

Zabójcze okna • Dodatek

Tygodnik Podlaski

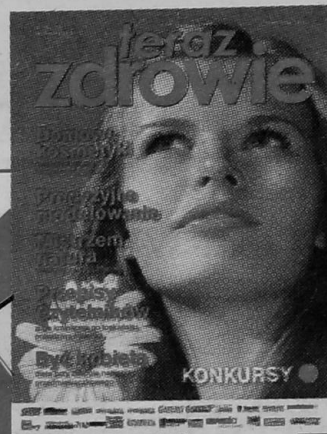
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 28 (1547)

11 lipca 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Wybraliśmy

Bronisław Komorowski ma w Podlaskiem (Buda Ruska, pow. sejneński) działkę z domkiem. Fotoreporterzy podejrzeli go, gdy porządkował obejście. W drugiej turze głosował w pobliskiej Maćkowej Rudzie



Wypasione święto

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Czytaj także:

Miss lata 2010 „Kontaktów”
Wojna nad Narwią
Romans w pracy
Na trądzik łopian!

Stomatologia z tradycjami

lecymy od 1933 r.

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

Polska wybrała prezydenta. Będzie nim 5 lat Bronisław Komorowski



Bronisław Komorowski w drugiej turze wyborów głosował z żoną Anną w Maćkowej Rudzie na Suwalszczyźnie (w pobliskiej Budzie Ruskiej ma letni dom).

W kraju Bronisław Komorowski zebrał 53,01 procent głosów, Jarosław Kaczyński - 46,99 proc. przy frekwencji 55,31 proc. Lider Prawa i Sprawiedliwości wygrał w naszym województwie 52 do 48 proc. (przed pięciu laty różnica między Lechem Kaczyńskim a Donaldem Tuskiem sięgała 27 proc. na korzyść Lecha Kaczyńskiego).

Marszałek Sejmu większość zdobył w Białymstoku i Suwałkach oraz powiatach sejneńskim, hajnowskim i bielskim. Wręcz zdeklasował rywala w gminie Czyże, uzyskując ponad 93 procent głosów. Na drugim biegunie znalazła się gmina Kobylin-Borzymy z 92. procentami poparcia dla Jarosława Kaczyńskiego.

Oto wyniki głosowania w powiatach dawnego Łomżyńskiego

Łomża: Jarosław Kaczyński - 55.54 proc., Bronisław Komorowski - 44.46 proc.

Powiat łomżyński: Jarosław Kaczyński - 77.11 proc., Bronisław Komorowski - 22.89 proc. **Gminy - Łomża:** Kaczyński - 72.73 proc., Komorowski - 27.27 proc., **Jedwabne:** Kaczyński - 86.04 proc., Komorowski - 13.96 proc., **Miastkowo:** Kaczyński - 82.95 proc., Komorowski - 17.05 proc., **Nowogród:** Kaczyński - 70.85 proc., Komorowski - 29.15 proc., **Piątница:** Kaczyński - 73.62 proc., Komorowski - 26.38 proc., **Przytuły:** Kaczyński - 89.92 proc., Komorowski - 10.08 proc., **Śniadowo:** Kaczyński - 79.71 proc., Komorowski - 20.29 proc., **Wizna:** Kaczyński - 81.80 proc., Komorowski - 18.20 proc., **Zbójna:** Kaczyński - 68.18 proc., Komorowski - 31.82 proc.

Powiat grajewski: Jarosław



Bronisław Komorowski ma we wsi Buda Ruska (gm. Krasnopol) w Podlaskiem działkę z domkiem. W maju fotoreporterzy „Dziennika” podejrzeli go, gdy porządkował obejście z taczka i widłami

Wybraliśmy

„Kontakty” zapraszają Czytelniczki z miast, miasteczek, wsi do konkursu Miss Lata 2010



Jeżeli skończyłaś 15 lat, jesteś przebojowa lub ... nieśmiała, masz szansę się przełamać! Zgłoś się!

Udział w konkursie nie wymaga od Ciebie żadnej prezentacji na scenie przed publicznością. Miss Lata wybiorą Czytelniczki „Kontaktów”. By wziąć w nim udział, wystarczy zgłosić chęć udziału, tel. 86 216 42 43 lub mail redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl z tytułem wiadomości Miss Lata. Umówimy Cię na profesjonalną sesję zdjęciową, którą wykona znakomite Studio Foto Gabs w Łomży. Zdjęcia prezentowane będą systematycznie w „Kontaktach”.

Przeżyj z nami letnią przygodę. Zgłoszenia przyjmujemy do 31 lipca.

Kaczyński - 62.29 proc., Bronisław Komorowski - 37.71 proc. **Grajewo:** Kaczyński - 55.25, Komorowski - 44.75 proc. **Gminy - Grajewo:** Kaczyński - 68.73 proc., Komorowski - 31.27 proc., **Radziłów:** Kaczyński - 81.92 proc., Komorowski - 18.08 proc., **Rajgród:** Kaczyński - 50.74 proc., Komorowski - 49.26 proc., **Szczuczyn:** Kaczyński - 68.47 proc., Komorowski - 31.53 proc., **Wąsosz:** Kaczyński - 76.09 proc., Komorowski - 23.91 proc.

Powiat kolneński: Jarosław Kaczyński - 71.44 proc., Bronisław Komorowski - 28.56 proc. **Kolno:** Kaczyński - 59.91, Komorowski - 40.09 proc. **Gminy - Grabowo:** Kaczyński - 77.17 proc., Komorowski - 22.83 proc., **Kolno:** Kaczyński - 76.80 proc., Komorowski - 23.20 proc., **Mały Płock:** Kaczyński - 78.55 proc., Komorowski - 21.45 proc., **Stawiski:** Kaczyński - 76.15 proc., Komorowski - 23.85 proc., **Turośl:** Kaczyński - 70.09 proc., Komorowski - 29.91 proc.

Powiat wysokomazowiecki: Jarosław Kaczyński - 78.28 proc., Bronisław Komorowski - 21.72 proc. **Wysokie Mazowieckie:** Kaczyński - 59.97 proc., Komorowski - 40.03 proc. **Gminy - Wysokie Mazowieckie:** Kaczyński - 82.72 proc., Komorowski - 17.28 proc. **Ciechanowiec:** Kaczyński - 70.87 proc., Komorowski - 29.13 proc., **Czyżew:** Kaczyński - 76.22 proc., Komorowski - 23.78 proc., **Klukowo:** Kaczyński - 89.88 proc., Komorowski - 10.12 proc., **Kobylin-Borzymy:** Kaczyński - 92.33 proc., Komorowski - 7.67 proc., **Kulesze Kościelne:** Kaczyński - 90.97 proc., Komorowski - 9.03 proc., **Nowe Piekuty:** Kaczyński - 87.13 proc., Komorowski - 12.87 proc., **Sokoły:** Kaczyński - 85.07 proc., Komorowski - 14.93 proc., **Szepietowo:** Kaczyński - 76.95 proc., Komorowski - 23.05 proc.

Powiat zambrowski: Jarosław Kaczyński - 68.93 proc., Bronisław Komorowski - 31.07 proc. **Zambrow:** Kaczyński - 58.57 proc., Komorowski - 41.43 proc. **Gminy - Zambrów:** Kaczyński - 74.10 proc., Komorowski - 25.90 proc., **Kołaki Kościelne:** Kaczyński - 88.05 proc., Komorowski - 11.95 proc., **Rutki:** Kaczyński - 77.00 proc., Komorowski - 23.00 proc., **Szumowo:** Kaczyński - 81.92 proc., Komorowski - 18.08 proc.

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 Kędziński, 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 Budnik,
al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (086) 216-42-43, tel/fax (086) 216-57-11
Przedstawiciel 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.

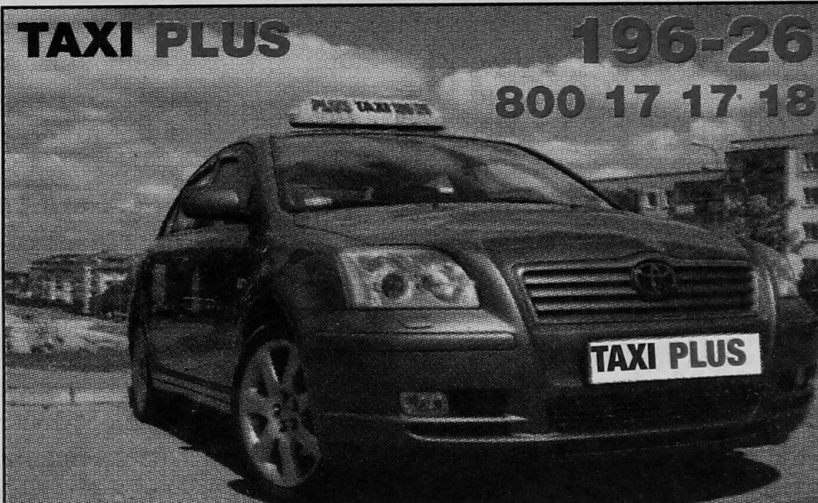
Cisza wokół tragedii smoleńskiej nie wynikała z deklarowanego przez obu kandydatów szacunku dla zmarłych, lecz czystej spekulacji politycznej. Obaj wiedzą, że wyborcy nie lubią waśni nad grobami, obaj mogli się też jej obawiać. Jarosław Kaczyński i PiS, gdyby pojawiły się informacje (choćby po pełnym odczytaniu zapisu czarnych skrzynek), że na pilotów wywierana była bezpośrednia lub pośrednia presja Lecha Kaczyńskiego, co w połączeniu z faktem półgodzinnego spóźnienia się pary prezydenckiej na odlot do Smoleńska sprawiłoby, że śmierć „w pełnieniu misji” stałaby się śmiercią w bezmyślnym wypadku. Bronisław Komorowski i PO, gdyby pojawiły się jakieś informacje, że rząd ukrywa coś przed opinią publiczną. Ani jedna, ani druga strona nie była pewna przeciwko komu otwarte posłuszenie się w wyborach katastrofą 10 kwietnia się obróci. Twierdzą tak, ponieważ szacunek do kogoś lub czegoś jest albo go nie ma. I nie da się go zadekretować kalendarzem: jest do końca kampanii, po wyborach nie ma. Cisza i roztropne czekanie na wyniki śledztwa już nie obowiązują! Przekonamy się o tym niebawem, gdy smoleński dramat stanie się źródłem nowej fali wzajemnej agresji politycznej. Ten który ją wywoła, uczyni to z cynicznej, czystej spekulacji politycznej, a nie, by dociec prawdy. Mówię o tym nie głośno. Właśnie poznaliśmy przyczynę



Od redaktora

Władysław Tocki
nę wypadku śmigłowca Straży Granicznej w Białymstoku. Doszło do niego w październiku 2009 r. Potrzeba było osiem miesięcy pracy specjalistów, by orzekli, kto zwinął. Jak nieporównywalna jest skala obu katastrof lotniczych, nie ma nawet co mówić.

WŁADYSŁAW
TOCKI



OGŁOSZENIE

OBWIESZCZENIE

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

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. Nr 80 poz. 717 z późn. zmianami) oraz uchwały Nr 83/XIV/08 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 11 czerwca 2008 roku, w sprawie zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie, **zawiadamiam o wyłożeniu po raz drugi do publicznego wglądu projektu Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie – zmiana 2009 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach: od 26.07.2010 r. do 03.09.2010 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie w godz. od 8.00 do 15.00.**

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 23.08.2010 r. o godz. 12.00, w siedzibie Urzędu Gminy, przy ul. Mickiewicza 1A** w Wysokim Mazowieckiem. Zgodnie z art. 11 pkt 11 ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nie posiadające osobowości prawnej, mogą wnieść uwagi, dotyczące projektu studium.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Wysokie Mazowieckie z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia miejscowości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.09.2010 r.

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

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

Według art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy (Dz. U. nr 199, poz. 1227), projekt Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wysokie Mazowieckie, podlega wymogom strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, **z zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa – co zapewnia się w okresie wyłożenia projektu studium do publicznego wglądu tj. od 26.07.2010 r. do 03.09.2010 r.**

Uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – stosownie do przepisu art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. (Dz. U. nr 199, poz. 1227), należy wносить na zasadach określonych w art. 11 pkt 11, przywołanej na wstępie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, tj. w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.09.2010 r.

ZA TYDZIEŃ:

tragedia na koloniach

■ Marszałek Województwa Podlaskiego Jarosław Dworżański spotkał się 7 lipca (środa) w Brukseli z przewodniczącym Komisji Europejskiej José Manuelem Barroso. Doszło do tego z inicjatywy Konferencji Peryferyjnych Regionów Nadmorskich Europy (CPMR), której Województwo Podlaskie jest jedynym członkiem spośród województw polskich.

■ Gospodarka przestrzenna, architektura i urbanistyka oraz architektura wnętrz na Politechnice Białostockiej; pedagogika, ekonomia i prawo na Uniwersytecie w Białymstoku. To najbardziej oblegane kierunki w największych szkołach wyższych regionu. Po ponad 20 osób ubiega się także o każde miejsce na podstawowych wydziałach Uniwersytetu Medycznego.

■ Pierwsze w historii Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy letnie granie odbyło się w kraju i w regionie. Dodatkowy finał miał związek z powodzią, która dotknęła znaczną część kraju wzdłuż Wisły i Odry. Pieniądze zbierane były na zakupy sprzętu, który będzie potrzebny strażakom w tego rodzaju sytuacjach. W regionie sztaby WOŚP powstały m. in. w Białymstoku, Łomży, Suwałkach, Augustowie, Hajnówce, Zambrowie. Wolontariusze uzbierali kilkadziesiąt, a w kraju ponad 900 tysięcy złotych.

■ Najpierw pod ciosami mieczy i toporów padać będą rzemieślnicy i wieśniacy z podgrodzia, a potem Krzyżacy zdobędą gród. Wojska Wielkiego Księstwa Litewskiego ostatecznie jednak zwyciężą. Przy padająca w tym roku 600. rocznica bitwy pod Grunwaldem będzie miała wyjątkowo bogatą oprawę. Jednym z jej elementów będzie koncentracja wojsk litewskich i bitwa z Krzyżakami w okolicach Białostockiego Muzeum Wsi w Osowiczach. Batalia z udziałem około 200 rycerzy (największa grupa przybędzie z Białorusi) doświadczonych w inscenizacjach odbędzie się 11 lipca, ale wojowie zaczną zjeżdżać do obozowiska już wcześniej.

■ Błąd pilota zdecydował o tragicznym zakończeniu patrolowego lotu śmigłowca Straży Granicznej w październiku 2009 roku. Maszyna spadła około 200 metrów za granicą polsko-białoruską.

■ Pozytywnie, ale z dodatkowymi zaleceniami ocenił białostocki stadion przedstawiciel UEFA Fernand Meese. Przyjechał sprawdzić, czy debiutująca w europejskich rozgrywkach pucharowych Jagiellonia dysponuje obiektem, spełniającym wymogi. Przedstawiciele klubu zapewniają, że do końca lipca będą zmodernizowane sektory prasowy i medyczny i przybędzie w okolicach stadionu miejsc parkingowych.

■ Pierwszy w regionie proces dotyczący handlu tzw. dopalaczami odbędzie się w Białymstoku. Prokuratura oskarża Pawła A. (22 lata) o sprzedaż ponad dwóch tysięcy sztuk specyfiku, w którego skład wchodziła zakazana jako narkotyk substancja JWH-018. Śledczy wyliczyli, że właściciel sklepu zarobił na tym 17 tysięcy euro. Grozi mu nawet do 10 lat więzienia.

■ Najnowsze filmy sprzedawał za pośrednictwem sieci internetowej Andrzej P. (32 lata) z Łomży z żoną. Robił to jednak bez porozumienia właścicielami praw do rozpowszechniania dzieł i dlatego oboje odpowiedzą przed sądem. Proku-

ratura szacuje, że zarobili ponad 200 tysięcy złotych, a autorom i dystrybutorom filmów są winni z tego tytułu przeszło 300 tys.

■ Cztery samochody spłonęły w Sokółce w ostatnich trzech miesiącach. Dwa auta należały do miejscowych radnych. Sprawca działał za każdym razem w taki sam sposób. Nie ma na razie dowodów wskazujących, że radni są specjalnym celem przestępców.

■ Za publiczne znieważanie osób narodowości czeczeńskiej stanie przed sądem Hubert C. (19 lat) z Łomży. W lutym tego roku przygotował i rozpowszechniał w mieście (np. w autobusach komunikacji miejskiej) ulotki z napisami: „Nie chcemy was tu” czy „Mamy tego dość, won z naszego miasta”. Jego kolega i pomocnik Rafał B. już odpowiada przed sądem.

■ Tragedia na koloniach w okolicach Zakopanego. Podczas zabawy w basenie z wodami geotermalnymi na Polanie Szymoszkowej zaczął tonąć dziesięcioletni chłopiec z miejscowości Milewo-Gałązki (gm. Grabowo). Ratownicy wydobyli dziecko z wody, rozpoczęli reanimację i wezwali pogotowie. Nie udało się go jednak uratować.

■ 20 zł straciła mieszkanka gminy Miastkowo, która poszła na mszę do kościoła św. Antoniego w Ostrołęce. Modląc się obok „parafianin” ukradł jej torebkę. Ostrołęccy policjanci złapali złodzieja (lat 18) i odzyskali torebkę, ale bez pieniędzy.



Pięćdziesiąt najpiękniejszych Polek w Augustowie przygotowywało się w miniony weekend do półfinałów konkursu Miss Polski. „Taki frekwencji na Rynku Zygmunta Augusta dawno nie widzieliśmy”, komentują pobyt „missek” spece od promocji z Urzędu Miejskiego w Augustowie

ZNAKI CZASU

■ Bronisław Komorowski (PO), który w drugiej turze wyborów uzyskał poparcie 53,01 proc. głosujących Polaków (8 933 887 głosy), będzie prezydentem Polski. „Zróbmy wszystko, by ta prezydentura była prezydenturą wszystkich Polaków. Chodźmy razem!”, powiedział tuż po ogłoszeniu wyników.

■ Ponad 70 zagranicznych delegacji uczestniczyło w Krakowie w konferencji z okazji 10-lecia Wspólnoty Demokracji. Wśród polityków był szef europarlamentu Jerzy Buzek i amerykańska sekretarz stanu Hillary Clinton.

■ Pacjenci z zagranicy przyjeżdżają leczyć się do Polski. Z usług dentystów i ortopedów najczęściej korzystają obywatele Szwecji, Anglii i Belgii. Obcokrajowcem jest co piąty pacjent Międzynarodowego Centrum Słuchu i Mowy w Kajetanach prof. Henryka Skarżyńskiego.

■ Pycha, chciwość, nieczystość, nieumiarkowanie w obliczeniach i zaniedbania prawne to, według Urzędu Konkurencji i Konsumentów pięć grzechów głównych sprzedawców podczas sezonowych wyprzedaży, które trwają od kilku dni.

■ Ponad jedna trzecia Polaków (37 proc.) chce zakazu stosunków seksualnych osób tej samej płci, zdecydowana większość (78 proc.) nie zgadza się na legalizację małżeństw homoseksualnych, a jeszcze silniejszy sprzeciw (89 proc.) budzi prawo do adopcji dzieci przez takie pary, wynika z badań CBOS na temat postawy wobec gejów i lesbijek.

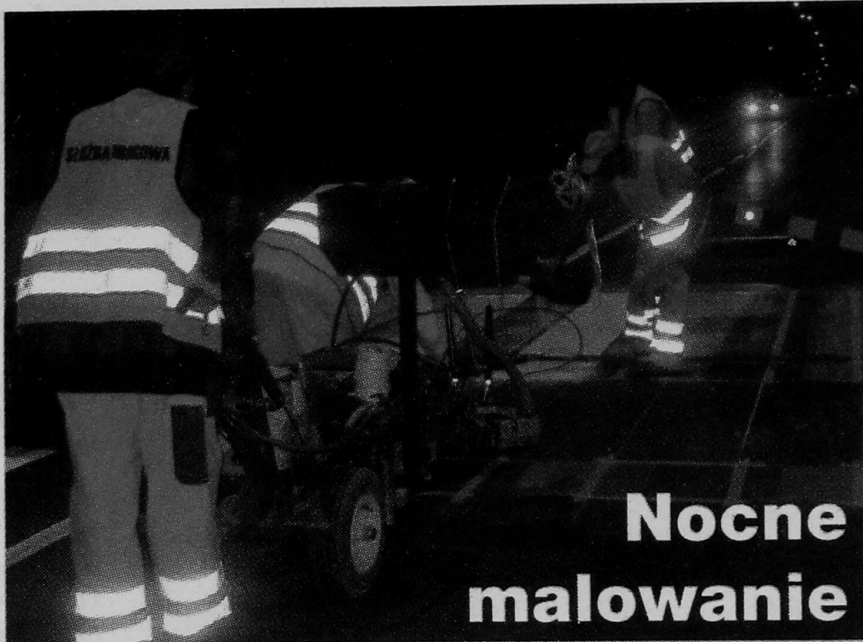
■ Za 700 zł kupił jedną kobietę od właściciela agencji, a za dwie inne płacił po 1 000 Sylwester Z. (lat 37) z Rudnika nad Sanem, któremu za handel ludźmi grozi 15 lat więzienia.

■ W środę (7 lipca) spłonęła fabryka styropianu w Wełtynie pod Gryfinem (Zachodniopomorskie). Wszystkich pracowników udało się ewakuować. Wciąż nie są znane przyczyny pożaru.

Ubyło milionerów

Największy dochód, który wykazał jeden podatnik w Podlaskiem w rozliczeniu za rok 2009, wyniósł 9,4 mln zł, informuje rzecznik prasowy Izby Skarbowej w Białymstoku Radosław Hancewicz. Dochód powyżej miliona złotych wykazało 286 podatników (rok wcześniej było ich 307). Najwięcej milionerów mieszka w Białymstoku i okolicach (143), Łomży (43) i Suwałkach (26).

W 2009 r. mniej mieszkańców Podlaskiego inwestowało na giełdzie: 6 833, rok wcześniej 7 480. Z tych, którzy na giełdzie inwestowali, 4 505 zarobiło (rok wcześniej 4 476), a 2 318 straciło (rok wcześniej 2 995). Spadła ilość przedsiębiorców, składających PIT-36 L, czyli rozliczających się na zasadach podatku liniowego. W 2008 r. „liniowo” rozliczyło się 11 806, teraz 9 444. (ANN)



Nocne malowanie

Za 34 000 zł Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży kupiło maszynę do malowania znaków poziomych na jezdni. „Mamy do pomalowania około 100 km ulic. Gdy pracownicy wykonywali to ręcznie, malowanie trwało od maja do końca lata. W tym roku, dzięki malowarce, pójdzie sprawniej”, mówi dyrektor MPGKiM Arkadiusz Kułaga. Na najbardziej ruchliwych arteriach ekipa „malarzy” pracuje nocami, żeby nie przeszkadzać kierowcom.

Kara nie hamuje

W pierwszy wakacyjny weekend (3 – 4 lipca), czyli po kilku dniach obowiązywania zaostrzonych kar za jazdę po pijanemu (do utraty prawa jazdy dożywotnio włącznie), na drogach w Podlaskiem padł „czarny” rekord: policjanci zatrzymali 89 pijanych kierowców, najwięcej w tym roku. Łotysz (lat 53), zatrzymany w rejonie Osowego Grądu (gm. Augustów) jechał mercedesem drogą krajową nr 8 pod wpływem 3,2 promila. W Boćkach na drodze krajowej nr 19 motocyklista (lat 31) jechał pod wpływem prawie 3 promili. W Bielsku Podlaskim jadący pod wpływem ponad 3 promili kierowca bmw (lat 33) usiłował dać policjantom 2 000 zł łapówki.

OGŁOSZENIE

Miłoszówka na prezydencję

Wmurowany został kamień węgielny w odbudowywany dworek rodziny polskiego noblisty Czesława Miłosza w Krasnogrudzie na Sejneńszczyźnie. Niszczący budynek przejął w dzierżawę Ośrodek Pogranicze z Sejn, który wystarał się także o pieniądze na jego rekonstrukcję. Po odbudowie będzie w nim Międzynarodowe Centrum Dialogu. Otwarcie Centrum planowane jest na 30 czerwca 2011 roku, w 100 rocznicę urodzin Czesława Miłosza oraz w przededniu pierwszego w historii przejścia przez Polskę przewodnictwa Unii Europejskiej.

Zaprosili nas

■ Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie – na X Dni Czyżewa (11 lipca, godz. 14.00, Stadion gminny, Czyżew).

