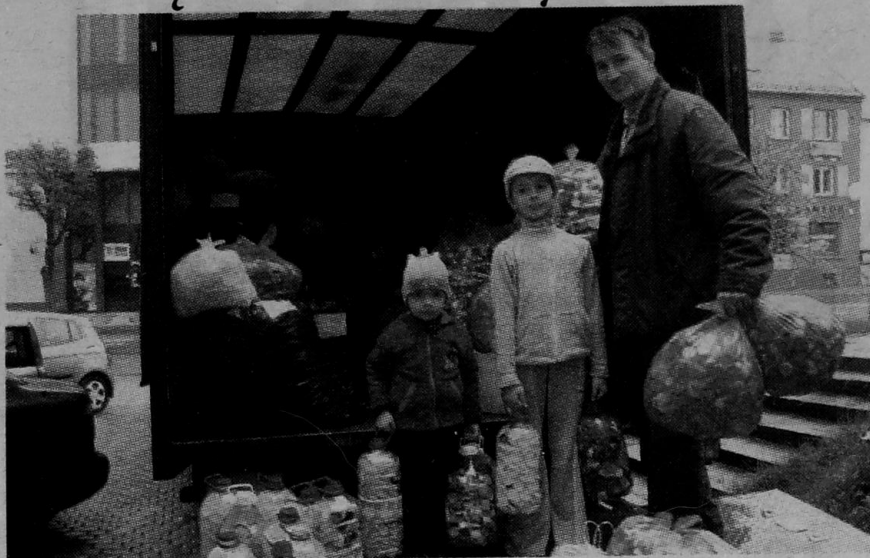
lu w Łomży. Lekarze uratowali mu życie, ale stracił czucie w nogach. Ze szpitala opieka społeczna zawiozła go do domu pomocy pod Ciechanowem. Po miesiącu dyrektor DPS zażądał od gminy, żeby go zabrali. „Podopieczny domaga się, aby go zawieźć do miejsca zamieszkania. Nie mam prawa trzymać go wbrew jego woli”, napisał. Przywieźli Szatanek na eleganckim, elektrycznym wózku, za który musiał zapłacić ośrodek pomocy społecznej. Na koszt gminy zrobili podjazd do domu, zlikwidowali progi, urządzili łazienkę, założyli telefon...

Przez wieś zbudowano nową drogę z chodnikami. Szatanek z domu może dojechać wózkiem do sklepu. Jeździ bardzo często. Nie pije, ale wodzi rej wśród pijaków pod sklepem. Wymyśla skandalizujące historie o sąsiadach, napuszcza jednych na drugich. Gdy uda mu się skłócić dobrych sąsiadów, jest bardzo zadowolony. Píše skargi na pracownicę socjalną, która codziennie przywozi mu obiady, że chce go otruć...

ANNA DYLEWSKA

Zebraliśmy 6 ton nakrętek i zbieramy nadal na wózek dla Kamila

Pomysł ze zbieraniem nakrętek rzuciła i zapoczątkowała Jolanta Dąbrowską z Ciechanowca, wiceprezes Stowarzyszenia „Dobra Wola”, mama czternastoletniej Bogusi, która nigdy nie chodziła. Bogusia przeszła 25 operacji w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Bardzo się rozwinęła i stała bardziej samodzielna, gdy dostała wózek elektryczny. Jolanta Dąbrowska знаła Kubę Hilarczuka i Kamila Bachorka. Zbieranie rozpoczęła w Ciechanowcu. Włączyły się „Kontakty” i ... powstał wielki łańcuch zbieraczy nie tylko w Podlaskiem (pisaaliśmy o wszystkich od



Krzysztof Chrupek z córką Klaudią i synem Dominikiem; załadunek „zbiorów” pod redakcją „Kontaktów”

kg). (O innych pisałam wcześniej w „Kontaktach”).

Dostarczone do redakcji nakrętki zawiózł do Ciechanowca właściciel Przedsiębiorstwa Handlowego „Hamot” Krzysztof Chrupek z Zambrowa, który przyjechał po nie z synem Dominikiem (4 lata) i córką Klaudią (7 lat). Do zbiórki przystąpili uczniowie podstawówek w Wiśniewie, nr 21 w Białymstoku, Rząśniku Włościańskim (pow. ostrowski) i Bargłowie Kościelnym (pow. augustowski).

Wózek już zamówiony. Zbieramy nadal.

MARIA TOCKA

Nadzieja w nakrętce

7 lutego w kolejnych numerach).

Kuba Hilarczuk z Ciechanowca już cieszy się wózkiem z pilotem. Otrzymał go w prezencie na 17. urodziny od mieszkanki Studzianek (pow. białostocki), która chciała pozostać anonimowa! „Jestem szczęśliwy. To dzięki akcji z nakrętkami mam wózek. Teraz zbieram nakrętki na wózek dla Kamila”, mówi „Kontaktom” Kuba.

Plastikowe nakrętki na elektryczny wózek dla Kamila z Bujenki zbierają przedszkolaki, uczniowie wszystkich szkół i studenci. Dorosli w domach, sklepach, firmach. Do redakcji przynieśli 1 360 kg! Ale nakrętkowe zbiory uczniów z Szepietowa (58,5 kg), Dąbrowy Dziecieli (4,5 kg) i innych szkół i instytucji z powiatu wysokomazowieckiego pojechały od razu do Szkoły Podstawowej w Ciechanowcu. Z informacji do redakcji wynika, że jest jeszcze sporo do odebrania w Białymstoku i Hajnówce, Drygach, także w Łomży. Zebraliśmy już 6 ton!

Uczniowie SP nr 9 w Łomży zbierają „konkursowo”, bo nauczyciel Tomasz Chojnowski ogłosił międzyklasowy konkurs. Klasa, która zwycięży, pójdzie za darmo do kina. „Bilety kupimy za pieniądze z Samorządu Uczniowskiego, a w ten sposób mamy już chyba ze 140 kilogramów.



Nauczycielka Przedszkola „Wesołe Słoneczko” Iza Zabielska

Konkurs jeszcze trwa”, powiedział Tomasz Chojnowski.

Zbierają przedszkolaki Niepublicznego Przedszkola „Wesołe Słoneczko” Stowarzyszenia „Eduktor” w Łomży (70,5 kg), Przedszkola „Fantazja” w Szczytnie (15 kg), uczniowie Przedszkola i Szkoły Podstawowej w Nowogrodzie (29 kg), SP nr 10 w Łomży (30 kg), SP w Dobrzyjałowie (16 kg), SP w Stawiskach 21 kg, uczniowie Zespołu Szkół Specjalnych w Łomży (9 kg), gimnazjaliści z Miastkowa (67 kg) i Grajewa (7,60 kg), I LO i Gimnazjum nr 6 w Łomży (25 kg), uczniowie II LO im. M. Konopnickiej w Łomży (29 kg), Środowiskowy Hufiec Pracy w Grajewie (63 kg), Szkoła Policealna Ochrony Zdrowia w Łomży (35 kg), 21 DSH „Agapa – Pomocna Dłoń” przy M-GOK w Jedwabnem (9 kg), Szkolne Koło Caritas z Miastkowa (25 kg), Sklep Barbary Chilińskiej w Stawiskach (12 kg), Krzysztof Zaręba ze Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (98,5



Uczniowie „Ekonomika” w Łomży zbierają i przypominają innym pięknym plakatem; na zdjęciu Paulina Skarżyńska, Lidia Dębek i Kamila Łojewska



Nakrętki przyniosły do redakcji pedagog Anna Leszczewska i uczennice kl. III PG nr 6 Beata Rupacz (w środku) i Kasia Kuczyńska, pracujące w Młodzieżowym Klubie Społecznym



Uczniowie SP w Stawiskach (z prawej) Grzegorz Sokołowski, Dominik Wesołowski, Beata Nowicka (opiekunka Samorządu Szkolnego), Marcin Mikucki i Karol Siedlecki.



Gospodarz uroczystości, wójt gminy Kołaki
Kościelne Barbara Wasiulewska

„Strażacy należą do grup zawodowych, cieszących się najwyższym zaufaniem społeczeństwa. Ufa im ponad 86 proc. Na ochotników i druhów z państwowej straży mogą liczyć wszyscy nie tylko w czasie pożarów, ale także przy klęskach żywiołowych, wypadkach, uroczystościach”, mówił ks. infułat Jan Sołowianiuk w kościele pw. Wniebowzięcia NMP w Kołakach Kościelnych, w czasie powiatowych obchodów Dnia Strażaka.

Uroczystości zbiegły się z 85 rocznicą powołania kołackiej OSP. W urodzinowym prezencie otrzymała sztandar oraz Złoty Medal

Zaufani

za Zasługi dla Pożarnictwa, przyznany przez Zarząd Główny Związku QSP RP.

W czasie uroczystości „Złotym Krzyżem Zasługi” uhonorowani zostali Ryszard Kołakowski i Zenon Szeligowski, a „Brązowym Krzyżem Zasługi” Marek Komorowski. Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji nadał „Srebrną Odznakę Zasłużony dla Ochrony Przeciwpożarowej” wójt gminy Barbarze Wasiulewskiej, Wiesławowi Leoniakowi, Mirosławowi Jasionowskiemu, Januszowi Tomaszewskiemu, Tadeuszowi Baczewskiemu i Krzysztofowi Podbielskiemu. Prezydium Zarządu Wojewódzkiego Związku OSP nadało brązowe odznaki honorowe „Podlaski Krzyż Floriański” Barbarze Wasiulewskiej, Bogusławowi Zaniewskiemu i Władysławowi Polakowi.

W powiatowych obchodach uczestniczyli: wiceprezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego OSP RP generał Bogdan Kołakowski, posłowie Lech Kołakowski, Jacek Bogucki i Jarosław Zieliński, komendant PSP w Zambrowie st. bryg. Marek Bączyk, strażacy z powiatu i mieszkańcy Kołak Kościelnych.



Pamięć o żołnierzach radzieckich

Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski i naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich Zbigniew Jach złożyli wieniec i zapalili znicze na cmentarzu żołnierzy radzieckich w Zambrowie w rocznicę zakończenia II wojny światowej. Cmentarz jeńców radzieckich był także odwiedzany w Dniu Zwycięstwa w poprzednich latach. Przed Dniem Zwycięstwa została odnowiona jedna z tablic (na zdjęciu).

Bursa zarabia

Kończy się remont Bursy Szkolnej nr 1 w Zambrowie, która ma nowe okna i drzwi, instalacje, elewacje, także wyposażenie kuchni, salę bilardową. „Teraz zajmujemy się terenem wokół, powstaną chodniki i parking. Cieszę się, że wreszcie Bursa zaczęła zarabiać”, powiedział „Kontaktom” starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski. W Bursie jest 150 miejsc (jedyne w powiecie obiekty, w którym można jednocześnie zakwaterować dużą grupę), a uczniowie wykorzystują 50 – 60. Pozostałe pokoje są wynajmowane przez ekipę budującą obwodnicę Zambrowa. Miejsca w Bursie są już rezerwowane na przyszły rok. „Ze względu na dobre warunki oraz sąsiedztwo z dwiema nowoczesnymi halami sportowymi i nowoczesnymi boiskami (przy LO i SP nr 4), także ze względu na basen, z kwaterunku w Bursie często korzystają sportowcy, którzy do Zambrowa przyjeżdżają na zgrupowania i obozy”, powiedziała dyrektor Iwona Romanek.

Urzednicy pod siatką

Cztery drużyny w piłce siatkowej i siedem w piłce nożnej, uczestniczyło w V Turnieju Zakładów Pracy gminy Szumowo, zorganizowanym pod patronatem wójty gminy Zdzisława Lutostańskiego przez Gminny Ośrodek Kultury w Szumowie. Wyniki w siatkówce: UG Szumowo (I miejsce), Policji (II miejsce) i Zespół Szkół w Szumowie (III miejsce). W piłce nożnej: „Hendach” Paproć Duża, (I miejsce), OSP Pęczratka Polska (II miejsce) i Wiwa Sport Szumowo (III miejsce).

Iglą malowane

Wystawę „Iglą malowane”, prezentującą haftowane obrazy siedmiu mieszkańek gminy Szumowo, zorganizowaną przez Powiatową i Gminną Bibliotekę Publiczną w Szumowie, można oglądać do końca maja.



Kabaret „Blef” z SP nr 4 w Zambrowie ze starostą Stanisławem Rykaczewskim

Blef na deskach!

Patryk Frołow z Zambrowa głosami publiczności zdobył tytuł najlepszego aktora II Powiatowego Przeglądu Młodzieżowych Grup Teatralnych, zorganizowanego przez Bursę Szkolną nr 1 w Zambrowie pod patronatem starosty Stanisława Rykaczewskiego.

W Przeglądzie zaprezentowało się 5 grup teatralnych (51 aktorów): „As” ze Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Długoborzu (opiekunki Anna Krystowska i Iwony Pietkiewicz), „Miracle” z Zespołu Szkół nr 1 w Zambrowie (opiekunka Bożena Krupińska), „Abrakadabra” z Gimnazjum w Rutkach (opiekunka Danuta Krzewska), „Szansik” ze Stowarzyszenia na Rzecz Edukacji, Rehabilitacji, Wsparcia Społecznego i Samorządności „Szansa” (opiekunka Elżbieta Bagińska) i kabaret „Blef” ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Zambrowie (opiekunowie Zbigniew Katarzyński i Wiesław Saniewski).

Przeegląd zakończył się warsztatami aktorskimi (ćwiczenia dykcji i ruchu scenicznego), które poprowadził aktor Teatru Lalki i Aktora w Łomży Tomasz Rynkowski.

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)

Wynajem rusztowań, 0-516-328-778 (fak.508-o-i)

FINANSE

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

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

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

POŻYCZKI i LEASING dla firm. Łagodne warunki. Minimum formalności. euroatut@poczta.onet.pl, 0-668-215-432. (fak.512-oo-i)

KUPIĘ

Kupię las, zrobię wycinkę z rąbakiem, 0-608-519-540 (fak.633-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-oo-i)

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

Do wynajęcia garaż przy ul. M. Kopernika w Łomży, tel. (86)47-35-459 (fak.609)

Oficyna do wynajęcia, (86)215-03-49 (fak.607-i)

Lokale handlowe, Łomża, 0-604-40-20-41 (fak.593-o-i)

Stacja, 0-602-55-29-74 (fak.630-o-i)

Do wynajęcia M-3, I piętro, (086)2169-235 po 14.00 (fak.638)

Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe, 50 m2, ul. Konstytucji 3-go Maja, 170 000 zł; (86)218-68-13 (fak.646-o-i)

MEDYCYNĄ

Farmakologiczne przywracanie miesięczki, 0-790-68-52-67 (fak.606-o-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)

Masaż leczniczy drenaż limfatyczny, schorzenia kręgosłupa, Jesionowski Antoni, 0-602-811-217 (fak.543-o-i)

MOTORYZACJA

AUTOWYPOŻYCZALNIA, (86)216-32-42, 0-604-430-889 (fak.513-o-i)

Sprzedam VW Passat 1.9 TD, silnik + skrzynia biegów, pozostałe części mechaniczne, 0-889-003-085 (fak.636-i)

Sprzedam lub zamienię na skuter quada o pojemności 150 ccm, bez homologacji, stan db, cena 1500 zł. Informacje: tel. 0-667-250-100 (fak./sms)

Sprzedam Polonez Caro plus (rok 1998) srebrny metalik, pierwszy właściciel, silnik wielopunktowy, alufelgi, 1500 zł. do uzgodnienia. Tel. 0-798-192-983 (fak./sms)

Sprzedam Renault Megane Sedan (2003 r) 1,6 115KM czarny metalik, stan idealny, bogate wyposażenie: klima, skóra, alfelgi, 6 poduszek, el. szyby i lusterka. Cena 24400 zł, 0-602-393-113 (fak./sms)

Jeep Wrangler (2006 rok) tanio sprzedam, 0-501-163-713 (fak./sms)

Sprzedam Polonez Caro 1.6 (1992 r.) Kolno. Cena 700 zł. do negocjacji. Info. pod nr. 0-514-697-929 (fak./sms)

VW Passat kombi, rok. prod 1994, benzyna 1,8 w Polsce 7 miesięcy, cena 7400 zł do negocjacji, tel.0-692-609-610. (fak./sms)

Sprzedam Seat Cordoba 1.4 (2003r) pełna elektryka, klimatyzacja, pierwszy właściciel. Tel. 0-664-058-874, po 16.00 (fak./sms)

Sprzedam Skoda Octavia 1,6 benzyna (2000 r.), przebieg 140,5 km, zadbane w środku i na zewnątrz, stan techniczny bez zarzutów. Cena 12,5 tys., tel. 0-600-188-451 (fak./sms)

Sprzedam Keeway Hurricane (2007r), 0-728-312-356 (fak.641-i)

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

Sprzedam działkę – Rogienice Wielkie, 0-603-84-74-63 (fak.488-o-i)

Sprzedam M-3, parter, w Łomży, 0-508-94-09-61 (fak.590-i)

Sprzedam działki budowlane, Stara Łomża p/szosie, Wiejska 48; (86)218-32-79, (86)2198-326 (fak.608-i)

Sprzedam M-3, 44 m2, II piętro, wykończone, nowe budownictwo, ul. Sybiraków, tel. 0-507-942-277 (fak.611-i)

Sprzedam dom jednorodzinny 180 m2 w Łomży + dwa garaże, pow. działki 870 m2; (86)218-26-70 (fak.610-o-i)

Sprzedam dom z bala, tel. 0-664-835-348 (fak.616)

Sprzedam szeregówkę 300m2 z usługami k/szpitala, Łomża, 0-604-732-302 (fak.618-o-i)

Sprzedam dom Mały Płock, działka 0,8 ha, 0-501-068-691 (fak.625-o-i)

Sprzedam 2-pokojowe, przejściowe mieszkanie z balkonem w kamienicy, Łomża, 0-502-262-149 (fak.629-i)

Sprzedam 2 działki pod budowę Piasutno Żelazne, 0-516-121-669 (fak.628-i)

Sprzedam M-1, 0-664-529-034 (fak.631-i)

Sprzedam działkę budowlaną 1136 m2 w Starej Łomży p/sz, tel. 0-502-402-102 (fak.532-o-i)

Sprzedam dom 160 m2, Łomża, 502-541-280 (fak./kn)

Sprzedam M-2, 0-512-515-803 (fak.644-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

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

Oddam wersalkę, 2 fotele, krzesło pod komputer, rzeczy używane, 0-606-889-789 (k/b)

PRACA

Zakład produkcyjny zatrudni tapicera. Możliwość przyuczenia. Praca stała w Łomży, tel. 0-602-51-11-66 (fak.614)

Zwrot podatku z pracy rodzinne – Niemcy, Anglia, Irlandia, Holandia, Dania, Norwegia, Europa, USA, (071)385-2-18 (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.572-o-i)

Firma zatrudni handlowca. Wymagania: znajomość branży stolarki otworowej, prawo jazdy, miejsce zamieszkania Łomża lub okolice. Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na e-mail: biuro@anmet.bialystok.pl Kontakt telefoniczny pod nr: (85)667-13-21 (fak.586-oo-i)

Zatrudnię w pełni dyspozycyjne kasjerki oraz kierowców na targi. Wysokie zarobki. Proszę o CV- adres: biuro@cheapbut.pl (fak...)