■ Wójt gminy Turośl i Gminny Ośrodek Kultury w Turośli – na XIX Turoślańskie Prezentacje Kulturalne (11 lipca, godz. 14.00, Centrum Rekreacyjno-Wypoczynkowe, Turośl).

■ Przewodniczący Rady Gminy Hanna Maria Kurzyńska i wójt gminy Sokoły Józef Zajkowski – na uroczystą sesję Rady Gminy Sokoły z okazji 20 lat samorządu terytorialnego (11 lipca, godz. 10.30, Gminny Ośrodek Kultury, Sokoły).

■ Prezes Zarządu Okręgowego Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży Teresa Stypułkowska – na Walne Zgromadzenie Członków (12 lipca, godz. 12.30, Ośrodek Wsparcia, Kownaty).

■ Wójt gminy Miastkowo Lidia Grzejka i prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Miastkowie Eugeniusz Ciecierski – na uroczystość przekazania nowego samochodu strażackiego (11 lipca, godz. 11.00, strażnica OSP, Miastkowo).

■ Wójt gminy Zawady Paweł Pogorzelski i Lokalna Organizacja Turystyczna „Brama na Bagna” – na V Powiatowe Dni Twórczości Ludowej - Dzień Śledzia (11 lipca, godz. 7.00, Ośrodek Edukacji Ekologicznej „Brama na Bagna”).

■ Marszałek Województwa Podlaskiego Jarosław Dworżański i Muzeum Podlaskie w Białymstoku – na rekonstrukcję „Koncentracja Wojsk Wielkiego Księstwa Litewskiego - Grunwald 1410 – 2010” (10 lipca, godz. 18.00 – 22.00, Rynek Kościuszki; 11 lipca, godz. 11.00 – 20.00, Białostockie Muzeum Wsi, Białystok).

■ Zaścianek Jasionówka Tołwińscy (gm. Dziadkowice, pow. Siemiatycki) – na VII Wystawę Koni Hodowlanych Południowego Podlasia (11 lipca, godz. 9.00, Zaścianek Jasionówka, Dziadkowice).

■ Wójt Gminy Rutki i Dom Kultury w Rutkach – na Warsztaty muzyczne dla rodzin z gminy Rutki (11 lipca, godz. 10.00, plac przy Domu Kultury i stadion, Rutki).

■ Gospodarstwo Agroedukacyjne Głina – na kiermasze, smakołyki i ciekawostki z Gliny (10 lipca, godz. 15.00 – 18.00, Gospodarstwo Agroedukacyjne Głina 13).

Dziękujemy.

Dzień Śledzia

Spotkanie polsko-litewskie - Strękowa Góra nad Narwią - 11 lipca

www.dziesledzia.pl

start godz. 10.00

- Konkurs na najlepszą potrawę ze śledzia.
- Degustacja tradycyjnych potraw litewskich.
- Pokaz wędzenia i suszenia ryb.
- Pokaz pieczenia tradycyjnego chleba litewskiego.
- Wystawa tradycyjnych detali architektonicznych.
- "Jeżowóz" - mobilna edukacja ekologiczna.
- Konkurs nalewek i win domowych.
- Zawody wędkarskie.
- "Rzut śledziem".
- "Bieg śledzia" meandrami Narwi.
- "Wiwat Śledź" - pokaz strzałów armatnich.
- Kiermasz rękodzieła ludowego z Litwy i Polski.
- Występ zespołów ludowych z Litwy i Polski.
- Bicie monety „Kraina Śledzia”.
- Pokaz działania ogniw i kolektorów słonecznych.
- Pokaz brazylijskiej sztuki walki CAPOEIRA ABADA.
- Gry i konkursy dla dzieci.
- ... i śledź jeden wie co jeszcze ...

Organizatorzy zapewniają, że podczas imprezy żaden śledź nie poniesie uszczerbku na zdrowiu i życiu.

Projekt L7-PL053 "Działania rzeki - kształtowanie kultury" współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Litwa - Polska 2007 - 2013.

Patronat medialny:



Pierwszy posiłek dzieci w Bursie nr 1 po przyjeździe w poniedziałek do Łomży

Na wakacyjny wypoczynek przyjechało w poniedziałek (5 lipca) do Łomży ponad 100 dzieci z dotkniętej powodzią gminy Czechowice - Dziedzice. Zaprosił je na dwa tygodnie prezydent Jerzy Brzeziński. Podczas kolonii będą warsztaty plastyczne, tanecze, sport, basen, a także wycieczki do Białegostoku, Jurowiec, Drozdowa i Nowogrodu.

To nie jedyna pomoc Łomży dla powodzian ze śląskiej gminy, z którą samorząd Łomży od wielu lat utrzymuje partnerskie kontakty. W tym tygodniu do Czechowic wyjedzie kolejny już transport z pomocą, ofiarowaną przez mieszkańców Łomży: ponad 3 tony konserw i innych artykułów spożywczych, środki czystości i artykuły higieniczne, koce, pościel, obuwie gumowe, odzież, woda oraz przybory szkolne. Do Czechowic - Dziedzic, a także do zniszczonej przez powódź gminy Wilków na Lubelszczyźnie trafią również transporty ze zbożem i sianokiszonką, przekazane przez mieszkańców

Otwarte serca

podłomżyńskich wsi. Jeszcze w tym miesiącu na konta, wskazane przez władze obu gmin, trafi po 75 000 zł z budżetu Łomży na wydatki, związane z likwidacją skutków powodzi, a do Czechowic dodatkowo 21 000 zł z wpłat mieszkańców Łomży.

Prezydent Jerzy Brzeziński dziękuje wszystkim ludziom dobrej woli, którzy włączyli się w pomoc powodzianom: „Cieszę się, że w naszej Łomży mieszka tylu ofiarnych ludzi, którzy śpieszą z pomocą w tej ogromnej tragedii. To wspaniały przykład ludzkiej solidarności i braterstwa”.

Za pracę przy zbiorce darów i pieniędzy dla powodzian prezydent szczególnie podziękował ludziom i organizacjom pracującym w Komitecie „Łomża Powodzianom”: harcerzom z „Hufca Nadnarwiańskiego”, Towarzystwu Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, przedsiębiorcom z Łomżyńskiej Izby Przemysłowo - Handlowej, Caritas Diecezji Łomżyńskiej oraz pracownikom Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Łomży. Na letni wypoczynek dzieci i młodzieży z Czechowic - Dziedzic, samorząd łomżyński przeznaczył ponad 100 000 zł z budżetu miasta. W środę (7 lipca) w Bursie Szkolnej nr 1 (ul Kopernika 16), gdzie młodzi goście mieszkają, odwiedził ich wiceprezydent Krzysztof Chojński, który jest przewodniczącym Komitetu „Łomża Powodzianom”. (MK)



Ogródki na Długiej?

Nowy łomżyński deptak, czyli ul. Długa, może niebawem rozbrzmiewać gwarem z sezonowych ogródków kawiarnianych. Taką nadzieję ma ratusz, który zaprosił przedsiębiorców do składania wniosków o zajęcie deptaka pod ogródki. Czy rzeczywiście ogródki powstaną? Letni ogródek powinien mieć zaplecze. Na Długiej w tej chwili jest tylko jeden bar z bardzo dobrym jedzeniem i lodami. „Matysiaki” już w ubiegłym roku urządziły ogródek. W większości przy deptaku znajdują się sklepiki z konfekcją, które, nie ma co ukrywać, na nadmiar klienteli nie narzekają. Nowy wystrój Długiej powinien zachęcić przedsiębiorców do nowych pomysłów na biznes. Czy zachęci?

Kopernik z zakazem

Od czwartku (1 lipca) zarządca dróg miejskich wprowadził na ul. Kopernika w Łomży (są przy niej stary cmentarz, Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących oraz wjazd na parkingi Sądu Rejonowego) jeden kierunek ruchu. Teraz wjazd na Kopernika jest tylko od al. Legionów. Od ul. Zawadzkiej dojechać można do Bursy nr 1, dalej jest zakaz wjazdu. Na całej długości ul. Kopernika, po jej prawej stronie (od strony cmentarza), wprowadzony jest zakaz zatrzymywania i postoju. Na całej długości obowiązuje również ograniczenie prędkości do 30 km/godz. Jak wyjaśnia ratusz, nowa organizacja ruchu została opracowana na wniosek mieszkańców oraz dyrekcji „Ekonomika”.

Zjazd w „Wecie”

W 60 rocznicę powstania Technikum Weterynaryjnego 18-19 września odbędzie się III Zjazd Absolwentów. Szczegółowe informacje o sprawach organizacyjnych na stronie internetowej: www.weta.vot.pl lub w sekretariacie, tel. 86 - 216 - 20 - 15.

Program „Wyprawka Szkolna”

Od 170 do 370 zł dofinansowania mogą otrzymać rodzice uczniów o niskich dochodach i ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi na zakup podręczników. Urząd Miasta przypomina, że wnioski o pomoc finansową z rządowego programu „Wyprawka Szkolna” dyrektorzy szkół będą przyjmować do 7 września. Należy je składać w tej szkole, do której dziecko będzie chodziło w roku szkolnym 2010/2011. Druki wniosków są w sekretariatach szkół oraz na stronie internetowej Łomży um.lomza.pl. Pieniądze zostaną wypłacone przez dyrektorów szkół po przedłożeniu dowodu zakupu podręczników.



Maturzyści z II LO zdali egzamin w 99,3 procentach

Maturalna porażka

Średnio tylko 77 proc. maturzystów z Łomży zdało egzamin maturalny (w województwie podlaskim 80, w kraju 81 proc.). W porównaniu ze średnią wojewódzką, łomżyńscy maturzyści najbardziej dali się wyprzedzić grajewskim, którzy zdali aż w 87 procentach! Bardzo dobre wyniki łomżyńskich renomowanych liceów zaniżyli bardziej niż co roku uczniowie techników, którzy zdali w 65 procentach i liceów profilowanych (w 51 procentach). „Licea profilowane, łączące naukę zawodu z przygotowaniem do matury w trzy lata, od początku były chybionym pomysłem reformatorskim i są w

likwidacji. Z moich obserwacji wynika, że niektórym uczniom kłopotów mogły przysporzyć zmiany w egzaminie z języka angielskiego (inna forma zadań, ocena tylko <tak> lub <nie>). To właśnie na egzaminie z angielskiego potknęło się 2 naszych uczniów, którzy nie zaliczyli tego przedmiotu i jako jedyni z 211 matury nie zdali, będą pisać poprawkową”, mówi dyrektor łomżyńskiego renomowanego II LO im. M. Konopnickiej Józef Przybylski.

Szczegółowo maturalną „porażkę statystyczną” Łomży zanalizuje Okręgowa Komisja Egzaminacyjna i poda w swoim raporcie. (MK)

Radni z Łomży na każdej rogatce powinni wystawić tabliczkę: „Przedsiębiorcom wstęp wzbroniony!”, ironizuje jeden z najzdolniejszych młodych przedsiębiorców z ... Łomży

Z bazaru do „Forbesa”

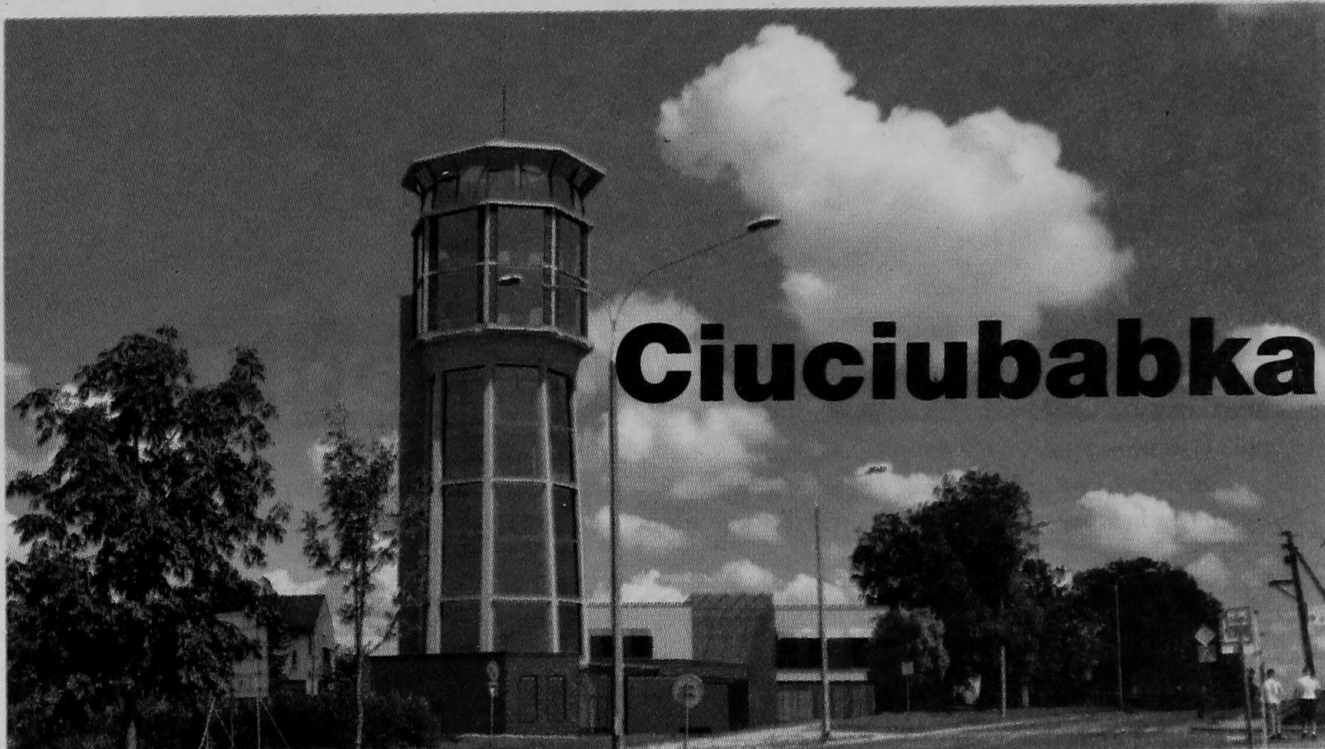
Gdy miał 20 lat, handlował częściami do maszyn rolniczych. Jeździł z nimi zdezelowanym polonezem po całym regionie z bazaru na bazar. Harował ponad siły, bo dostrzegł niszę na rynku i szansę dla siebie. Po kilku latach został hurtownikiem, a po kolejnych kilku, producentem części do maszyn oraz wyposażenia obór. Dziś, w wieku 37 lat, jest właścicielem wielobranżowej firmy produkcyjnej Sonarol z zakładami w Jedwabnem i Jeziorku, zatrudniającej 180 osób, która w najnowszym rankingu „Diamenty Forbesa” miesięcznika „Forbes” w grupie firm o przychodach 50 – 250 mln zł zajęła 4 miejsce w Podlaskiem i 85 w Polsce pod względem dynamiki wzrostu wartości. I to w czasie kryzysu. W Jedwabnem buduje kolejną halę produkcyjną o powierzchni prawie 6 000 mkw. oraz uruchamia najnowocześniejsze i pierwsze w Polsce linie technologiczne, które podwoją produkcję Sonarolu. Dzięki talentowi, pracowitości i pasji do biznesu, w 17 lat wyrósł na jednego z największych pracodawców w Łomży i powiecie łomżyńskim.

Wieża ... ciśnie!

„Połowę pieniędzy na nową linię do produkcji stolarki budowlanej wartości 8 mln zł uzyskaliśmy z programu unijnego. Do innego programu na zagospodarowanie starej wieży ciśnień w Łomży złożyliśmy wniosek na 12 mln zł. Niestety, został odrzucony z przyczyn formalnych. W momencie jego rozpatrywania, nie mogliśmy wykazać się władaniem terenu obok wieży, choć zabiegaliśmy o to u władz półtora roku”, mówi Stanisław Najda.

Mieszka w Łomży od 1995 roku (pochodzi z Dobrzyjałowa w gm. Piątnica) i od tego czasu myśli o tym, co zrobić z wieżą. „Dwa lata temu dowiedziałem się przypadkowo, że miasto wystawia ją na przetarg. Poszedłem dosłownie z ulicy. Okazało się, że byłem jedynym, który chce wieżę kupić. I kupiłem”, mówi.

W umowie sprzedaży miasto zastrzegło, że jeśli w 2 lata nie



Tak ma wyglądać wieża ciśnień po zagospodarowaniu przez Stanisława Najdę

przystąpi do jej zagospodarowania, umowa ulegnie rozwiązaniu. „Przez pół roku kończyłem jedną z inwestycji w Jedwabnem. Przez następne półtora systematycznie działałem, żeby wywiązać się z tego warunku”, zapewnia.

Analizy ekonomiczne wykazały, że przerobienie wieży tylko na taras widokowy z restauracją nie ma sensu, bo nakłady się nie zwrócą. Zamykało to drogę do sięgnięcia po fundusze unijne. Powstała koncepcja połączenia wieży z nowym budynkiem hotelowo – konferencyjnym, z parkingami w podziemiu. W tym przypadku zainwestowane 12 mln zł zwróciłyby się w 10 – 12 lat. Ale do tego potrzeba więcej miejsca. Obok są tereny miejskie. Zaczął prowadzić rozmowy na temat kupna (lub dzierżawy) około 1 300 mkw.

„Powiedziano mi, że najpierw musimy się dogadać co do przesiedlenia ludzi z budynku komunalnego, który się tam znajduje. Chodziło o dwa mieszkania. Zaproponowałem zamianę na moją nieruchomość z budynkiem o 7 mieszkaniach na ul. Polnej lub na nowe mieszkania, które chciałem kupić dla tych ludzi u developerów. Najpierw mi mówiono, żebym działał w tym kierunku, potem powiedziano, że prawo nie pozwala. Zaczęły gonić terminy, związane z wnioskiem o dofinansowanie. Godziłem się na jakąkolwiek formę władania”, opowiada przedsię-

biorca. Nie uzyskał żadnej. Termin minął, wniosek został odrzucony.

Radni: „Nie!”

Dopiero w tych dniach prezydent Łomży zarekomendował radnym, zgodnie z wnioskiem Stanisława Najdy, ogłoszenie przetargu na sąsiednie 1 300 mkw. Radni powiedzieli „nie”. Postanowili, że prezydent najpierw rozwiąże z nim umowę z powodu niewywiązania się z warunku rozpoczęcia inwestycji i ... ponownie wystawi na przetarg wieżę z terenem, o który bezskutecznie zabiegał!

Radny Krzysztof Sychowicz: „Od początku wiedział, że nie będzie mógł się wywiązać z dwuletniego terminu”. Radny Maciej Borysewicz: „Po raz kolejny jako radny staję się przedmiotem nacisku przedsiębiorcy: albo ulegniemy i damy mu kolejne grunty, albo pozwie nas do sądu”. Radny Jan Bajno: „Przetarg na całość, to jedyne słuszne rozwiązanie. Nie bądźmy rzecznikami jednego pana”. Radny Jan Kleczyński: „Nie rozpoczął pracy w ciągu 2 lat, wychodzi z kolejnymi postulatami. Jest niepoważny”. Radna Krystyna Michalczyk – Kondratowicz: „Chciał obejść przepisy i wejść w posiadanie całości”. Radny Paweł Borkowski: „Intryguje mnie sprawa zachowania pana Najdy”.

„Od początku było wiadomo, że sama wieża to za mało na rentowny biznes. Dlatego nie wy-

startował w pierwszym przetargu inny przedsiębiorca, którego interesowała tylko całość”, przypomina wiceprezydent Marcin Sroczyński. Na pytanie „Kontaktów”, dlaczego zatem miasto nie wystawiło 2 lata temu na przetarg „całości”, odpowiada, że „taka była wtedy decyzja”. Jego zdaniem, obecnie radni zachowali się racjonalnie, po przeprowadzeniu „bardzo merytorycznej dyskusji”. „Mnie się to może podobać mniej lub bardziej, to nie są moje decyzje, lecz muszę je respektować”, dodaje.

Łomża zniechęca

„Cieszę się, że nie prowadzę swoich interesów w Łomży, tylko w Jedwabnem i Piątnicy. Nie jestem pierwszym przedsiębiorcą, który potknął się o Łomżę. Łomżyńscy radni powinni wystawić na każdej rogatce tablicę: <Przedsiębiorcom wstęp wzbroniony!>. To by oszczędziło energii i kosztów każdemu, kto wpadnie na niesłychany pomysł robienia interesów w Łomży!”, ironizuje Stanisław Najda. Mimo wszystko zapewnia, że zrobi wszystko, aby w Łomży powstał obiekt, którego nie powstydziłoby się żadne miasto.

„Mam nadzieję, że wspólnie z włodarzami Łomży uda się znaleźć wyjście z tej patowej sytuacji i będę mógł przystąpić do zrealizowania swojej koncepcji”, mówi.

MARIA KACZYŃSKA



Starcie przy szpadlu

Od lewej: wicemarszałek Jacek Piorunek, radny Sejmiku Marek Olbryś, przewodniczący Sejmiku Mieczysław Bagiński i wójt Przytuł Krzysztof Polkowski. Ostra wymiana zdań przy „pierwszym szpadlu” to znak, że wszyscy poczuli już jesienne wybory do samorządów...

Nie było radości i świętowania. Uroczyste wbicie pierwszego szpadla na budowie drogi wojewódzkiej Piątница - Jedwabne (w poniedziałek, 5 lipca), rozpoczynające największą inwestycję na drogach wojewódzkich w Podlaskiem, zamieniło się w ostre starcie przewodniczącego Sejmiku Mieczysława Bagińskiego z wicemarszałkiem Jackiem Piorunkiem. Mieczysław Bagiński zarzucił Jackowi Piorunkowi, że nie dotrzymał słowa przyrzekając, iż oszczędności na przetargu na drogę Piątница - Jedwabne (17 km) zostaną przeznaczone na wybudowanie dodatkowego odcinka tej drogi (8 km) z Jedwabnego do mostu na Przytulance w Przytułach. Droga miała kosztować 44 mln zł, po przetargu będzie kosztować 32 mln zł (jest finansowana z Regionalnego Programu Operacyjnego). 12 mln zł oszczędności miało pójść na dodatkowe kilometry. Tymczasem Zarząd

Województwa postanowił wszystkie oszczędności na przetargach drogowych przeznaczyć na budowę lotniska w Sanikach. „Domagamy się dotrzymania słowa!”, wołał przewodniczący Bagiński, a wtórowali mu wójtowie Przytuł Krzysztof Polkowski i Piątnicy Edward Łada, burmistrz Jedwabnego Krzysztof Moenke oraz radny Sejmiku z Łomży Jan Olszewski. Wicemarszałek Piorunek bronił się, że takiej decyzji nie mógł zapobiec, gdyż ma tylko jeden głos w pięcioosobowym Zarządzie Województwa. Zapewnił, że będzie „walczył”, aby 12 mln zostało przeznaczone na dodatkowy odcinek drogi.

Rozpoczęta w poniedziałek przebudowa drogi z Piątnicy do granic miasta Jedwabne potrwa rok. Będą duże utrudnienia w ruchu, ale potem będzie to najlepszy kawałek drogi wojewódzkiej w Podlaskiem. Ziemia łomżyńska zabiegała o nią 8 lat. (MK)

Odcięci

„Modernizują ulicę Kopernika, a o naszej odnodze zapomnieli, jakby nas tu nie było”, mówi Helena Nitkiewicz z Wizny. Mieszka przy ul. Kopernika 6, przy „odnodze” są jeszcze adresy: Kopernika 3, 5, 7 i 8. „Odnoga” kończy się na posesji Andrzeja Matejkowskiego (Kopernika 8), który prowadzi wielką fermę mleczarską. Gdy zajeżdża samochód z mleczarni, wszyscy muszą schować się na swoich posesjach, żeby mógł przejechać. Gdy cysterna wraca, na wylocie z „odnogi” musi bardzo uważać, żeby się nie wywrócić. Podobnie dzieje się, gdy Andrzej Matejkowski wyrusza z podwórza ciągnikiem z maszynami lub kombajnem. „Sąsiedzi wykazują zrozumienie, odsunęli płoty, żeby nie zawadzał o nie maszynami”, mówi.