Praca, 0-694-055-044 (fak.627-i)

Przyjmę do pracy w gospodarstwie, 0-510-772-429 (fak.634)

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)

Szamba, silosy kiszonkowe, obory, układanie kostki, 0-501-408-363 (fak.472-oo-i)

Sprzedam słomę, 0-504-219-124 (fak.592-o-i)

Sprzedam ciągnik Ursus C-330 z kabiną, cena do uzgodnienia, 0-691-582-584 (fak.591-i)

Topowy biologiczny zakiszacz gwarancją wysokowartościowej kiszonki, sprawdzony topSIL. Folia do sianokiszonki, najwyższej jakości nr 1 SILOSTAR, dowozimy, (052)354-85-57, 0-516-188-048 (fak.575-o-i)

Sprzedam gospodarstwo rolne we wsi Boguszki, gmina Wizna, (86)472-12-47 (fak.612-o-i)

Sprzedam bizon zbożowy FAHR M44 z prasą, niemiecki, szer. 2 m, na chodzie, stan bdb, Duchny Stare 14 (gm. Śniadowo), (86)47-38-585 (fak.621-i)

Sprzedam: zbiornik na mleko 450 l, rok produkcji: 1998. Alfa Laval. Pierwszy właściciel. Stan idealny. Cena: 4300 zł, do negocjacji. Miejscowość: Śniadowo, tel. 0-500-444-451

(fak/sms)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna” (1990 r) stan bdb, garażowany, 9000 tys. lub zamienię na beczkowóz, 6 tys. tel. 0-0516-400-526

(fak/sms)

Kombajn zbożowy BIZON (1980 rok), cena 15 tys. zł, nr. tel. 0-518-508-812

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę wysoka cielna 10 czerwiec, cena 3200 zł, tel. 0-691-536-597

(fak/sms)

Sprzedam jałówkę. Wycielenie maj. Tel: 0-698-060-764

(fak/sms)

Sprzedam siedlisko dom wraz z działką ok. 1ha, w cichym, spokojnym i bardzo ładnym miejscu. Cena 100 tys. do negocjacji, (86)219-17-81

(fak/sms)

Naprawa ciągników i maszyn rolniczych u klienta. Tel. 0-515-121-537

(fak/sms)

Sprzedam 5 ha trawy i jałówki cielne, wycielenie maj, ok. Jedwabnego, tel. 0-885-341-591

(fak/sms)

Siedlisko z domem i budynkami murowane sprzedam. Tel: 0-508-830-549

(fak/sms)

Prasa belująca Sipma, pierwszy właściciel, szerokie koła i podbierak, 0-693-880-224

(fak/sms)

Sprzedam prasę kostkującą z wysięgnikiem Sipma (rok prod.1995), stan dobry i sadzarkę do ziemniaków, tel. (86) 270-51-68

(fak/sms)

Zbiornik do mleka 450 l, stan dobry, cena 2500 zł (do negocjacji) tel. (86)474-32-24

(fak/sms)

Sprzedam prasę belującą Sipma tel. 0-86-218-37-13 wieczorem

(fak/sms)

BANIAK 1000L, stan bdb, dojarka dwukonwiowa, (86)47-20-093

(fak.645-i)

RÓŻNE

VIDEOFILMOWANIE, 0-660-711-557

(fak.555-o-i)

RTV – AGD

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

(fak.1889-o-i)

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)

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

(fak.443-o)

BRYKIET TORFOWY – tanio, 0-888-979-666

(fak.576-o-i)

Dom drewniany do przeniesienia – sprzedam, (86)271-02-01

(fak.639-i)

TŁUMACZE

Tłumacz przysięgły języka niemieckiego, 0-784-005-014

(fak.623-o-i)

TRANSPORT

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

(fak.020-o-i)

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

(fak.390-o)

Bussem, 0-608-576-544

(fak.524-o-i)

Hannover – niedziela, (86)47-30-318; 0-506-399-730

(fak.637-o-i)

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)

Malowanie dachów, 0-668-141-137

(fak.382-o)

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

(fak.384-o-i)

Docieplenia, malowanie elewacji, 0-509-849-319

(fak.456-o-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950

(fak.473-o-o)

Cyklinowanie, 0-603-342-397

(fak.509-o-i)

Koparko-ładowarka i minikoparką, 0-502-258-522

(fak.515-o-i)

Instalacje elektryczne – montaż, wymiana, awarie, 0-663-377-582

(fak.531-o-i)

Wyrwanie karcz, kopanie stawów, wykopy, rozbiórki, 0-602-520-783

(fak.550-o-i)

Usługi remontowo-budowlane, 0-502-858-176

(fak.559-o-i)

Tynki tradycyjne agregatem tynkarskim, dekoracyjne – włoskie, 0-725-034-734

(fak.563-o-o-i)

Cyklinowanie, układanie podłóg, 0-608-014-410, (86)216-62-88

(fak.583-o)

KOMINKI – budowa, 0-698-286-906

(fak.589-o-i)

Układanie kostki brukowej. Promocja! 0-505-351-248

(fak.585-o-o-i)

PARKIETY: – układanie, – cyklowanie, – renowacje, – barwienia. SCHODY: – dąb, jesion, egzotyki, 0-695-141-226

(fak.617-o-i)

Tapicer, 0-608-742-950

(fak.624-o-i)

Studnie, 0-600-550-109

(fak.635-o-i)

Lodówki, pralki, (86)218-07-07, 0-509-287-901

(fak.640-o-i)

Wykonuję ogrodzenia z siatki, fundamenty, itp., tel. 0-508-830-549

(fak.643-i)

ZWIERZĘTA

Sprzedam szczenięcia Yorkshire Terrier po matce 1,9 kg i ojcu 1,8 kg; tel. 0-662-266-455

(k/b)

Fabryka Okien i Drzwi PCV

„Dobroplast”

z siedzibą

w Łaskowcu Starym

k. Zambrowa

zatrudni:

- kierownika działu technologiczno-logistycznego
- kierownika utrzymania ruchu wewnętrznego
- pracownika administracyjno-biurowego
- specjalistę ds. spedycji
- telemarketera
- pracownika działu eksportu - wymagana znajomość jednego z języków: rosyjski, niemiecki, włoski, węgierski, czeski, francuski
- specjalistę ds. marketingu
- pracownika produkcyjnego
- przedstawiciela handlowego
- specjalistę ds. windykacji
- fakturzystę
- pomoc księgową

Aplikacje

prosimy kierować

na adres:

rekrutacja@dobroplast.pl

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. Moniuszki, pow. 72,48 m², III piętro, 4 pokoje, 217.000 zł, **MER- 402**
- **MIESZKANIE** - ul. Ks.Anny, pow. 60,53 m², III piętro, 3 pokoje, 200.000 zł, **MER- 393**
- **DOM** - Konarzyce, bliźniak, częściowo wykończony, pow. 250/ 517 m², 392.000 zł, **MER - 404 (NOWOŚĆ !!!)**
- **DOM** - Mazury, Kapijki (3 km jez. Krzywe) z bala, wysoki standard, pow. 130/3.000 m², 480.000 zł, **MER - 386**
- **DOM** - Zbójna, murowany, stan do zamieszkania, piękny ogród, pow. 110/1933 m², 305.000 zł, **MER - 378**
- **DOM** - gm. Turośl, murowany, wykończony z 2007 roku, pow. 156/ 1500 m², 350.000 zł, **MER- 353**
- **DOM** - Bronowo, letniskowy, wykończony z kominkiem, pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł, **MER - 370 (NOWOŚĆ !!!)**
- **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**
- **DZIAŁKA** - ul. Kalinowa, w otoczeniu nowych domów, pow. 2.784 m², 106 zł/m², **MER-372**
- **DZIAŁKA** - ul. Zdrojowa, budowlana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m², 159.000 zł, **MER-372**
- **DZIAŁKA** - Giełczyn, budowlana, osiedle nowych domów, pow. 1.000 m², 97.000 zł, **MER- 327**
- **DZIAŁKA** - Turośl, z budynkiem magazynowym, pow. 126/ 955 m², 110.000 zł, **MER- 379**
- **DZIAŁKA** - Sulki, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m², 49.000 zł, **MER-341 (OBNIŻKA CENY !!!)**
- **DZIAŁKA ROLNA** - gm. Kolno, jeden kawałek, pow. 3,6 ha oraz 5,51 ha, 30.000 zł/ha, **MER-390**
- **LOKALE** - ul. Sienkiewicza, centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llp. wynajem 20 zł/m², **MER - 240**
- **LOKAL** - ul. Farna, centrum, parter z dużymi witrynami, pow. 105m², wynajem 5.500 zł, **MER - 401 (NOWOŚĆ !!!)**
- **LOKAL** - Al. Legionów 7, handlowo- usługowy, parter, pow. 21 m², wynajem 1.220 zł, **MER - 388**
- **LOKAL** - Al. Legionów 7, biurowy, I piętro, pow. 51 m², wynajem 1.200 zł, **MER - 400**
- **MIESZKANIE** - ul. Ks.Anny, pow. 60,53 m², III p., 3 pokoje, wynajem 700 zł, **MER- 392**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE
www.nieruchomosci.hi.pl

(fak 652)

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

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

OFERTA DZIAŁEK

- Nowogród ul. Chętnika - pow. 696m², budowlana - 46 000zł
- Janowo gm. Łomża - pow. 1003m², budowlana - 82 000zł
- Stare Kupiski gm. Łomża - pow. 2286m², budowlana - 160 000zł
- Mątwa gm. Nowogród - pow. 3800m², ogrodzona elementami betonowymi - 155 000zł
- Łomża ul. Forteczna - pow. 3836m², miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego - 100zł/m²
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 875m², budowlana - cena 78750zł
- 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
- Kolno - pow. 2425m², HANDLOWO - USŁUGOWA - 340 000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99 m², kawalerka - 85.000zł
- Śródmieście - pow. 45,19 m², 2 pokoje, III piętro - 115 000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Oś. Łomżyca - pow. 42,9m², 2 pokoje, parter, sąsiedztwo WSA - 135 000zł
- Mickiewicza - pow. 48,95m², 2 pokoje, wykończone, parter - 160 000zł
- Centrum ul. Polowa - pow. 43,9m², 2 pokoje, III piętro, nowe budownictwo, wykończone, zabudowa kuchni - 173 000zł
- Reymonta - pow. 60,78m², IV piętro, 3 pokoje - 160.000zł
- Kazańska - pow. 72m², II piętro, 4 pokoje - 214.000zł
- Małachowskiego - pow. użytkowa 73m², III piętro, 4 pokoje, wysoki standard - 330 000zł
- Centrum - pow. 52m², parter, 2 pokoje - zamiana na mieszkanie o pow. około 36m²

OFERTA DOMÓW

- Łomża, Osiedle Młodych - pow. uż. 167m², pow. działki 487m², zabudowa bliźniacza, wykończony - 700 000zł
- Łomża - pow. uż. 168m², pow. działki 208m², zabudowa szeregowa, wysoki standard - 500 000zł
- Strzeszewo gm. Śniadowo - pow. 70m², pow. działki 6800m² - 170 000zł
- Piątnica Włościańska - pow. całkowita 166m², pow. działki 1215m², zabudowa bliźniacza, widok na Narew - 270 000zł
- Łomża ul. Głogowa - pow. uż. 189m², pow. działki 245m², wykończony, zabudowa szeregowa - 360 000zł
- Siwki gm. Zbójna - pow. 141m², pow. działki 4709m² - 120 000zł
- Pluty gm. Jedwabne - pow. cał. domu około 200m², pow. działki 2400m² - 140.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Wdzięk Drugi gm. Zambrów - pow. uż. 122,7m², pow. działki 4570m², pow. budynku gospodarczego około 100m² - 280 000zł
- Łomża, ul. Polna - pow. domu 200m², pow. działki 946m², zabudowania gospodarcze - 330 000zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420 000 zł

LOKALE

- Lokal do wynajęcia przy ul. Mazowieckiej - I piętro, 37m² - 800zł/miesiąc
- Lokal do wynajęcia w Centrum Łomży - pow. 100m² - 2440zł/miesiąc
- Do wynajęcia pawilon w Łomży położony w pobliżu Ronda Solidarności o pow. 23m². Cena 1700 zł / miesiąc brutto
- Do sprzedania pawilon handlowo-usługowy przy ul. Broniewskiego w Łomży pow. 51m² - 200 000zł

20 LAT DOŚWIADCZENIA



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

ul. Dworna 10

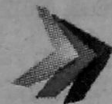
18-400 Łomża

lomza@polnoc.pl

Tel. 086 216-40-00

Fax. 086 216-21-63

Notowane na GPW



NEW/CONNECT
RYNEK AKCJI GPW

Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

2-pokojowe

- Nowogród - 39,50 m², II piętro, cena 118 500 zł LOM-167
- Ks. Janusza - 44 m², parter, cena 185 000 zł LOM-190
- Woj. Polskiego - 45,60 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Al. Legionów - 58 m², IV piętro, cena 140 000 zł LOM-100

3-pokojowe

- Małachowskiego - 60,75 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-61
- Skłodowskiej - 53,42 m², II piętro, cena 165 000 zł LOM-223
- Śniadeckiego - 60,75 m², IV piętro, cena 173 000 zł LOM-206
- F. Chopina - 60,78 m², III piętro, cena 188 000 zł LOM-208
- Moniuszki - 60,78 m², parter, cena 195 000 zł LOM-203
- Centrum - 61 m², I piętro, cena 190 000 zł LOM-115
- Ks. Anny - 60,60 m², IV piętro, cena 200 000 zł LOM-274
- Ks. Anny - 60,58 m², parter, cena 210 000 zł LOM-261

4-pokojowe

- Kazańska - 72,05 m², II piętro, cena 216 000 zł LOM-225
- Kołłątaja - 72,45 m², III piętro, cena 210 000 zł LOM-194
- Łomża - 63,50 m², II piętro, cena 166 000 zł LOM-272

LOKALE DO WYNAJĘCIA

- Łomża, Centrum - 50 m², czynsz 1 700 zł LOM-216
- Łomża, Piłsudskiego - 80 m², czynsz 1 540 zł LOM-92
- Łomża, Al. Legionów - 80 m², czynsz 1 640 zł LOM-118
- Nowogród - pow. budynku 528 m² pow. działki 2 518 m², czynsz 5 000 zł LOM-77 TYLKO U NAS!!!
- Łomża, Towarowa 25 - 60 m²+ 800 m² plac, czynsz 2 500 zł LOM-219 TYLKO U NAS!!!
- Centrum - 50 m², czynsz 2 000 zł LOM-265
- Łomża - 34 m², czynsz 1 200 zł LOM-254

LOKALE NA SPRZEDAŻ

- Łomża, Al. Legionów - 144 m², cena 410 000 zł LOM-196
- Łomża, Al. Legionów - 300 m², cena 620 000 zł LOM-74
- Łomża, Mazowiecka - 44,30 m² cena 95 000 zł LOM-255

DZIAŁKI BUDOWLANE

- Zawady - pow. działki 5 600 m², cena 230 000 zł LOM-235
- Piątnica, Jedwabieńska - pow. działki 1 211 m², cena 140 000 zł LOM-224
- Elżbiecin - pow. działki 3 000 m², cena 124 000 zł LOM-13
- Jednaczewo - pow. działki 1 130 m², cena 57 000 zł LOM-9
- Kisielnica - pow. działki 3 000 m², cena 90 000 zł LOM-4 TYLKO U NAS!!!
- Konarzyce - pow. działki 1 700 m², cena 150 000 zł LOM-14
- Łomża - pow. działki 1 500 m², cena 195 000 zł LOM-174
- Nowe Kupiski - pow. działki 1 400 m², cena 90 000 zł LOM-113
- Śniadowo, Olszewo - pow. działki 3 100 m², cena 31 000 zł LOM-19
- Wygoda, koło Łomży - pow. działki 5 400 m², cena 127 700 zł LOM-212 TYLKO U NAS!!!
- Zawady Przedmieście - pow. działki 1 000 m², cena 150 000 zł LOM-54

**Poszukujemy działek
i mieszkań na sprzedaż!**

www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sianokiszonka bele, jakość bdb, 60 sztuk, 60 zł/sztuka; (86)219-31-84 (k/b)

Sprzedam ciągnik C-360 z turem, w dobrym stanie, 15000 zł, przyczepa platforma, 3000 zł, (86)217-07-85 (k/b)

Sprzedam pszczoły – ule warszawskie, zwykłe, cena jednej rodziny, 160 zł; (86)216-70-58 (k/b)

Zbiornik na mleko Alfa – Laval 2000l, cysterna (2001r), 24500 zł, tel. (86)271-73-49 (k/b)

Sprzedam sianokiszonkę 16 bel, 60 zł/szt., siano w kostkach, ok. 7q, 40 zł/q; tel. 0-600-399-584 (k/b)

Wyszomierz (k/b)

Kupię ok. 1 ha lasu 50-letniego, na terenie Modzele - Skudosze, Modzele Wypychy, tel. 0-667-246-306 (k/b)

Sprzedam tura do C-360 (2003 rok) Międzyrzecz Podlaski, kompletny, stan bardzo dobry, 3100 zł; tel. (86)273-68-91 (k/b)

Sprzedam Ursus C-355, rok 1973, stan dobry, cena 11000 zł, tel. 0-515-063-038 (k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 1000 3.2 m, cena 29500 zł, stan bardzo dobry, (86)216-37-90 (k/b)

Sprzedam dojkę dwukonwioową, kompletną, stan bardzo dobry, 1 tys. zł, kołki plastikowe pastwiskowe 100 szt.; 1 zł/ szt., tel. 0-600-399-584 (k/b)

Sprzedam krowy młode 5 szt. (86)4768-397 (k/b)

Prasa belująca Claas Rollant 66, siatka – sznurek, podbierak 160 cm, centralne smarowanie, agregat uprawowy 3m, 1800 zł; 0-516-723-976 (k/b)

Dwukółka do przewozu koni – 3500 zł; młynek do zboża – 1500 zł; kraty dla bydła – 150 zł/szt., dmuchawa do zboża – 1200 zł; 0-604-643-495 (k/b)

Sprzedam siewnik „Poznaniak”, stan dobry, cena 2200 zł, obsypnik- 5, stan dobry, cena 250 zł; 0-507-102-058 (k/b)

Sprzedam przetrząsacz - zgrabiarkę 7 gwiazdowa, (86)47-21-512 (k/b)

Sprzedam słomę w kostkach, (86)47-21-512 (k/b)

Sprzedam krowę mleczną 5-miesięcy cielna 2 cielakiem, cena 2500 zł oraz 2 tuczniki waga 150 kg, cena 3,6 zł/kg, 0-502-381-123 (k/b)

Sprzedam kombajn ziemniaczany „Anna” garażowany, 10000 zł, sadzarka czeska 500 zł, pługi 2-ski-bowe, 200 zł, tel. (86)273-69-71 (k/b)

Sprzedam zbożowy John Deere 1032 (1986), heder 2.7, kabina, sieczkarnia, sprowadzony ze Skandynawii, nie używany w kraju, stan bdb, 1420 mth. (k/b)

Cena: 33.500 zł do uzg. Telefon: 0-788-225-393 (k/b)

Sprzedam ziemniaki jadalne 1000kg, gm. Sokół. Cena: 50 zł q. Telefon: 0-509-913-413 (k/b)

Sprzedam worki po paszach. Cena: 0,30 zł/szt. Telefon: 0-668-517-042 (k/b)

Sprzedam wagę rolniczą 250 kg wraz z odważnikami, cena 400 zł w b. dobrym stanie, (86)272-58-32 (k/b)

Sprzedam żyto 2.5t, ważone, gotowe do odbioru. Cena: 290 zł t Telefon: 0-515-675-663 (k/b)

Sprzedam słomę bele, z trawą, ze stodoły. Cena: 25 zł szt Telefon: (0-86)476-06-77 (k/b)

Sprzedam owies 5t. Cena: 400 zł t Telefon: 0-601-089-927 (k/b)

Sprzedam ziemniaki jadalne 1000kg, gm. Sokół. Cena: 50 zł q Telefon: 0-509-913-413 (k/b)

Sprzedam siano bele, 35 sztuk. Cena: 50 zł szt. Telefon: 0-668-493-438 (k/b)

Siewnik Motyl, stan db (2001), Czyżew. Cena: 850 zł Telefon: 0-503-070-222 (k/b)

Ursus C 360 (1984), stan db, ważny przegląd, oc. Cena: 13.300 zł. Telefon: 0-502-247-748 (k/b)

Sprzedam tura do C-360 – 3000 zł, przyczepkę samochodową – 1500 zł, tel. (86)273-68-91 (k/b)

Sprzedam 2 szt. przyczep IFA HL 80.11, (1972), ładowność 9 000 kg, wywrot prawo-lewostronny. Sprawną technicznie zarejestrowaną, tel. 0-697-998-867 (k/b)

Sprzedam tuczniki mięsne w wadze 100-120 kg w cenie 4 zł/kg, tel. (86)472-14-41 (k/b)

Sprzedam jałówkę wysokocielną na maja 2010, cena 3600 zł, bele sianokiszonki, 40 szt., 80 zł/szt. 0-693-33-76-39 (k/b)

Sprzedam prasę Famarol Słupsk prawie nowa, mało używana, cena 18000 zł, (86)270-33-88 godz. 18.00-20.00 (k/b)

Sprzedam mieszalnik pasz na mokro, z silnikiem 3 KW 100 litrów, cena 700 zł, tel. 0-503-08-03-72 (k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną Claas Sprint 330S tandem, 8 ton, z rotorem, ramany dyszel, Zambrów, cena 11000 zł, tel. 0-511-960-958 (k/b)

Sprzedam tura na duży ciągnik, cena 8500 zł, tel. 0-513-75-45-69 (k/b)

Sprzedam sianokiszonkę 85 zł/beia, i pokos, (86)216-60-33 (k/b)

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)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

.....Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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

SCHŁADZALNIKI DO MLEKA

WYMIENNIKI CIEPŁA

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

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW:

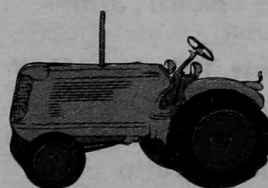
- MIESZKANIOWE
- SAMOCHODOWE
- GOTÓWKOWE
- KONSOLIDACYJNE
- POŻYCZKI HIPOTECZNE
- LEASING (pojazdów i maszyn)

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

ROLNICZE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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



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

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Toyotę Carina E 1.8 benzyna, pełna elektryka, klimatyzacja, 2 kpl.

letnie i zimowe, cena 10 tys. zł; 0-508-550-930

(k/b)

Sprzedam Oplę Vectrę benzyna (1996 r) 1.6 + gaz, sedan, 7000 zł, tel. 0-798-306-771

(k/b)

Motor Senke Romet, poj. 125, (1997 czerwiec), I właściciel, przebieg ok. 6000 km, stan b. dobry, cena 2500 zł; tel. 0-667-246-306

(k/b)

Sprzedam Oplę Vectrę (1999r) combi, stan db, cena 9500 zł, 1.6 16V; 0-796-853-178

(k/b)

VW WENTO 1.9 diesel (1996r), I właściciel, 7500 zł, Wysokie Maz., 0-662-072-117

(k/b)

Sprzedam Renault Thalia (2001r) instalacja gazowa, hak, pierwszy

właściciel, książka serwisowa, cena 12500 zł, tel. 0-515-063-038

(k/b)

Części do VW Passat b4 (1994r), felgi do mazdy 4x100, 120 zł; 0-516-723-976

(k/b)

Daewoo Lanos, rok prod. 1998, benzyna - gaz, centralny zamek, wspomaganie, cena 5500 zł, 0-695-431-440

(k/b)

Sprzedam Opel Zafira 2.0 DTI 101 KM (2002r) klimatyzacja, nawigacja, pełna elektryka, 7-osobowy, sprowadzony, nie rejestrowany, cena 17900 zł, tel. 0-662-219-256

(k/b)

Sprzedam Renault Ekspres pikap 1.6D (1988r), stan dobry, zarejestrowany, cena 2500 zł, tel. (86)217-49-56

(k/b)

Sprzedam Oplę Vectrę 2.0DTL (1999) kombi, 2x poduszka, klimatyzacja. Cena: 11.700 zł. Telefon: 0-600-326-896

(k/b)

Sprzedam Fiata Ducato (1999) 2.8D, długi blaszak. Cena: 17.500 zł. Telefon: 0-600-812-654

(k/b)

Sprzedam Motorower Yamaha TZR50 ścigacz (2004), stan bdb, cena: 5.600 zł do uzg. Telefon: 0-518-904-285

(k/b)

Sprzedam Ford Focus 1,8tdci hatchback, rok 2004, cena 16500 zł, Ciechanowiec 0-608-126-681

(k/b)

Sprzedam Seata Ibizę 1.9diesel, rok prod.1996, alufelgi, 4-drzwiowy, 6000 zł, tel.

0-509-847-871

(k/b)

Sprzedam Golfa 3. (rok 1992) stan bardzo dobry, benzyna + gaz, 4500 zł. Kontakt:

Grochy - Łętownica 15, okolice Zambrowa, 0-691-378-179, 0-791-773-075

(k/b)

525 tds (1997), sedan, czarny, zamiana. Cena: 14.000 zł Telefon: 0-504-275-091

(k/b)

Sprzedam alufelgi 15-tki do Audi A-3 oryginalne z oponami, bardzo ładne, 800 zł, tel. 0-506-219-951

(k/b)

Sprzedam Ford Escort 1.6 16V (1996r), stan bdb, srebrny metalik, z gazem, bogata wersja, cena 6000 zł, tel. (86)271-08-14

(k/b)

Alhambra (1999r) 110KM, srebrny metalik, elektryczne szyby, lusterka, ABS, hak, klimatronik, centralny zamek, stan b. dobry, 19000 zł, tel. 0-668-208-817

(k/b)

Sprzedam Oplę Vectrę (1990r) kombi 1.6 16V klimatyzacja, podgrzewane fotele, 10500 zł, 0-796-853-178

(k/b)

Sprzedam Ford Transit (1992r), diesel, 2.5 cena 3500 zł, kolor biały, stan dobry, 0-515-091-315

(k/b)

Sprzedam Opel Zafira 2.0DTI

101KM, (2002r), klimatyzacja, nawigacja, pełna elektryka, 7-osobowy, sprowadzony, nie rejestrowany, cena 19500 zł, 0-662-219-256

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

Promocja! Rower górski



~~699 zł~~

399 zł

ARKUS & ROMET GROUP

Sklep ARKUS

Al. Legionów 60 A

Tel. (86) 218 69 67

**GARAŻE BLASZANE,
BRAMY GARAŻOWE,
TRANSPORT, MONTAŻ
- GRATIS cały kraj - RĄTY**

085-66-72-108

089-741-38-75

0 503-073-111

www.konstal-garaze.pl

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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



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

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

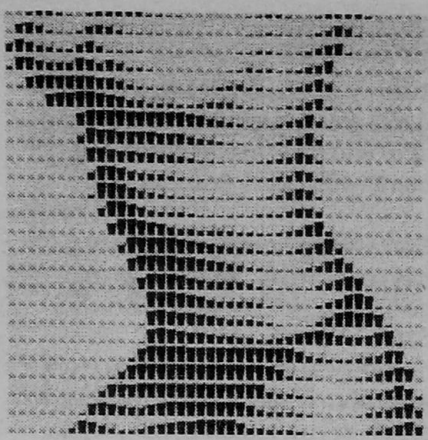
Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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



Pytanie intymne

Mój facet kupił mi przezroczystą koszulkę nocną i był bardzo niezadowolony, że jej od razu nie przymierzyłam. Potem wymuszał na mnie, abym ją zakładała. Gdy tylko się w nią ubrałam, a jest wyjątkowo seksi, od razu się podniecał i zaczynaliśmy się kochać. Powiedziałam mu nawet, że koszulka działa na niego bardziej niż moja nagość. Nie był z tego zadowolony. Ostatnio położył na naszej kanapie czerwoną podwiązkę, taką jak młode dziewczyny zakładają na studniówkę, a potem na maturę. Zdenerwowałam się, bo pomyślałam, że miał jakąś przygodę. A on mi tłumaczył, że kupił ją specjalnie dla mnie, bo sobie wyobrażał mnie ubraną tylko w tę podwiązkę. Wszystko skończyło się śmiechem i seksem. Ale on znowu upiera się, żebym ciągle zakładała podwiązkę, jak kiedyś koszulkę. Wydaje mi się, że on bardziej kocha i na niego bardziej działają te fikuśne „dekoracje” niż ja. Gdy mu sygnalizuję swoje zdumienia i zdziwienia, obraża się na mnie. Tłumaczy, że jest to normalne zachowanie mężczyzn, że mogą to nawet zaobserwować na filmach. Filmów erotycznych nie oglądam i nie wiem, czy jest to zdrowe zachowanie u faceta, czy przejaw zboczenia?

Joanna

Z pewnością nie jest to objaw fetyszyzmu. Mężczyźni inaczej reagują, podniecają ich specyficzne bodźce seksualne. Lubią przyozdabiać nagość kochanej kobiety jakimś seksownym fatalaszkiem. Są wzrokowcami i dodatkowy element działa na nich szczególnie i budzi pożądanie. Ale nie oznacza to, że kochają „ozdobę”. Kochają kobietę, a ozdoba dodatkowo pobudza. Działa tak, jak na kobietę atmosfera i klimat sytuacji. Zamiast podejrzeń o zboczenie, lepiej poszukać czegoś, co zadowoli obydwoje.

Lekarz domowy

Ostatnio słyszę wszystko przytłumione i wygłuszone. Mam wrażenie ciągłego szumu, od którego nie mogę się uwolnić. Tak jakby wleciała mi woda do ucha. Skałałam, oczyszczałam uszy, ale to nie mija. Czy będę musiała nosić

aparaturę słuchową? Co robić?

Edyta

Przyczyn szumu w uszach może być kilka. Powodują je uderzenie w ucho lub głowę, także uraz ucha wewnętrznego, spowodowany nagłym hałasem. Jeśli wyeliminuje się mechaniczne przyczyny, szumy mogą być pierwszymi objawami osłabienia

lub przytępienia słuchu na skutek choroby. Szum w uszach może towarzyszyć miażdżycy i zaburzeniom krążenia, nadciśnieniu tętniczemu, a nawet zmianom części szyjnej kręgosłupa lub stresu. Szumu nie da się wyleczyć domowymi sposobami. Trzeba skontaktować się z lekarzem, który określi przyczynę.

Pod paragrafem

Jestem zatrudniona na umowę o pracę na czas określony. Teraz jestem w ciąży. Po urodzeniu dziecka planuję skorzystać z całego urlopu macierzyńskiego i wychowawczego. Koniec mojej umowy o pracę przypadnie w czasie urlopu macierzyńskiego. Czy w takich okolicznościach pracodawca ma obowiązek przedłużyć mi ją o okres urlopu macierzyńskiego i wychowawczego?

Monika

Pracodawca nie ma takiego obowiązku, bo urlop macierzyński nie przedłuża czasu umowy o pracę. W opisanych okolicznościach jej rozwiązanie nastąpi w czasie urlopu macierzyńskiego. Ale po ustaniu zatrudnienia nadal będzie przysługiwał zasiłek macierzyński do upływu ustalonego przepisami urlopu macierzyńskiego. Od 1 stycznia 2010 r. urlop macierzyński jest dłuższy i złożony z dwóch części:

20 tygodni urlopu podstawowego i 2 lub 3 tygodni dodatkowego. Dodatkowy udzielany jest na wniosek pracownika: 2 tygodnie po urodzeniu jednego dziecka i 3 tygodnie przy porodzie mnogim.

Prawo do urlopu wychowawczego przysługuje tylko pracownikowi. Gdy umowa o pracę rozwiąże się w czasie urlopu macierzyńskiego, matka nie ma prawa do urlopu wychowawczego, bo nie jest już pracownikiem.



rzy piją z miodem przy przeziębieniach, miód traci właściwości i tylko ... słodzi!). Odstawić na co najmniej 8 godzin. Praktycznie jest przygotować sobie miód w ten sposób wieczorem i wypić rano na czczo. Codziennie i stale.

Właściwości „łyżeczki zdrowia” zweryfikowali i potwierdzili w latach 80. polscy lekarze. W jednej

zaopatrywanie się bezpośrednio u zaufanego pszczelarza. O miódach ze sklepów lepiej zapomnieć. Także z targowisk. Oszuści potrafią być przebiegli i bezwzględni. Swego czasu kupiliśmy litr miodu na placu przy sklepie „Lux” w Łomży. Oklejony był imienną naklejką łomżyńskiej pasieki, a pocziwie wyglądająca kobieta snuła

Łyżeczka zdrowia

O odżywczych i leczniczych znaczeniach miodu pisali 4 000 lat p.n.e Sumerowie, lud mieszkający w dorzeczu Eufratu i Tygrysa na Bliskim Wschodzie.

Uważany za ojca medycyny Hipokrates (V w. n. e) stosował miód w sporządzaniu maści, słodzeniu wywarów ziół. Jego uczniowie opracowali ponad 300 recept z miodem.

Królowa Kleopatra zażywała kąpiele w oślim mleku z miodem.

Zanim dotarlibyśmy do współczesności, musielibyśmy przytoczyć setki wielkich nazwisk, które swym autorytetem potwierdzały wspaniałe właściwości miodu. Zamiast tego damy bardzo prosty i tani przepis na codzienną „łyżeczkę zdrowia”.

Łyżeczkę miodu zalać do pełna wodą w szklance, wymieszać. Ważne: woda musi być przegotowana i ostudzona do temperatury poniżej 25 stopni (w wyższej, także w gorącym mleku, które niektó-

z kopalń wybrali 200 górników z podobnymi schorzeniami: początkiem pylicy i wieńcówki. Wszyscy byli pod stałą opieką medyczną, ale 100 przez rok codziennie dodatkowo otrzymywało do wypicia szklankę wody z łyżeczką miodu. Po roku zostali poddani skrupulatnym badaniom. Okazało się, że wyniki górników, którzy pili miód, były rewelacyjnie lepsze w porównaniu z tymi, którym go nie podawano.

Z miodem jest jednak jeden poważny problem. Nie tak łatwo kupić prawdziwy! Właściwie gwarantuje to tylko i wyłącznie

nawet opowieść, gdzie stoją ule. Miód nigdy się nie scukrzył (to jedna z oznak podróbki). Przypadkowo nie wypita rano szklanka potwierdziła najgorsze już wieczorem: na powierzchni wody unosił się jakiś ohydny barwnik, na dnie leżało coś, co przypominało mu!



Opisanie „bezpieki”

„Urząd Bezpieczeństwa w Łomży. Powstanie i działalność”, to tytuł najnowszej książki dr. Krzysztofa Sychowicza, historyka białostockiego Oddziału IPN. Jej promocja odbędzie się 18 maja (wtorek) w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.

„Jest to pierwsza, wyczerpująca monografia łomżyńskiej <bezpieki>. Zawiera opis działalności Urzędu Bezpieczeństwa w latach 1944 – 56 w ówczesnym powiecie łomżyńskim, który do roku 1948 obejmował także Kolno, a do roku 1954 Zambrów. Opisałem wszystkie działania UB wobec podziemia niepodległościowego, a także akcje przeciwko chłopom (aresztowania

za współpracę z podziemiem i niezdawanie kontyngentów), inwigilacje i represje wobec duchowieństwa katolickiego, młodzieży szkolnej, nauczycieli. Książka zawiera indeks osobowy z biogramami 297 funkcjonariuszy, czyli prawie wszystkich, którzy w tym czasie przewinęli się przez UB w Łomży. Są opisane zbrodnie, których się dopuścili w czasie służby”, powiedział „Kontaktom” dr Krzysztof Sychowicz.

Autor oparł się na aktach Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Łomży, przechowywanych w IPN, dokumentach partyjnych (PPR i PZPR) oraz relacjach świadków, którzy wpadli w ręce UB i byli torturowani. (MK)

— REKLAMA —



zdjęcia ślubne

- profesjonalnie

foto **gabs**

Łomża, Stary Rynek 16
tel. 86 216 77 16
www.fotogabs.pl



Białystok

XXIX Międzynarodowy Festiwal Muzyki Cerkiewnej „Hajnówka 2010”, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2), 19 – 23 maja (środa – niedziela).

Tegoroczny Festiwal upłynie pod znakiem obchodów osiemdziesięciolecia urodzin Romualda Twardowskiego, polskiego twórcy muzyki cerkiewnej. Rarytasem dla melomanów będzie wykonanie podczas koncertu inauguracyjnego (środa, godz. 18.00) jego Liturgii Kijowskiej przez słynny Państwowy Rosyjski Chór im. A. Jurlowa z Moskwy (na zdjęciu). Patronat artystyczny nad Festiwalem sprawuje Krzysztof Penderecki. Organizatorem jest Fundacja „Muzyka Cerkiewna” z Hajnówki (tel. 85 – 682-20-89; 682-32-02).

Łomża

III Novum Jazz Festiwal, Centrum Katolickie im. Jana Pawła II w Łomży (ul. Wojska Polskiego 133), piątek 14 – niedziela 16 maja.

Trzecia edycja przeglądu młodych talentów polskiego jazzu, organizowana przez łomżyńskiego muzyka Mirosława Dziewę z Radiem Nadzieja. Przegląd konkursowy w niedzielę w godz. 12.00 – 16.00, a po nim ogłoszenie zwycięzców i koncert laureatów konkursu. W piątek i sobotę w Centrum Katolickim od godz. 18.00 występy grup jazzowych z kraju i zagranicy, a po nich jam sessions w Restauracji Retro (ul. Nowogrodzka 157). W niedzielę o godz. 19.00 w sali widowiskowej MDK – DŚT (ul. Wojska Polskiego 3) koncert finałowy III Festiwalu.

Malarstwo Sylwestra Chrapowicza, Galeria N (Klub Garnizonowy, al. Legionów 133), wtorek, 18 maja, godz. 18.00.

Sylwester Chrapowicz (ps. Smuga), urodził się w Łomży. W latach 1991 – 2002 mieszkał w Izraelu, gdzie zaczął malować. Debiutancką wystawę zorganizowała mu Galeria Beit Yad Labanim w Tel Avivie w 1997 roku. Oprócz portretów, tworzy prace o tematyce religijnej, zawierające symbolikę chrześcijańsko – judaistyczną (na zdjęciu). Jak mówi, chce udowodnić spójność tych dwóch religii oraz pokazać, że chrześcijaństwo jest wynikiem żydowskich „natchnień i przemysłów”.



Zbójna

Regionalny Przegląd Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych, stadion gminny, niedziela, 16 maja, godz. 14.00. Główny organizator: ROK Łomża (tel. 06 – 219 – 01 – 11).

Celem przeglądu pod patronatem „Kontaktów” jest wyłonienie najlepszych zespołów na Ogólnopolski Przegląd Zespołów Kurpiowskich w Nowogrodzie (13 czerwca). Można będzie posłuchać oryginalnej ludowej muzyki, śpiewu, gawędy, obejrzeć tradycyjne tańce z Kurpi Zielonych. Gościnnie zaprezentują się zespoły „Kapela Eli” i „Szansik” z Zambrowa. Występom towarzyszy kiermasz rękodzieła kurpiowskiego oraz turniej wsi gminy Zbójna.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 13 maja (czwartek) – Jak wytresować smoka, godz. 16.30, 18.15 oraz Starcie tytanów, godz. 20.00; 14 – 19 maja (piątek – środa) – Dorwać byłą, godz. 16.00, 18.00 oraz Odin, godz. 20.00. **Kino „Relax” w Grajewie:** 14 maja (piątek) – Wciąż ją kocham, godz. 20.00; 15 maja (sobota) – Wciąż ją kocham, godz. 18.00 oraz The Box. Pułapka, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 14 – 17 maja (piątek – poniedziałek) – Twój na zawsze, godz. 17.00.