Wszyscy z nadzieją czekali na remont ul. Kopernika w ramach programu „schetynówek”. Zaczął się, jakby „odnogi”... w ogóle nie było! „Krawężnikiem, który miał wystawać 8 cm nad poziom asfaltu, utrudniliby jeszcze bardziej i tak trudny wyjazd. Po mojej interwencji przyznali, że tak nie może być. Inspektor nadzoru zapewnił, że krawężnik zostanie znizony do



Andrzej Matejkowski i Helena Nitkiewicz uważają, że gminni urzędnicy lekceważą ich problem

poziomu asfaltu”, mówi Andrzej Matejkowski. Czy budowlańcy tak zrobią? Nie wiadomo. „Odnoga” napisała petycję do wójta Zbigniewa Sokołowskiego, w której domaga się modernizacji ul. Kopernika w całości. Urzędniczka odpowiedzialna za inwestycje w Urzędzie Gminy Wizna przyznała, że „odnoga” to droga gminna, ale nic więcej do powiedzenia nie miała. (MK)



Perły z Piątnicy

Serek Wiejski z probiotykiem marki Piątница (na zdjęciu) uzyskał tytuł „Perła Rynku FMCG” w kategorii serki wiejskie i homogenizowane w plebiscycie organizowanym przez magazyn „Wiadomości Handlowe”. O przyznaniu nagrody zdecydowało ponad 1 300 niezależnych detalistów z całej Polski. Wyróżnienie zdobył, także produkowany przez Piątnicę serek śmietankowy Twój Smak naturalny 1 kg, nagrodzony w kategorii sery do smarowania pieczywa. Detaliści z całej Polski wybierali najbardziej innowacyjne nowości rynkowe w 55 kategoriach spożywczych i chemicznych.

Rolnicy powodzianom

Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem 8 lipca (czwartek) prowadzi zbiórkę zboża i sianokoszonki dla rolników z południa Polski dotkniętych klęską powodzi. Dary rolnicy mogą przekazywać w godz. 8.00 – 14.00 pracownikom OPS na targowicy miejskiej.

Zlewnie na mieszkania?

Dzięki dobrej współpracy, gmina Łomża otrzymała od OSM Piątница nieodpłatnie nieruchomości z budynkami po byłych zlewniach mleka w Gaci, Pniewie i Gielczynie, które będą mogły być przerobione na lokale socjalne, poinformował wójt Jacek Nowakowski.

Zaniedbana skarpa

Tak wyglądają (na zdjęciu) drzewa na pięknej kościelnej skarpie w Wiźnie. Nikt nie usuwa tych, które uschły, choć szpecą otoczenie gotyckiego kościoła i stanowią zagrożenie dla położonej u podnóża skarpy ulicy. „Naszej parafii od 9 lat brakuje dobrego gospodarza, co widać gołym okiem na każdym kroku, nie tylko na skarpie”, narzekają parafianie.



„Prędzej umrę, niż przestanę wierzyć, że on nie żyje”, płacze Agnieszka

Z Mariuszem jesteśmy 10 lat małżeństwem. Okrągła rocznica minęła w czwartek, 24 czerwca. Z tej okazji daliśmy na mszę w naszym kościele. Poszłam do kościoła sama. Gdy ksiądz czytał intencję: <Za wszystkie łaski Boże dotychczas otrzymane oraz błogosławieństwo na dalszą drogę życia> o mało nie padłam jak długa przed ołtarzem”, płacze Agnieszka Tomaszewska z Grajewa.

Trzy dni wcześniej, w poniedziałek 21 czerwca, jej mąż Mariusz (lat 35) wyszedł z domu do lekarza i przepadł bez śladu...

Nieszczście spadło na nas w kwietniu”, mówi Agnieszka. Wtedy Mariusz, który nigdy nie chorował, trafił do kliniki w Białymstoku. Lekarze zrobili mu zabieg na zatoki. Wrócił do domu na komunię starszego synka Tomka (15 maja), ale po pewnym czasie znów trafił do kliniki. Okazało się, że są komplikacje po zabiegu. W jego organizmie zagnieździła się bakteria, której lekarze nie mogli zwalczyć. Przyjmował bardzo drogie antybiotyki, a oprócz tego lek ze sterydem. Po kuracji został wypisany. „Chciał jak najprędzej wrócić do zdrowia i pracy. Denerwował się, że jak będzie długo na zwolnieniu lekarskim, to go zwolnią”, mówi Agnieszka. Niestety, po kilku dniach jego stan znów się pogorszył. Jeździł na dodatkowe badania do kliniki. Wyniki były coraz gorsze. Bolała go głowa. „W sobotę, 12 czerwca, obudził się z potwornie spuchniętym okiem i bólem głowy nie do zniesienia. Pojechaliśmy na ostry dyżur do szpitala wojskowego w Elku. Przyjęli go na okulistykę, wykonali badania. W poniedziałek wypisali ze skierowaniem na cito do kliniki w Białymstoku. Twierdzili, że stan oka ma związek z zabiegiem na zatokach. Zaczął wydzwaniać do swoich lekarzy w Białymstoku, lecz nie było ich w klinice. Uparł się, że nie pojedzie, jak ich nie będzie. Poszliśmy do lekarza rodzinnego, żeby mu pomógł do czasu przyjęcia do kliniki”, opowiada Agnieszka.

W poniedziałek, 21 czerwca rano wyszła do pracy (na pocztę w systemie dwunastogodzinnych dyżurów). Mariusz został w domu z młodszym synkiem Bartkiem (lat 6). Ustalili, że poczeka na powrót Tomka ze szkoły, a potem pójdzie do lekarza do przychodni



*Tomek: „Widziałem, jak tata szedł tą samą drogą, którą ja chodzę do szkoły”;
Agnieszka Tomaszewska z Tomkiem i fotografią Mariusza*

„Medicus”. Gdy wróciła do domu po 20.00, zastała tylko dzieci. „Gdzie tata?”, zapytała. „Poszedł do lekarza. Powiedział, że niedługo wróci”, odpowiedział Tomek.

Czekała jeszcze godzinę, potem zaczęła wydzwaniać do rodziny i znajomych. Nikt Mariusza nie widział. Około północy zadzwoniła na policję... Nazajutrz pobiegła do przychodni. Ani rejestratorka, ani lekarz nie widzieli poprzedniego dnia Mariusza. W domu został jego portfel z pieniędzmi, dowodem, prawem jazdy, fotografiami najbliższych. Wychodząc, wziął ze sobą tylko książeczkę zdrowia...

Następne dni dziesiątki osób przetrząsały osiedle Południe w Grajewie, gdzie mieszkają Tomaszewscy, a szczególnie drogę od ich bloku do przychodni „Medicus” przy ul. Konstytucji 3 Maja, naprzeciwko szkoły, do której chodzi dziewięcioletni Tomek. Wypytywano sąsiadów, przechodniów. Tylko jeden człowiek widział Mariusza, gdy w poniedziałek około godz. 17.00 wychodził ze swojej klatki schodowej, trzymając dłoń na opuchniętym oku. Potem wszelki ślad się urwał. Policja sprawdziła wszystkie szpitale od Białegoostoku po Olsztyn. Bez skutku. Rozszerzono poszukiwania z osiedla na lasy wokół Grajewa aż pod Rudę, Szymany i Prostki. Przetrząsnięto

teren wokół miejscowości pod Augustowem, z której pochodził i gdzie mieszkają jego rodzice. Ani śladu.

Mógł być półprzytomny z bólu. Mógł mieć zaburzenia świadomości z powodu przyjmowania sterydu. Ale przecież był biały dzień, świeciło słońce, był w środku ludnego osiedla. Ludzie chodzili po ulicach, siedzieli pod blokami na ławeczkach. Musiałby ktoś go zauważyć. Dlaczego nie zauważył? Jak człowiek może tak zniknąć? Agnieszka zadaje sobie te pytania i nie znajduje odpowiedzi. Czuje się bezradna i to jest najgorsze. „Nie mogę mu pomóc, choć czuję, że żyje i cierpi z powodu braku leków. Był bardzo rodzinny. W rodzinie żartuje się, że ja, jego matka i babcia jesteśmy jego Trójcą Przenajświętszą. Zawsze mogłam na niego liczyć, a on teraz nie może liczyć na mnie”, płacze. Nocami nie może spać, nasłuchuje kroków na schodach, czeka: „On żyje. Prędzej sama umrę, niż przestanę w to wierzyć”, powtarza.

W poniedziałek (5 lipca) do Agnieszki Tomaszewskiej zadzwonił przełożony Mariusza z pracy (jest od 10 lat zatrudniony w Oddziale Wart Cywilnych Pomorskiego Okręgu Wojskowego, pracuje w jednostce wojskowej w Osowcu). Poinformował ją, że w kadrach szykują

Mariuszowi dyscyplinarkę. Dzień po zaginięciu skończyło mu się zwolnienie lekarskie. W świetle Kodeksu pracy, od 23 czerwca nie stawia się do pracy, czyli porzucił ją. „Nasi związkowcy badali przepisy, radzili się prawników. Niestety, nie ma możliwości uniknięcia dyscyplinarki”, mówi Grzegorz Krymski, przełożony zaginionego. „Żadna decyzja nie została jeszcze podjęta. Znamy sytuację i czekamy. Niestety, obowiązują nas przepisy. Ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby został ponownie zatrudniony, gdy się odnajdzie”, mówi Ewa Dunkiewicz, pracownica kadr Oddziału Wart Cywilnych w Olsztynie.

Policja prosi wszystkich, którzy znają miejsce pobytu Mariusza Tomaszewskiego lub mogą przyczynić się do jego ustalenia, o kontakt z Komendą Powiatową w Grajewie, tel. (86) 273 02 12 lub najbliższą jednostką, tel. 997 (komórkowy 112). Mariusz ma 35 lat, 180 cm wzrostu, szczupły (70 kg), ciemne, krótkie, proste włosy. W chwili zaginięcia miał widoczną opuchliznę lewego oka. Ubrany był w szarą, sportową bluzę z kapturem z napisem z przodu ADIDAS, czarne sztruksowe spodnie, ciemnobrązowe sportowe buty.

ANNA DYLEWSKA



Rozpacz

Hanka miała 22 lata, gdy brała ślub ze Stanisławem. Przyszła do niego ze Szczuczyna na gospodarkę w niewielkiej wsi pod Szczuczynem. Pracowali ciężko, żeby postawić nowy dom. Ale Bóg nie pobłogosławił. Pierwszy synek Antoś po urodzeniu żył parę chwil, umarł na porodówce w Szczuczynie. Było Boże Narodzenie. Stanisław przyjechał po nią sankami, wzięli zawinięte w pieluchy zwłoki noworodka i zawieźli do domu. Pogrzeb odbył się po świętach... Potem kolejno umierali Janek, Kazik i Tereska. Hanka rozpaczała, ale Stanisław nie tracił ducha: „Zobaczysz, doczekamy syna!”. Modliła się o niego gorąco. Wymodliła Andrzeja. Przyszedł na świat po piętnastu latach małżeństwa. W Stanisława wstąpiły nowe siły, świata za nim nie widział.

Gdy Andrzej wyszedł z wojska, zaczęli budować dom. Zaciągnięty na budowę kredyt spłacili co do grosza. Gdy Andrzej się żenił, gospodarstwo było odbudowane, bez grosza długu. „Tylko żony zdaniem się obchodził, nas za nic zaczął mieć”, płacze Hanka. Ale dalej pracowali razem. Hanka wyniańczyła troje wnuków. Pięć lat temu Stanisław umarł. Wtedy synowa zaczęła w domu swoje rządy. W kuchni i łazience pojawiły się glazury i terakoty, w pokojach dzieci komputery, telewizory. „Ale dobytku ubywało. Robić im się nie chciało. Mleka



od ostatnich czterech krów nie dopilnowali i mleczarnia wstrzymała odbiór”, mówi Hanka.

Wieść o katastrofie przyszła w liście poleconym od komornika z Grajewa. Listonosz przyniósł go pod nieobecność Andrzeja. Hanka ukradkiem go przeczytała i runął jej świat. Całe gospodarstwo, ziemia i zabudowania, w tym dom, za niespłacone długi zostały wystawione na licytację! Andrzej pokłócił się z żoną Grażyną. Grażyna wysłała dzieci do swoich rodziców, a sama wyjechała za granicę. Andrzej zniknął gdzieś po całych dniach. Hanka siedzi sama w domu i rozpacza. Ma 80 lat...(ANN)

Punkty za położenie



Wicemarszałek Jacek Piorunek: „Wesprzemy Grajewo, żeby dogoniło czołówkę w uzyskiwaniu funduszy unijnych”

„Bardzo dobry projekt budowy pływalni miejskiej nie otrzymał dofinansowania, bo nie dostał punktów za położenie na atrakcyjnym terenie turystycznym. Teraz ma szansę na ponad 8 mln zł, bo Zarząd Województwa zróżnicował kryterium <teren atrakcyjny turystycznie> tak, że i Grajewo otrzyma 10 punktów. Drugi konkurs został już ogłoszony. Do podziału będzie 40,5 mln zł. Rozstrzygnięcie we wrześniu. Będziemy wspomagać Grajewo także w uzyskiwaniu pieniędzy z Regionalnego Programu Operacyjnego na inne projekty, żeby nie odsta-

wało od reszty województwa”, mówi o słabych wynikach Grajewa i powiatu grajewskiego w uzyskiwaniu funduszy unijnych wicemarszałek Podlaskiego Jacek Piorunek.

Na to, że powiat grajewski jest w ognie sięgających po pieniądze, największy wpływ, według Jacka Piorunka, miało odrzucenie „źle napisanych” dwóch dużych projektów: na modernizację Szpitala Powiatowego oraz termomodernizację Zespołu Szkół w Nieckowie (gm. Szczuczyn). Były też sytuacje, że niektóre wnioski nie przechodziły oceny merytorycznej, podkreśla wicemarszałek. Zarząd Województwa to zauważył i będzie wspomagał Grajewo, powtarza. Oprócz pływalni, szansę na dofinansowanie ma projekt na rozbudowę przystani Yacht Clubu Arcus w Rajgrodzie oraz ponownie modernizacja grajewskiego szpitala. (MK)

Dzieci pod traktorem

W pobliżu wsi Dąbrowskie (gm. Prostki) chłopcy (lat 14 i 16) jechali wieczorem ciągnikiem bez kabiny z przyczepą przez las na pole, gdzie czekał ojciec jednego z nich. W pewnym momencie na leśnej drodze traktor najechał na kamień i przewrócił się do góry kołami, przygniatając obu i miażdżąc im nogi. Jeden w ciężkim stanie został przetransportowany śmigłowcem do szpitala w Suwałkach, drugi, lżej ranny, trafił do szpitala w Grajewie. Jak doszło do tego, że dzieci bez uprawnień do prowadzenia ciągnika wyjechały na drogę oraz inne okoliczności wypadku, bada policja z Ełku. (ANN)

Matura na 100 procent

150 absolwentów przystąpiło w tym roku do matury w Liceum Ogólnokształcącym im. M. Kopernika w Grajewie i 150 zdało maturę! To sukces nie tylko w skali Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży (Podlaskie i Warmińsko – Mazurskie), ale i kraju. Według Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, wskaźnik „zdawalności” w polskich liceach wyniósł w tym roku 91 proc.

Diament Forbesa

Jura Polska sp. z o.o. w Grajewie zajęła 5 miejsce w Podlaskiem (114 w kraju) wśród najszybciej zwiększających wartość polskich przedsiębiorstw w grupie o rocznych przychodach 50 – 250 mln zł w prestiżowym rankingu „Diamenty Forbesa” miesięcznika „Forbes”. Jura Polska należy do Grupy Pfeiderer S. A, zajmuje się wyłączną obsługą transportową Grupy.

Zagrała Orkiestra

Niedziela (4 lipca) była „Dniem otwartych strażnic” w Komendzie Powiatowej PSP w Grajewie. Wolontariusze Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pod hasłem „Stop Powodziom!” zbierali pieniądze na zakup sprzętu do likwidowania skutków powodzi dla jednostek PSP i OSP. Odbył się pokaz sprzętu pożarniczego oraz różnych form działalności grajewskich strażaków.

Pomoga Sandomierzowi

Zniszczonemu przez powódź Sandomierzowi pomoże samorząd Grajewa. Na sesji 30 czerwca radni Rady Miejskiej odpowiedzieli na apel burmistrza Sandomierza o pomoc i uchwalili przekazanie 20 000 zł z kasy miejskiej.

Więcej patroli

Na ulicach Grajewa w wakacje będzie więcej policyjnych patroli. Na dodatkową służbę policjantów w miesiącach letnich radni przeznaczyli z kasy miejskiej 5 000 zł.

Naćpani na dachu

Grajewska policja otrzymała sygnał, że dwóch młodych mężczyzn biega po dachu jednego z bloków na Osiedlu Centrum. Na polecenie policjantów, zeszli z dachu, ale wcześniej jeden coś wyrzucił. Obaj zostali zatrzymani. To mieszkańcy Grajewa (lat 20 i 23). Na trawniku przy szczytowej ścianie bloku policjanci znaleźli foliową torebkę, a w niej 0,5 grama marihuany. Jeden z zatrzymanych (lat 20) przyznał się, że narkotyk należy do niego.

Sylwię poznałem przypadkowo, to znaczy umówiłem się z Ulką, ale że Ula nie miała odwagi sama przyjść na randkę, więc postawiła warunek, że przyjdzie z koleżanką. Zgodziłem się i tak poznałem Sylwię, ale zanim zaszło coś między nami, umawiałem się z Ulką.

Sylwia była fajną blondynką o lekko falujących włosach, ładnych kształtów, miała ciepły, miły głos. Spodobała mi się od pierwszego spotkania i od razu wydawała mi się znajoma, kogoś przypominająca. Rozwódka z dwójką dzieci, po trzydziestce, wcześniej rodziła, o czym świadczył wiek dzieci. Była z kimś związana, ten ktoś przebywał za granicą, nie układało się im, więc postanowiła spróbować szczęścia ze mną. Nie była typem kobiety, z którą chciałbym spędzić resztę życia, ale romans, dłacz-

„Alfabet Dżanka” (17)

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

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

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

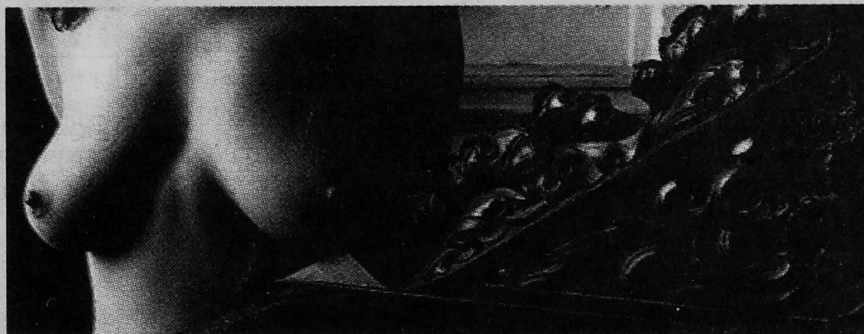
Samotność to trwoga, chyba jedna z najgorszych kar, jaka może spotkać człowieka...

bowiem podstawową pozycję horyzontalną i wszelkie inne figury były jej obce, sprawiało mi to radość. Jej nauka sprawiała przyjemność, gdyż wszystkiego smakowała pierwszy raz, czasami miała obawy, ale potrafiłem wytłumaczyć, że coś jest dobre również dla niej. Najbardziej polubiła pozycję na jeźdźca, napinała swe piękne ciało i naprawdę dobrze się spisywała, po wytrysku schodziła ze mnie i wyciekającą z jej pochwy spermę zbierała palcem... Kochaliśmy się również na „69” i robiła to ze mną po raz pierwszy, ale doszła do wielkiej wprawy.

Seks z nią naprawdę sprawiał przyjemność, mogłem pozwolić sobie na różne fantazje, a Sylwia nie sprzeciwiała się. Nie rozmawialiśmy o przyszłości, bo nie widziałem jej, a i Sylwia raczej nie była zainteresowana stałym związkiem.

Piękna z ptasią główką

go nie. Ubierała się bez gustu i w każdym calu biło z niej disco polo. Ale ciało mówiło samo za siebie i otoczka w postaci ciuchów była do przełknięcia. Nie do przełknięcia była jej ignorancja, totalny brak elementarnej wiedzy. Głównym tematem jej zainteresowań była



Miała faceta, który tyrał na budowie w Niemczech i wkrótce przyjeżdżał na urlop. Wyobrażałem sobie jego minę, gdy jego „ukochana” zaoferuje mu seks inny od poprzedniego, według mojej szkoły.

Rozstaliśmy się z Sylwią bez scen, ot przygoda zakończyła się i czas wracać do swoich obowiązków.

Jakiś rok później byłem u koleżki i oglądaliśmy fotki, wspominając „stare dobre czasy”. W pewnym momencie zauważyłem fotografię z wesela. Zapytałem kumpla o pannę młodą, bo jakaś taka znajoma twarz. Odpowiedział mi, że to Sylwia, ex małżonka brata, a foto jest właśnie z ich wesela. Zamurowało mnie, opowiedziałem koleżce o przygodzie, by upewnić się, czy to aby ona. Wszystkie fakty się zgadzały.

Myśli miałem niespokojne, bo Sylwia wiedziała, skąd pochodzę, wiedziała również, że znam jej ex małżonka, ale może jej ptasia główka nie potrafiła kojarzyć? W każdym bądź razie nie próbowałem się dowiadywać, jak jest faktycznie i nigdy więcej jej nie spotkałem.

Janek
spód

Wysokiego Mazowieckiego

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Perspektywa” w Łomży informuje,

że w dniu 29.07.2010 r. o godz. 14.00 w siedzibie Spółdzielni - przy ul. Kazańskiej I, odbędzie się przetarg ustny

na lokal mieszkalny kat. M-3 o pow. użyt. 48,46 m² usytuowany na parterze w budynku przy ul. Ks. Janusza 18/17.

Cena wywoławcza 1.816 zł/m² pow. użyt.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10 % wartości wywoławczej lokalu mieszkalnego w kasie Spółdzielni do dnia 29.07.2010 r. do godz. 11.00. Pierwszeństwo w nabyciu lokalu mają członkowie oczekujący.

Bliższych informacji udziela Dział Mieszkaniowy SM „Perspektywa” pokój nr 10, tel. 86 218-24-91 lub 218-24-92 wew. 28

Zarząd SM „Perspektywa”

kasa, rozwodziła się o pieniądzach i o wydatkach na szmatki, kosmetyki aż mdliło. Dawała mi do zrozumienia, czego oczekuje, ale nie zamierzałem jej sponzorować, miałem tylko jedno na myśli: romans bez zobowiązań. By nie być postrzeganym za skąpca od czasu do czasu dawałem jej drobne upominki, co nie znaczy, że sprawiałem jej przyjemność. Celowo to robiłem, bawiło mnie jej zażenowanie, że coś było mało kosztowne, co podkreślałem, aczkolwiek ze smakiem. Przyjmowała jednak owe darki z nadzieją chyba, że któregoś dnia szarpnę się na coś kosztowniejszego.

Spotykaliśmy się w soboty po południu, sam wybierałem restaurację z hotelem, aby po kolacji od razu iść do łóżka. Sylwia była seksy i gdy zdjęła swe discopolowe wdzianka, doprowadzała do ekstazy. Kochaliśmy się na różne sposoby, ale tak naprawdę to musiałem uczyć ją wszystkiego, znała

Fak.938



Niech żyją



Skok Patryka Bagińskiego, Mateusza Sobocińskiego, Piotra Rybickiego i ich kolegów

Zalew w Stawiskach jest ulubionym miejscem wypoczynku dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy z różnych względów (także ekonomicznych) nie mogą nigdzie dalej wyjechać na urlop.

Kuszą: czysty piasek na plaży, naprawione pomosty i zdatna do kąpieli woda (systematycznie badana przez inspektorów sanepidu).

Przychodzi tu Mateusz Sobociński (skończył pierwszą klasę gimnazjum) z siostrą Wioletką (skończyła piątą klasę podstawówki).

Po południu znad Zalewu na obiad do Stawisk wraca rodzina Kozikowskich (mówią o sobie „Klan Kozikowskich”: siostry Barbara i Elżbieta opiekują się nie tylko swoimi dziećmi, ale także dziećmi trzeciej siostry, która spędza urlop we Francji). „Dzieci nadały nam ksywki. Ja jestem teraz Stasią, a moja siostra Ela, Genią”, opowiada Barbara z Łomży. Jak na prawdziwym turnusie „ciocie” smażą rano jajecznicę z 20 jajek i przygotowują tosty z dwóch „wagoników” chleba tostowego.



Ciocie Kozikowskie z dziećmi; pierwsza z prawej ciocia „Genia”, pierwsza z lewej ciocia „Stasia”

„Sam nauczyłem się pływać. Chętnie przychodzę, bo spotykam kolegów. A drugim ulubionym miejscem jest boisko Orlika. Tam gramy w piłkę”, mówi Mateusz.