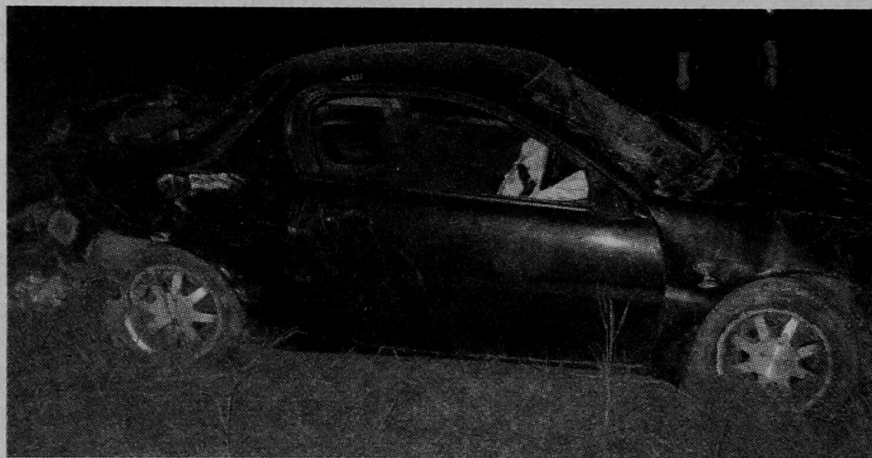
Skutek zlekceważenia znaku „Stop” przez kierowcę opła na jednej z ulic w Augustowie, to ciężko ranny motocyklista

Wypadki

■ W Brykach (gm. Wysokie Mazowieckie) dwudziestoletni kierowca mazdy na zakręcie wypadł z drogi i „skosił” słup energetyczny. Kierowca i jego kolega (lat 24) z obrażeniami zostali przewiezieni do szpitala.

■ W Długoborzu (gm. Zambrów) jadący w stronę Czyżewa fordem kierowca (lat 74) przejechał rowerzystkę, która zjeżdżała do osi jezdni, sygnalizując skręt w lewo. Kobieta doznała urazu ręki i została przewieziona do szpitala.

■ W Grajewie na ul. Dolnej moto-



Mazda po bliskim spotkaniu ze słupem, który w Brykach skosił dwudziestoletni kierowca



Pijany kierowca tego opła najechał w Topczewie na inne auto i uciekł; nie obchodziło go, że przez niego ranne zostały trzy osoby. Fot. Policja

rowerzystę (lat 16) nie posiadającemu karty motorowerowej zacięła się manetka gazu, nie mógł zatrzymać pojazdu, uderzył w krawężnik i przewrócił się. Z urazem kolana trafił do szpitala.

■ W Grajewie na ul. Piłsudskiego kierowca fiata na zjeździe potrącił pieszego (lat 33), który z obrażeniami ciała trafił do szpitala. Sprawca został ukarany mandatem.

■ W Augustowie na ul. Wiśniowej jadący oplem mieszkaniec Augustowa (lat 51) nie zatrzymał się przed znakiem „Stop” i zderzył się z jadącym prawidłowo motocyklistą

(lat 48), który z poważnymi obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala.

■ W Białymstoku na ul. Zabłudowskiej w pobliżu skrzyżowania z Logarytmiczną, kierowca betoniarki nagle zjechał na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się najpierw z białoruskim tirem, a następnie z poruszającym się za tirem iveco, które po uderzeniu przewróciło się na bok. W wyniku zderzenia, w naczepie tira urwało się koło, które uszkodziło dafa jadącego za betoniarką. Do szpitala z obrażeniami zostali przewiezieni kierowca

(lat 37) i pasażer (lat 72) iveco oraz sprawca karambolu, czyli kierowca betoniarki (lat 24).

Kradzieże

■ Łomżyńscy policjanci zatrzymali siedemnastolatka, który od listopada 2009 roku w Łomży zniszczył dwa i okradł 3 samochody oraz piwnice (szkody łącznie 4 000 zł).

■ Mieszkaniec Konarzyc (lat 33) w Podgórzu ukradł z samochodu piłę spalinową (szkoda 1 500 zł). Następnego dnia, podczas alkoholowej libacji u kolegi, który przysnął,

Pożary

■ W Murawach (gm. Piątnica) w środku nocy w garażu wybuchł pożar. Błyskawiczna akcja strażaków (6 jednostek) ocaliła przylegającą do garażu oborę. Spłonął garaż oraz znajdujący się w nim sprzęt (szkoda 60 000 zł). Na razie nie wiadomo, co mogło być przyczyną pożaru.

Niewypały

■ W ścianie remontowanego kościoła Jana Chrzciciela przy ul. Kościelnej w Wysokiem Mazowieckiem robotnicy natknęli się na pocisk artyleryjski z czasów II wojny światowej. Został wyjęty i wywieziony przez saperów.

Zaginiony



W poniedziałek, 10 maja, zaginął w Łomży Jan Arasimowicz (lat 87).

Ubrany był w oliwkowy „prochowiec”, brązowy, filcowy kapelus, zieloną koszulę, krawat. Ostatnio był widziany w budynku ZGM przy ul. Nowogrodzkiej około godz. 12.00 – 13.00. Wszyscy, którzy widzieli Jana Arasimowicza, proszeni są o kontakt z rodziną (tel. 86 216-57-92, 0-508-31-74-47) lub najbliższą jednostką policji.

ukradł odtwarzacz dvd i 3 kg mięsa z lodówki (szkoda około 400 zł). Przyznał się do winy i chce poddać się karze.

Narkotyki

■ Mieszkaniec Łomży (lat 20) trafił do policyjnego aresztu pod zarzutem posiadania 7 g marihuany. Został zatrzymany przez policję podczas kontroli drogowej na ul. Przykoszarowej.

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ STAWISK

Stosownie do art. 17 ust.10 ustawy z dnia 23 marca 2003 r o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2003 r. Nr 80, poz.717 z późn. zm.) zawiadamia, że będzie wyłożony do publicznego wglądu w dniach od 13 maja 2010 r. do dnia 04 czerwca 2010r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Stawiskach, Plac Wolności 13/15 w pokoju nr 13 w godzinach 7:30 – 15:45 projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko miasta Stawiski, ulica Cedrowska.

- przeznaczenie terenu pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinna w obrębie działek nr 807,788,789.

Zgodnie z art. 17 ust. 11 ustawy osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu w terminie nie krótszym niż 14 dni od dnia zakończenia okresu wyłożenia planu.

BURMISTRZ STAWISK
MAREK WASZKIEWICZ

Największy autoryzowany dystrybutor
w Łomży firmy



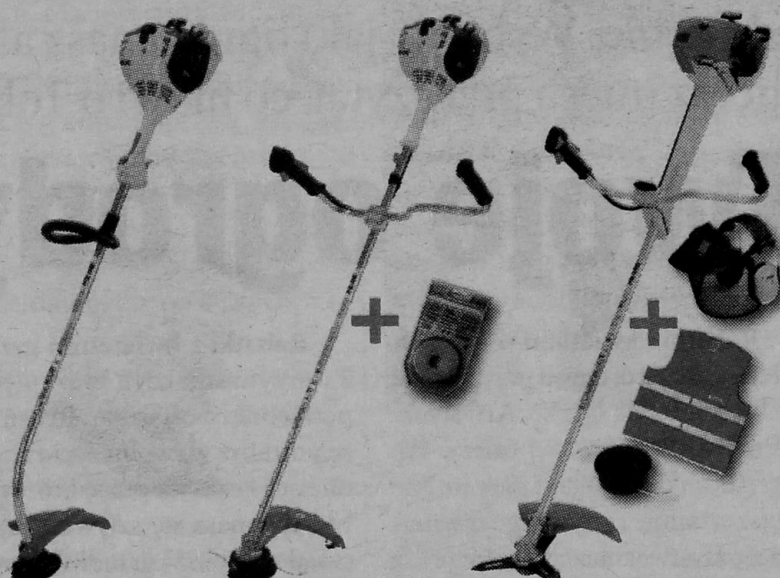
STIHL®

**market
budowlany**

ul. Wojska Polskiego 51, wejście od ul. Makowej

WIOSENNA PROMOCJA

STIHL®



FS 40

599,-*

FS 56

1.049,-*

FS 450

2.649,-*

*sugerowana cena detaliczna

Białystok - Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; Brańsk - Witosza 20, tel. 85/737 56 35; Czyżew - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; Grajewo - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; Knyszyn - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; Kolno - Wojska Polskiego 50, tel. 86/278 26 10; Łapy - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; Łomża - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; Łyse - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; Mońki - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; Ostrołęka - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; Ostrów Mazowiecka - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; Rudka - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; Rutki - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; Suchowola - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; Szczuczyn - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; Tykocin - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; Wizna - Pl. Raginisa 37, tel. 86/219 66 66, Adama Mickiewicza 4, tel. 86/219 66 66; Wysokie Maz. - 1000-lecia 4, tel. 86/275 23 16; Zambrów - Wilsona 10, tel. 86/271 69 07

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

Burmistrz Nowogrodu

ogłasza przetarg ustny nieograniczony

na 3-letnią dzierżawę nieruchomości rolnych, oznaczonych numerami: 638/11, 1271, 1272, 82, 628/3, 997, 92 położonych na terenie miasta Nowogród.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w: Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41 (pok. Nr 10), telefonicznie pod numerem (86)217-55-20 wew. 19, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej <http://um-nowograd.pbip.pl>



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

„Kontakty” w prenumeracie

Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny, w każdy drugi tydzień miesiąca, kolorowy dodatek „Teraz Zdrowie”. Dla prenumeratorów 5 proc. rabatu na ogłoszenia drobne i ramkowe!

Cennik: promocje

1. Prenumerata miesięczna - 10 zł; (bez prenumeraty 10,80 zł)
2. Prenumerata kwartalna - 30 zł; (bez prenumeraty 35,10 zł)
3. Prenumerata półroczna - 55 zł; (bez prenumeraty 70,20 zł)
4. Prenumerata roczna - 100 zł; (bez prenumeraty 140,40 zł)

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez www.poczta-polska.pl/prenumerata oraz u listonoszy i we wszystkich placówkach pocztowych, a także www.prenumerata.ruch.com.pl oraz w oddziałach RUCH: BIAŁYSTOK - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Ko-

pernika 95, 15-396 Białystok, tel. (85)747-97-26, (85)747-97-29, fax (85)747-97-03, email: prenumerata.bialystok@ruch.com.pl; ELK - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Elk, tel. (87) 621-77-86, fax. (87) 621-77-82, email: prenumerata.elk@ruch.com.pl; OSTROŁĘKA - Dział Sprzedaży Prasy, ul. 11 Listopada 121, 07-400 Ostrołęka, tel. (29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email: prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

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

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

Wszelkie informacje o prenumeracie w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Uśmiech KONTAKTÓW



Anna Polkowska z Kupisk Starych, uczennica III LO w Łomży

Dobre maniery

Prawostronnie na chodniku

Współcześnie zasady savoir-vivre'u na chodniku polegają na bezkolizyjnych mijankach innych pieszych: unikaniu potrąceń, uderzeń.

Najważniejsze zasady: trzymaj się z dala od rogów budynków, aby uniknąć zderzeń z osobami wychodzącymi zza zakrętu; trzymaj łokcie przy sobie; sprawdzaj,

czy Twoja torba, plecak lub parasol nie zawadzają innych; jeśli kogoś potrącisz, przeproś; podczas oczekiwania na zielone światło odsuń się od krawężnika, gdyż skręcający w prawo samochód może zmusić Cię do cofnięcia się, a wtedy łatwo komuś nadepnąć na nogę; idź chodnikiem jego prawą stroną.

SALONOWIEC



Przysmak podlaski



Makaron zapiekany

Składniki:

- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 530 g pomidorów z puszki
- 2 łyżki oleju
- 300 g mielonego mięsa
- 1/4 łyżeczki tymianku
- 1/4 łyżeczki soli selerowej
- 1 łyżeczka sosu Worcester
- 3 krople sosu Tabasco, sól
- 200 g makaronu (muszelek)
- 1/4 l sosu pieczarkowego.
- 100 g sera
- 2 łyżki tartej bułki
- 20 g masła

Ugotować makaron według przepisu na opakowaniu. Cebulę i ząbki czosnku obrać i pokroić w kosteczkę. Pomidory pokroić na małe kawałki. Mięso krótko podsmażyć na silnie rozgrzanym oleju. Dodać cebulę i czosnek i dalej smażyć. Dodać pomidory i przyprawy. Dusić 15 minut bez przykrycia. Sos pieczarkowy przygotować według przepisu na torebce i rozpuścić w nim starty ser. W formie do pieczenia ułożyć warstwami makaron oraz mięso i zalać sosem. Wstawić do gorącego piekarnika.

Psychotest



W Twoim ogrodzie wszystko może zależeć od Ciebie. Wybierz, jaki ogród masz albo chcesz mieć i przeczytaj, co mówi o Tobie.

Twoje ogrody

Rabatk z kwiatami w różnych miejscach: Twój ogród przypomina dziką, kolorową łączkę. Artystyczny nieład artystycznej duszy. We wszystkim dostrzegasz piękno. Nie lubisz sztampy i sztywnego trzymania się zasad. Fantazja w ubiorze i... seksie. Czasami bardzo odważna, ale Ty się niczym nie przejmujesz. To przecież Twój „ogródek”, robi się szary jesienią. Uważasz, że tak samo jest w życiu. Jest zbyt krótkie, by pozabawiać je kolorów.

Grządki z warzywami: są potrzebne, a Ty nie chcesz marnować miejsca na kwiaty. Oszczędność i dyscyplina, którą sobie narzucasz zrażają do Ciebie towarzystwo. Brak Ci spontaniczności, wszystko musi być wcześniej zaplanowane i „równe” jak Twoje grządki. Seks z Tobą jest nudny, szablonowy, pozbawiony fantazji. Brak Ci bodźców, których nie znajdziesz w swoim „uporządkowanym” ogródku.

Rabatk z kwiatami i grządki z warzywami: czyli to co piękne i potrzebne obok siebie. To oznacza, że potrafisz w swoim życiu znaleźć miejsce i czas na pracę i rozrywkę. Nie trzymasz się sztywno reguł. I czasami mylisz „grządki”, zapominasz się, kochasz i smakujesz życie. Seks z Tobą jest wyjątkowo ciekawy, bo urozmaicony ozdobami z kwiatowej rabatki.

Cały ogród zamieniony w trawnik: świadczy o wyjątkowym lenistwie właściciela. Trawa uschnie i jest szaro. I tak jest z Tobą, bo nic Ci się nie chce, według Ciebie nie warto o nic się starać, co ma być to i tak będzie. I jest: nuda i frustracja, oczekiwanie na coś wielkiego i bylejakość w seksie. Ten ogródek trzeba koniecznie zmienić, czyli... szczęściu trzeba pomóc odnaleźć ścieżkę, aby wróciło do Ciebie. Trzeba chcieć siać, aby móc zbierać radość.

REKLAMA

**Ogłoszenie
w gazecie
żyje dzień.
Ogłoszenie
w tygodniku
KONTAKTY
żyje tydzień.**

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



Zadanie maturalne z matematyki: „Jasiek chodzi na imprezę co tydzień, Mariola co 16 dni. Znając okres cyklu miesięczkowego Marioli, oblicz prawdopodobieństwo, że na wspólnej imprezie wpadną. Oblicz prawdopodobieństwo, że będą to bliźniaki”.

Pytanie dodatkowe dla zdających egzamin rozszerzony: „Ile będą wynosić alimenty po 6 latach?”.

Kobietę łatwiej rozebrać wbrew jej woli, niż ubrać po jej myśli.

Kobieta i mężczyzna siedzą sami w pokoju.

- Za chwilę wraca mój mąż – mówi kobieta.
- Ale ja przecież nic nie robię!
- No właśnie!

Misiu z zajączkiem złapali złotą rybkę. Rybka obiecuje, że spełni ich trzy życzenia, gdy ją wypuszczą.

- Chciałbym, żeby w naszym lesie były same niedźwiedzice, tylko ja sam jeden niedźwiedź – zaczyna misiu

- A ja chciałbym motorek – mówi zajączek.

Miś wywalił gały ze zdziwienia, nawet rybka parsknęła, ale pierwsze życzenia spełniła.

- Ja to bym chciał, żeby w całej Polsce były same niedźwiedzice, tylko ja sam jeden niedźwiedź – rozmarzył się misiu.

Zajączek skromnie poprosił o kask.

- Rybka, ja to bym chciał, żeby na całym świecie były same niedźwiedzice, tylko ja sam jeden niedźwiedź – kończy podniecony misiu.

Rybka spełniła życzenie i szczęśliwy misiu do rozpuku śmieje się z zajączka. Zajączek wsiada w kasku na motorek i rzuca na odchodnym trzecie życzenie:

- A ja bym chciał, żeby misiu był pedałem.

Czterech rabinów prowadziło dysputę teologiczną. Ponieważ nie mogli dojść do porozumienia, zrobili głosowanie. Głosowanie zakończyło się 3:1. Rabbi, który przegrał, zaczął modlić się do Boga: „Panie mój! Wiem, że mam rację, a serce moje jest czyste. Pokaż im jakiś znak, żeby wiedzieli, że racja jest po mojej stronie”. I oto w jednej sekundzie na niebie pojawiła się ciemna chmurka.

- Widzicie! Oto jest znak od Pana! To ja miałem rację...

Jednak pozostali trzej powiedzieli, że to tylko zwykła chmurka i na pewno nie jest znakiem od Pana. Wtedy, rabbi zaczął modlić się jeszcze gorliwiej: „Panie mój! Tak bardzo Cię proszę... Daj nam większy znak, na potwierdzenie mych słów”. Na niebie pojawiło się jeszcze kilka ciemnych chmur i nagle strzelił piorun. Trafił w drzewo oddalone od rabinów jakieś 100 m. Wtedy Żyd, który się modlił powiedział:

- Widzicie! Pan znowu do nas przemówił!

- No to co, że Pan ci odpowiedział. Nadal my mamy rację, bo jest

3:2! - odpowiedzieli trzej rabini.

Wraca wieczorem dwóch kolegów z ostro zakrapianego spotkania. Stanęli pod płotem na sikanie. Jeden dawno już skończył, drugi cały czas grzebie w rozporku.

- A ty co się tak grzebiesz?
- Widzisz, kurna! Dać coś kobiecie do ręki, to nigdy na swoje miejsce nie odłoży!

Dwóch kumpli wchodzi do baru.
- Co pijesz? - pyta jeden drugiego.

- To samo, co ty.
- Barman, dwa piwa proszę!
- To i dla mnie dwa piwa!

- Co to jest: małe, zielone i stoi pod latarnią?

- Kur... nie z tej ziemi.

- Jaka to jest pozycja „na żabę”?
- Ona leży, jemu leży i ona rechocze.

Do fryzjera wbiega roztargniony profesor.

- Proszę mnie ostrzec.

- Z przyjemnością, panie profesorze, tylko proszę zdjąć kapelusz – mówi fryzjer.

- Och, bardzo przepraszam! Nie zauważyłem, że tu są damy!

- Ten list jest za ciężki! Proszę dolepić jeszcze jeden znaczek! - mówi urzędniczka na pocztce.

- Pani naprawdę myśli, że od tego list zrobi się lżejszy?!

Hrabia czyta gazetę.
- Janie, czy tramwaje jeżdżą po dachach?

- Nie, panie hrabio, tramwaje jeżdżą po szynach na ziemi.

- To dlaczego tutaj napisali, że tramwaj zabił kominiarza?

- Gdzie powstaje najczęściej dowcipów politycznych?

- Tam, gdzie z władzą nie ma żartów.

- Na tym pogrzebie były same prostytutki. Gdy orkiestra zagrała, tylko ja poprosiłem wdowę do tańca.

W życiu kobiety rozróżnić można 7 okresów: niemowlę, dziewczynka, dziewczyna, młoda kobieta, młoda kobieta, młoda kobieta i młoda kobieta.