Nad Zalewem jest jego klasowy kolega Piotr Rybicki.

„Tu jest wesoło, ale w wakacje wyjedziemy z bratem i mamą do Niemiec. Tam pracuje nasz tata i jedziemy do niego”, zdradza Piotr.

Patryk Bagiński (druga gimnazjum) przyjechał nad Zalew rowerem z bratem Krzyskiem. Wykąpią się i pojadą na obiad. W domu jest jeszcze młodszy brat, ma dwa lata.

„Może trochę wyjadę do babci do Czarnocina. Mam tam kuzynów, będziemy kąpać się w Narwi i pójdziemy na dyskotekę”, mówi Patryk.

Kasa i ... zdrowie

„Żadna kobieta nie chce stracić dwóch tysięcy złotych, becikowego i dodatku, więc chodzą do ginekologa. Nic tak nie mobilizuje jak kasa”, mówi pracownik socjalny Ośrodka Pomocy Społecznej w Stawiskach Ewa Szadziul.

Od listopada ubiegłego roku obowiązuje przepis, że becikowe należy się tylko kobietom, która od 10 tygodnia ciąży była pod opieką lekarza. W gminie Stawiski nie było przypadku, aby któraś z mam została z tego powodu pozbawiona becikowego. Od wejścia w życie ustawy (listopad 2009) w gminie urodziło się 32 dzieci. W lipcu przyjdzie na świat czworo, ich mamy też otrzymają becikowe.

Nowy proboszcz w Stawiskach

Ks. kanonik Tadeusz Podbielski (ur. 1953 r.), który od 1999 r. był proboszczem parafii w Andrzejewie, od 1 sierpnia 2010 r. będzie nowym proboszczem w Stawiskach. Dotychczasowy proboszcz ks. kanonik Mieczysław Gołaszewski (ur. 1939 r.) był w parafii od 1990 r. W tym czasie z wiernymi odnowił wnętrze kościoła (malowanie ścian), wymienił okna i drzwi, zmodernizował oświetlenie (z elektryfikacją dzwonów), wyremontował organy, zainstalował witraże i zegar na kościelnej wieży.

Naprawa po huraganie

Nowa droga powiatowa z Turośli do Ciecior, Pored, Dobregolasu i Dębniak została oddana w ubiegły wtorek. Uległa zniszczeniu w wyniku huraganu w 2002 roku, a jej budowa została dofinansowana (626 508 zł) z budżetu państwa.

Przyjazny Mały Płock

Samorząd Małego Płocka wspiera działalność organizacji pozarządowych, współpracuje z nimi i podejmuje wiele inicjatyw, służących lokalnej społeczności, wynika z raportu podsumowującego akcję społeczną „Przyjazna Polska”, prowadzoną przez Fundację Rozwoju Demokracji Lokalnej.

Nowy skarbnik

Halina Boryszewska, dotychczasowa główna księgowa Zespołu Obsługi Placówek Oświatowych w Kolnie, jest nowym skarbnikiem gminy Kolno.

Zaproszenie

Proboszcz parafii Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie ks. Wojciech Stefaniak zaprasza dzieci i młodzież do korzystania przez całe wakacje z placu przy kościele i w budynku parafialnym, na którym można pograć w siatkówkę i piłkę nożną.

Można się kąpać w Stawiskach

Woda w zalewie w Stawiskach jest przydatna do kąpieli, poinformowała zastępca Podlaskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego w Białymstoku dr Joanna Maria Soszka.

Ukwiecony urząd

Budynek Urzędu Miasta w Kolnie nie tylko ma nową elewację, drzwi i bezpieczny podjazd dla wózków inwalidzkich. Także ukwiecone obejście (na zdjęciu).



Nie z tej Ziemi

Prorocza podświadomość

Grazia Deledda (1871 – 1936), autorka powieści z życia ubogiej ludności wiejskiej na Sardynii, laureatka nagrody Nobla (1926), w lutym 1918 roku siedziała w pokoju z książką w ręku. W domu panował spokój, dzieci były w szkole. Nagle w tej ciszy usłyszała wewnętrznie krótkie zdanie: „Jeden z twoich synów umrze”. W odruchu odezwał się wewnętrzny protest: „Nie! To niemożliwe!” Zaczęła drzeć z zimna. Po chwili nadszedł czas refleksji i pomyślała: musiałam się zdrzemnąć, to tylko senny koszmar. Jednak postano-

wiła w szczególny sposób dbać o bezpieczeństwo chłopców. Po latach zapisała: „Nie działo się nic niedobrego, dzieci były zdrowe i rozbrykane. Ale tamto zdanie >jeden z twoich synów umrze< tkwiło we mnie dzień i noc, choć mijały miesiące po miesiącu. 4 maja 1923 roku mój najmłodszy synek zginął w wypadku drogowym, jadąc rowerkiem do szkoły...”

Wewnętrzny głos Grazii proroczo przeniknął jej podświadomość?

Opracował:

ks. dr JAN ŻELAZNY



Dlaczego palą w upał?

Jestem mieszkanką Łomży i zastanawia mnie, dlaczego właściciele domów jednorodzinnych między ulicami Wojska Polskiego, Sikorskiego o tej porze roku palą w piecach w godz. 21.00 – 22.00 przy temperaturze 25 – 27° C na zewnątrz? Kiedy słońce chyli się ku zachodowi zaczynają się w co najmniej kilku miejscach pojawiać smugi duszącego dymu.

W zależności od kierunku wiatru, dym często zasnuwa całe osiedle domków jednorodzinnych, jak również czuć go w blokach przy ul. Dmowskiego. Ponieważ mieszkam w jednym z tych bloków na wyższym piętrze, widzę tę sytuację dość często. Utrudnia to wietrzenie mieszkania, a dym przedostaje się nawet przez zamknięte okna. I jak tu stosować się do zaleceń lekarza, aby ludzie starsi, chorzy na serce nie wychodzili na słońce w upalne dni, a tutaj nawet w godzinach wieczornych we własnym mieszkaniu nie można otworzyć okna.

Czy odpowie mi ktoś na to, dlaczego tak jest?

A. P.

(imię i nazwisko do wiadomości redakcji)

Łomża



Fotozaułek
Stary Rynek w Łomży zawsze był miejscem warsztatów rzemieślniczych. Dzisiaj nie ma po nich śladu. Prawie! W hali targowej siedzibę ma szewc, o czym informuje szyld w starym stylu...

Opowieści kapliczne

Przed wojną nie było w Lutostani (gm. Łomża) domu, z którego młody chłopak nie należałby do młodzieżówki narodowej. Ich wodzem był Roman Dmowski, który mieszkał u Lutosławskich w Drozdowie. W niedziele i święta ubierali się w koszule koloru piaskowego z koalicijkami (pasami przerzuconymi przez lewe ramię i pierś) i maszerowali do kościoła w Puchałach. Czasem jeździli do Łomży. „Wracali ze śpiewem: <W Łomży u fary biją nas kolba-



Stanisław Mioduszeński przy krzyżu upamiętniającym przedwojenną narodową młodzieżówkę

Chłopcy z „narodówki”

mi/ nie bije nas cudzoziemiec/ ani Moskal, ani Niemiec/ lecz policjant brat/ ojczyzny naszej kat>”, opowiada Stanisław Mioduszeński (lat 81). Po nabożeństwach chłopcy w piaskowych koszulach stawali przy żydowskich sklepach. Nie wpuszczali do nich Polaków. „Żydów nie ruszali, tylko Polaków zawracali”, podkreśla. Policja wówczas rozpędzała narodowców pałkami.

Bronisław Mioduszeński, ojciec Stasia, patrzył na narodowców z dystansem. W 1916 roku wstąpił do POW, a w 1918, choć był kulawy, poszedł na ochotnika do wojska bić się o Polskę pod Piłsudskim. Za to po wojnie bolszewickiej dostał od rządu 10 ha łąk na bagnach w Grądach Woniecko.

Gdy po 17 września 1939 roku na ziemię łomżyńską weszli Sowieci, w pierwszej kolejności złapali i wywieźli na Sybir wszystkich, którym rząd nadał ziemię za zasługi w odzyskaniu niepodległości. Bronisław Mioduszeński zniszczył dokumenty nadania i zaprzeczył, że dostał łąki. Gdy Rosjanie uciekli i nastali Niemcy, tych, którzy byli w „narodówce”, traktowali lepiej: nie wysyłali na roboty do III Rzeszy! Ale wszyscy narodowcy z Lutostani poszli do podziemia już w 1940 roku. Do AK poszedł też Bronisław Mioduszeński. Stanisław dołączył do ojca w 1944 roku, gdy miał 15

lat. Pamięta, jak w 1945 roku po rozkazie z Londynu rozwiązującym AK, dowódca miejscowego oddziału Wichura kazał oddać broń, którą ukrył w stogu za wsią, w miejscu zwanym Siekiery.

Akowcy zaczęli walczyć z władzą komunistyczną. Staś roznosił ulotki i listy dla nauczycieli, w których zbrojne podziemie zakazywało im uczenia dzieci „prawd Stalina”. Gdy w 1947 roku władze ogłosiły amnestię, wszyscy ujawnili się i w Lutostani nastał wreszcie spokój. Dawny partyzant Wichura wziął broń ze stogu na Siekierach i zawiózł do UB w Łomży. Sam ... wstąpił do UB! Ścigał Bruzdę, Rybę i innych, którzy po amnestii zeszli na powrót w podziemie.

Stanisław ożenił się, wychował troje dzieci. Bagna na Grądach zostały zmeliorowane i powstał PGR Wizna. Gdy go zlikwidowali po roku 1990, dawni właściciele upomnieli się o łąki. Stanisław upomnieć się nie mógł, nie miał żadnych dokumentów...

W środku Lutostani stoi krzyż z inskrypcją: „W hołdzie SMP SN (Sekcji Młodych Stronnictwa Narodowego – red.), Lutostań 18.11.1933”. Gdy Stanisław miał 4 lata, postawili go młodzi w piaskowych koszulach z koalicijkami. Tylko on jeden na całą wieś jeszcze o tym pamięta... (MK)



Prof. Henryk Skarżyński
z dyplomem „Złoty Skalpel 2010”

Prof. Henryk Skarżyński z Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Warszawie otrzymał nagrodę Złoty Skalpel 2010 w drugiej edycji konkursu na wybitnego innowatora w polskiej ochronie zdrowia, zorganizowanego przez magazyn „Puls Medycyny”.

Do finału konkursu zakwalifikowało się 13 projektów. Prof. Skarżyński, pochodzący z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew), otrzymał najwyższą nagrodę za projekt „Leczenie częściowej głuchoty u dzieci i dorosłych z zastosowaniem implantów ślimakowych”. Jurorzy oceniali m.in. znaczenie zgłoszonych rozwiązań dla zdrowia publicznego, stopień zaawan-

sowania prac badawczych oraz możliwości ich szerokiej popularyzacji.

Metoda prof. Skarżyńskiego polega na wprowadzeniu do ucha wewnętrznego elektrod, które pobudzają elektrycznie nieczynne części ślimaka, przy jednoczesnym zachowaniu funkcjonującej części ucha wewnętrznego. Efektem tej nowatorskiej metody jest połączenie „strzępów” własnego słuchu pacjenta, sprawnego tylko w zakresie niskich częstotliwości i odbierającego bodźce akustyczne, ze słuchem sztucznym, działającym w paśmie dźwięków średnich i wysokich przez stymulację elektryczną. „Stymulacja akustyczno-elektryczna pozwala pacjentom na pełne rozumienie mowy i swobodną komunikację z otoczeniem”, wyjaśniał profesor.

„Zasługą prof. Skarżyńskiego jest zarówno wprowadzenie nowej metody terapeutycznej, likwidującej kalectwo w postaci głuchoty, jak i upowszechnienie tej metody poprzez organizację licznych szkoleń. Jest to chwalebna i niezbyt częsta postawa naukowa innowatora, który dzieli się swoją wiedzą ze wszystkimi chętnymi”, mówił o zwycięzcy prof. Krzysztof Strojek.

Prof. Henryk Skarżyński i jego zespół co roku uczestniczą w międzynarodowych specjalistycznych konferencjach naukowych i promują polską naukę i medycynę. Leczenie głuchoty częściowej jest wśród naukowców na świecie uważane za polską specjalność.

Miło nam przypomnieć, że prof. Henryk Skarżyński jest laureatem Plebiscytu „Człowiek Sukcesu 2006” tygodnika „Kontakty” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu.



Szlifowane diamenty

„Udane małżeństwo wymaga wielokrotnego zakochiwania się, zawsze w tej samej osobie. Jest to diament szlifowany całe życie”, mówił burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko do dwunastu par małżeńskich, które są w związku ponad 50 lat i które w imieniu Prezydenta RP uhonorował Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Jubilatami są: Mieczysława i Czesław Adamczyk (51 lat w małżeństwie), Zdzisława i Czesław Berbachowscy (53 lata), Halina i Stanisław Borzuchowscy (54 lata), Halina i Jan Dębowski

(52 lata), Jadwiga i Aleksander Kadłubowscy (55 lat), Jadwiga i Stanisław Kajurek (51 lat), Jadwiga i Zygmunt Ogrodnik (51 lat), Danuta i Janusz Olechwierowicz (51 lat), Halina i Henryk Ostrowscy (59 lat), Teresa i Ryszard Powojscy (51 lat), Janina i Józef Wasilewscy (60 lat) oraz Halina i Mieczysław Wojciechowscy (52 lata) (na zdjęciu z burmistrzem Jarosławem Siekierką, pierwszy z lewej w drugim rzędzie i wiceburmistrz Ewa Konarzewska, pierwsza z prawej w drugim rzędzie).

Uroczystość uświetnił występ gimnazjalistów.

Przydomowe oczyszczanie

Jeszcze w lipcu rozpocznie się budowa 264 przydomowych oczyszczalni w gminie Czyżew kosztem 3 300 000 zł. Władze gminy wystarały się 2 000 000 zł unijnego dofinansowania. Średnio oczyszczalnia będzie kosztować 12 400 zł brutto. Rolnik, po odjęciu unijnej dotacji, zapłaci od 2500 do 3000 zł.

Złoty jubileusz

Aż 40 par małżeńskich z gminy Kulesze Kościelne obchodziło 50 lat małżeństwa. Mszę świętą w ich intencji odprawił ks. bp. Tadeusz Zawistowski, a wójt gminy Józef Grochowski uhonorował jubilatów Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Twórcza wymiana

Na warsztatach tanecznych i wokalnych, zabawach i zwiedzaniu województwa spędziła pobyt w Wysokim Mazowieckim grupa młodzieży z Polskiej Szkoły Średniej im. ks. Józefa Obremskiego z Mejszagoły na Litwie w ramach projektu „Rozwój współpracy artystycznej w celu podniesienia aktywności kulturalnej mieszkańców obszaru przygranicznego”, realizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Wysokim Mazowieckim i Szkołę Średnią z Mejszagoły.

Zjazd w Jegiellończyku

Ponad 400 byłych uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Króla Kazimierza Jagiellończyka w Wysokim Mazowieckim spotkało się na Zjeździe absolwentów.

Konkurs na wianek

Martyna Dudek z Ciechanowca wygrała „Konkurs na najpiękniejszy wianek”, ogłoszony przez organizatorów festynu „Winki na Nurcu”: Ciechanowiecki Ośrodek Kultury i Sportu, Urząd Miejski w Ciechanowcu oraz Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Kraina Bobra”. Drugie miejsce zajęła Anna Maria Dudek z Ciechanowca, a trzecie Weronika Balcerzak z Sokołowa Podlaskiego.

Jubileuszowe Dni

Czyżewa

Koncert Haliny Frąckowiak, zespołu IRA, pokazy iluzjonisty, to tylko niektóre z atrakcji X Dni Czyżewa w niedzielę, 11 lipca (od godz. 14.00) na stadionie gminnym.

Budowa kościoła

W skansenie Muzeum Rolnictwa im. Ks. K. Kluka w Ciechanowcu trwa rekonstrukcja



dzwonnicy i kościoła, przeniesionych z Bogut oraz wikarówki, przeniesionej z Kulesz Kościelnych (na zdjęciu).

Urząd Marszałkowski kontroluje, co się stało z rybami w Narwi



Wojna nad Narwią

Rabują!

„Wędkarz nie łapie ryb, gdy jest tarło, tylko kłusownik łapie!”, zarzucili dzierżawcy Narwi i Pisy wędkarze z Łomży. Lista oskarżeń jest długa. „Zabijanie do czysta” wszystkiego, co się rusza w Narwi przez „łowienie prądem” tarlaków; rabunkowe odłowy sieciami i wywożenie ryb samochodami „w workach foliowych”. W opinii wędkarzy, dzierżawcy nie radzą sobie z wypełnianiem obowiązków, nałożonych na nich przez Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w umowie dzierżawy, gdyż na całą Narew i Pisę w granicach dawnego Łomżyńskiego zatrudniają zaledwie 3 osoby. Nie wiadomo, co wpuszczają do wody, a efekt jest taki, że z Narwi zniknęły ryby! Do tego „chamsko” traktują niektórych wędkarzy, wręcz przesładują ich przez zajmowanie sprzętu wędkarskiego. Wytykali, że dzierżawcy zatrudnili jako strażnika ... dawnego kłusownika. Wszystko to, według setki wędkarzy, którzy z inicjatywy wicemarszałka Jacka Piorunka spotkali się z dzierżawcami we wtorek (6 lipca) w auli Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży, doprowadzi do rybackiej i ekologicznej degradacji Narwi na wiele lat.

Gdzie to Eldorado?

Rafał Krasucki, wiceprezes

Towarzystwa Wędkarskiego Doliny Narwi przypomniał, że w 2005 roku, gdy dzierżawcy walczyli o kontrakt z RZGW, padło wiele obietnic. „Miała być współpraca z wędkarzami, wspólnie mieliśmy stworzyć rybackie Eldorado. Przygotowaliśmy projekt umowy o współpracy, wspólnych kontroli, wspólnych działań dla ochrony wód. Dlaczego tej umowy panowie nie chcieliście podpisać? Co dobrego zrobiliście przez 5 lat dla Narwi i Pisy? Gdzie wasze Eldorado?”, atakował.

Krzysztof Gedrowicz z Koła nr 80 Polskiego Związku Wędkarskiego w Łomży wzmógł atak, przypominając obietnice dzierżawców sprzed 5 lat, że wędkarze będą mogli być obecni przy zarybianiu i odłowach tarlaków. „Dlaczego tak nie jest? Dlaczego nie chcecie, żeby wędkarze widzieli, co idzie do wody?”, pytał. Zarzucił ponadto dzierżawcom: „Nie wiecie, które wody są wasze, a które nie. Bezprawnie naruszacie cudze wody!”.

„Zabijanie prądem”

Kierownik referatu Gospodarki Rybackiej Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku Piotr Tołwiński wyjaśnił, że dzierżawcy mają prawo posługiwać się do odłowu tarlaków „impulsowym urządzeniem połowowym” na prąd z akumulatora. Na każdorazowe użycie urządzenia uzyskują zgodę

marszałka. Odłowy „prądem” odbywają się tylko w okresach wyznaczonych przepisami. Na Narwi i Pisie są, w porównaniu z innymi gospodarstwami rybackim w Podlaskiem, bardzo małe. Za każdym razem sprawdzana jest „wylęgarnia”, czyli miejsce, w którym złożone tarlaki mają się rozmnażać. „Wylęgarnie”, w jego opinii, są również zgodne z przepisami.

Kontroli mamy dość!

Właściciele Gospodarstwa Rybackiego Łomża Mirosław Godula i Bogusław Wyszyński nazwali zarzuty „rabowania Narwi” absurdalnymi. „Na donosy niektórych wędkarzy łapie nas policja, zabiera sprzęt, po czym ... zwraca, gdyż nasze wszystkie działania są zgodne z prawem”, stwierdził Mirosław Godula. Bogusław Wyszyński wyjaśnił, dlaczego odrzucili propozycję „umowy o współpracy” z Towarzystwem Wędkarskim Doliny Narwi: „Chcielibyście nas kontrolować jako jeszcze jedno <ciało kontrolne>. Z jakiej racji? Kontrolerów jest dość, ciągle nas ktoś kontroluje. Dziękujemy za taką współpracę. Jesteśmy otwarci na partnerską współpracę, ale nie na kontrolę”. Zaproponował rozpoczęcie współpracy od wyznaczenia przez obie organizacje wędkarskie przedstawicieli, którzy z pracownikami Gospodarstwa wspólnie dokonają odłowów kontrolnych,

by przekonać się, czy w Narwi są ryby. „Ryby są i to dużo. Przekonacie się”, zachęcał. Wędkarze na propozycję nie odpowiedzieli. Bardziej ich interesuje patrzenie dzierżawcom na ręce w momencie wpuszczania do rzeki narybku.

Bogusław Wyszyński bronił pracownika, którego wędkarze nazywają kłusownikiem: „Jest bardzo skuteczny, nie boi się kłusowników i złapał ich wielu”. Stwierdził, że jak wszystkie gospodarstwa rybackie w Polsce, mają prawo do zajmowania sprzętu wędkarzom, którzy łowią bez wykupionej licencji i to robią. Przeprasił za „chamskie potraktowanie” jednego z wędkarzy przez pracownika GR: „Wędkarz nie miał licencji i stąd te nerwy”.

Skontrolujemy!

Wicemarszałek Jacek Piorunek zapowiedział, że Urząd Marszałkowski skorzysta ze swoich uprawnień i skontroluje Gospodarstwo Rybackie Łomża pod kątem zarzutów, zgłaszanych przez wędkarzy. „Obiecuję wam uczciwą kontrolę! Jeśli przepisy pozwolą, zostaniecie do nie włączeni!”, zapewnił wędkarzy.

Według wicemarszałka, dzierżawcy powinni zastanowić się nad porozumieniem z wędkarzami, bo bez porozumienia trwająca już 5 lat wojna nad Narwią nigdy się nie skończy.

MARIA KACZYŃSKA

„Nieszczelne okna w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej DSK w Białymstoku mogą doprowadzić do śmierci”, alarmują matki chorych dzieci z Łomży



Przemek i Julka podczas chemioterapii w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej w Białymstoku z goszczącymi często u chorych dzieci wolontariuszami Fundacji „Pomóż im”

Zabójcze okna

Przemek

Rok temu Przemek był wesołym, ciekawym świata czterolatkiem. Nieoczekiwanie wystąpiły u niego stany podgorączkowe. „Zrobiliśmy badania, miał podwyższone OB. Został skierowany do Dziecięcego Szpitala Klinicznego. Lekarze po kolei wykluczali przyczyny, aż pozostała tylko białaczka limfoplastyczna”, wspomina Iwona Jankowska z Łomży.

Przemek trafił na zamknięty oddział onkologiczny, matka poszła za nim. „W tym momencie wszystko, co dotychczas miało dla mnie znaczenie, przestało się liczyć. Zaczęło się liczyć tylko cierpienie Przemka oraz innych dzieci na oddziale”, mówi Iwona.

Pierwsze 3 miesiące nie opuszczała Kliniki, nie kontaktowała się ze światem zewnętrznym, z rodziną. Potem było kilka dni przepustki do domu, powrót i kolejne trzy miesiące niszczących komórek rakowej krwi, ale także wyniszczających organizm dziecka zabiegów chemioterapii. A potem jeszcze trzy miesiące. Przemkowi wypadły włosy, rysy twarzy zostały zniekształcone przez kurację sterydową, broniącą organizm przed zabójczą chemią. Po dziewięciu miesiącach leczenie weszło w fazę tzw.

chemii podtrzymującej (doustnej). Przemek został wypisany do domu, odrosły mu włosy. Na oddział będą wracać na kontrole przez najbliższe półtora roku. I być może już nigdy na stałe, jeśli leczenie powiedzie się, gorąco wierzy matka. Przemek jest wyzbyty odporności, matka czuwa, żeby nie miał kontaktu z obcymi, bo może dojść do infekcji. Do domu nikt nie może przychodzić, Przemek nie może kontaktować się z rówieśnikami.