- Jak ci się układa z mężem? - pyta koleżanka.

- Nadal ciągle mnie zdradza, a ja tak często bywam mu wierna!

Mysł tygodnia:
Jeżeli z jednego robią idiotę,
reszta czuje się lepsza

REKLAMA

**ODZIEŻ NOWA I UŻYWANA
Z CAŁEGO ŚWIATA**

TANIEuBRANIE

ZAPRASZAMY
Pon. - Cz.: 9.00 - 19.00
Pt. - 9.00 - 17.00
Sob.: 8.00 - 14.00

*TANIA, MODNA, MARKOWA ODZIEŻ
*NOWA DOSTAWA W KAŻDĄ SOBOTĘ
*KARTY RABATOWE I PROMOCJE
*TOWAR WYSOKIEJ JAKOŚCI

**200m²
pow.**

UI. MICKIEWICZA 4 18-400 ŁOMŻA
(OBOK SZKOŁY PODSTAWOWEJ nr. 7, niedaleko dworca PKS)

JUŻ OTWARTE!
SOBOTA NOWA DOSTAWA
SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!



HOROSKOP

(13 - 19 maja)

BARAN (21 III - 19 IV): napelni Cię energia, inwencja. Wykorzystaj to i realizuj swoje plany. W Twoim związku może zaiskrzyć. Czas na decyzje, skierowanie życia zawodowego na nowe tory. Pokonasz przeszkody.

BYK (20 IV - 21 V): do czego dążysz? Czasem ci, którzy idą wolniej, szybciej osiągają cel. Także w uczuciach. Bywa, że trzeba o nie powalczyć. Masz szansę na sukces pod warunkiem, że się skoncentrujesz. Zaczniij coś nowego.

BLIŹNIĘTA (22 V - 22 VI): miłe spotkania z przyjaciółmi.



Planujesz wiosenne zakupy? Zrób je teraz. Nie odkładaj decyzji „sercowych”, ale rozsądnie oceń sytuację. Będziesz w formie, więc najwyższa pora zakończyć pomysły, które tego wymagają.

RAK (22 VI - 22 VII): zbliż się do ludzi, którym ufasz, przyjaźnie trzeba pielęgnować. Ktoś będzie się starał Cię olśnić, możesz to przegapić ... Szansa na awans, premię, wygraną, ale nie możesz biernie czekać.

LEW (23 VII - 22 VIII): napłynie energia, dobre pomysły, ale nie zrażaj ludzi zbytnią pewnością siebie. Może niepotrzebnie przypisujesz partnerowi złą wolę? Kto wie najlepiej, czasem się myli. Daj komuś oszczędniejszemu kluczyk od skarbonki.

PANNA (23 VII - 22 IX): nie cofaj się przed nowymi doświadczeniami. Pragniesz odświeżyć uczucia? Nie unikaj spotkań, może pojawić się zaskakujące zaproszenie.

Kontakt z naturą błyskawicznie poprawi Ci samopoczucie.

WAGA (23 IX - 23 X): panuj nad impulsami, bo mogą być zarzewiem konfliktów. Nie bierz wszystkiego do siebie. Pomyśl, czy ktoś nie podoba Ci się dlatego, bo za bardzo nie zwraca na Ciebie uwagi? Planety wesprą

Twoje działania, pod warunkiem, że nie dasz się ponieść przesadnym ambicjom.

SKORPION (24 X - 21 XI): więcej życzliwości, a kontakty z otoczeniem ułożą się obiecująco. Regeneruj siły, nie lekceważ poczucia znużenia. Pomyśl, jak spieniężyć pomysły i przejdź zdecydowanie od gdybania do działania.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): dyplomacja i atrakcyjny wygląd sprzyja dobrym i korzystnym kontaktom. Znajdź czas, by bardziej zadbać o siebie. Najbliższe dni oznacz w kalendarzu serduszkami ... zacznij szybciej bić

na czyjs widok! Coś, przed czym się bronisz, może okazać się finansowo korzystne!

KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): wykaż więcej otwartości na pomysły i życzliwe rady, wykaż inicjatywę, a sukces będzie w Twoim zasięgu. Zdobądź się na okazywanie uczuć, a zmienić się może także w Twoich stosunkach z kimś, na kim Ci zależy!

WODNIK (21 I - 20 II): szacunek budzi pewność siebie, ale nie obcesowość. Pomyśl o tym z pamięcią, że nikt nie lubi zarozumiałstwa. Nie przeciągaj nieporozumień, zwłaszcza, że łatwo możesz znaleźć wyjście z sytuacji. Ambicja pobudza do działania, ale rozsądniej teraz zwolnić tempo.

RYBY (21 II - 20 III): czas wykazać więcej zdecydowania, stawiać sprawy jasno i konkretnie. Szanuj swój czas. Inni też nie mają go w nadmiarze. W uczuciach nie będzie fajerwerków, ale też nieporozumień. Największą motywacją w pracy okażą się finanse, jeśli podejmiesz odkładany ciągle cel.



Sennik arabski

Afisz: czytać - zniewaga; drukować - dużo pracy; roznosić - bezkorzystna praca.

Balon: widzieć - czekają cię nowe obowiązki; wznoszący - dobra praca; spadający - plany unicestwione.

Cegły: długi; układać - czeka cię strapienie.

Dary: otrzymać - litują się nad tobą; rozdzielać - doznasz zadowolenia.

Futro: pomyslność i szacunek; kupować - choroba.

Góry: niewierność; wchodzić - przeciwności.

Jeź: zazdrość uzasadniona.

Kij: niepewność położenia; leżący - przeszkody dadzą się usunąć; znaleźć - nieprzyjaciel cię pokona; bić nim - mądry po szkodzie; otrzymać nim cios - duże straty w interesach.

Lód: troski; łamać - niepotrzebny strach; pośliznąć się - błotnie.



gosławieństwo w dzieciach.

Łuk: pociecha, pomoc.

Mrówka: zyski; w majtkach - rozkosz; burzyć mrowisko - burzyć swoje własne szczęście; być ukąszonym - nieprzyjemności.

Nagrobek: miłe wspomnienia.

Pączki: jeść - umysłowe rozkosze; robić - intrygi; kwiatów - spełnienie pragnień.

Ratusz: wesele; być w nim - zmądrzejesz po szkodzie.

Tuba: doznasz łaski.

Zegar: nieprzyjemne spotkanie.



REKLAMA

SPRZEDAŻ WĘGLA

Nowo otwarty punkt sprzedaży węgla! Promocyjne ceny, ważenie na wadze elektronicznej z wydrukiem dla klienta! Dostawy do Łomży oraz okolicznych gmin:

- Śniadowa
- Miastkowa
- Nowogrodu
- Piątnicy



Skupujemy także złom stalowy i metali kolorowych

Tel. 0602 259 306, 0694 700 152

ŁKS jak wiosenna burza

W minioną sobotę (8 maja) na własnym boisku ŁKS pokonał 4:2 lidera IV ligi podlaskiej Dąb Dąbrowa Białostocka i umocnił się na pozycji wicelidera. W pierwszych minutach goście byli bliscy zdobycia bramki i przeważali. W 37 minucie w solowym rajdzie Tomasz Bernatowicz wyszedł na „sam na sam” z bramkarzem Dębu i strzelił pierwszego gola. Na boisko wszedł w tym momencie (w miejsce Roberta Cychola) as ŁKS Łukasz Adamski, który ostatnio pauzował z powodu kontuzji. Po jego perfekcyjnych zagrywkach na pole karne ze stałych fragmentów gry padły jeszcze trzy gole, które strzelili Łukasz Tarnowski (2) i Artur Urban.

Walka w Klasie B

W piłkarskiej Klasie B najpoważniejszymi pretendencjami do awansu są Victoria Jedwabne i KS Miastkowo, które w trzech kolejnych rundach wiosennej odniosły po trzy zwycięstwa. W niedzielę (9 maja) Victoria rozgromiła LSZ Studzianki 5:0, KS Miastkowo pokonał Czarnych Gródek 3:0. KS Miastkowo jest o 3 punkty gorszy od lidera z Jedwabnego. Groźnym konkurentem jest KS Uhowo, obecnie na trzeciej pozycji, który również gromi przeciwników i od wicelidera dzieli go tylko 2 punkty.

Ilaszcuk na podium

Bardzo dobrze zaprezentował się Mateusz Ilaszcuk z Publicznego Gimnazjum nr 8 w Łomży w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego Juniorów w Tenisie (do lat 18) w Białymstoku. Zawodnik UKS „Return” Łomża (przy III LO w Łomży) zajął trzecie miejsce, a w deblu, grając z Pawłem Tarasewiczem, zdobył złoto.

Mistrz z „Olimpijczyka”

Arkadiusz Przychodzeń (UKS „Olimpijczyk” Łomża) zajął I miejsce w wadze do 74 kg w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski Runda II w Taekwondo Olimpijskim, w Puławach. W finale wygrał w dogrywce z reprezentantem Poznania. Jest uczniem II LO w Łomży, jego trenerem jest



Najlepsi biegacze w powiecie grajewskim (od lewej): Zygmunt Stanisławski, Karol Krzyżanowski i Krzysztof Dręzek

Przyjazny Wilk

W XII Międzynarodowym Ulicznym Biegu Wilka w niedzielę (9 maja) w Grajewie w 15 biegach na dystansach od 200 do 10 000 m wystartowało ponad 900 zawodników z Grajewa, Polski, Niemiec, Litwy i Turcji. Po raz pierwszy bieg główny odbył się nie na 5, lecz 10 km i po raz pierwszy w historii Biegu Wilka wygrał go grajewianin Przemysław Dąbkowski, nauczyciel wf w SP nr 2.

„Biegacze dojrzała wolą dystans 10 od 5 km. Na dłuższym liczy się taktyka, umiejętność rozłożenia sił, na krótszym tylko siła. Zmiana była

bardzo dobrym pomysłem”, uważa Karol Krzyżanowski ze wsi Sołki (gm. Rajgród), zawodnik grajewskiej „Maratonki”, który w biegu głównym sklasyfikowany został na 6 miejscu, ale wygrał w kategorii „najlepszy zawodnik powiatu grajewskiego”.

Zwycięzcy biegu głównego. Mężczyźni: I - Przemysław Dąbkowski (TROPS PG 2 Grajewo), II - Paweł Grygo (Prefbet Śniadowo Łomża), III - Paweł Kuryło (JW. Ślepsk Augustów). Kobiety: I - Beata Lupa (UKS Olimp Łapy), II - Sylwia Cymek (Kalinowo), III -

Ewa Kuryło (JW. Ślepsk Augustów).

Najlepsi w powiecie grajewskim. Mężczyźni: I - Karol Krzyżanowski, II - Krzysztof Dręzek (obaj Maratonka Grajewo), III m - Zygmunt Stanisławski (Unirol Grajewo). Kobiety: I - Paulina Krawczyk, II - Bożena Cimoch, III - Agnieszka Kędzierska (wszystkie Maratonka Grajewo).

Ulicami Grajewa pobiegli i przedszkolacy, i niepełnosprawni. Masowość oraz udział wszystkich środowisk jest największą wartością Biegu Wilka, za którą organizatorom należą się głębokie ukłony.

„Inteligencka gra”

W III Turnieju Par w Brydżu Sportowym o Puchar Wójta Gminy Łomża w Szkole Podstawowej w Wygodzie zwyciężyli Janusz Kowalewski i Jerzy Gober z Suwałk przed Adamem Chmielewskim i Wiesławem Sienkiewiczem z Łomży. Na 6 pozycji zakończyła Turniej druga łomżyńska para Krzysztof Dach i Stanisław Gawryszczak. Zagrało 31 par.

W trzy lata Turniej w Wygodzie stał się jednym z największych w Podlaskiem. W ubiegłorocznej edycji startowało ponad 40 par. Duża w tym zasługa organizatorskiej pracy Stanisława Gawryszczaka, który uzyskał patronackie wsparcie wójta gminy Łomża.

„Pamiętam czasy tuż po wojnie, gdy brydż, jako <gra inteligencka>, był w Polsce zakazany. Po słynnym artykule Jerzego Putramenta <Lepszy brydż niż nic> w 1957 roku zarejestrowany został Polski Związek Brydża Sportowego. Dzięki brydżowi uzyskałem sportowy paszport i jako

czterokrotny reprezentant Polski, zwiedziłem Europę”, wspomina prezes Podlaskiego Związku Brydża Sportowego Andrzej Mer z Białegostoku. Związek zrzesza 7 stowarzyszeń, skupiających 215 brydżystów z regionu oraz 70 z Litwy i Białorusi. Ósme stowarzyszenie niebawem zarejestrują brydżyści łomżyńscy. (MK)



Zwycięzcy Jerzy Gober (z lewej) i Janusz Kowalewski (w środku) z wójtem Jackiem Nowakowskim



http://www.dlalomu.pkt.pl

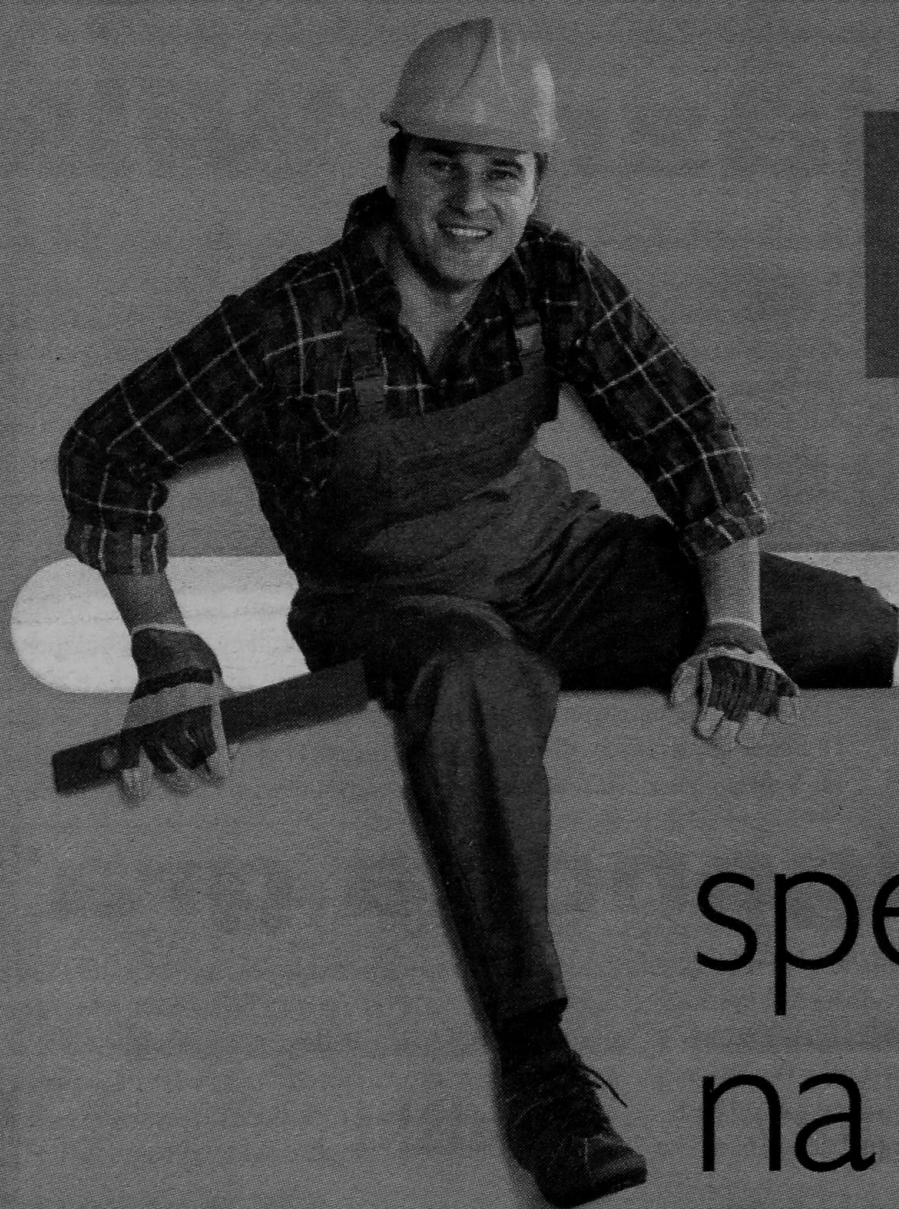


pkt.pl

Polskie Książki Telefoniczne

wyspecjalizowana
wyszukiwarka

www.dlalomu.pkt.pl



360.000 firm

i usług z branż BUDOWLANYCH

znajdź

specjalista
na kliknięcie

Musisz szybko zlokalizować godnego zaufania specjalistę? W wyszukiwarce Polskich Książek Telefonicznych znajdziesz komplet informacji o usługach budowlanych. Wszystkie kontakty i dane, których aktualnie potrzebujesz są tutaj i czekają – na żądanie, na zawołanie, na kliknięcie. Sprawdź. **www.dlalomu.pkt.pl**



foto: dreamstime

Power

www.dlalomu.pkt.pl



teraz zdrowie

Kąpiele dla zdrowia

domowe SPA

Rozpoznaj rotawirusa

dla starszaka – próba

Kobiety konserwują

rozmowa z Januszem Korwinem-Mikke

Przepisy Czytelników

kurczak po chińsku, owoce morza

Szczupłym łatwiej

KONKURSY

GAZETA Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz glos

WIEŚCI wrocławskie

WIEŚCI wrocławskie

GAZETA NOWORUDZKA

GAZETA KŁODZKA

Tygodnik ciechanowski

KONTAKTY TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

Głos

tygodnik SIEDLECKI

WIEŚCI

WIEŚCI

NOWY tygodnik łobeski

Gazeta Starachowicka

PRZEGŁAD Łochowski

tygodnik PŁOCKI

WIEŚCI Z GŁÓWNA I STRYKOWA

fakty WIECKIE

Panorama PZŁOTOWSKA

TYGODNIK Podlaski



CHWILOWKA

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

implanty 1850 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

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów



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

Wydawca:
Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EiM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:
Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:
lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A.Pawlik
Achajka
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

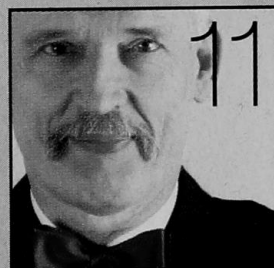
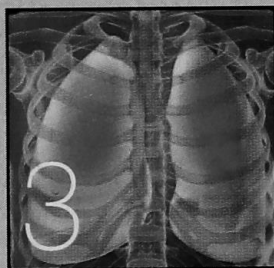
Kontakt z Czytelnikami:
tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

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

- palenie coraz mniej modne
- leki psychotyczne a zapalenie płuc
- wolimy mieszkać w miastach
- mniej śpisz, więcej jesz
- ćwiczyć na OIOM-ie

Testy z apteki

- na obecność narkotyków w moczu
- do wykrywania infekcji intymnej

KONKURS – ECOVAG

Alergia czy przeziębienie? test na alergię

Czy wiesz, że...

- medycyna staroegipska

Szczupłym łatwiej w pracy

rozmowa z Katarzyną Gładkowską,
psychologiem

Zęby na implantach

kosztowne, ale trwałe rozwiązanie

Czy wiesz, że...

- wspólne mieszkanie tuczy

Rozpoznaj rotawirusa

na biegunkę – probiotyk

Zdrowe odżywianie w pracy

co jeść, żeby nie tyć?

Kobiety konserwują

rozmowa z Januszem Korwinem-Mikke

Kąpiel dla zdrowia

po ciężkim dniu – domowe SPA

Czytelnicy gotują

- kurczak po chińsku
- owoce morza

Przyślij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada
lek.med. Maciej Chylak

Warto czytać

ambasador dialogu

KONKURS – PWN

Rozwiązanie konkursów z nr 3 (165)/2010

Krzyżówka z nagrodami



Palenie coraz mniej modne

Jak wynika sondażu CBOS, prawie trzy czwarte Polaków (74%) popiera wprowadzenie zakazu palenia w miejscach publicznych. Papierosy pali blisko jedna trzecia naszej dorosłej populacji – ponad dziewięć milionów ludzi. Na jedną palącą kobietę przypadają dwaj palący mężczyźni. Ponad połowa badanych przyznaje, że dym papierosowy im przeszkadza, a ograniczenie palenia w miejscach publicznych popiera nawet znaczna grupa palaczy. Osoby, które nigdy nie paliły stanowią blisko połowę dorosłych (48%). Mniej więcej jedna piąta (22%) to ludzie, którzy rzucili palenie. Postawa wobec palenia jest powiązana z kultywowaniem religijności. Osoby palące najczęściej należą do osób niepraktykujących lub praktykujących sporadycznie.

Wolimy mieszkać w miastach

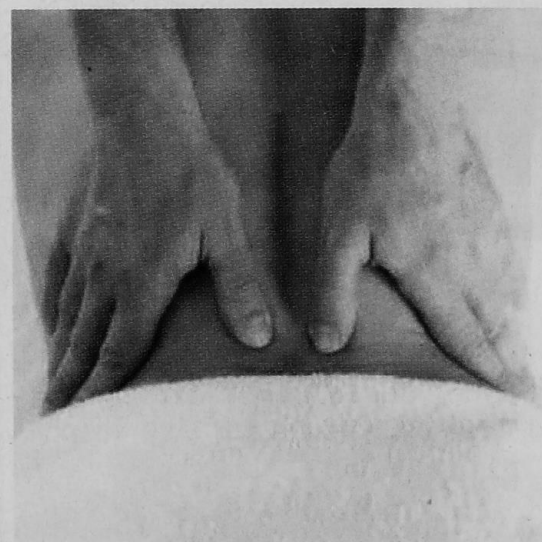
Szacuje się, że na świecie do 2030 roku sześć na dziesięć osób będzie mieszkać w miastach. W Polsce obserwuje się podobną tendencję. I tak na przykład, w województwie mazowieckim mieszka ponad 5 milionów ludzi. Przy czym w miastach zamieszkuje ponad 64% tej ludności, a na wsiach tylko 36%. Przyrost ludności na terenach miejskich pociąga za sobą rozmaite konsekwencje zdrowotne. Związane są one z dostępem do wody pitnej, stanem środowiska naturalnego, liczbą wypadków, użyciem przemocy, ryzykiem zachorowania na choroby, także te powiązane z takimi czynnikami ryzyka jak: palenie papierosów, nieprawidłowe odżywianie, stres, brak aktywności fizycznej czy nadużywanie alkoholu.



Mniej śpisz, więcej jesz

W Centrum Badań nad Smakiem w Dijon we Francji przeprowadzono badania, z których wynika, że pośpiech i niedosypianie wpływają na przybieranie na wadze.

W badaniach wzięto udział 12 młodych mężczyzn. Przez pierwsze dwa dni obserwacji zachowywali się tak, jak zwykle, zapisując czas snu, zjedzone posiłki i aktywność fizyczną. Trzeciego dnia badani kładli się spać o północy, a wstawali o 8 rano. Następnego dnia pozwolono im spać jedynie 4 godziny. Okazało się, że po przespaniu czterech godzin badani konsumowali średnio o 560 kalorii (22%) więcej niż wówczas, gdy spali osiem godzin. Zwiększony apetyt dawał o sobie znać najczęściej podczas śniadania i kolacji.

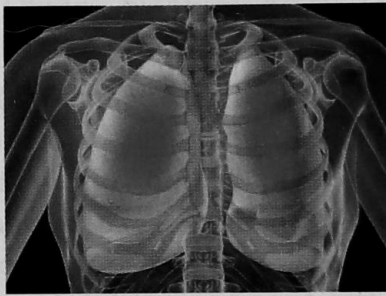


Ćwiczyć na OIOM-ie

Lekkie ćwiczenia fizyczne na oddziałach intensywnej terapii sprawiają, że pacjenci potrzebują o połowę mniej leków uspokajających, a do zdrowia powracają przeciętnie o 2-3 dni wcześniej – informują naukowcy na łamach pisma „Archives of Physical Medicine and Rehabilitation”. Badaniami objęto 57 pacjentów hospitalizowanych na oddziałach intensywnej opieki medycznej (OIOM). Ćwiczenia trwały od 30 do 45 minut i odbywały się systematycznie pod opieką wykwalifikowanego rehabilitanta. Zależnie od stanu zdrowia pacjenta, polegały na poruszaniu rękami lub nogami. Autorzy badań używali także elektrycznego stymulatora mięśni lub małego „rowerka” do pedałowania w łóżku. Podłączenie do kroplówki lub respiratora nie musi być przeszkodą. Chorzy zwykle nie chcą leżeć nieruchomo w łóżku. Wolą poruszać się, szczególnie jeżeli poprawi to stan ich zdrowia. Ruch wpływa też na polepszenie nastroju i uświadamia, że poza szpitalem nadal toczy się życie, do którego można wrócić.

Leki psychotyczne a zapalenie płuc

Leki przeciwpsychotyczne, u osób powyżej 65. roku życia, aż dwukrotnie zwiększają zagrożenie niebezpiecznym dla życia zapaleniem płuc – informuje pismo „Annals of Internal Medicine”. Leki te stosuje się w leczeniu zaburzeń psychicznych – głównie schizofrenii oraz psychoz, w przebiegu których występują urojenia, omamy lub zaburzenia świadomości. Przepisuje się je też w przypadku depresji, bezsenności lub myśli samobójczych, szczególnie osobom starszym.



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



teraz
zdrowie



CHWILOWKA

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

implanty
1850 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

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów

TV

z VAT 7%

znaję

ie
RP

3

aj
że:

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

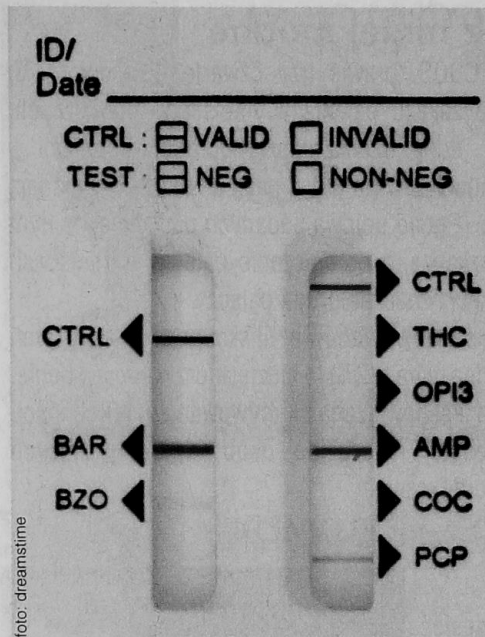
Testy z apteki

Testy na obecność narkotyków w moczu

Nie służą one do oceny ilości narkotyku w organizmie. Informują jedynie o braku lub obecności narkotyku w moczu. Służą pomocą m.in. dla rodziców podejrzewających, że ich dziecko zażywa narkotyki.

Pozwalają wykryć obecność w organizmie m.in.: amfetaminy, barbituranów, kokainy, marihuany, metaamfetaminy (pochodna amfetaminy), metadonu i morfiny. Amfetaminę test wykryje do 3 dni po zażyciu, a marihuanę lub haszysz do 20 dni.

Wykonanie testu polega na zanurzeniu na kilka sekund paska testowego w



próbce moczu (najlepiej z danego dnia) i odczekaniu od 3 do 8 minut. Wyniki oceniane po upływie 8 minut nie są już wiarygodne. Testy dostępne są w aptekach bez recepty.

Cena: od 10-22 zł/opakowanie.

Test do wykrywania infekcji intymnej

Pomocny w zdiagnozowaniu przyczyny występowania nieprawidłowej wydzieliny z pochwy, spowodowanej infekcją bakteryjną, pasożytniczą lub grzybiczą (kandydoza).

Wydzielina z pochwy (tzw. upławy) jest oceniana jako nieprawidłowa, jeżeli występuje w nadmiernej ilości, ma nieprawidłowe zabarwienie bądź zapach.

Test zaleca się wykonać w następujących sytuacjach:

1. przed wizytą u lekarza, aby ułatwić diagnozę lekarską,
2. przed rozpoczęciem samodzielnej, opartej na specyfikach dostępnych bez recepty, kuracji preparatami przeciwgrzybicznymi,
3. przed i po zakończeniu leczenia kandydozy zaleconego przez lekarza. Test można także wykonać w przypadku swędzenia lub podrażnienia, gdy występuje prawidłowa wydzielina.

Zasada działania: należy przykleić specjalną wkładkę higieniczną do białej i funkcjonować normalnie.

Pozytywny wynik testu wskazuje na podwyższony poziom pH w pochwie (pasek wskaźnikowy testu zabarwiony zostanie na kolor niebieski bądź zielony). Zmiana poziomu pH zwykle towarzyszy infekcjom bakteryjnym lub pasożytniczym, może być również związana z innymi przyczynami, np. z niedoborem estrogenów. W aptekach są dostępne bez recepty kapsułki przywracające prawidłową florę pochwy (np. **Ecovag**), umożliwiające przeprowadzenie kuracji samodzielnie. Jeżeli jednak dolegliwości nie mijają, należy skonsultować się z lekarzem.

Cena: ok. 30 zł/opakowanie.

tekst: Agata Piotrowska

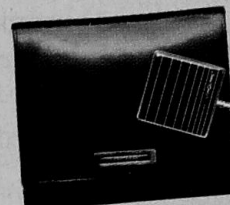
KONKURS – ECOVAG

Wśród osób, które przysłały prawidłowe odpowiedzi na 4 pytania konkursowe, wylosowane zostaną następujące nagrody:

1 przenośny dysk USB o pojemności 4 GB, 2 zestawy składające się z portmonetki i wieszaka na torebkę, 2 parasolki. Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland.

1. Czy lek dopochwowy Ecovag jest probiotykiem?
2. Czy Ecovag jest dostępny bez recepty?
3. Podaj jedno ze wskazań do stosowania Ecovagu.
4. Podaj prawidłowe pH pochwy.

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



Kupon ECOVAG 5/2010

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 1.: Odpowiedź 2.: Odpowiedź 3.: Odpowiedź 4.:

Tel. kontaktowy: Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:



Alergiczny nieżyt nosa dotyka co trzeciego z nas. Objawy towarzyszące tej dolegliwości łatwo pomylić z przeziębieniem. Wiosną mogą się one nasilać. U osób uczulonych na alergeny pyłku drzew (leszczyny, olszy czy brzozy) w słoneczne, wiosenne dni pojawia się katar oraz świąd nosa i spojówek

Alergia czy przeziębienie

Prawidłowe rozpoznanie

Alergiczny nieżyt nosa to zapalenie błony śluzowej, któremu towarzyszy przynajmniej jeden z następujących objawów: świąd, kichanie, zatkanie nosa lub wodnisty wyciek. Mogą one mieć charakter sezonowy i trwać do 4 tygodni. Związane są wtedy bezpośrednio z aktywnością alergenów krótko żyjących roślin. Gdy objawy chorobowe trwają dłużej, nieżyt nosa nosi nazwę przewlekłego (np. u osób uczulonych na roztocza kurzu domowego czy pyłek traw).

Sprawdź, czy alergiczny nieżyt nosa dotyczy także Ciebie:

- W sezonie wiosenno-letnim cierpisz na kichanie, wodnisty wyciek z nosa lub uczucie jego zatkania?

- Objawom nosowym towarzyszy świąd, pieczenie i zaczerwienie spojówek?
- Wymienionym objawom nie towarzyszy podwyższona temperatura i inne objawy charakterystyczne dla przeziębienia?
- Dolegliwości nasilają się w słoneczne, wietrzne dni w czasie pobytu poza domem, a ustępują lub zmniejszają się w czasie opadów deszczu lub po powrocie do domu?
- Objawy występują co roku w tym samym okresie?

Jeśli przynajmniej na jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco, skonsultuj się z lekarzem alergologiem.

Nie bagatelizuj objawów alergii!

(oprac. jk)

Okres pylenia drzew przypada w naszym klimacie na przedwiośnie i wiosnę. Charakteryzuje się gwałtownymi zmianami pogody oraz znacznymi wahaniami temperatury. Czynniki te mają decydujący wpływ na termin i intensywność sezonu pylenia drzew. „Alergia, jeśli nie jest leczona, może doprowadzić do poważnych powikłań, m. in. zapalenia zatok przynosowych, uszu i oskrzeli, a nawet do wystąpienia astmy oskrzelowej” – twierdzi dr Piotr Rapiejko, ekspert programu „Zentiva – zmieniamy przyzwyczajenia”.

Czy wiesz, że...

Główne źródło informacji o staroegipskiej medycynie stanowią zachowane do dziś dnia papirusy. Starożytni Egipcjanie uczyli się sztuki lekarskiej w tzw. Domach Życia. Reumatyzm leczono maściami zawierającymi tłuszcz zwierzęcy, oliwę, szpik kostny i ziarna soczewicy, które stosuje się także i dziś. Rany okładano świeżym mięsem lub tłuszczem bawolim (zawierają enzymy hamujące krwawienie). Wywar z maku służył do uśmierzania bólu. Wina używano do przemywania ran. Padaczkę leczono winem z roztartym jądrem ośla.

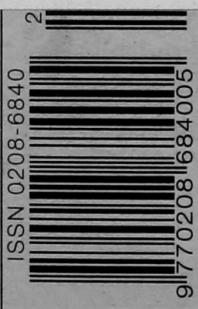
(oprac. ap)

teraz
zdrowie

5

ie
RP

aj
że:



CHWILOWKA

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

implanty
1850 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

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów

rozmowa z Katarzyną Gładkowską, psychologiem

Moda na szczupłą sylwetkę przyszła do nas z zachodu. Tam ludzie otyli są dyskryminowani w pracy. Czy można powiedzieć, że w u nas sytuacja wygląda podobnie?

Obecnie Polska nie różni się znacznie od zachodu, nie tylko pod względem szeroko rozumianej mody. Sto lat temu szczupłość była wyróżnikiem ludzi z klas niższych i oznaczała albo niedojadanie z ubóstwa, albo ciężką fizyczną pracę w fabryce czy na roli. Szczupli byli także ci, którzy chorowali na gruźlicę lub mieli inne kłopoty ze zdrowiem. Dziś na szczupłych

Szczupłym łatwiej w pracy



foto: materiały prasowe

patrzy się z fascynacją i podziwem, akcentując głośno ich dobre geny lub silną wolę, dobrą przemianę materii lub zdrowy tryb życia. Warto jednak pamiętać, że zbyt szczupła lub nazbyt zaokrąglona sylwetka to także sposób na wyrażanie problemów ludzi współczesnego świata. Dlatego – jak to w życiu, także i w tym względzie, warto szukać równowagi.

Kiedyś uważano, że ludzie otyli budzą większe zaufanie, są pogodniejsi, bardziej skorzy do współpracy niż osoby szczupłe.

Doświadczenia terapeutów w gabinetach psychoterapii

przeczą tej archaicznej opinii. Wraz z modą na szczupłą sylwetkę przybywa ludzi szczupłych. A nie od dziś wiadomo, że bardziej ufamy podobnym do nas samych. Bardziej ich też lubimy. Poza tym istnieją badania wskazujące na to, iż ludzie otyli mają większe problemy z określaniem granic własnej tożsamości niż pozostała część populacji i częściej niż pozostali usiłują przekraczać granice innych.

Czy istnieje jakiś rys psychologiczny charakteryzujący osoby szczupłe i otyłe?

Trudno jest dokonać takiego uogólnienia, bo nie tylko waga wpływa na naszą psychę. Równie ważną rolę odgrywają także osobiste doświadczenia, wychowanie, wykształcenie. Badania pokazują jednak, że dziś osoby otyłe są na ogół zakompleksione, mają niskie poczucie własnej wartości i zaniżoną samoocenę, czują się ciągle nieszczęśliwe. Często pojawiają się u nich stany lękowe oraz skłonność do depresji. Osoby szczupłe zaś charakteryzuje chęć działania, potrzeba sukcesu, poszukiwanie pasji w życiu oraz wiara we własne możliwości.

Czy szczupła sylwetka rzeczywiście ma tak ogromny wpływ na to jak jesteśmy postrzegani?

Jest takie stare polskie przysłowie: „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”, które nic nie straciło na swej aktualności. Zmieniła się jedynie moda i kryteria oceny zewnętrznego piękna. Jak wynika z badania opinii przeprowadzonego przez PBS DGA, na zlecenie ekspertów programu „Chitinin Extra. Łeż w pracy”, prawie 70% Polaków uważa, że szczupła sylwetka pomaga w przebiegu kariery zawodowej. Ponadto zdarza się, że szczupłe koleżanki zarabiają w miejscu pracy nieco więcej od otyłych. Poza niższymi zarobkami otyli pracownicy mają też mniejsze szanse na podwyżkę i częściej są narażeni na ryzyko zwolnień.

Z jakimi mechanizmami psychologicznymi to się wiąże?

Żyjemy w czasach kultu tzw. dobrego wyglądu. Jego konsekwencją jest przeświadczenie, że o wartości człowieka stanowi jego wygląd. Wykreowane standardy piękna i atrakcyjności są wszechobecne. Presja narzucanych stereotypów jest niezwykle silna. Jest ona tym silniejsza im wyższe stanowisko piastujemy. Niektóre stanowiska niejako zmuszają do tego, żeby „odpowiednio”, czyli też „szczupło” wyglądać.

W jakich zawodach szczególnie ważna jest dobra prezencja?

W dzisiejszych czasach dużą wagę przykładą się do dobrej prezencji w bardzo wielu zawodach. I choć to nie tusza powinna stanowić kryterium kwalifikacyjne ale umiejętności, doświadczenie i ogólna prezencja, to jednak zwraca się na nią uwagę podczas rekrutacji. Widać to szczególnie na stanowiskach asystenckich, handlowych, fizjoterapeutycznych, w branży fryzjerskiej czy kosmetycznej.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń



chitinin[®] extra

suplement diety

produkt
naturalny

chitinin[®]
extra

suplement diety

wspomaga
kontrolę
masy ciała



jesz i nie tyjesz

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

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

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

TV

(z VAT 7%)

znaję

ie
RP

taj
że:



CHWILOWKA

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

implanty
1850 zł

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



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

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów

Zęby na implantach

foto: dreamstime



Straciłeś jeden lub kilka zębów? Zastanawiasz się jak uzupełnić brakujące uzębienie? Jednym z rozwiązań jest zastosowanie zakotwiczonych w kości wszczepów, popularnie zwanych implantami

Implant zamiast korzenia

Implant jest tytanową śrubą, która umieszczona w kości, w miejscu utraconego zęba, pełni rolę podobną do korzenia. Stomatolog, w znieczuleniu miejscowym, nacina dziąsło, formuje otwór w kości, a następnie wkręca implant. Dopiero po całkowitym zagojeniu, czyli po około 6 miesiącach, na element wystający ponad dziąsło, nakręcona zostaje sztuczna korona zęba lub osadzona inna konstrukcja protetyczna (most, proteza). Przy zastosowaniu nowoczesnych technik można już zredukować ilość spotkań ze stomatologiem do jednej wizyty, na której wykonywane są wszystkie wymienione etapy leczenia. Zastosowanie implantów pozwala uniknąć mało komfortowej, ruchomej protezy. A umieszczone na nich zęby wyglądem nie różnią się od naturalnych.