Julka

Rok młodsza od Przemka Julka zachorowała kilka miesięcy później. „Zaczęła ją boleć nóżka. Lekarz nałożył gips, ale po zdjęciu dalej nie chciała chodzić. Stała się apatyczna, schudła, gorączkowała”, opowiada o początkach choroby swojej córeczki Agnieszka Bogdańska z Łomży. Gdy ją przewieziono do DSK, rozpoznanie było takie, jak u Przemka: białaczka. Przemek otrzymywał już pierwszą serię chemioterapii. Zaczęły wypadać mu włosy. „To jest moment, kiedy do człowieka wreszcie dociera, że dziecko chore jest naprawdę, że lekarze się nie omylili. I znów pojawia się pytanie: dlaczego właśnie moje dziecko? Za co je to spotyka? To straszny moment. Bez wsparcia

innych, trudno go przeżyć. Oddział jest takim oparciem. Rodzice innych chorych dzieci, lekarze, pielęgniarki, stają się człowiekowi bliżsi, niż rodzina”, mówi Iwona. W takim momencie poznała mamę Julii. Stały się sobie bliskie. Po zakończeniu chemioterapii i wypisaniu dzieci do domu, w Łomży są dla siebie dalej najserdeczniejszym wsparciem.

Siostra Agata

Miejsce dla rodziców „organizuje” w Klinice Onkologicznej DSK siostra oddziałowa Agata. U sponsorów zabiega o fundusze na zakup łóżek polowych, „zorganizowała” mikrofalówkę w pokoju, w którym rodzice mogą sobie przygotować posiłek, zrobić herbatę. Dbą o to, by mieli się gdzie umyć, przebrać, by umęczeni cierpieniem, mogli towarzyszyć dzieciom w godnych warunkach.

„Mieszkając całą zimę na oddziale doświadczyliśmy niezwykłego dobra i poświęcenia od całego personelu, a od siostry Agaty w szczególności. Ta kobieta nie traci ani chwili, bez przerwy troszczy się o oddział”, mówi Agnieszka.

Wielkim problemem dla nowego stosunkowo szpitala (budynek oddany został do użytku około 15

lat temu) są ... dziurawe okna w salach, w których leżą mali pacjenci, pozbawieni całkowicie odporności przez chemiczną terapię. „Zimą od okien wiało, dzieci się przeziębiały. Zatykałyśmy szpary ligniną, zaklejałyśmy taśmą, na której pojawiał się szron! Okładałyśmy szyby kołdrami, poduszkami, byle tylko w pokojach było ciepło”, mówi Agnieszka.

Siostra Agata z białostocką Fundacją „Pomóż im” zaczęła zbierać pieniądze na wymianę okien. Postanowiły jej pomóc.

„Chcemy prosić o pomoc Czytelników <Kontaktów>, którzy już tak pięknie pomogli rodzinie Wiktorki Łapińskiej z Wysokiego Mazowieckiego wyremontować mieszkanie dla niej. Znamy Wiktorkę z Kliniki, jest obecnie, podobnie jak nasze dzieci, w okresie chemii podtrzymującej, potrzebuje bardzo dobrych warunków mieszkaniowych. Choroba nowotworowa atakuje dzieci zniemacka, każdy może stać się pacjentem oddziału. Pomoc Łomży całej Klinice byłaby piękną, szlachetną sprawą. Dotychczas pomaga tylko Białystok, a tam są dzieci i z Łomży, i całego Podlaskiego”, mówi Iwona.

W 13 pokojach potrzeba 13 okien po około 2 000 zł każde (z montażem). W sumie 26 000 zł. To naprawdę niewiele, a efekt byłby nieoceniony. Może uda się dokonać tego już przed najbliższą zimą?

Czytelnicy, którzy chcą pomóc umęczonym cierpieniem dzieciom i ich rodzicom, mogą wpłacać darowizny na konto Fundacji „Pomóż im” (ul. Gen. F. Kleeberga 8, 15 – 691 Białystok): Bank Millennium 44 1160, 2202, 0000, 0000, 9776, 5536 z dopiskiem: „Okna w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej”.

Przedsiębiorców, produkujących okna, którzy chcieliby uchronić przed powikłaniami a nawet śmiercią z przeziębienia Przemka, Julkę, Wiktorkę i inne dzieci, trafiające do Kliniki na oddział z oknami, które trzeba ocieplać kołdrami, proszę o kontakt, tel. 696 429 913.

MARIA KACZYŃSKA

„Tego nie da się schować w ukryciu. Tylko mleko nas trzyma przy życiu”, taką żartobliwą rymowanką witał prezes SM Mlekovita Dariusz Sapiński gości III Światowego Dnia Mleka

Z szacunkiem

Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą celebrowaną przez księdza biskupa Tadeusza Bronakowskiego. W homilii przypomniał słowa Jana Pawła II do rolników w 1999 roku: „Jeżeli mówię o poszanowaniu ziemi, nie mogę zapomnieć o tych, którzy najbardziej są z nią związani, którzy znają jej wartość i godność. Nikt tak jak pracujący na roli nie może zaświadczyć o tym, że wyjałowiona ziemia nie daje plonów, zaś pielęgnowana z miłością jest szczodłą karmicielką. Z wdzięcznością i szacunkiem chylę głowę przed tymi, którzy przez wieki użyźniali tę ziemię potem czoła...”. Biskup Bronakowski przekonywał, że przy służeniu prawdzie i pielęgnowaniu szacunku dla tradycji oraz odwadze jest możliwy wielki sukces. Przykładem tego jest właśnie Mlekovita. „Nie wstydzmy się tego, co nasze. Z dumą kupujmy i popierajmy to, co polskie. Solidarny rozwój Polski jest możliwy”, apelował ks. biskup i dziękował prezesowi Dariuszowi Sapińskiemu za to, że „tak wiele czyni dla wspólnego dobra, że dzięki niemu Wysokie Mazowieckie może się rozwijać i znane jest w całej Polsce”.

Mleczny lider

Dzień Mleka obchodzony jest w 35 krajach świata. W Polsce trzeci raz w Wysokim Mazowieckiem Światowy Dzień Mleka zorganizowała Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita. To nie przypadek.

„W regionie podlaskim mleczarstwo rozwija się najlepiej na świecie, a Wysokie Mazowieckie jest stolicą polskiego mleczarstwa. 20 proc. mleka skupionego w kraju, skupuje Mlekovita. Spółdzielnia jest 6 potęgą mleczarstwa w Europie, a zbliża się do piątej. Aż 30 proc. produkcji wysyła na eksport. A pukają już rynki azjatyckie i arabskie. Tu jest najlepszy przykład zaradnego gospodarza”, mówił minister rolnictwa Marek Sawicki.

W zakładach Mlekovity dziennie przerabia się dwa miliony litrów mleka! W krajach Unii polskie mle-

ko stanowi aż 9 proc.

„Biedronka miała szczęście, że 10 lat temu spotkałem prezesa Sapińskiego. W 2000 roku nasz bilans zakończył się 20 mln zysku. Dziś osiągamy ponad 500 mln, osiągniemy miliard”, mówił dyrektor gene-

Wypasione Święto

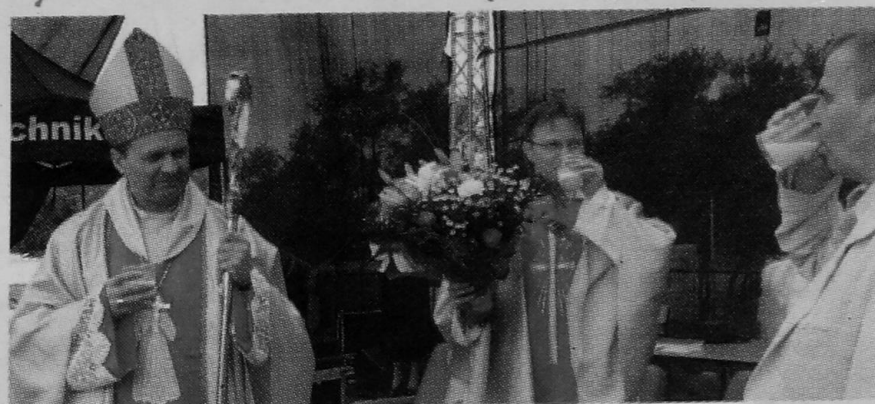
ralny Jeronimo Martins w Polsce Pedro Pereira da Silva z Portugalii. Od dwóch lat do jego kraju dzień nie jadą dwa samochody ciężarowe mleka i samochód ciężarowy sera miesięcznie.

Cztery zakłady Mlekovity eksportują produkty do Rosji.

Grupę Kapitałową Mlekovita tworzy dziś osiem zakładów przetwórczych i dziesięć magazynów. Przedstawiciele wszystkich zakładów świętowali w Wysokim Mazowieckiem, a górale z Zakopanego obdarowali prezesa Sapińskiego specjalną spinką do krawata z wizerunkiem Ojca Świętego i śpiewali „Sto lat”.

Miłość i mistrz

Rytmy zmienił koncert Eleni, która piosenką zapewniała, że „Na miłość nie ma rady...”. W kojącym nastroju koncentrowali się startujący w Mistrzostwach w Piciu Mleka. Kibicowała im wielka krowa, która stanęła w niedzielę na stadionie w Wysokim Mazowieckiem i setki widzów, a wśród nich ekipa TVP 1, nadająca relacje z Mistrzostw na żywo. Wygrał Paweł Zdziarski (lat 23) z Ostrowi Mazowieckiej. Litry mleka łyknął w 7,51 sek. „Trenowałem na wodzie od tygodnia. Ale mleko piję cały czas, choć nie na czas”, powiedział. Wygrał tygodniowy pobyt dla dwóch osób w Zakopanem. Mistrz nie ma żony, ani dziewczyny. Możliwe, że pojedzie



Ks. bp Tadeusz Bronakowski oraz prezes Mlekovity Dariusz Sapiński wznoszą ... biały toast!



Studio TVP 1 „Pod krową” z red. Radosławem Brzózka i Mistrzem w Piciu Mleka Pawłem Zdziarskim (z prawej)

MARIA TOCKA



Eleni po koncercie z gospodarzem Dariuszem Sapińskim



W sobotę (3 lipca) około 9.00 w Osowcu (gm. Zambrów) zaczął się palić drewniany budynek w podwórzu Jerzego S. Ogień błyskawicznie rozprzestrzenił się i przeniósł na poddasze sąsiedniego domu murowanego, który stał bardzo blisko (około metra).

„Pożar gasili strażacy z naszej Jednostki Ratowniczo – Gaśniczej oraz z OSP ze Starego Laskowca, Długoborza, Wiśniewa, Starego Skarżyna, Ostrożnego. Udało się uratować murowany dom oraz budynek gospodarczy, ale dom drewniany spłonął całkowicie”, poinformował zastępcę komendanta Komendy Powiatowej PSP w Zambrowie bryg. Sławomir Skrzyppowski.

Na szczęście, nic złego nie stało się ludziom. Przyczyna pożaru nie jest jeszcze znana.

Koszarówka

„Wielu mieszkańców miasta nie zna historii koszar. Wielu przyjeżdżających do Zambrowa albo tylko przejeżdżających przez miasto dziwi koszarowa zabudowa. Poznaniu historii służyć będzie niezwykle cenna inicjatywa, która zrodziła się w Zespole Szkół nr 1, mieszczącym się w pokoszarowym budynku”, powiedział burmistrz miasta Kazimierz Dąbrowski.

Zainteresowani historią uczniowie ZS nr 1 pod kierunkiem Bogusławy Wiśniewskiej przygotowali projekt „Mieszkam w bloku wyjątkowym”, który uzyskał 5 300 euro z unijnego programu „Młodzież w działaniu”. Za te pieniądze na pokoszarowych budynkach umieszczą tabliczki informacyjne, stworzą makietę dawnych koszar i historyczną ścieżkę edukacyjną, o której będzie informował folder i plansza w centrum Zambrowa.

„W Zambrowie jest sto „wyjątkowych” budynków. Wszystkie zostaną umieszczone na makiecie w skali 1:300. Na najciekawszych umieścimy tablice z krótką historią. W ten sposób koszary zostaną odczarowane”, mówi tego-



Pierwsza tablica jest już na budynku Zespołu Szkół nr 1

roczny absolwent Technikum Informatycznego Mateusz Trochimowicz, który wakacyjny czas spędza nad makietą z Łukaszem Kosińskim (uczeń klasy II LO w Zambrowie).

Start Czerwonego Boru

W lipcu rozpoczyna się budowa Zakładu Przetwarzania i Unieszkodliwiania Odpadów w Czerwonym Borze. W ubiegłym tygodniu burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski podpisał umowę z wykonawcą.

Zakład (z nieką azbestową, kompostownią odpadów organicznych, sortownią, stacją demontażu wielkogabarytowych odpadów) kosztował będzie ponad 21 mln zł, ale aż 70 proc. pokryje dotacja unijna.

„Utworzenie Zakładu w okolicy Zambrowa

jest niezbędne nie tylko dlatego, że takie wymogi stawia Unia Europejska. Obecna niecka, zbudowana w 1996 r., jest prawie zapełniona. Okoliczne gminy nie mają gdzie składować odpadów. Z Zakładu korzystać będzie 26 gmin województw podlaskiego i mazowieckiego”, powiedział burmistrz Kazimierz Dąbrowski. Pierwsze odpady przyjmie w listopadzie przyszłego roku. Po zakończeniu budowy w Zakładzie pracować będzie 20 osób.

Rehabilitacja za darmo

Niepełnosprawne dzieci w wieku przed-szkolnym (2-8 lat) z powiatu zambrowskiego mogą za darmo uczestniczyć w rehabilitacji (fizjoterapii - kinezyterapii, terapii zajęciowej, psychoterapii, logoterapii, zajęciach w sali polisensorycznej i grocie solnej) w ramach projektu „Kompleksowa rehabilitacja dziecka szansą na samodzielność”, realizowanego przez Stowarzyszenie Edukator w Łomży. Zajęcia odbywać się będą w przedszkolu integracyjnym „Mały Artysta” w Łomży (ul. Wojska Polskiego 29 A), a zgłoszenia dzieci przyjmuje Stowarzyszenie Edukator (Łomża, ul. Polowa 57C, tel. 86 216 23 46).

„Grali” dla powodzian

Gimnazjaliści z Zambrowa i wolontariusze (wśród nich absolwenci MG nr 1, dziś studenci) pod batutą nauczyciela gimnazjum Andrzeja Trochimowicza w wyborczą niedzielę „wygrali” dla powodzian w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy 15 414 zł. W Zambrowie przy Zalewie zorganizowali koncert oraz prezentację motocykli z Zambrowskiego Klubu Miłośników Motocykli Żubr i pokazy strażackie, a kwestowali w Czyżewie i Wysokiem Mazowieckiem.

Książki czekają

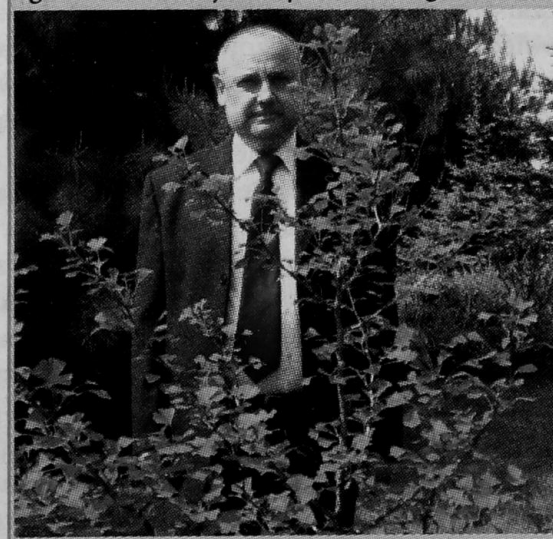
14 513 książek czeka na czytelników w Gminnej Bibliotece Publicznej w Rutach, poinformowała dyrektor Biblioteki Danuta Kulesza. Od marca Biblioteka w Rutkach jest samodzielną instytucją (wcześniej była połączona z biblioteką szkolną) i ma już 240 czytelników.

Muzyczny Dzień Rutek

Warsztaty muzyczne dla rodzin z gminy oraz gminne zawody strażackie, kiermasz książek, swoje jadło i zabawa taneczna wypełnią Dzień Rutek w niedzielę, 11 lipca (początek, godz. 10.00).

Ogród z okazami

Miłorząb japoński (najstarsze drzewo na ziemi) rośnie przy Szkole Podstawowej w Starym Laskowcu wśród innych 30 gatunków drzew i krzewów (na zdjęciu, przed dyrektorem szkoły Waldemarem Jeziorowskim). Odnowiona w ubiegłym roku szkoła w tegoroczne wakacje otrzyma nowe ogrodzenie.



*Można odejść na zawsze
I być zawsze blisko*

Najszczerze wyrazy współczucia i żalu

Marii Cieśnikowskiej

z powodu śmierci

Siostry

składają

Maria i Władysław

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy, furtki, przesła, słupki, akcesoria. Łomża, Nowogrodzka 236, (086)216-22-27, 0-608-332-905 (fak. 907-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. 509-125-133 (fak. 917)

LOKALE

Lokale handlowe, Łomża, 604-402-041 (fak.817-o-i)

Pomieszczenia biurowe do wynajęcia, 606-934-938 (fak.888-oo)

Szukam lokalu 50 m2 w Łomży, (może być piwnica), 501-241-666 (fak.896-o)

Wynajem lokal 60 m2, Mazowiecka 1, parter, 501-075-948 po 19.00 (fak.930)

Ogłoszenie w KONTAKTACH

już za dzień!

Bez dodatku za ekspres!

Nadaj ogłoszenie w „Kontaktach”

w środę do godz. 12.00

Ukaże się już w czwartek rano!

Lokal w centrum i stacja, 602-55-29-74 (fak.942-o)

3-pokojowe wynajem, 514-025-258 (fak. 948)

PILNIE poszukuję do wynajęcia 2 pokoje, Kolno lub okolice (małżeństwo z 2 dziećmi), 517-673-836 (fak. 947)

Wynajem M-3, Niemcewicz, 694-107-233 (fak. 946)

MEDYCINA

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

MOTORYZACJA

Sprzedam motor Honda VF 750, 4200 zł, 604-665-465 (fak.937-i)

Honda Ford Mondeo 1.8 D (XII.1998r), kom. 519-146-165 (fak.943-i)

Sprzedam RENAULT CLIO (rocznik 2003), rejestracja 2004, pojemność 1,2 16V 55kW ABS, przebieg 75000 km, benzyna, cena 15500 zł - do negocjacji, tel. 602-492-649 (fak/sms)

Suzuki Vitara 2.0 sprowadzona, po opłatach, 3-drzwiowa, czarna, 668-697-821 (fak/sms)

Suzuki Grand Vitara 1.6 16v (2000 rok) 3-drzwi, srebrna, elektryka, 668-697-821 (fak/sms)

VW Golf III 1.9 sdi (1996 r.) biały, stan b.dobry, bezwypadkowy,

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatry E.A.Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

alufelgi, 2 x aribag spalanie 5.5 L, tel. 502-718-001 (fak/sms)

Sprzedam golfa III poj.1.8 (rok 1992) instalacja gaz, woj. podlaskie 514-697-802 (fak/sms)

NAUKA

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

NIERUCHOMOŚCI

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

Sprzedam działkę budowlaną z domkiem letniskowym o pow. 485 m2 nad Bugiem w Kani Polskiej k/ Popowa, tel. 663-576-736, 603-385-412, 663-576-735 (fak.813-o-i)

Sprzedam mieszkanie ok. 60 m2 w Kolnie, 608-180-850 (fak.835-o-i)

Sprzedam działkę o powierzchni 0,85 ha w Kalinowie/okolice Łomży z warunkami zabudowy. Kontakt: 602 120 056 (fak.894-oo-i)

Sprzedam działkę o powierzchni 7a z domkiem letniskowym położoną w Ptakach (Baliki, gmina: Nowogród, powiat: łomżyński). Kontakt: 602 120 056 (fak.894-oo-i)

Sprzedam dom, stan surowy, na działce 6,5 arów, Łomża 504-034-06 (fak.929)

Sprzedam działki pod domki letniskowe, Piasutno Żelazne, 516-121-669 (fak.927-i)

Sprzedam dom Miastkowo, (86)217-44-50 po 19.00 (fak.928)

Sprzedam M-4, 60,78 m2, Prusa, (86)47-22-030, 518-543-140 (fak.934)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

Zwrot podatku z pracy, rodzinne - Niemcy, Anglia, Irlandia, Holandia, Dania, Norwegia, Europa, USA, (071)385-20-18 (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 na budowie w Warszawie i okolicach murarzy i cieśli, 604-42-70-25 (fak.787-oo-i)

Szukam całodobowej opieki dla chorego w Siemiatyczach, 607-42-82-76 (fak.903-o-i)

Emeryta - frezera i tokarza, 606-416-991 (fak.905-oo)

Zatrudnię przy posadzkach, mixokretem, z doświadczeniem, 606-474-175 (fak.931)

Kierowca kat. C, E + HDS, lokalnie, wysokie zarobki, 602-77-66-69 (fak. 945)

Przyjmę do pracy w gospodarstwie rolnym (prawo jazdy na ciągnik i samochód), 604-750-281 (fak.944)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałowki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 0606 989 887, 0666 084 492, 086 2151115 wew. 24. (fak.683-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. 683-o-i)

Sprzedam Zetor 9540 (1991r), (86)217-52-00 (fak.923-o)

Sprzedam kurki odchowane, Marianowo, (86)219-13-92; 608-620-245 (fak.944)

Regeneracja, konserwacja separatorów, tel. 602-506-487 (fak/sms)

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

**Jałówka cielna - mleczna, wyc.
lipiec, gm. Jedwabne, cena 3800
zł., tel. 885-341-591**

(fak./sms)

**Sprzedam prasę Z-224 1, 608-
653-252**

(fak./sms)

**Sprzedam jałóvkę wysoko ciel-
ną, czarna. Wycielenie połowa
lipca. Cena 3200 złotych. Gm.
Wizna tel. 518-586-644**

(fak./sms)

**Sprzedam prasę belująca wło-
ską, stan bdb, 14 tys., Wizna, tel.
693-154-085**

(fak./sms)

**Wykoszę działkę, ogród, porznię
drzewo w kenki piłą motorową,
504-958-268**

(fak./sms)

**Sprzedam prasę polską, pierw-
szy właściciel, sprawny, 508-957-
305**

(fak./sms)

RÓŻNE

**VIDEOFILMOWANIE, 0-660-711-
557**

(fak.555-o-i)

**Zastawę stołową i obrusy wypoży-
czam (uroczystości), (86)271-25-36,
0-504-057-272**

(fak.737-o-i)

**ZLECĘ jednorazowy import z Chin,
604-224-326**

(fak. 939)

RTV - AGD

**ANTENY SATELITARNE. Łomża,
Niepodległości 9, (086) 216-34-38**

(fak.1889-o-i)

**CYFRA +, anteny, sprzedaż i ser-
wis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów
39, (086) 216-22-44**

(fak.678-o)

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

(fak. 924-o-i)

SPRZEDAM

**Używane meble sklepowe, 0-603-
066-067, www.mebledosklepu.pl**

(fak.208-o-i)

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

(fak.576-o-i)

**Płyty betonowe zbrojone 3 x 1,3 m
sprzedam, 606-934-938**

(fak.888-oo)

**Sprzedam maszynę do szycia kuś-
nierską, amerykańską, 217-07-86**

(fak.922)

**Sprzedam dąb - bal 8 cm i deski
32; (86)217-44-50 po 19.00**

(fak.928)

**Sprzedam rusztowania elewacyjne
150 m - mało używane, 500-486-
785**

(fak.933-o-i)

**Sprzedam 2,52 lasu - Nadleśnictwo
Nowogród. Kontakt: 667-887-651;
895-239-360**

(fak./poczta-o)

TRANSPORT

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

(fak. 925-o-i)

**Przejazd - Niemcy, Holandia, 604-
458-244**

(fak.804-o)

**Hannover - niedziela, (86)47-30-
318, 511-612-990, 506-399-730**

(fak.932-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, (89)722-12-03,
0-512-245-075,
www.RobStal.pl,
Dogodne raty!**

(fak.919-o-i)

Studnie, 0-600-550-109

(fak.635-o-i)

Projektowanie wnętrz, 602-177-332

(fak.768-oo-i)

**PARKIETY: - układanie, - cyklino-
wanie, - renowacje, - schody wyrób,
montaż, tel. 695-141-226**

(fak.759-o-i)

**Elektryczne instalacje nowe i prze-
róbki. Krótkie terminy, Łomża, Mała
Kraska 84, tel. 608-25-66-77**

(fak.767-oo-i)

Remonty mieszkań, 502-858-176

(fak.773-oo-i)

**Układanie kostki brukowej, 697-
662-208**

(fak.788-oo-i)

**Cyklinowanie, remonty, 608-014-
410, (86)216-62-88**

(fak.797-o)

Tapicer, 608-742-950

(fak.846-o-i)

**Szpachlowanie, malowanie, 602-
249-925**

(fak.845-o)

**Wypożyczanie pochłaniaczy wilgo-
ci, 507-201-204**

(fak.895-o-i)

**„A-STOL” meble kuchenne na
zamówienie, 603-68-87-69**

(fak.921-o)

KOMINKI - budowa, 698-286-906

(fak.926-o-i)

**GLAZURA, montaż kabin, wykoń-
czenia, 786-020-334**

(fak.935-o)

ZWIERZĘTA

**Zadbane kocięta 3-miesięczne od-
dam w dobre ręce, (86)271-67-74**

(k/b)

**Sprzedam szczenięcia Yorkshire
Terrier, tel. 513-029-014**

(fak.936-o)

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**

KOMAX

Największy salon łazienek w Łomży

oferuje:

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

RATY - RABATY

**Na terenie miasta
dowóz gratis!**

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

**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**

ACTIVA 500

ekspresowa gotówka

CHWILOWKA

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

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, 203.000 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 (OKAZJA - niska cena !!!)**
- **DOM** - Mazury, Kopyki (3 km jez. Krzywe) z bała, wysoki standard, pow. 130/3.000 m², 480.000 zł, **MER - 386**
- **DOM** - Bronowo, letniskowy, wykończony z kominkiem, pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł, **MER - 370**
- **DZIAŁKA** - ul. Zdrojowa, budowlana nad rzeką Narew, pow. 1.535 m², 159.000 zł, **MER-372**
- **DZIAŁKA** - Gielczyn, 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** - Sławiec, siedlisko ze stawem, przy asfalcie, pow. 2..55 ha, 117.000 zł, **MER-405**
- **DZIAŁKA** - Sławiec, siedlisko, obok zabudowania, asfalt, pow. 1,33 ha, 98.000 zł, **MER-406**
- **DZIAŁKI ROLNE** - Grądy, gm. Nowogród, pow. 1,75 ha , 48.000 zł **MER- 407**
- **DZIAŁKA ROLNA** - gm. Kolno, pow. 3,6 ha oraz 5,51 ha, 30.000 zł/ha, **MER-390**
- **DZIAŁKA ROLNA** - gm. Miastkowo, blisko zabudowań, pow. 1,05 ha, 25.000 zł, **MER-389**
- **NIERUCHOMOŚĆ KOMERCYJNA** - Zambrów ul. Fabryczna, lokale handlowo-usługowe w parterze, pow. 903/1410 m², 1.290.000 zł, **MER-410**
- **BUDYNEK USŁUGOWY**- Turośl, idealny na magazyn, warsztat, plac utwardzony, pow. 126/ 955 m², cena 110.000 zł, **MER- 379**
- **LOKALE** - ul. Sienkiewicza, centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llp. wynajem 20 zł/ m², **MER - 240**
- **LOKAL** - ul. Farna, centrum, parter z witryną, pow. 105 m², wynajem 5.500 zł, **MER - 401**
- **LOKAL** - ul. Partyzantów, parter, na handel usługi, pow. 200 m², wynajem 2.500 zł, **MER - 414**
- **LOKAL** - Al. Legionów 7, handlowy, 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**
- **LOKAL** - Dworcowa, biurowy, III piętro, pow. 100 m², wynajem 1.500 zł, **MER - 416**
- **MAGAZYN** - Stare Kupiski, przy trasie 61, pow. 370 m², wynajem 15 zł/m², **MER - 413**
- **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 MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- **Łomża ul. Wiejska** - przestronne mieszkania o pow. od 28,5m² do 67,5m² położone w budynku posadowionym w centrum Łomży. W pobliżu znajduje się szkoła podstawowa, przedszkole, gimnazjum, licea, park, kino oraz liczne placówki handlowo-usługowe. W mieszkaniach istnieje możliwość dowolnej aranżacji wnętrza poprzez zmianę ustawienia ścianek działowych - 3300zł/m² (cena zawiera VAT)
- **Wojska Polskiego** - pow. 42,9m², parter, 2 pokoje, wykończone, sąsiedztwo WSA - 135 000zł
- **Reymonta** - pow. 60,78m², IV piętro, 3 pokoje - 160 000zł
- **Centrum Al. Legionów** - pow. 63,4m², II piętro, 3 pokoje - 230 000zł
- **Kazańska** - pow. 72,05m², II piętro, 4 pokoje - 214 000zł
- **Centrum** - pow. 67,3m², I piętro, nowe, wykończone, wysoki standard, 4 pokoje - 299 000zł

OFERTA DZIAŁEK

- **Nowe Kupiski** - pow. 2104m², budowlana - 75 000zł
- **Stare Kupiski** - pow. 2289m², budowlana - 160 000zł
- **Janowo gm. Łomża** - pow. 1003m², budowlana - 82 000zł
- **Łomża ul. Krucza** - pow. 784m², budowlana - 172 500zł
- **Nowogród** - pow. 696m², budowlana - 46 000zł
- **Kolno** - pow. 2425m², handlowo-usługowa - 340 000zł
- **Okazja!!! Krzewo gm. Piątnica** - pow. 1013m², budowlana - 31 000zł
- **Siwiki gm. Zbójna** - pow. 5287m², dojazd drogą asfaltową - 63 500zł
- **Siwiki gm. Zbójna** - pow. 3300m² - 49 500zł
- **Zawady gm. Łomża** - pow. 700m² - 80 000zł

OFERTA DOMÓW

- **Łomża, ul. Wesołowskiego** - pow. uż. 151m², pow. działki 639m², pow. budynku gospodarczego 30m² - 425 000zł
- **Łomża, ul. Zamiejska** - pow. 120m², pow. działki 500m², zabudowania gospodarcze - 400 000zł
- **Piātnica Włociańska** - 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
- **Karwów gm. Stawiski** - pow. 150m², pow. działki 780m² - 160 000zł
- **Strzeszewo gm. Śniadowo** - pow. 70m², pow. działki 0,68ha, działka częściowo zalesiona - 180 000zł
- **Konarzyce gm. Łomża** - pow. 250m², pow. działki 1295m², wykończony, działka zagospodarowana - 890 000zł
- **Siwiki gm. Zbójna** - pow. 141m², pow. działki 4709m², stan surowy - 85 000zł
- **Dybowo gm. Prostki** - letniskowy, pow. około 28m², 150 metrów od jeziora - 50 000zł
- **Łomża ul. Kwadratowa** - pow. 110m², pow. działki 361m² - 340 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



Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

- 2-pokojowe
 - **Rycerska** - 48,50 m², IV piętro, cena 169 500 zł **LOM-243 OBNIŻKA CENY!!!!**
 - **Leopolda Staffa** - 48,95 m², II piętro, cena 170 000 zł **LOM-299**
 - **Bolesława Prusa** - 48,95 m², III piętro, cena 137 000 zł **LOM-314**
- 3-pokojowe
 - **Poznańska** - 65,60 m², IV piętro, cena 170 000 zł **LOM-228 (+ garaż w cenie mieszkania) OBNIŻKA CENY!!!!**
 - **Kazańska** - 72,50 m², II piętro, cena 250 000 zł **LOM-165 OBNIŻKA CENY!!!!**
 - **Ks. Anny** - 60,60 m², IV piętro, cena 195 000 zł **LOM-274**
 - **Konstytucji** - 48,30 m², IV piętro, cena 166 000 zł **LOM-295 TYLKO U NAS!!!**
 - **Kazańska** - 60,71 m², III piętro, cena 217 000 zł **LOM-307**
 - **Ks. Anny** - 63,59 m², IV piętro, cena 186 000 zł **LOM-310**
 - **Mazowiecka** - 55,65 m², IV piętro, cena 229 000 zł **LOM-311**
- 4-pokojowe
 - **Kazańska** - 72,05 m², II piętro, cena 216 000 zł **LOM-225**
 - **Kołatąja** - 72,45 m², III piętro, cena 210 000 zł **LOM-194**
 - **Rycerska** - 72,54 m², I piętro, cena 210 000 zł **LOM-264**
 - **Kazańska** - 72,30 m², III piętro, cena 220 000 zł **LOM-281**

DOMY

- **Łomża, Sikorskiego** - pow. domu 300 m², pow. działki 850 m², wolno st. cena 499 000 zł **LOM-129 DUŻA OBNIŻKA!!!**
- **Stare Chojny** - pow. domu 100 m², pow. działki 6 300 m², cena 410 000 zł **LOM-257 TYLKO U NAS!!!**
- **Wygoda** - pow. domu 60 m², pow. działki 2 200 m², cena 149 000 zł **LOM-287 TYLKO U NAS!**
- **Kleczkowo** - pow. domu 100 m², pow. działki 4 300 m², cena 150 000 zł **LOM-291 TYLKO U NAS!**
- **Stara Łomża nad Rzeką** - pow. domu 96 m², pow. działki 2 226 m², cena 230 000 zł **LOM-309 TYLKO U NAS!!!!**
- **Ostrów Mazowiecka** - pow. domu 269 m², pow. działki 3 231 m², cena 1 500 000 zł **LOM-313 TYLKO U NAS!!!!**
- **Ptaki** - pow. domu 104 m², pow. działki 700 m², cena 200 000 zł **LOM-315 TYLKO U NAS!!!!**
- **Pniewo** - pow. domu 70 m², pow. działki 2 500 m², cena 129 000 zł **LOM-317**

DZIAŁKI ROLNE

- **Sosnowiec** - pow. działki 10 500 m², cena 25 000 zł **LOM-215 NOWA NIŻSZA CENA!!!**
- **Nowogród, Morgowniki** - pow. działki 3 000 m², cena 45 000 zł **LOM-107**
- **Rydzewo Świątki** - pow. działki 46 700 m², cena 800 000 zł **LOM-227 TYLKO U NAS! Obniżka ceny!!!**

DZIAŁKI REKREACYJNE

- **Elk, Sajzy, Grunwaldzka** - pow. działki 1 500m², cena 35 000 zł **LOM-110 TYLKO U NAS!**
- **Pisz, Szczeczy Małe** - pow. działki 1 000 m², cena 30 000 zł **LOM-184 TYLKO U NAS!!!**
- **Zawady Przedmieście** - pow. działki 1 000 m², cena 32 000 zł **LOM-289**

DZIAŁKI BUDOWLANE

- **Wygoda, koło Łomży** - pow. działki 5 400 m², cena 127 700 zł **LOM-212 TYLKO U NAS!!!**
- **Gielczyn** - pow. działki 1 704 m², cena 153 000 zł **LOM-293 TYLKO U NAS!!!**
- **Ostrów Mazowiecka** - pow. działki 1 500 m², cena 240 000 zł **LOM-312**
- **Kalinowo** - pow. działki 8 500 m², cena 495 000 zł **LOM-316**

DZIAŁKI KOMERCYJNE

- **Piātnica, Jedwabieńska** - pow. działki 21 336 m², 2 000 000 zł **LOM-139 TYLKO U NAS!!!**
- **Piātnica, Stawiskowska** - pow. działki 4 744 m², cena 990 000 zł **LOM-51 TYLKO U NAS!!!**

**Poszukujemy działek
i mieszkań na sprzedaż!**
www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam jałówki, 3 szt, wycielenie 22.07, 2 szt w sierpniu. Cena: 3.500 zł /szt Telefon: (0-86)476-04-95 (k/b)	Sprzedam kombajn zbożowy Fahr 1000, sześciocylindrowy Heder 3,20 cena 24 tys., (86)216-37-90 (k/b)	Sprzedam opryskiwacz do zboża 400L, stan dobry, 550 zł, tel. 506-219-951 (k/b)	cena 17500 zł, tel. 510-093-308 (k/b)
Sprzedam byczki 4 szt, 2 tyg. Cena: 370 zł/szt. Telefon: 515-358-699 (k/b)	Sprzedam prasę kostkującą „Sipma” rok prod. 1992, stan bdb, z drabinką, cena 11000 zł, tel. (86)278-58-09, 660-715-014 (k/b)	Sprzedam lub zamienię na mniejszą prasę belującą Welger RP-165 pasowa, zmiennokomorowa, nowe pasy, cena 25000 zł, tel. 500-276-420 (k/b)	Wywrotka trzystronna BLUMHARD LK 18 tandem, ładowność DMC 18700 kg, hamulce pneumatyczne, dobrze utrzymana, rok produkcji 1990, cena 20000 zł, tel. 604-065-877 (k/b)
Sprzedam mieszankę zbożową, ok. 4 ton. Cena: 310 zł t Telefon: 788-279-087 (k/b)	Sprzedam kombajn zbożowy Claas Dominator 66 cena 52000 zł i ciągnik C-330, cena 17500 zł, Łomża, 510-093-308 (k/b)	Sprzedam kosiarkę rotacyjną Słupsk 165 za 1500 zł, słomę 20 bel ze stodoły, (86)273-69-71 (k/b)	Zgrabiarka do siana Niemayer 4,25 m, hydraulicznie składana do transportu, (2002r), 8500 zł; 609-264-609 (k/b)
Gorczyca na poplon. Cena: 2 zł kg Telefon: 503-114-670 (k/b)	Sprzedam C-360 (1978r), stan bdb, cena 13000 zł, Dawid Brown 995, 65 KM, cena 10000 zł, tel. 507-495-224 (k/b)	Kupię las 50-letni na terenie Modzele-Wypychy, Modzele Skudosze, Polki, do 1 ha, tel. 667-246-306 (k/b)	Mieszadło do szamba elektr. – 2200 zł, siewnik do nawozów – 2500 zł, młynek do zboża 1500 – 1800 zł, dmuchawa do zboża 1200 – 1700 zł; tel. 604-643-495 (k/b)
Sprzedam słomę za skoszenie 1,5 ha pszenżyta, 1,5 ha żyta i 7 ha mieszanki. Okolice Radziłowa. Telefon: 503-197-678 (k/b)	Ursus C-360-3P (1990r) – 20000 zł, prasa Z-224 – 12000 zł, rozrzutnik 2-osie – 6000 zł, brony – 500 zł; 609-363-498 (k/b)	Sprzedam przyczepę samobieżną Strotmana 14 ton – 32000 zł, przewracarko – zgrabiarkę Mesko – 2800 zł, tel. 693-33-76-39 (k/b)	Kosiarka rotacyjna – 1500 zł, przyczepa do przewozu koni – 3500 zł, kraty do bydła – 150 zł/szt., agregat uprawowy z wałkami – 1200 zł – 1600 zł; tel. (86)211-60-95, 604-643-495 (k/b)
Sprzedam ciągnik C-330 (1988 rok) stan db, cena 15000 zł do uzgodnienia oraz dwukółkę ciągnikową, cena 2000 zł, brony gratis, tel. 516-942-635, Łomża (k/b)	Beczka 6000l (1987r) – 12500 zł, opryskiwacz 600l – 2500 zł, zbiornik Alfa – Laval 2500l – 6500 zł, pompa do beczkowozu 10000 l – 2500 zł, przewracarka Kuna 6-cio gwiazdowa 9000 zł, 501-262-318 (k/b)	Sprzedam gospodarstwo rolne, 62 ha, gm. Elk, 28000 zł/ha; 601-940-212 (k/b)	Sprzedam wagę rolniczą 250 kg wraz z odważnikami oraz brony piątki ciągnikowe, cena 700 zł; (86)272-58-32 (k/b)
Sprzedam zboże żyto, gm. Kolno, cena 400zł/t, telefon: 694864916 (k/b)	Sprzedam dwie jałówki cielne. Wycielenie lipiec, cena 3200 zł/sztuka; (86)4721-724 (k/b)	Sprzedam C-330 (1988 rok), stan db, cena 15000 zł oraz dwukółkę ciągnikową, cena 2000 zł, tel. 516-942-635, Łomża (k/b)	Sprzedam kombajn ziemniaczany 10 tys. zł, sadzarkę 500 zł, lejek nawozowy plastikowy 500 zł, opielacz 3 – 300 zł; (86)219-31-40 (k/b)
Baliki 0,5 ha linia brzegowa rzeki zadrzewiona 10 zł/m2, 512-560-894 (k/b)	Sprzedam działkę 0,5 ha w Bali-kach, linia brzegowa rzeki, zadrzewiona 10 zł/m2, 512-560-894 (k/b)	Sprzedam kombajn zbożowy Class 6,6, cena 52 000 zł i ciągnik C-330, (k/b)	Sprzedam bronę aktywną 4 m, z automatycznym zabezpieczeniem przeciw kamieniom 10000 zł; 0-608-405-564 (k/b)
Sprzedam ciągnik C-60 z turem, 15000 zł, przyczepa platforma 3000 zł, 217-07-86 (k/b)			Sprzedam prasę kostkującą polską, stan bdb, z drabinką, cena 12000 zł, rozrzutnik obornika, 2-osiovy do remontu, 3000 zł; (86)278-58-09, 660-715-014 (k/b)
Sprzedam zbiornik do mleka 550l, cena 5900 zł, tel. (86)216-96-53 (k/b)			Kombajn zbożowy Bizon Z-056 85/86, beczkowóz HTS 10000 litrów, kopaczkę elewatorową, cena ok. 40000 zł, tel. 505-754-205 (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

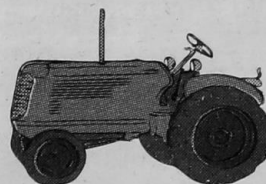
Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 Łomża

**SCHŁADZALNIKI
DO MLEKA**

**WYMIENNIKI
CIEPŁA**

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

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 Audi 80 b3 w dobrym stanie, 1 200zł, cena do małej negocjacji, 512-820-017

(k/b)

Sprzedam Opla Astrę I Cabrio stan bdb. 1.6 (1996), kolor zielony full opcja, przebieg 172 tys. cena 10 000zł do negocjacji, 511-454-261

(k/b)

Sprzedam Forda Galaxy 2,0 CLIMATR.(1997) z zamontowanym rocznym gazem sekwencyjnym, 9 600 zł, 519-428-672

(k/b)

Golf 3, (1994), 1.9d, wspomaganie, regulacja świateł, szyberdach, cena 3 500 zł, 507-218-249

(k/b)

VW Golf IV combi 1.9 diesel, c. zamek, klima, niebieski, 14 200 zł, 516-125-123

(k/b)

Sprzedam motor Honda VF 750 czerwona (1984), zadbana 4 200 zł, 604-665-465

(k/b)

Sprzedam BMW E36, benzyna, rok prod. 1992, kolor szary metalik, cena 3500 zł, tel. 508-174-914

(k/b)

Sprzedam Toyotę Camry (2008/09), 70000 zł, grafitowa, kupiona w salonie, pierwszy właściciel, tel. 512-560-894

(k/b)

Sprzedam Forda Orion, poj. 1400, rok prod. 1993, gaz, opony letnie i zimowe, wspomaganie, cena 1700 zł, tel. (86)218-37-64

(k/b)

BMW 320J - E46, rok 1998, poj. 2.0 sekwencja + alarm, 6 cylindrów, stan b. dobry, cena 20000 zł, tel. (86)217-44-14, 512-915-921

(k/b)

Land Rover Freelanderes, rok 2002, poj. 1.8, mały przebieg, alarm + radio, stan b. dobry, cena 22000 zł, (86)217-44-14, 512-915-921

(k/b)

Sprzedam alufelgi od Renault 16 cali na 4 śruby, cena 500 zł, do negocjacji, 507-495-224

(k/b)

Sprzedam BMW E36, benzyna, rok prod. 1982, kolor szary metalik, cena 3500 zł, tel. 508-174-914

(k/b)

VW T4 (1996 r.) 2.4 diesel 10000 zł, Peugeot 106 (1995r) diesel, 2500 zł, 501-262-318

(k/b)

Sprzedam Renault Megane II, sedan, pierwszy właściciel, rejestracja XII.2003 r., cena 16500 zł, do negocjacji, (86)216-51-29, 608-447-457

(k/b)

Sprzedam Golf 3 (1992 r) 1.9 D stan

dobry, pierwszy właściciel po sprostowaniu, 4200 zł, tel. 506-219-951

(k/b)

Audi 80 B4 2.0 ben. - gaz (1993 r.), centralny zamek, elektryczne szyby, lusterka elektryczne, cena 6200 zł, tel. 510-605-018

(k/b)

Sprzedam Peugeot Partner 1.9D (2002-03), 130 tys.km. Cena: 12.500 zł do uzg. Telefon: 518-878-501

(k/b)

Lancię Deltę (1994 r.) 1.6 benz. - gaz, alumfelgi, centralny zamek, elektr. szyby, cena 3000 zł, tel. 510-605-018

(k/b)

Vectra B kombi 1.6 16V gaz (1999), ciemnozielony. Cena: 11.500 zł Telefon: 501-081-647

(k/b)

Sprzedam Passat kombi 1.9TDI (1999), biały, perłowy. Cena: 14.000 zł do uzg. Telefon: 510-753-913

(k/b)

Sprzedam Romet Senke poj. 125, rok 2007 czerwiec, przebieg 6 tys. km, I właściciel, stan bdb, cena 2300 zł, tel. 667-246-306

(k/b)

Sprzedam Forda Mondeo 1.8 TD srebrny, wersja ghia, klima. Cena: 5.300 zł Telefon: 517-520-024

(k/b)

Carisma 1.8 B (1997) sedan, niebieski, klima. Cena: 9.300 zł Telefon: 602-835-203

(k/b)

Sprzedam Renault Megane Sedan (2003r), silnik 1.6 15KM, czarny metalik, bogate wyposażenie, cena 22600 zł, tel. 602-393-113

(k/b)

FSO 125p (1985) I właściciel, garażowany. Cena: 2.000 zł Telefon: (0-85)741-20-83

(k/b)

Ducato 2.8D (2000), posiada agregat chłodniczy. Cena: 15.500 zł. Telefon: 600-812-654

(k/b)

Skoda Fabia Sedan 1.4 75KM 2005 rok, srebrny metalik, 19500 zł, tel. 511-053-369

(k/b)

Sprzedam Volkswagen Polo (1992r), sprawny, przegląd techniczny ważny, cena 800 zł; tel. 0-504-429-834

(k/b)

Sprzedam Renault Laguna combi 1.8 + LPG (2000 r.), klimatronik, centralny zamek, 10 500 zł (kraj), tel. 692-738-878

(k/b)

Passat kombi 1.9TDI (1999), biały, perłowy, cena: 14.000 zł do uzg. Telefon: 510-753-913

(k/b)

Sierra 2.0B (1991), srebrny, alufelgi, cena: 1.500 zł. Telefon: 511-914-431

(k/b)

Sprzedam Renault Clio 1.4 benzyna (1996 r.), wersja RTI (sport), wspom. ABS, c. zamek, 2 x PP, ALU, szyberdach, 3600 zł, tel. 660-719-749

(k/b)

Cinquecento 0,7 (1993) stan db, cena: 1.000 zł do uzg. Telefon: 508-421-206

(k/b)

Sprzedam Lanos (1998r), benzyna, letnie i zimowe, I właściciel, stan bdb, cena 7000 zł; tel. 668-239-831

(k/b)

ROMET 727



już od
1999 zł

Fachowa obsługa.

Dowóz gratis!

ARKUS & ROMET
GROUP

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

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

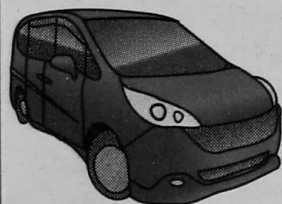
085-66-72-108

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,ż,ó,ł).

Bezplatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

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

Lekarz domowy

Zdążyłam dwa razy założyć klapki i mam popękane pięty. Bolą, krwawią, dokuczają. Nie wiem, od czego mi się to stało i jak to wyleczyć?

Dorota

Skóra na piętach pęka z przesuszenia. Trzeba ją codziennie nawilżać. Można moczyć stopy w naparze z rumianku lub szal-

wii, bo zioła te mają właściwości przeciwzapalne albo w krochmalu (zmiękcza naskórek). Po takiej kilkunastominutowej kąpieli, osuszyć stopy i wetrzeć w chore miejsca masć na popękane pięty. Jeśli akurat nie ma takiej maści w domu, wetrzeć krem, który zmiękcza naskórek, może być krem Nivea albo wazelina. Jeśli pęknięcia nie są zbyt głębokie, można usunąć zrogowaciały naskórek tarką do stóp (lepiej

unikać pumeksu, bo nie jest zbyt higieniczny, w jego otworkach gromadzi się usunięty naskórek i bakterie). Ale gdy są ranki, należy poczekać, aż się zagoją. Nawet, gdy nic nie dzieje się z piętami, trzeba systematycznie usuwać zrogowaciały naskórek, aby znów nie dopuścić do pęknięć skóry. Poza tym lepiej unikać noszenia kłapek i juponów, bo w takim obuwiu stopa się szybko przesusza.