Podstawą higiena i rzucenie palenia

Zarówno podczas gojenia jak i później, konieczna jest dokładna i systematyczna higiena miejsca, w którym implant wystaje ponad dziąsło, by nie dopuścić do powstania infekcji. Brak higieny i palenie papierosów stwarzają szczególne ryzyko ich utraty. Dodatkowo choroby kości (np. osteoporoza), choroby

immunologiczne czy cukrzyca, mają negatywny wpływ na zachowanie się tkanek utrzymujących i otaczających implant.

Gdy powstanie stan zapalny

Czasem wokół implantu pojawia się stan zapalny (najczęściej z powodu zaniedbań higienicznych), a sam implant może stać się ruchomy. W takiej sytuacji należy wyleczyć stan zapalny. Jeżeli zmiany objęły już kość, konieczne jest wykonanie zabiegu chirurgicznego lub nawet usunięcie implantu. Ponownego wszczepienia można dokonać dopiero po wyleczeniu i przeprowadzonej regeneracji kości.

Czym czyścić implanty?

Zęby i implanty powinny być szczotkowane dwa razy dziennie miękką lub średnio-miękką szczoteczką do zębów, z użyciem pasty do zębów. Najtrudniej jest oczyścić przestrzenie międzyzębowe oraz tzw. powierzchnie językowe zębów (czyli te, do których dotyka język). Do oczyszczenia tych okolic używa się szczoteczek międzyzębowych, szczoteczek jednopęczkowych, wykałaczek. W decyzji dotyczącej wyboru i sposobu ich korzystania pomoże higienistka lub stomatolog. Szczególnie ważne jest, by przy zabiegach higienicznych nie uszkodzić gładkiej okolicy przydziąsłowej implantu. Ważne jest także stosowanie płynów antybakteryjnych do płukania jamy ustnej (bez alkoholu), które hamują tworzenie się płytki nazębnej, przeciwdziałając równocześnie próchnicy zębów własnych pacjenta.

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

Implanty są dosyć kosztownym rozwiązaniem (1 implant to wydatek ok. 2 tys. zł.), ale jak pokazują badania, w przeciągu 10 lat dochodzi najwyżej do utraty 1 implantu na 10 założonych.

CZY WIESZ, ŻE...

Wspólne mieszkanie tuczy

Mieszkanie z partnerem powoduje, szybsze niż u kobiet samotnych, przybieranie na wadze. Badania na temat opublikowało pismo „American Journal of Preventive Medicine”. Przeprowadzona analiza pokazała, że kobieta ważąca 63 kg, w ciągu 10 lat przytyła: o 9 kg – jeżeli miała dziecko i mieszkała z partnerem, o prawie 7 kg – gdy miała partnera, ale była bezdzietna, i o niemal 5 kg – gdy nie miała ani partnera ani dziecka.

Jak pokazują badania, nagłe przybieranie na wadze następowało zaraz po wspólnym zamieszkaniu oraz po urodzeniu pierwszego dziecka. Kolejne ciążę nie miały już znaczącego wpływu na tycie.

(oprac. jk) źródło: PAP-Nauka w Polsce



foto: dreamstime



Biegunki to zhora każdego rodzica. Najczęstszą ich przyczyną (aż do 95%) są rotawirusy. Badania epidemiologiczne pokazują, że do 5. roku życia 100% dzieci ulega zakażeniu wirusem Rota. Na całym świecie wirus ten powoduje co roku śmierć od 450 do 600 tysięcy dzieci. Jak więc rozpoznać w porę zakażenie?

Rozpoznaj rotawirusa

Rotawirus jest bardzo zakaźny. Można się nim zarazić drogą oddechową – wdychając skażone powietrze, jak również drogą pokarmową – np. ssąc skażone przez rotawirusa palce.

Charakterystyczne objawy

Istnieje pięć szczepów rotawirusa, a odporność nabyta na jeden ze szczepów nie daje pełnego zabezpieczenia przed innymi. Objawy zakażenia są bardzo charakterystyczne. Po 1-3 dniach pojawia się zwykle niewielka gorączka oraz wymioty – niekiedy bardzo intensywne, trwające zwykle nie dłużej niż 24-48 godzin. Zaraz potem dziecko zaczyna oddawać wodniste stolce. Bardzo nasilona biegunka może prowadzić do odwodnienia. Jeżeli tylko uda się opanować odwodnienie, choroba ustępuje samoistnie w ciągu 3-9 dni. Jeżeli dziecko miało już kontakt z rotawirusem lub było szczepione, przebieg choroby może być dużo łagodniejszy.

Gdy choruje niemowlak

Jeśli wymienione wyżej objawy pojawiają się w ciągu pierwszych 6-ciu miesięcy życia, trzeba jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Najważniejsze jest w takim wypadku zapobieganie odwodnieniu, które w granicznych przypadkach prowadzi do śmierci. Konieczny może być pobyt w szpitalu.

Dla starszego dziecka – probiotyki

W przypadku starszego dziecka, aby zahamować biegunkę, można zastosować dietę (np. kleik ryżowy), ale tylko przez pierwsze 4 godziny jej trwania. W żadnym wypadku nie wolno głodzić dziecka, bo to utrudnia leczenie. Zaleca się podawanie sprawdzonych probiotyków, takich jak **Trilac**. Trzeba też dopilnować, by dziecko dużo piło. Jeśli jednak stan zdrowia malca nie poprawia się, konieczna jest wizyta u lekarza.

(oprac.ap)

konsultacja: lek.med. Maciej Chylak, specjalista chorób wewnętrznych

Warto wiedzieć

W Polsce są dostępne dwie szczepionki przeciw rotawirusom. Szczepienie można rozpocząć, gdy dziecko skończy sześć tygodni. Ważne, by zakończyć je przed 26. tygodniem życia. Aby uzyskać odporność szczepienie trzeba powtórzyć 2 lub 3 razy (w zależności od wybranej szczepionki). Cena jednej dawki to wydatek ok. 300 zł.

trilac[®]

oryginalny probiotyk

od 15 lat skutecznie
pomaga milionom
pacjentów



lek sprawdzony
klinicznie

skraca czas
trwania biegunki
i towarzyszących jej
wymiotów*



*Kowalska-Duplaga K, Fyderek K, Szajewska H, Radostaw J (2004): Ocena skuteczności preparatu Trilac w leczeniu ostrej biegunki u niemowląt i małych dzieci – wielośrodkowe badania z randomizacją metodą podwójnie ślepej próby z placebo. *Pediatrica Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka*; 3: 295-299

Skład: 1 kapsułka zawiera 1,6 x 10⁸ 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, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie bieguncie 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.

TV



(z VAT 7%)

znaję



ie
RP

taj
że:

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów



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

implanty
1850 zł
korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontyki i profilaktyki

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

Większą część dnia spędzamy w pracy. Potrzebujemy wtedy dużo energii do działania. Zapewnią ją odpowiednio zbilansowane posiłki. Niewłaściwa dieta może powodować osłabienie, rozdrażnienie, spadek wydajności oraz otyłość. Dlatego warto zapoznać się z kilkoma podstawowymi zasadami racjonalnego odżywiania



Obowiązek pracodawcy

Przede wszystkim musimy znaleźć czas na spożycie przynajmniej jednego posiłku w czasie godzin pracy. Jest to nie tylko obowiązek wobec naszego organizmu, ale także każdego pracodawcy wobec pracownika.

Najlepiej przygotować samemu

Planując posiłki powinniśmy uwzględnić zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Przy pracy biurowej będzie ono dużo niższe niż przy fizycznej. Wszystkie posiłki powinny opierać się na zasadach racjonalnego odżywiania. Najlepiej przygotować je samemu w domu. Dobrym rozwiązaniem są pożywne sałatki z dodatkiem razowego makaronu, kaszy

lub ryżu. Jeśli mamy możliwość odgrzania posiłku, możemy wziąć do pracy porcję zupy lub przygotowane dnia poprzedniego drugie danie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) racjonalne odżywianie może wpłynąć na wzrost wydajności pracy aż o 20%. Niewłaściwa dieta i zamawianie gotowych, wysokokalorycznych potraw powoduje otyłość, szczególnie gdy dotyczy pracowników biurowych.

●
Ciągłe zmęczenie, brak energii, senność, spadek wydajności, nerwica, czy depresja. To tylko niektóre objawy, nasilające się w ciągu dnia pracy, często mające swój początek w źle skomponowanym menu.

Na nagły głód – orzechy lub gorzka czekolada

Gdy dopadnie nas nagły głód, często spowodowany stresem, nie powinniśmy zaspokajać go słodyczami, zjadany mi często bez kontroli. Zdecydowanie lepiej sięgnąć wtedy po kilka orzechów lub kostkę gorzkiej czekolady. Dostarczają one magnezu niezbędnego do prawidłowej pracy mózgu. Słodycze posiadają dużą ilość cukrów prostych, które powodują gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi, a potem równie gwałtowny jej spadek. Ten mechanizm sprawia, że ssanie w żołądku wróci równie szybko jak zniknęło, często ze zdwojoną siłą.

Zamiast kolejnej kawy – pijmy wodę

Równie ważne jak to, co jemy jest to, co pijemy. Zamiast kolejnych filiżanek kawy czy wysokokalorycznych napojów gazowanych z kofeiną, polecam picie dużych ilości wody mineralnej. Woda jako jedyny napój w pełni pokrywa bilans wodny organizmu, dostarczając niezbędnych minerałów. Prawidłowo nawodniony organizm będzie wolniej się męczył i pozwoli na dłuższe utrzymanie stanu wysokiej koncentracji.

autor: Justyna Marszałkowska,

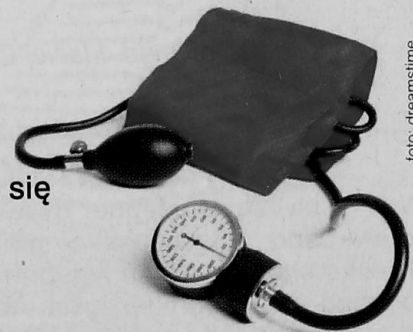
dietetyk z Centrum Dietetycznego ProLinea, www.e-prolinea.pl

Warto wiedzieć

Pierwsze symptomy rozwijających się chorób układu krążenia, lekarz potrafi często rozpoznać na pierwszej wizycie, bez specjalistycznych badań. Te symptomy, to:

1. **żółtaki czyli tzw. kępki żółte.** Są to żółte grudki pojawiające się najczęściej w okolicach powiek. Ich obecność związana jest z odkładaniem się cholesterolu.
2. **nadwaga i otyłość.** Są to czynniki wpływające na ryzyko pojawienia się miażdżycy oraz cukrzycy.
3. **podwyższone ciśnienie.** Wynik jednorazowo mierzonego ciśnienia nie jest miarodajny. Podwyższone ciśnienie często pojawia się jako efekt tzw. białego fartucha – jest to chwilowy wzrost ciśnienia, związany ze stresem wizyty lekarskiej.

(oprac. ap)



Zjadł pan kiedyś swoje zeznanie podatkowe wraz z Krzysztofem Skibą. Jak się pan rozliczył?

To był pusty blankiet.

A jaki efekt miał ten protest?

Żaden oczywiście. Jak mawiał śp. Jerzy Bernard Shaw: „Kościół anglikański znieś krytykę 9/10 swoich dogmatów, ale nie znieś krytyki 1/10 swoich dochodów”. Dlatego państwo „nie popuści”. A jak mówił 150 lat temu inny z kolei mędrzec, Aleksy de Tocqueville: „Nie ma takiego okrucieństwa, ani takiej niesprawiedliwości, której nie mógłby popełnić skądinąd łagodny i liberalny rząd, jeżeli zabraknie mu pieniędzy”.

rozmowa
z Januszem
Korwinem-
Mikke

Kobiety konserwują

Spolszcza pan imiona w swoich artykułach.

Zawsze się spolszczało. To teraz nastąpiła nagła moda na niespolszczanie. Ale spolszczam tylko takie, które mają polskie odpowiedniki, np. „Baudouin I” czyli Baldwin I; „Tony Blair” czyli Antoś Blair. Jeżeli w oryginale imię jest zdrobnione – to niech polski czytelnik o tym wie!

Co Mikke poleca do czytania?

Beletrystyki nie czytam już programowo, bo uważam, że jest ona po to, żeby ukształtować człowieka, a ja jestem już ukształtowany. Teraz ja kształtuję innych. Natomiast oczywiście jest masa książek, które trzeba przeczytać. Np. dzieła śp. Cyryla N. Parkinsona, które teraz są wydawane ponownie. Parkinsona – super-konserwatystę, wydała w 1956r. „Nasza Księgarnia”! Istnieje sporo takich książek, ale to jest w pewnym sensie klasyka. Na rynku jest też mnóstwo piramidalnych bzdur, takich jak chociażby książka pana Franciszka Fukuyamy o końcu historii. Produkuje się zresztą teraz tony belkotu. Książek, które mają ręce i nogi, w których autor pisze zrozumiale o czymś, jest bardzo niewiele. Podziwiam dzisiejszych studentów, którzy dostają do czytania sterty takich bzdur.

znak zodiaku – Skorpion
ulubiony napój – wino (Eislese czyli Eiswein)
ulubiona pora roku – lato
ulubiony sposób spędzania wolnego czasu
– jak coś robię, to nie jest to już czas „wolny”
gdybym nie był tym kim jestem, to byłbym
– uczonym

Janusz Ryszard Korwin-Mikke (ur. 1942r. w Warszawie, żonaty, ma czterech synów, dwie córki, dwóch wnuków i pięcioro wnuczek). Publicysta i polityk. Studiował matematykę i filozofię. Autor wielu książek, felietonów i artykułów, w których niezmiennie prezentuje konieczność powrotu do tradycyjnych wartości oraz nawołuje do wprowadzenia wolności gospodarczej. Poseł na Sejm I kadencji, były prezes Unii Polityki Realnej, prezes Wolności i Praworządności. Mistrz Krajowy w brydżu, laureat Nagrody Kisiela w 1990, członek honorowy Klubu Zachowawczo-Monarchistycznego, założyciel Fundacji Indywidualnego Kształcenia. Prowadzi w Internecie blog pod adresem www.korwin-mikke.blog.onet.pl.

A nowa książka A. Domosławskiego o Kapuścińskim?

Nie widziałem jej jeszcze, ale rozumiem, że to jest literatura faktu. Z Kapuścińskim to było strasznie śmieszne, bo jak umarł, przeczytałem panegiriki na jego cześć. Widząc, że piszą je wyłącznie agenci bezpieki orzekłem, że nieboszczyk musiał być agentem. Oburzano się na mnie. Po dwóch miesiącach okazało się, że wyindukowałem słusznie.

Czy po raz drugi wychowałby pan dziecko zgodnie z zasadami, które przedstawił pan w swojej książce „Vademecum ojca”?

Jak najbardziej tak!

Co pan sądzi o kieszonkowym dla dziecka?

To kwestia rodziny, która powinna sama decydować w takich sprawach. Nie można nagradzać dziecka za rzeczy, które i tak powinno robić, np. w zamian za dobre stopnie. Ale dawanie kieszonkowego w nagrodę za jakieś rzeczy „ekstraordynaryjne”, albo jako „stałą pensję” uważam za słuszne. Dziecko musi się nauczyć mieć i wydawać własne pieniądze, i dlatego też trzeba mu je dawać.

Należy pan do mężczyzn, którzy są jak dobre wino – im starsi, tym lepsi. Jak to się robi?

Jak Korwin dba o zdrowie?

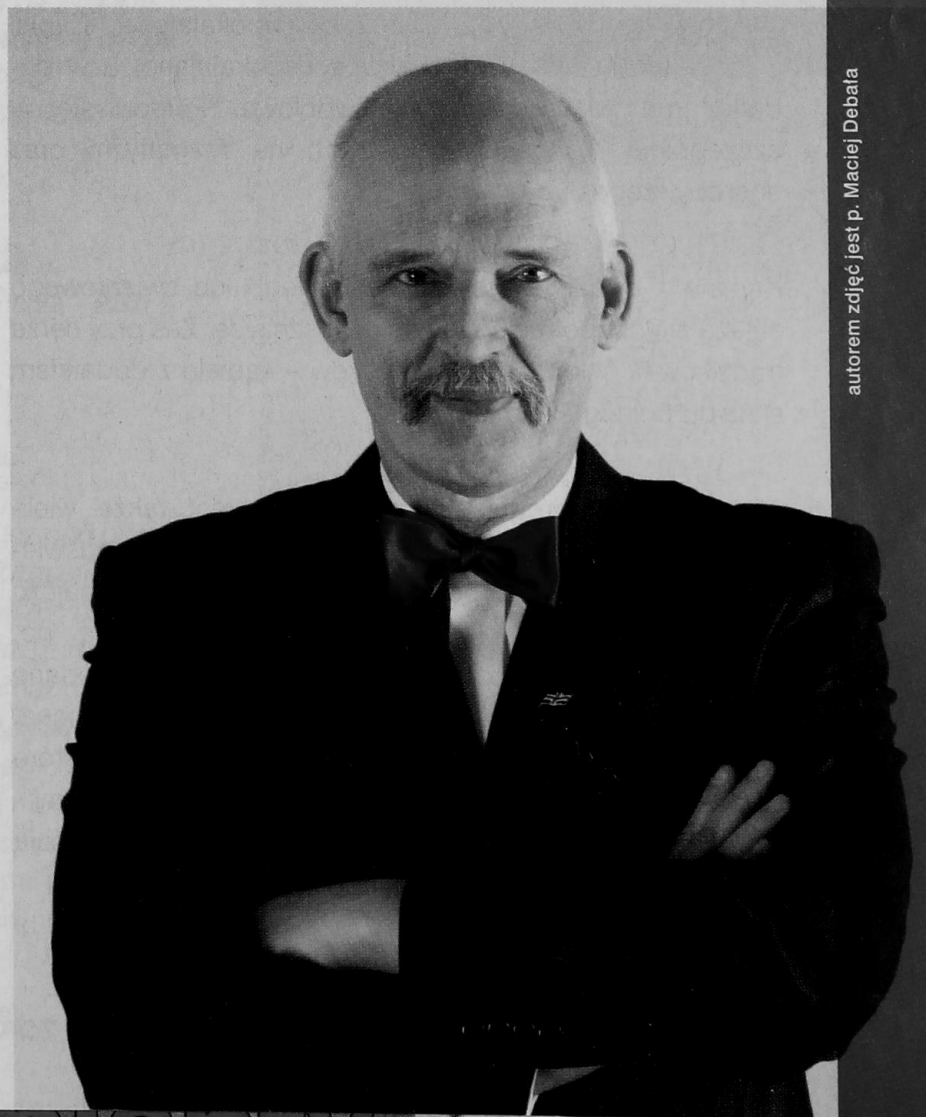
To dzięki kobietom – kobiety konserwują. I odpowiednio rozumianej higienie, np. niemal nigdy nie myję twarzy – więc nie jest zniszczona.

Na kim spoczywa obowiązek dbałości o zdrowie rodziny?

Za warunki mieszkaniowe odpowiada głowa rodziny. Ale od kobiety zależy niestychanie ważny składnik zdrowia – żywienie. Ponadto: wietrzenie domu, także higiena życia (godziny snu) oraz dbałość o stosowne zażywanie drobnych medykamentów. Mężczyznę włącza się tylko wtedy, gdy przychodzi podjąć strategiczną decyzję, np. o poważnej operacji. Oby nam się takie decyzje nie zdarzały!

Dziękuję bardzo za rozmowę

rozmawiała: Achajka



autorem zdjęć jest p. Maciej Debała

znaję

ie
RP

taj
że:

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów



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

implanty
1850 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



Kąpiel dla zdrowia

Nie ma nic przyjemniejszego niż aromatyczna kąpiel po wyczerpującym dniu pracy. Ziołowe kąpiele wspaniale relaksują i odpężają. Mogą one mieć także właściwości lecznicze, bo składniki roślin i ziół, których używamy do kąpieli są wchłaniane przez skórę. Aby jednak mogły one zadziałać leczniczo, trzeba się wykazać cierpliwością i systematycznością w ich stosowaniu

Przygotowanie takiej kąpieli jest bardzo proste. Wystarczy dodać do strumienia leżącej się wody kilka kropli wybranego olejku eterycznego. Zioła, które są najczęściej wykorzystywane to: rumianek, lipa, sosna, tymianek, skrzyp polny.