Pytanie intymne

Mam poważne kłopoty, a właściwie to moja kobieta, a ja przy okazji. Na początku wystarczyło, że ją przytuliłem i już mogliśmy się kochać. Kochaliśmy się często i było nam dobrze. Od niedawna mieszkamy ze sobą, możemy kochać się, kiedy chcemy, a ona stała się oziębła. Nie reaguje tak jak wcześniej i po prostu unika seksu. Sytuacja między nami jest napięta. Z byle jakiego powodu się sprzeczamy, potem ze sobą nie rozmawiamy, więc też nie ma seksu, bo wtedy ze złości nawet ja nie mam ochoty. Po jakimś czasie kochamy się na pogodzenie, ale to trwa krótko, a za kilka dni znów jest tak, jak było. Jestem zmęczony jej oziębłością, myślę czasami, że to już będzie koniec z nami. A może jej oziębłość to choroba? Planowaliśmy wyjazd wakacyjny, teraz nie wiem, co robić?

Jarosław

Wszystko ma swoją przyczynę i najpierw jej trzeba dociec. Zamiast się na siebie borykać, lepiej opanować emocje i zacząć rozmawiać. Rozmowa może więcej wyjaśnić, niż domysły. Oziębłość u kobiet, przejawiająca się osłabieniem i brakiem aktywności seksualnej, jest chorobą. Ale zdarza się rzadko. Może pojawić się przejściowo na skutek silnych przeżyć psychicznych, jakiegoś dużego stresu. Jeśli przeżywanie podobny stan, poradzicie z nim sobie przy waszej dobrej woli. Nie rezygnujcie z wyjazdu, jest ciepło, jesteście wyluzowani i otwarci na przygodę. Z takim nastawieniem z pewnością ciekawych wrażeń dostarczy wam seks w nowych okolicznościach. Można kochać się na łonie natury, w lesie, na polanie, na plaży czy nawet w wodzie. Chodzi o to, abyście znów nabrali ochoty na seks, tylko nie dajcie się... zjeść komarom.

Pod paragrafem

Chciałabym w wakacje sprowadzić sobie samochód z zagranicy. Czy nie będę miała kłopotów z rejestracją? Na co powinnam być przygotowana?

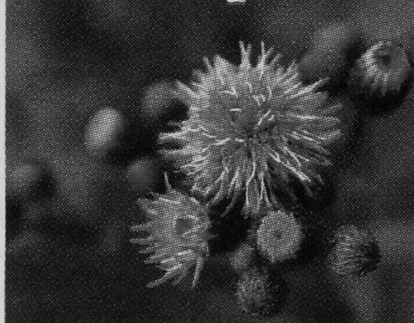
Maria

Po sprowadzeniu samochodu w 30 dni trzeba go zarejestrować w wydziale komunikacji. Do wniosku o rejestrację trzeba dołączyć: dokument potwierdzający zapłatę

akcyzy (to załatwia się w urzędzie celnym, właściwym dla miejsca zamieszkania), dowód własności pojazdu (umowę kupna – sprzedaży z tłumaczeniem), dowód rejestracyjny lub kartę pojazdu oraz zagraniczne tablice rejestracyjne, świadectwo wyrejestrowania pojazdu, jeśli nie ma odpowiedniego wpisu w dowodzie rejestracyjnym, zaświadczenie ze stacji diagnostycznej o pozytywnym wyniku badania technicznego pojazdu

(gdy auto jest nowe – aktualne świadectwo homologacji), dowód tożsamości, zaświadczenie VAT-25 z urzędu skarbowego (potwierdzające opłacenie podatku VAT lub braku tego obowiązku), dowód uiszczenia opłaty komunikacyjnej i ewidencyjnej. Po złożeniu niezbędnych dokumentów zostaną wydane nowe tablice rejestracyjne i tymczasowy dowód rejestracyjny. W czasie 30 dni zostanie wyrobiony stały dowód i karta pojazdu.

Boża apteka



Na trądzik łopian!

się gruby korzeń, który wykopuje się jesienią, gdy zawiera dużo zmagazynowanych pokarmów. Z korzenia możemy uzyskać sok, macerat lub odwar. Należy go oczyścić z ziemi, umyć pod bieżącą wodą, pokroić (przeznaczony na odwar, suszyć w temperaturze 50 - 60 °C).

Sok: 100 g oczyszczonego i starannie wymytego korzenia przepuszczamy przez maszynkę do mielenia, a otrzymaną miazgę przeciskamy przez rzadkie płótno. Tak otrzymany sok stosuje

się zewnętrznie do okładów na liszaje, egzemy, wypryski, trądzik, nacierania głowy przy suchym łojotoku, wypadaniu włosów i dla wzmocnienia cebulek włosowych. Sok stosować można także wewnętrznie, łykając 3 razy dziennie łyżeczkę.

Odwar: łyżeczkę wysuszonego korzenia zalać szklanką wody, podgrzać do zagotowania. Zewnętrznie stosować do przemywania lub okładów, wewnętrznie pijąc niewielkimi dawkami w czasie dnia.

Jak wygląda łopian, wie chyba każdy. Ten pospolity ze względu na występowanie i wygląd chwast, ma bardzo cenne właściwości: silne działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i przeciwzapalne. Z tego względu stosuje się go przy leczeniu różnych chorób skórnych jak liszaje, egzemy, wypryski, przekrwienia, świąd, a zwłaszcza uporczywy trądzik młodzieńczy! Wykazuje także działanie moczopędne i żółciopędne, pobudzając wątrobę do sprawnego działania, przyspiesza ogólną przemianę materii, czyści krew, usuwając z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii.

Do celów leczniczych wykorzystuje



Korzenie łopianu

Prawo pierwszej nocy przed ołtarzem, czyli...



Uroczyste otwarcie Festiwalu na tarasie Muzeum Przyrody w Drozdowie: wicemarszałek Jacek Piorunek (z lewej) i Jacek Szymański

Figaro bez obłudy

„W tej operze, jak w życiu, każdy na każdego ma ochotę, trzeba to sobie powiedzieć, nie ma co być obłudnym czy hipokrytą. A że artyści będą o tym śpiewać przed ołtarzem? O takich rzeczach mówi się w kościelnym konfesjonale, jest to miejsce jak najbardziej właściwe”, komentuje dla „Kontaktów” frywolne i skandalizujące libretto osiemnastowiecznej opery komicznej Wolfganga Amadeusza Mozarta „Wesele Figara” Jacek Szymański, dyrektor artystyczny XVII Festiwalu Muzyczne Dni Drozdowo – Łomża.

W czwartek (8 lipca) w kościele Krzyża św. w Łomży (godz. 19.00) publiczność obejrzy łomżyńską prapremierę „Wesele Figara” w jego reżyserii i inscenizacji. Przedstawienie jest kulminacyjnym momentem trwającego od 4 lipca w Łomży i na ziemi łomżyńskiej Festiwalu. Libretto opowiada o jednym szalonym dniu w pewnym zamku, podczas którego ma się odbyć wesele Figara (burgrabiego zamku) i Zuzanny (pierwszej garderobianej

hrabiny). Hrabia postanawia skorzystać z feudalnego prawa pierwszej nocy...

„Zapraszam także na piątkowy (9 lipca, godz. 20.00) koncert pt. <Gdzie mieszka miłość> do hotelu Zbyszko w Nowogrodzie, podczas którego artyści opowiedzą słowami arii i pieśni, w jaki sposób się miłujemy”, dodaje Jacek Szymański.

Przed finałową „Wielką galą w pałacu” w Muzeum Przyrody w Drozdowie (niedziela, 11 lipca, godz. 17.00), w drozdowskim kościele (sobota, godz. 19.00) zagrają bracia Paweł i Michał Lipsy z Łomży oraz ich muzyczni przyjaciele w koncercie „Jazz i okolice”. Jacek Szymański promuje też dwoje innych młodych, utalentowanych łomżan, Urszulę Gosk, absolwentkę szkoły muzycznej w Warszawie (saksofon), która rozpoczyna studia w warszawskiej Akademii Muzycznej oraz Michała Błońskiego, absolwenta łomżyńskich szkół muzycznych (trąbka), studenta Akademii Muzycznych w Warszawie i Gdańsku. (MK)

Patronat „Kontaktów”

Ostatni spektakl „Niezłego Teatru”

Trwałym śladem zapisał się „Niezły Teatr” młodzieży z Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie oraz Zespołu Szkół w Rosochacie Kościelnym w publikacji „Niezły Teatr proszę! Naprawdę nie wiem...”: zawiera dwa scenariusze spektakli teatralnych, bajki i wiersze, wywiady z mieszkańcami gminy, wspomnienia z wycieczek ze zdjęciami. Wspaniała artystyczna zabawa dokonała się w ramach projektu instruktorki GOK Anny

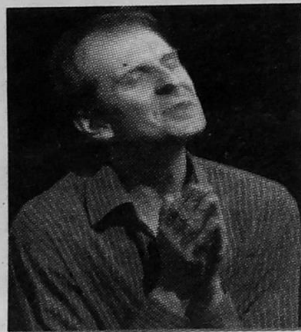
Kazimierczuk, realizowanego z Iwoną Sienicką i Anną Zaborowską z ZS w Rosochacie Kościelnym.

„Niezły Teatr” był czwartym projektem (wcześniej „Ziemia Czyżewska – tradycje i obyczaje”, „Skarby Ziemi Czyżewskiej – bogactwo wielokulturowości Podlasia”, „Akademia Pana Twardowskiego w Czyżewie-Osadzie”) Anny Kazimierczuk, który uzyskał dotację Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Białystok

„To nie jest kraj dla wielkich ludzi”, Kino Ton (Rynek Kościuszki 2, tel. 85 – 743 – 25 – 22), sobota, 10 czerwca, godz. 19.00.

Głośny spektakl komediowy Teatru Montownia z Warszawy, nawiązujący tytułem do nagrodzonego czterema Oscarami filmu braci Coen pt. „To nie jest kraj dla starych ludzi”. Film Coenów opowiada o starości w USA, spektakl w reżyserii Michała Walczaka o wielkości w Polsce, zawsze podejrzanej, prowokacyjnej, a przez to ciekawej. Występuje pochodzący z Białegostoku znakomity aktor Teatru Montownia Rafał Rutkowski (na zdjęciu).



„Ściana Płacu”, wystawa fotograficzna, Centrum im. L. Zamenhofs (ul. Warszawska 19, tel. 85 – 67 – 67 – 367), czynna codziennie w godz. 10.00 – 18.00.

Michał Ronner Safdie, fotograficzka z Izraela, dwa lata dokumentowała to, co dzieje się pod Ścianą Płacu w Jerozolimie, zwaną też Murem Zachodnim, jedyną zachowaną do dziś pozostałością drugiej Świątyni Jerozolimskiej z 20 roku p.n.e., zbudowanej przez króla Heroda. Żydzi wierzą, że szechina (boska obecność) nigdy nie opuściła tego miejsca, dlatego wkładają między kamienne ściany karteczki z prośbami do Boga. Przy Ścianie Płacu oplakują przodków i zniszczenie Jerozolimy.

Łomża

„Szukamy młodych talentów”, Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 – 216 – 32 – 26), 12 – 16 lipca (poniedziałek – piątek), godz. 11.00 – 13.00.

Instruktorzy Magda Sinoff (muzyka, śpiew) i Marek Kisiel (taniec) zapraszają dzieci i młodzież na bezpłatne warsztaty, na których każdy może zaprezentować swój talent w śpiewie i tańcu. Najzdolniejsi mają szansę na przyjęcie do renomowanych zespołów, prowadzonych przez oboje znakomitych instruktorów i wychowawców. Na zdjęciu: tak może tańczyć break dance każdy, kogo weźmie do swojego zespołu tanecznego Marek Kisiel (fot. M. Kaczyńska)



Turośl

XIX Turoślańskie Prezentacje Kulturalne pod patronatem „Kontaktów”, zorganizowane przez Gminny Ośrodek Kultury i wójta gminy Turośl, już w niedzielę, 11 lipca (od godz. 14.00). W programie występy zespołów z Nowej Rudy, Zbójnej, Turośli, Lemana, zabawa ludowa z zespołem Cool z Łomży. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Redlin z Jastrzębia Zdroju.

Sejny

„Kroniki Sejneńskie”, Biała Synagoga (ul. Piłsudskiego), 9 – 10 czerwca (piątek – sobota), godz. 19.00.

Głośny spektakl działającego przy Ośrodku Pogranicze teatru amatorskiego, którego premiera odbyła się w 1999 r. To historia Sejn, opowiedziana przez najstarszych mieszkańców, z której wyłania się obraz bogatej, wielokulturowej cywilizacji sprzed lat.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 8 lipca (czwartek) – Toy story 3, godz. 11.15, 13.30 oraz Saga Zmierzch: Zaćmienie, godz. 15.45, 18.00, 20.15. 9 – 14 lipca (piątek – środa) – Niania i wielkie bum, godz. 14.00, 16.00 oraz Saga Zmierzch: Zaćmienie, godz. 18.00, 20.15.

Kino „Relax” w Grajewie: 8 lipca (czwartek) – Artur i zemsta Maltazara, godz. 17.00 oraz Nasza niania jest agentem, godz. 19.00; 10 – 11 lipca (sobota – niedziela) – Toy story 3, godz. 17.00 oraz Listy do Julii, godz. 19.30; 13 lipca (wtorek) – Wyspa Dinozaura 2, godz. 17.00 oraz Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna, godz. 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: przerwa wakacyjna.



Rozbity matiz pijanej dziewiętnastolatki na trasie Ciechanowiec - Czyżew

Śmierć na zabawie

■ Bawiąca się w Strękowej Górze (gm. Zawady) na festiwalu muzycznym grupa młodych ludzi poszła nad starorzecze Narwi. W pobliżu wsi Kleszcze (gm. Trzcianne) trzech mężczyzn wskoczyli do wody, by przepłynąć na drugi brzeg. Do celu dotarło dwóch, trzeci (mieszkaniec Białegostoku, lat 19) utonął najprawdopodobniej z powodu wyczerpania fizycznego. Śledztwo prowadzi policja z Moniek.

Wypadki

■ W pobliżu Rajgrodu na drodze krajowej nr 61 motocyklista (lat 37) zaczął wyprzedzać kilka samochodów i zderzył się z nadjeżdżającą z przeciwka ciężarówką. Kierowca ciężarówki w ostatniej chwili próbował uniknąć zderzenia, odbił na sąsiedni pas ruchu, na którym zderzył się czołowo z bussem i wylądował w rowie. Sprawca wypadku, czyli wyprzedzający „na czołówkę” motocyklista, zginął na miejscu. Kierowcy ciężarówki i busa z obrażeniami zostali przewiezieni do szpitala.

■ W Krzywólce (gm. Przerośl) jadąca z ogromną prędkością leganza na zakręcie uderzyła bokiem w jedno, następnie drugim

bokiem w drugie przydrożne drzewo. Ogromna siła wyrzuciła auto z rowu na jezdnię. Kierowca (lat 21, mieszkaniec Suwałk) z licznymi obrażeniami został odwieziony do szpitala, gdzie zmarł.

■ Na drodze krajowej nr 65 koło Gródka kierowca poloneza caro (lat 59) podczas skręcania w lewo w boczną drogę wjechał wprost pod nadjeżdżającą z przeciwka skodę octavię. W wyniku zderzenia, kierowca i pasażer poloneza zginęli na miejscu. Kierowca i jeden z pasażerów skody z urazami trafili do szpitala.

■ W pobliżu Markowszczyzny (gm. Turośń Kościelna) jadący renault talia mieszkani Klepacz (lat 34) na skrzyżowaniu zderzył się z seatem toledo. W wyniku odniesionych obrażeń, zmarł w karetce w drodze do szpitala. Kierowca seata z potłuczeniami trafił do szpitala.

■ Na trasie Zambrów – Białystok w pobliżu Gosi Małych (gm. Kołaki Kościelne) kierowca ciężarowego renault (lat 32) podczas wyprzedzania zderzył się czołowo z jadącą z przeciwka ciężarówką takiej samej marki. Fragment jednej uderzył w audi, które jechało za nią. Kierowcy obu tirów oraz kierowca i pasażer audi z obrażeniami zostali przewiezieni do szpitala.

■ W pobliżu Rutek (gm. Zamb-



Motocykl „rajdownca” spod Rajgrodu, który wyprzedzaniem kolumny samochodów „na czołówkę” doprowadził do drogowej masakry i sam zginął

rów) kierowca fiata (lat 52) wyjeżdżając z drogi podporządkowanej na krajową „ósemkę” nie ustąpił pierwszeństwa skuterowi. W wyniku zderzenia, motorowerzysta (lat 68) ze złamanymi nogami i obrażeniami głowy został przewieziony do szpitala.

Pijane na drodze

■ Na trasie Ciechanowiec – Czyżew dziewiętnastolatka straciła panowanie nad matizem, zniosła ją na lewy pas, potem do rowu, w końcu auto zatrzymało się na skarpie. Do szpitala z obrażeniami trafiła pasażerka matiza (lat 16). Dziewczyna za kierownicą była pod wpływem prawie promila i nie miała prawa jazdy!

■ W Piątnicy na ul. Stawiskowskiej kobieta (lat 37) jechała daewoo nexia pod wpływem 2,6 promila i bez prawa jazdy. Wiozła troje swoich dzieci (lat 4, 13 i 14). Została zatrzymana, a dzieci oddane pod opiekę cioci.

Napad na ... piwa!

■ Na drodze koło Słucza (gm. Radziłów) mieszkani Kolonii Słucz (lat 46) został pobity przez dwóch młodych mężczyzn, którzy zabrali mu siedem piw i paczkę papierosów. Policjanci szybko ujęli spraw-

ców, braci bliźniaków (lat 16) ze Słucza. Staną z rodzicami przed sądem rodzinnym.

Kradzieże

■ Jeden z policjantów z KPP w Bielsku Podlaskim w nocy wracając po służbie do domu w gminie Wyski zobaczył mężczyznę, który w ognisku opalał izolację z kabli telekomunikacyjnych, a obok leżały worki z pociętymi kablami. Policjant wezwał kolegów, którzy zatrzymali złodzieja kabli (lat 24). Jak ustalono, kilka dni wcześniej z innymi ukradł 650 m kabli o wartości około 18 000 zł z napowietrznej linii telekomunikacyjnej w pobliżu Plosek (gm. Bielsk Podlaski). Policjanci złapali także jego brata (lat 30) i kuzyna (lat 16). Jak podaje policja, w ostatnich 2 latach zatrzymani ukradli ze słupów miedziane kable telefoniczne wartości kilkudziesięciu tysięcy.

■ W jednym z marketów w centrum Łomży czujny personel zauważył, jak klient chowa pod bluzę 4 opakowania męskich perfum wartych ponad 600 zł. Policjanci zatrzymali złodzieja (lat 35), który był pod wpływem prawie 2 promili. Perfumy ukradł prawdopodobnie, żeby je ... wypić. Zafundował sobie „wynalazek” droższy od dobrego koniaku.



Rozbite auto mieszkańca Klepacz, który pod Markowszczyzną wymusił pierwszeństwo przejazdu i zmarł w drodze do szpitala



Daewo po zderzeniu z drzewami w Krzywólce (gm. Przerośl). Dwudziestojednoletni kierowca zmarł w szpitalu. Fot. Policja

Firma Budowlana z 25 letnim doświadczeniem wykonuje:

remonty, przebudowy, wykończenia, tynki maszynowe, tynki ciepłochronne, stany surowe budynków, zabudowy G/K, poddasza, elewacje, podbitki, dekarstwo, docieplenia, ogrodzenia, etc.

**Przystępne ceny, profesjonalizm,
solidność, krótkie terminy.**

Kontakt: 693 848 163; (86)4762876; email:
Buildingservices@onet.eu



zdjęcia ślubne
- profesjonalnie

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

„Ośmiorniczka”

13 młodych ludzi (lat 18 – 23) z Zambrowa zasiadło we wtorek (6 lipca) na ławie oskarżonych w Sądzie Okręgowym w Łomży. Rozpoczął się proces, w którym Prokuratura Okręgowa z Łomży oskarża ich o handlowanie narkotykami i czerpanie z tego zysków co najmniej 4 lata. W tym czasie zarobili na narkotykach, według prokuratora, od kilku do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Policja zaczęła ich rozpracowywać trzy lata temu, gdy ich nazwiska przewinęły się w śledztwie przeciwko handlarzowi narkotyków Konradowi F., oskarżonemu i skazanemu już przez Sąd Okręgowy w Łomży. Zebrała ogromny materiał dowodowy przeciwko kilkudziesięciu osobom, powiązanych towarzysko i „handlowo”. „Dzynek” (lat 22, wykształcenie podstawowe, nie karany) na osiedlu, w którym mieszkał, miał wielu kumpli. Do paczki należeli „Leszek”, „Pajac”, „Story”, „Dziadek”, jego nieletnia siostra „Sylwana” i inni. „Niektórzy mieli dojścia do narkotyków i rozprowadzali je na terenie Zambrowa. Kupowałem od nich na własne potrzeby. Potem zacząłem sprzedawać innym w celach zarobkowych”, zeznał. „Innymi” byli

... ci sami. Z ustaleń śledczych wynika, że ćpanie i handel odbywało się w tym samym kręgu młodych ludzi, mieszkańców ul. Raginisa. „Rafał” (lat 21, wykształcenie średnie, nie karany) mieszka przy ul. Bema, a „Ogór” (lat 25, nie karany) przy ul. Białostockiej. Obaj i ich znajomi z okolicznych blokowisk, jak „Sagan”, „Wróbel”, „Mała Mi”, jej brat Michał, „Bobek”, Karol K., „Alanek”, „Ksiądz”, „Kowal” i inni, to drugi „krąg towarzyski”, rozpracowany przez śledczych. Niektórzy mieli już wyroki za posiadanie narkotyków i dealerkę. W piwnicy swojego bloku „Ogór” urządził prowizoryczną siłownię, która stała się głównym miejscem zbiorowych „odlotów”. Tu palili marihuanę i sprzedawali sobie narkotyki, ustalił prokurator. Prawdopodobnie „Ogór” handlował także zakazanymi medykamentami na „przyrost” mięśni. W tej sprawie toczy się odrębne śledztwo.

Prokuratura nie stawia im zarzutu działania w zorganizowanej grupie przestępczej, choć znali się między sobą i kupowali od siebie narkotyki. Sprzedawali je także niepełnoletnim, za co grozi im kara powyżej 3 lat pozbawienia wolności. (ANN)

„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; EŁK - Dział Sprzedaży Prasy, ul. Mickiewicza 43, 19-300 Ełk, tel. (87) 621-77-86, fax. (87) 621-77-82, email: prenumerata.elk@ruch.com.pl; OSTROŁĘKA - Dział Sprzedaży Prasy, ul. 11 Listopada 121, 07-400 Ostrołęka, tel. (29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email: prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

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

Wydanie e-kontakty, identyczne z wersją papierową, można zaprenumerować z naszej strony internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl Wszelkie informacje o prenumeracie w redakcji: „Kontakty”, Łomża, al. Legionów 7, tel. (86) 216 42 43, redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl



Uśmiech
KONTAKTÓW

Ania Śladewska, gimnazjalistka z Wysokiego Mazowieckiego

Dobre maniery

Sztuka uśmiechu i śmiechu

Przede wszystkim uśmiech musi być szczery. Wyraża nasze upodobanie, zadowolenie, aprobatę dla rozmówcy lub jego pomysłów. Bywa zaproszeniem, a nawet propozycją zawarcia pokoju. Pozbądź się nawyku, jeśli taki posiadasz, uśmiechu szyderczego, złośliwego. Wystrzegaj się uśmiechu wyrażającego litość, pogardę i drwinę. Łatwo kogoś zranić, wyszydzać jej zachowanie, naśmiewając się z czyichś pomyłek.

Śmiech nie powinien być zbyt głośny, tubalny, zdecydowanie lepiej, gdy ma barwę perlistą. Śmiech nie powinien trwać za długo, powinien pojawić się we właściwym momencie. Złym nawykiem jest ciągle śmiać się. Dobrze zastanów się, z czego się śmiesz, żeby nie zasłużyć na określenie, że śmiesz się „jak głupi do sera”...