Dla zmarzluchów i nerwusów

Dla wiecznych zmarzluchów i osób, które się często przeziębiają polecam kąpiel z imbirem. Nerwusom oraz cierpiącym na brak snu dobrze zrobi kąpiel z dodatkiem kwiatów lipy. Ma ona działanie uspokajające. Kąpiel z szyszkami sosnowymi podziała uspokajająco, a w dodatku ma właściwości przeciwbólowe. Poleca się ją szczególnie dla osób cierpiących na reumatyzm oraz choroby kręgosłupa.

Bez trądziku, wyprysków i łuszczycy

Kąpiele z dodatkiem olejku sosnowego lub świerkowego zaleca się osobom cierpiącym na łuszczycę. Zaś przy cerze trądzikowej, skłonnej do wyprysków – kąpiele z dodatkiem skrzypu polnego i tymianku.

Do wyboru, do koloru

W sklepach i drogeriach dostępnych jest także wiele gotowych produktów. Oprócz soli działających odświeżająco, relaksująco i oczyszczająco można też znaleźć takie kompozycje soli do kąpieli, które działają np. wyszczuplająco. Są też tzw. pudry mleczne, które dodane do wody powodują, że skóra staje się gładka i pachnąca. Bardzo popularne stały się musujące kule do kąpieli, które po wrzuceniu do wody dają namiastkę kąpieli „z bąbelkami”. Biorąc pod uwagę ogromny wybór dodatków, z pewnością każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie.

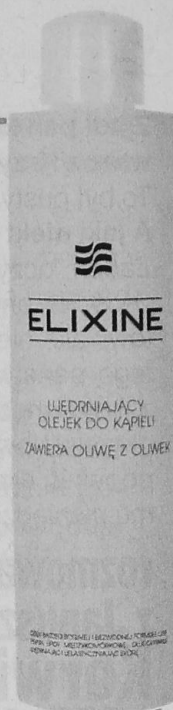
tekst: Ola Borgosz, stylistka i wizażystka, www.absolu.pl

Ujędrniający olejek do kąpieli Elixine

Zaopatruje głębsze warstwy skóry w lipidy międzykomórkowe, a na powierzchni tworzy delikatną warstwę ochronną, która zapobiega nadmiernej utracie wody. Zawiera bogatą w witaminę E oliwę z oliwek, która dobudowuje naturalną strukturę lipidową naskórka. Łagodzi wszelkie podrażnienia na skórze.

Cena: 39 zł/200 ml.

foto: materiały prasowe



Kąpiel uspokajająca

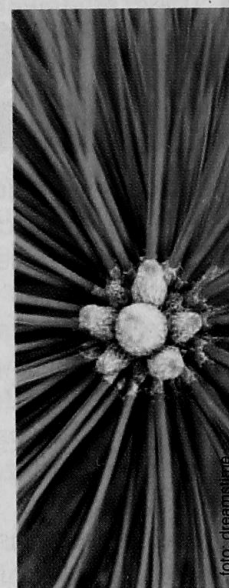
Dwie duże garście suszonego kwiatu lipy zalej wrzątkiem. Po przedczeniu wlej do wanny z ciepłą wodą.

Kąpiel uspokajająca i przeciwbólowa

200g sosnowych igiełek (lub szyszek) zagotuj w 1 litrze wody. Dodaj 100g mięty pieprzowej. Wywar odcedź i wlej do wanny z ciepłą wodą.

Kąpiel rozgrzewająca

Zalej opakowanie sproszkowanego imbiru zimną wodą. Podgrzej na małym ogniu, a następnie wlej do wanny z ciepłą wodą.



Enzymatyczny peeling do stóp z serii Dr Stopa

Polecany do skóry ze skłonnością do nadmiernego rogowacenia naskórka. Działa dwufazowo: zawarte w nim enzymy rozluźniają cement międzykomórkowy martwego naskórka umożliwiając jego usunięcie, a drobinki polietylenu ścierają mechanicznie zrogowaciały naskórek. Po zastosowaniu skóra staje się gładka i przygotowana do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Preparat można też stosować na inne obszary skóry skłonne do rogowacenia, np. na łokciach czy na kolanach.

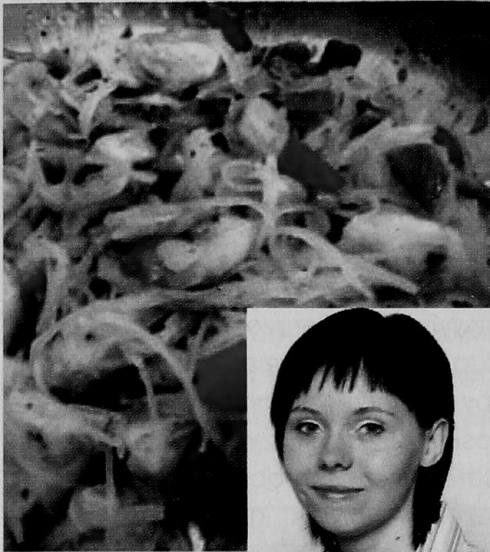
Laboratorium Kosmetyczne FLOSLEK.

Cena: 12,50 zł /75ml.

foto: materiały prasowe



Jeżeli chcesz się podzielić przepisem na swoje ulubione danie, przyślij go nam, dołącz wycięty kupon, zdjęcie swoje i potrawy. Twój pomysł ma szansę być wydrukowany. Czekamy na listy z Waszymi popisowymi potrawami!



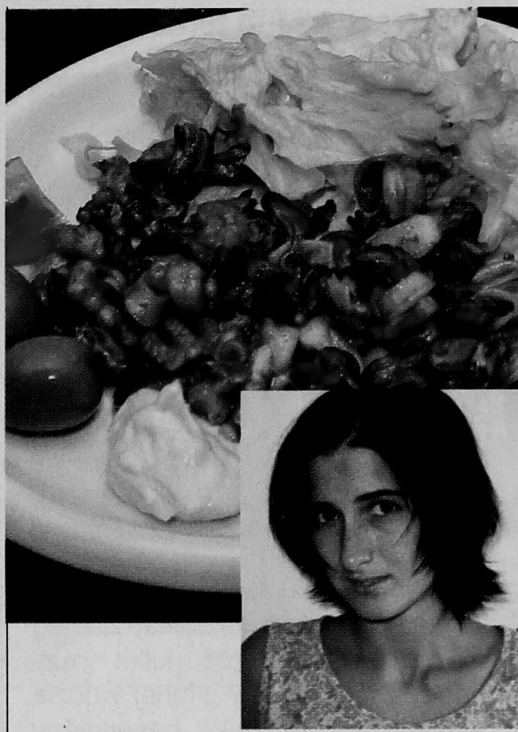
*„Przesyłam mój przepis na Kurczaka po chińsku. Jest przepyszny”.
Przepis przysłała Agnieszka Ż.
z Łowicza*

Kurczak po chińsku

- 2** piersi kurczaka (jedna podwójna)
- 2** cebule
- 1** papryka zielona
- 1** papryka czerwona
- 20** dag pieczarek
- 1** makaron sojowy
- 4** łyżki oleju
- 2** łyżeczki sosu sojowego
- przyprawy:** ostra papryka, ziarenka smaku, sól, pieprz
- 4** łyżki mąki ziemniaczanej

- 1.** Pierś umyj i pokrój na małe kawałki.
- 2.** Cebulę i paprykę pokrój w cienkie paski i podduś na oleju.
- 3.** Dodaj pokrojone w paski pieczarki. Całość podduś do miękkości.
- 4.** Mięso obsyp solą i pieprzem, obtocz w mące i smaż na gorącym oleju.
- 5.** Wymieszaj z warzywami. Dodaj sos sojowy i przyprawy.
- 6.** Zagotuj wodę z solą. Garnek zdejmij z ognia i wrzuć makaron sojowy.
- 7.** Przykryj pokrywką, a po 5 minutach odcedź i wymieszaj z kurczakiem w warzywach.

Czytelnicy gotują



„Chciałabym się pochwalić daniem, które zrobił dla mnie mój mąż. Nie mogłam uwierzyć, że przygotowanie tego wyśmienitego dania jest takie proste! Przywodzi ono wspomnienia znad Oceanu Atlantyckiego, gdzie królują owoce morza, rozmaryn, oliwa z oliwek. Wspaniale komponuje się z białym winem. Pyszne na kolację we dwoje. Bardzo mu za to dziękuję.”

*Przepis przysłała Agnieszka H.
z Wrocławia*

Owoce morza

- mieszanka owoców morza – **250 g**
- łyżka masła
- łyżka oliwy z oliwek
- 3** ząbki czosnku
- sól, pieprz – do smaku

- 1.** Owoce morza optucz pod bieżącą wodą. **2.** Na patelni rozgrzej łyżkę masła z łyżką oliwy i wrzuć owoce morza. **3.** Dodaj zmiążdżony czosnek, sól z pieprzem i podsmaż całość do miękkości. Podawaj z sałatą, pomidorem i oliwkami w sosie vinaigrette. Tak przygotowane owoce morza przepysznie smakują z przygrzaną bagietką posypaną rozmarynem i posmarowaną odrobiną oliwy, aby się nie przypaliła.

Przyślij 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.

Czytelnie wypełniony i podpisany kupon, zdjęcie swoje (na odwrocie napisz kogo przedstawia) i potrawy wyślij na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Możesz też wysłać przepis i zdjęcia (swoje i potrawy) mailem na adres: terazzdrowie@terazzdrowie.com
Wysyłając zgłoszenie mailem pamiętaj, że aby wziąć udział w konkursie, czytelnie wypełniony i podpisany kupon konkursowy należy wysłać pocztą tradycyjną na adres redakcji.

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

..... Wiek:

Podpis:

znaję

ie
RPtaj
że:

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów



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

implanty
1850 zł
korony, mosty porcelanowe
Diagnostyka radiologiczna - pantogram
Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontii i profilaktyki

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

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

Jeśli masz problem ze zdrowiem, napisz. Nasz ekspert podpowie, co powinnaś zrobić. Pamiętaj jednak, że żadna z prezentowanych na naszych łamach porad nie zastąpi wizyty lekarskiej. Czekamy na listy i e-maile z dopiskiem: „Ekspert radzi” pod adresem: **TERAZ ZDROWIE**, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa lub terazzdrowie@terazzdrowie.com.

Ostrogi piętowe

4 miesiące temu na mojej prawej stopie pojawiły ostrogi piętowe. Czy można je wyleczyć?

Anna Z. z Nowego Targu

Ostroga piętowa to dokuczliwa przypadłość. Przyczyną jej powstania jest przewlekły stan zapalny w okolicach pięty. Może go powodować przeciążanie więzadeł, zapalenie włókien nerwowych lub ścięgien. Nieleczony, przewlekły stan zapalny powoduje powstanie na pięcie narośli kostnej, tzw. ostrogi. Widać ją wyraźnie na zdjęciu rentgenowskim. Jej powstaniu towarzyszy ból w okolicy pięty, najpierw tylko podczas stania, później także w trakcie siedzenia i leżenia. Zwykle stosuje się leczenie przeciwzapalne i przeciwbólowe: leki i zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak ultradźwięki, jonoforezę, laseroterapię. Możliwe jest też leczenie operacyjne. Wiąże się to jednak z kil-kumiesięcznym chodzeniem o kulach. Niestety, jest to choroba przewlekła, a zmiany lubią nawracać. Aby zmniejszyć dolegliwości, może



Na listy
Czytelników
odpowiada
lek.med.

Maciej Chylak

– specjalista chorób wewnętrznych

pani sama w domu zastosować okłady z użyciem zimnego ręcznika. Zabieg ten można powtarzać kilka razy dziennie. Zmoczony w zimnej wodzie i wykręcony ręcznik bawełniany umieszczamy w zamrażalniku. Z zamrożonego ręcznika utrzymujemy okład w chorym miejscu, aż do rozmrożenia lodu (ok. 5 minut).

Wybór lekarza

Od kilku lat cierpię na dziwną dolegliwość. Czuję, jakby coś mi zalegało w piersiach. Nie mogę tego

odkrztusić. Jest to bardzo męczące. Do jakiego lekarza powinienam się udać?

Hanna K z Ciechanowa

Opisywane dolegliwości „zalegania czegoś w piersiach” mogą być przejawem różnych chorób, które należałoby wykluczyć. Opierając się jedynie na bardzo skąpych danych, które pani podała w liście, można by podejrzewać przewlekłe zapalenie oskrzeli, czyli tzw. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Jest to częsta choroba, którą można jedynie zaleczyć, ograniczając jej dokuczliwe objawy. Żeby jednak zacząć mówić o jakimkolwiek leczeniu, trzeba najpierw postawić diagnozę. Diagnostyką, leczeniem i kierowaniem do specjalistów powinien zająć się pani lekarz rodzinny. Będzie on z pewnością umiał prawidłowo ocenić opisywane przez panią dolegliwości. Proszę więc dłużej nie zwlekać i zapisać się na wizytę do lekarza rodzinnego.

Ambasador dialogu

Zawiera około 400 000 niemieckich jednostek leksykalnych – znaczeń wyrazów, typowych połączeń wyrazowych, fraz i idiomów. Został przygotowany przez zespół doświadczonych leksykografów i językoznawców z Warszawy i Poznania, we współpracy z konsultantami z ośrodków naukowych w kraju i za granicą. W słowniku uwzględniono typowe połączenia wyrazowe i konstrukcje gramatyczne zilustrowane pełnymi przykładami zdaniowymi. Nie brakuje tu też trafnych tłumaczeń idiomów i przysłów oraz informacji kulturowych związanych z niemieckim obszarem językowym. Można w nim znaleźć nowe zasady pisowni

niemieckiej, przykłady pism użytkowych oraz korespondencję biznesową. Podobnie jak w „Wielkim słowniku polsko-niemieckim”, nie brakuje tu typowych połączeń wyrazowych i konstrukcji gramatycznych zilustrowanych pełnymi, naturalnymi przykładami zdaniowymi. Patronat honorowy nad publikacją objęły ambasady: Austrii, Niemiec, Szwajcarii, Deutsches-Polen Institut z Darmstadt oraz wybitne osobistości życia publicznego: Władysław Bartoszewski i profesor Gesine Schwan. Redakcja naukowa jest wspierana przez Fundację Współpracy Polsko-Niemieckiej.

(oprac. jk)

WARTO CZYTAĆ

Wielki słownik niemiecko-polski

Red. nauk.:

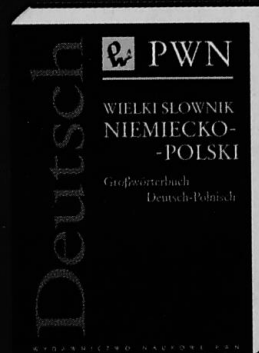
prof. dr hab. Józef Wiktorowicz

dr Agnieszka Frączek

www.ksiegarnia.pwn.pl

Infolinia: 0 801 33 33 88

Cena: ok. 199 zł.



KONKURS – PWN

Wśród osób, które do 15 czerwca 2010r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na poniższe pytanie, rozlosowane zostaną 3 egzemplarze „Wielkiego słownika niemiecko-polskiego”. Nagrody ufundowało Wydawnictwo Naukowe PWN, www.ksiegarnia.pwn.pl.

Wymień 2 osoby lub instytucje, które objęły patronat honorowy nad publikacją „Wielkiego słownika niemiecko-polskiego”.

Poprawna odpowiedź:

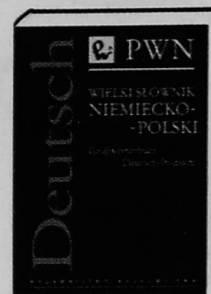
Imię i nazwisko: Tel.:

Adres:

Wiek:

Podpis:

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



Kupon PWN NR 5/2010

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 3 (165) MARZEC 2010

KONKURS – CHITININ EXTRA Poprawna odpowiedź: A. chitosan. Nagrody wylosowali: Halina Gorla z Jugów, Eugeniusz Przygoński z Kalisza, Patrycja Jakubowska z Poznania. **KONKURS – PWN** Poprawna odpowiedź: na księżycu. Nagrody wylosowali: Jadwiga Działo z Kłodzka, Dorota Bossowska z Łomży, Dominik Szustek z Pilawy. Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursach. Nagrody prześlemy pocztą lub kurierem.

Miasto w Gruzji	Przegroda		24	Na szyi zwycięzcy	Serial z Lubi-czami	Wytyczony szlak	Waćpan	„Czarna owca” w rodzinie		12
	Do szycia	Łódź eskimoska						Prawy do-pływ Wagu	Jednostka mocy	
Zgaduj w której ręce złota kula	6			Uszyje sukienkę	16			8	18	
		19				Napój alkoholowy z soku palmowego				
				Kwit kasowy		Poker				
	23									5
Włókna pochodzenia zwierzęcego mające właściwości przedne					21	Kraj liścia klonowego	10	Wodospad na granicy USA i Kanady	Pręt	
										25
Imię żeńskie						Jak Wiśła szeroka	Bywa też przyszn-cowa	2	Sok z liści aloesu	Markiz z komedii Moliera „Mizantrop”
						11				13
Bardzo często wykonywana dla ratowania chorego w karetce	3					Nogą zamiata				
						Stu-dniówka			Piłka w bramce	
								9	20	
						Indiańska łódź				
						Szlam			1	
								Niski głos żeński		17

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przelać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 czerwca 2010r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
5 zestawów kosmetyków do stóp
Dr Stopa firmy FLOSLEK.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze marcowym – 3 (165) 2010 brzmiało: „Przygoda za każdym chodzi”.

Nagrody wylosowali:
Irena Kozak z Wągrowca, Iwona Madajczyk z Puszczykowa, Agnieszka Janusz ze Skawiny.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

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

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.

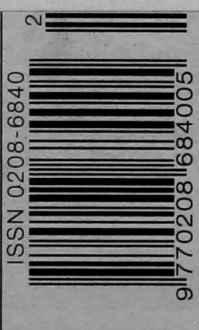
Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:



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

Implanty 1850 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

Nie z tej Ziemi
Boża apteka
Sennik arabski
Bank kawałów

ecovag®

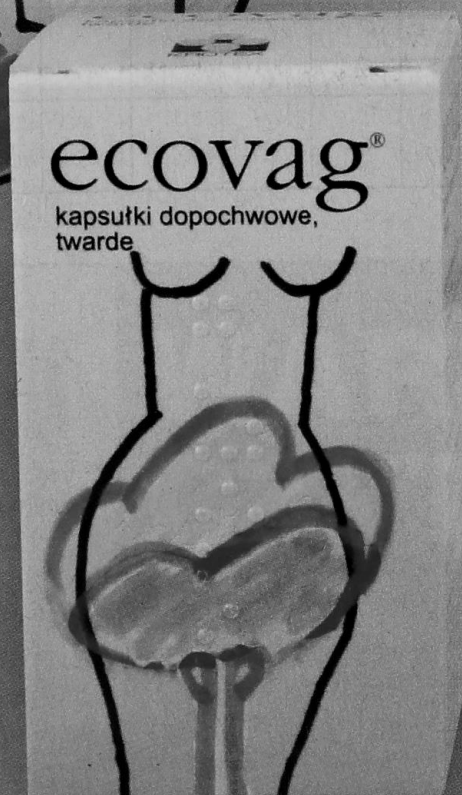
probiotyk dopochwowy

jeśli odczuwasz:

- dyskomfort miejsc intymnych
- nieprzyjemny zapach z okolic intymnych
- pieczenie

zastosuj
ecovag

lek
dla
Pań



więcej informacji na:
www.krotex.pl

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.