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Grillowane szaszłyki

Składniki:

- 4 piersi kurczaka pokrojone w kostkę
 - 4 łyżki oliwy
 - 2 łyżki posiekanego tymianku
 - 2 cytryny
 - 1 łyżeczka przyprawy do mięs
 - pomidorki cherry
 - anchois (w oleju)
 - 2 zielone papryki oczyszczone z pestek i pokrojone w dużą kostkę
- Piersi kurczaka zalej oliwą, wy-

mieszaj z tymiankiem i przyprawą do mięs. Pozostaw na 15 minut, aby mięso się zamarynowało. Na namoczone w gorącej wodzie patyczki do szaszłyków nadziej składniki w następującej kolejności: kawałek cytryny, pomidorek, kurczak, papryka, pomidorek, kurczak i papryka. Rozsuń nieco kawałki kurczaka i pomidorki, a miejsce między nimi owiń anchois. Grilluj z każdej strony po 2-3 minuty, aż mięso zrobi się rumiane.

Psychotest

Czy masz skłonności do romansowania z kolegami lub koleżankami z pracy lub z przełożonym?

Romans w pracy

1. Czy uważasz, że dobre, przyjacielskie stosunki z szefem mogą pomóc Ci w awansie?

- A. tak
- B. nie

2. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się dopuścić do flirtu w pracy?

- A. tak
- B. nie

3. Czy dobra atmosfera w pracy powoduje, że chętnie zostajesz w pracy po godzinach?

- A. tak
- B. nie

4. Czy często spotykasz się z kolegami i koleżankami po pracy?

- A. tak
- B. nie

5. Czy starasz się wywrzeć korzystne wrażenie swoim wyglądem i zachowaniem na przełożonym, bądź współpracownikach płci przeciwnej?

- A. tak
- B. nie

6. Czy uważasz za śmieszne lub bulwersujące zachowanie kolegów i koleżanek, którzy dopuszczają się flirtu w pracy?

- A. tak
- B. nie

7. Czy pozwalasz na przyjazne, może trochę zbyt śmiałe, gesty znajomych z pracy w stosunku do siebie?

- A. tak
- B. nie

8. Czy czekałaś(łeś) na 14 lutego, aby obdarować wybranych z pracy walentynkami?

- A. tak
- B. nie

9. Czy kiedykolwiek w czasie swojej kariery zawodowej pozwoliłaś(łeś) sobie na bliższe kontakty z szefem lub szefową?

- A. tak
- B. nie

10. Czy uważasz, że w pracy łatwo znaleźć przyszłego męża lub żonę?

- A. tak
- B. nie

Odpowiedzi: policz po 2 punkty za każdą odpowiedź pozytywną i 1 punkt za negatywną.

20 - 18 punktów: masz skłonności do romansowania. Twój przełożony lub inna osoba, która szczególnie zwróci Twoją uwagę, nawet jeśli nie jest zbyt atrakcyjnym człowiekiem, zawsze będzie obiektem Twojego, często nawet podświadomego, zainteresowania. Zastanów się, czy zawsze warto narażać się na ryzyko plotek.

13 - 17 punktów: nie ma dla Ciebie znaczenia czy osoba, która zwróci Twoją uwagę pełni funkcję przełożonego, czy jest szeregowym pracownikiem. Jeśli poczujesz, że straciłaś(łeś) głowę i jest to znajomość warta inwestycji, nie będziesz przebiegać w środkach.

10 - 13 punktów: masz swoje zasady i nie będziesz flirtować z szefem, nawet jeśli masz na to ogromną ochotę. Jesteś profesjonalistką(tą) i wiesz, że rozluźnienie stosunków z przełożonym może nie wyjść Ci na dobre.

OGŁOSZENIE

Burmistrz Nowogrodu

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 ze zm./ **informuje, że** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 został wywieszony na okres **21 dni** wykaz:

- nieruchomości gruntowych niezabudowanych, oznaczonych numerami: 1118/2, 1118/3, położonych na terenie miasta Nowogród, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym.

Szczegółowe informacje dotyczące wykazu można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie lub telefonicznie pod numerem (86)217-55-20, wew. 19.



Grillowania czas nastał! Gdy karkówka zaskwierczy, jak tu nie zanucić po zmierzchu ... Na ulubioną nutę, ulubioną zwrotkę. Każdy, kto umie więcej, staje się prawdziwym grillowym wodzirejem. Solistą, z towarzyszeniem koleżeńskiego chóru refrenowego. Gwiazdą wieczoru. Masz niepowtarzalną szansę, że i Ty nią możesz być! Bo muzyczka ino, ino, bo muzyczka różnie ...

Bosman zły

1. Gdy bosman szedł na odpoczynek,
To w majtkach przeżył się jak zbój
Ogromny ... !
2. Napotkał bosman dziewczę młodą,
Co mu nie chciała dać,
O !
3. Przemocą wciągnął ją do bramy,
By spełnić na niej niecny czyn,
Ten !
4. Dziewczynce szybko brzusek
rośnie,
Na dziecko będziesz płacił ty,
Ty zły !
5. Lecz bosman poszedł na wojenkę,
Od pierwszej kuli był już trup.
.... mu na grób !

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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



Nie pytaj: „Co Prezydent może zrobić dla kraju”.
Zapytaj: „Co ty możesz zrobić, aby on tego nie zrobił!”

- Tato, co przynoszą bociany?
- Chaos i zniszczenie, synu!

- Wódeczki?
- Nieee-nie-nie... Nie odmówię!

- Dlaczego zawsze nosisz buty za małe o dwa numery? - pyta kolega.
- Jestem na bezrobociu, mam obrzydliwą żonę, syn nie prze-

szedł do następnej klasy, ma same pały, teściowa od rana wrzeszczy...
Jedyną radością w moim życiu jest chwila, gdy wieczorem zdejmuję buty...

- Dlaczego pan młody wnosi pannę młodą do domu?
- A widzieliście kiedyś, żeby sprzęt AGD sam chodził?

- Jaka jest różnica między wczasami w górach a wczasami nad morzem?
- W górach ceny są wysokie, a nad morzem słone.

- Tato co to jest?
- To są czarne jagody synku.
- A dlaczego są czerwone?
- Bo są jeszcze zielone.

Kłótnia w łóżku. Facet ma już dość i machając ręką mówi:

- Jak zwykle, to ty pierwsza zaczęłaś!
- Bo, jak zwykle, ty pierwszy skończyłeś!

- Nie chcesz mi chyba powiedzieć, że spałaś z moim mężem? - pyta koleżanka.
- Nie.
- Nie spałaś?
- Nie chcę powiedzieć.

- Panie Kurpiu, co pijecie, wódkę, wino? - pyta grzecznie agroturysta.
- No i piwo.

- Nakładam na pana mandat w wysokości 500 zł za obrazę funkcjonariusza państwowego! Chce pan coś powiedzieć?
- Chcieć, to bym chciał, ale przy takich cenach!

- Masz jakieś nałogi? - pyta dziewczyna na pierwszej randce.
- Nie...
- A jakieś hobby?
- Lubię rośliny.
- O, a jakie?
- Chmiel, tytoń, konopie...

- Gdybyś nauczyła się dobrze mi gotować, moglibyśmy obyć się bez kucharki! - mówi mąż.
- Gdybyś nauczył się dobrze mi wsadzić, moglibyśmy obyć się bez ogrodnika! - odpowiada żona.

Mysł tygodnia:

Niedobrze, gdy brudną sprawę,
ujawnia czysty przypadek

REKLAMA

Promocja skuterów od 1885 zł!!!



Market budowlany Łomża ul. Wojska Polskiego 51

SEKOR W twoim domu! www.glazura.lomza.pl

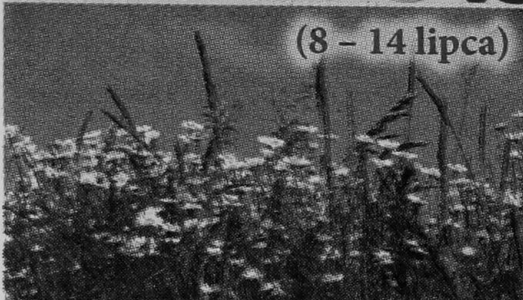
WSZYSTKO DO ŁAZIENKI

GLAZURA TERA KOTA

TANIE PŁYTKI PRZEMYSŁOWE
DOWÓZ, RATY

Łomża Al. Piłsudskiego 40 (za torami), Al. Legionów 60 (była j. wojskowa)

HOROSKOP



(8 - 14 lipca)

BARAN (21 III - 20 IV): bardzo dobry czas na inwestowanie i nowe znajomości, z których jedna okaże się wyjątkowa. Pewne komplikacje w uczuciach. Nadciągną ciemne chmury i zagrzmi. Ale po burzy zawsze jest słońce! Przysłowie dla Ciebie: „Od jednego cięcia drzewo nie pada” (włoskie).

BYK (21 IV - 20 V): wyjątkowa passa w pracy. Uwaga! Ktoś będzie próbował wplątać Cię w nieuczciwy interes udając, że możesz na tym wyłącznie zyskać. Nie daj się zwieść! Przysłowie dla Ciebie: „Idź prostą drogą, a nie zabłądzisz” (polskie).

BLIŹNIĘTA (21 V - 20 VI): przed Tobą poważna decyzja, dotycząca sprawy rodzinnej. Niewykluczona związana z tym podróż oraz spory wydatek. Na oczekiwaną od dawna przez Ciebie wieść jeszcze nie pora. Przysłowie dla Ciebie: „Brak wiadomości to dobra wiadomość” (angielskie).

RAK (21 VI - 22 VII): na horyzoncie konflikt z komś bliskim. Ktoś za Twoimi plecami doleje oliwy do ognia i wszystko skupi się na Tobie. Jedynym ratunkiem jest opanowanie. Przysłowie dla Ciebie: „Człowiek w gniewie siada na dzikiego konia” (amerykańskie).

LEW (23 VII - 22 VIII): przed Tobą czas wyjątkowych oczekiwań w pracy. Piękna tęcza w uczuciach. Jednak dadzą o sobie znać zadawnione sprawy i nieco skomplikują życie. Przysłowie dla Ciebie: „Lepiej zapalić świeczkę niż narzekać na ciemność” (chińskie).

PANNA (23 VIII - 22 IX): zbliża się Twoje przysłowiowe „pięć minut” w kontaktach towarzyskich, co może przełożyć się nawet na sukces finansowy lub drgnięcie uczuciowe. Jednak przed decyzją zaczniesz się

wahać... Przysłowie dla Ciebie: „Jaki człowiek, takie jego narzekania” (wietnamskie).

WAGA (23 IX - 23 X): w zasięgu ręki awans lub nagroda, a wokół Ciebie dużo życzliwości. Pomyślne wieści, dotyczą sprawy, z którą od dawna się motasz. Przysłowie dla Ciebie: „Chleb szczęścia posmarowany jest masłem z obu stron” (francuskie).

SKORPION (24 X - 22 XI): jeśli nie przegapisz sygnałów, może być bardzo ciekawie. Pora na więcej odwagi. Motto dla Ciebie: „Kogo nie ciekawi niespodziewane, ten go nie odkryje”, Heraklit z Efezu.

STRZELEC (23 XII - 21 XII): lato w pełni, a w Twoim związku uczuciowym pojawi się... zima. Do tego pewne komplikacje finansowe. Z tego uda Ci się wyjść na prostą przez dobrą pracę! Sprawy uczuciowe, w myśl porzekadła, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, rozwikłają się bardzo szczęśliwie. Przysłowie dla Ciebie: „Praca jest połową zdrowia” (szwedzkie).

KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): od miłości do nienawiści blisko, więc ktoś będzie próbował „zamieszać” w Twoich uczuciach. Wykażesz się odpornością na stres i powoli wszystko wróci na swoje miejsce. Przysłowie dla Ciebie: „Kto ma głowę na karku, ten i czapkę zdobędzie” (egipskie).

WODNIK (21 I - 19 II): znakomity czas na okazanie uczucia, z którym od dawna się kryjesz, a o czym druga strona doskonale wie. Ktoś mocno Cię w tym wesprze i wszystko pójdzie gładko. Nie zwlekaj! Przysłowie dla Ciebie: „Biedę i miłość najtrudniej ukryć” (duńskie).

RYBY (20 II - 20 III): tu i tam pojawią się przeszkody, zarówno w sprawach rodzinnych, jak i osobistych. Możesz spotkać się z ignorancją i niechęcią. Jednak własna intuicja i życiowe doświadczenie nie zawiodą! Przysłowie dla Ciebie: „Wielu kucharzy przesoli zupę” (czeskie).

Sennik arabski

Bijatyka: zawiedziona miłość; brać w niej udział - masz wrogów; rozdzielać bijących się - zyskasz szacunek; wszczynać - źle rozporządzisz pieniędzmi.

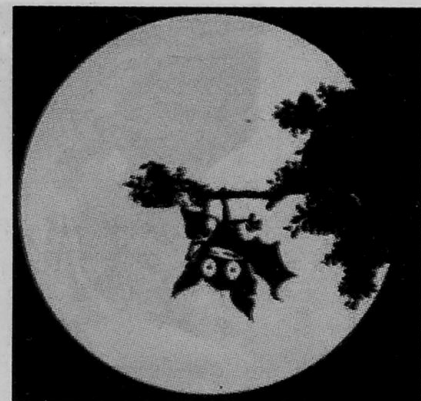
Chmury: czarne - strach i zmartwienie; błękitne - odmiana; czerwone od zachodzącego słońca - przeszkody w zamiarze; kłębiące się - najbliższe dni w beztróście.

Grób: zasypany - odzyskasz, co wydawało się utracone; być chowanym do grobu - upragnione chwile; wchodzić do grobu - przyjaciele Cię oczekują; kopać lub widzieć kopiących - przykry wypadek znajomego; otwarty - czeka Cię długie życie.

Jaja: kupować - ponieść szkodę; dostać - zysk; gotować - odmowa; ptasie - podejmiesz śmiałą decyzję; widzieć - zatargi, kłótnie.

Niezapominajka: wachać - ktoś potwierdzi przyjaźń; zrywać - trudny wybór; oglądać - zrobisz coś dobrego; otrzymać - ktoś Cię polubi.

Pacierz: mówić - wielkie szczęście;



słyszeć - przemijające troski.

Tarcza: zasłaniać się nią - życzenia Twe wkrótce się spełnią.

Uda: podglądać - spotka Cię sytuacja, że nie będziesz wiedzieć jak postąpić; chude - bieda i kłopoty; silne - szczęście dzieci; dotykać - przypływ emocji; całować - nie spełnią się pragnienia; myć - powiedzie Ci się zamiar.

Wąsy: golić - przeminie miłość; przystrygać - obmowa.

Żebrać: wygrana na loterii lub innych grach.

Konkurs foto

„To najpiękniejsze”

Tygodnik „Kontakty” oraz Starostwo Powiatowe w Łomży ogłaszają Konkurs Fotograficzny pod hasłem „To najpiękniejsze” pod patronatem starosty Krzysztofa Kozickiego.

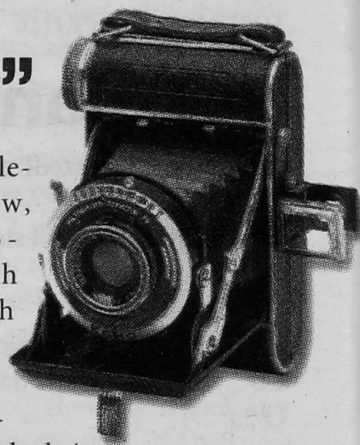
1. Tematem Konkursu jest wszystko, co w ocenie fotografującego jest najpiękniejsze w powiecie łomżyńskim: przyroda, budowle, ludzie, sytuacje... Słowem: wszystko, co zacieka i zachwyci.
2. W Konkursie mogą wziąć udział uczniowie szkół podstawowych i gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych z powiatu łomżyńskiego i mieszkający w powiecie.
3. Każdy może zaprezentować najwyżej 3 zdjęcia swojego autorstwa.
4. Dozwolone jest opracowanie zdjęć w programach graficznych, ale tylko w ramach takich zabiegów jak: przekręcania kadru o dowolny kąt, kadrowania (prycinania brzegów obrazu), zmiany rozmiaru, kontrastu, jasności, nasycenia barw i ostrości. Niedozwolone jest usuwanie lub dodawanie (retusz) albo powielanie jakichkolwiek elementów w obrazie, czy też składanie obra-

zu z elementów, pochodzących z różnych zdjęć.

5. Zdjęcia należy nadsyłać wyłącznie drogą mailową na adres redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl z dopiskiem (tytułem) „Konkurs Fotograficzny” oraz danymi autora zdjęć: imię i nazwisko, nazwa szkoły i klasy oraz oświadczeniem, iż autor posiada wszystkie prawa do dysponowania zdjęciami i zgadza się na wielokrotne, bezpłatne wykorzystanie ich w różnej formie w tygodniku „Kontakty”, a także przez Starostwo Powiatowe w Łomży.
6. Termin nadsyłania prac - do 10 września 2010 r.

Na zwycięzców w każdej kategorii szkół, czekają atrakcyjne nagrody. Nagrodzone i wyróżnione zdjęcia zamieścimy w tygodniku „Kontakty” oraz na wystawie pokonkursowej.

Uroczyste ogłoszenie wyników Konkursu i wręczenie nagród odbędzie we wrześniu 2010 r.



Prosto z Chin

Potrzeba około 100 000 zł na wzmocnienie pierwszoligowej drużyny żeńskiej AZS PWSiP „Wałkuscy” Łomża. W przeciwnym razie trzeci sezon w I lidze może być ostatni, uważa Wanda Wałkuska, która z mężem Tadeuszem od kilku lat ponosi główny ciężar finansowy awansu i gry w I lidze tenisistek. 20 000 zł na nowy sezon przyznał już Klubowi Urząd Miejski. Resztę trzeba znaleźć. Jak poinformował trener Wacław Tarnacki, dodatkowe pieniądze będą przeznaczone na zatrudnienie asystenta. Ma być nim młody Chińczyk, który byłby też zawodnikiem drużyny męskiej AZS PWSiP.

Rekord absolutny

Zwycięzca i rekordzista (95,5 m) Ogólnopolskich Czwartków Lekkoatletycznych w rzucie piłeczką palantową Marcin Makowski z Grajewa podczas międzynarodowego meczu w Warszawie z udziałem rówieśników z Łotwy, Litwy, Estonii, Ukrainy, Słowacji, Węgier i Polski rzucił piłeczkę na odległość 99 m! Ustanowił absolutny rekord, wyprzedzając aż o 27 m drugiego w konkursie zawodnika z Węgier! Marcin skończył w tym roku Szkołę Podstawową nr 1 w Grajewie (jego nauczycielem wf był Norbert Szulc). Trenuje w LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża pod okiem trenera Przemysława Dąbkowskiego.



Taniec zwycięstwa KS Miastkowo

Niepokonani

11 meczów, 11 zwycięstw, pierwsze miejsce w tabeli, awans do klasy A, to bilans występów KS Miastkowo w wiosennej rundzie rozgrywek piłkarskiej klasy B. Piłkarze z Miastkowa drugi sezon rywalizowali o mistrzostwo klasy B z Victorią Jedwabne. Niemal do końca prowadziła Victoria. W finałowym pojedynku, który był jednocześnie ostatnim meczem sezonu, pokonali Victorię 2:0, wysuwając się na pierwsze miejsce!

„Zaowocowała ciężka praca zimą, gdy solidnie poprawiliśmy kondycję na siłowni. Nikt się nie wymigiwał od treningów i widać to było na boisku. Uwierzyliśmy w siebie, potrafiliśmy się koncentrować w trudnych sytuacjach”, mówi prezes, trener i zawodnik KS Miastkowo Marcin Chojnowski.

Sukcesy odnosili, niestety, na obcych boiskach, z

braku własnego. Debiut w klasie A również odbędzie się poza Miastkowem. Piłkarski stadion w Miastkowie jest w rozbudowie. Będzie gotowy jesienią, pierwszy raz zagrają u siebie wiosną. Oprócz nowej płyty z bieżnią, będzie trybuna na 500 miejsc dla kibiców oraz budynek z szatnią dla piłkarzy.

W poniedziałek (12 lipca) drużyna rozpoczyna przygotowania do nowego sezonu od ... zrobienia sobie boiska! „Cały sezon wspierał nas radny Przemysław Rogula, któremu w imieniu Klubu bardzo dziękuję. Teraz przy pomocy sołtysa z Miastkowa i mieszkańców ul. Nowogrodzkiej chcemy przysposobić do treningów plac przy tej ulicy”, mówi Marcin Chojnowski, także radny gminny, wielki pasjonat piłki, który marzy o zdobyciu uprawnień trenerskich najwyższej klasy. (MK)

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Perspektywa”

w Łomży, ul. Kazańska 1

posiada wolne:

- mieszkania M-2 (parter lub III piętro) do sprzedaży ratalnej w budynku przy ul. Sybiraków 16, którego planowane przekazanie do użytku - październik 2011 r.

Cena 1 m² powierzchni użytkowej mieszkania - 3.380 zł

Bliższych informacji udziela Dział

Mieszkaniowy SM „Perspektywa” pokój nr 10

tel. 86 218-24-91 lub 218-24-92 wew. 28

Zarząd SM „Perspektywa”

Fak.938

X Polonijne Igrzyska Młodzieży Szkolnej w Łomży: 500 zawodników! Zacięta rywalizacja

Podczas zakończonych w czwartek (1 lipca) w Łomży Igrzysk z udziałem około 500 młodych zawodników z Białorusi, Litwy, Łotwy, Estonii, Ukrainy, Rosji i Polski, najwięcej trofeów zdobyła najliczniejsza reprezentacja Białorusi, która wygrała turnieje szachowy i tenisa stołowego oraz wywalczyła II miejsca w strzelectwie i zapasach. Reprezentacja Litwy wygrała turnieje piłkarski i strzelecki oraz zajęła II miejsce w lekkiej atletyce. Reprezentacja Estonii była pierwsza w pływaniu i druga w koszykówce. Młodzież polska z Ukrainy zdobyła

srebrne medale w siatkówce, tenisie stołowym i pływaniu. Gospodarze, czyli reprezentacja Łomży, wygrali lekką atletykę i zapasy. W turnieju siatkówki triumfowała drużyna „Nike” z Ostrołęki, a koszykówki UKS „Nenufar” z Elku. Jak podkreślali organizatorzy i sędziowie, zawody w każdej z 10 dyscyplin były bardzo zacięte, a rywalizacja wyrównana. „Na zawody w Łomży nasza młodzież czeka cały rok. Jesteśmy tu przyjmowani prawdziwie po polsku”, chwalili organizatorów opiekunowie młodzieży polonijnej. (MK)

Wszystko do Łazienki

**Sklepy
TĘCZA**



Łomża, Pl. Niepodległości 17;
tel./fax (86) 216 - 20 - 97
Łomża, Al. Legionów 141D;
tel/fax (86) 218 - 23 - 73
e-mail: teczasc@neostrada.pl

**Glazura, terakota
Wszelkie materiały budowlane i wykończeniowe!**

TWORZENIE STRON INTERNETOWYCH

Mam własny warsztat. Chcę, by trafiło do mnie jak najwięcej klientów.
Nie miałem pojęcia, że przyciągnie ich do mnie strona internetowa!
W jej stworzeniu pomogli mi specjaliści z pkt.pl.
Zrobili mi projekt, napisali teksty, nauczyli, jak stronę aktualizować...
a każdy z moich pracowników ma własny e-mail!

Bogdan Bienia, właściciel warsztatu samochodowego

www.twojastronafirmowa.pl



**Tvoja
Strona
Firmowa**

**Stwórz własną stronę,
stwórz szansę na rozwój!**

Twój doradca pkt.pl: msochalski@pkt.pl, Lublin, ul. Turystyczna 32, tel. 724 580 072

Generał zlecił zabić... • Miss Lata 2010

nr 7/8 (169)
lipiec/sierpień 2010

ISSN 1425-5375

teraz. zdrowie

**Domowe
kosmetyki**

maseczka na cellulit
i wzmacniająca włosy

**Precyzyjne
modelowanie**

**Mistrzem
natura**

rozmowa z Jaga Hupało

**Przepisy
Czytelników**

zupa kminkowa po tokańsku
prawdziwa stefanka

Być kobietą

dieta przy zespole napięcia
przedmiesiączkowego

KONKURSY

Głos

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz
głos

WIEŚCI
wielkopolskie

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

7 DNI

Tygodnik
dieciński

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

tygodnik
nowy

tygodnik
SIEDLECKI

LOWICZANIN
TYGODNIK ZIEMI ŁOWICKIEJ

NOWY
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

PRZEGŁĄD
Łochowski

tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
Z GŁÓWNA I STRYKOWA

fakty
WIECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalanski

08.07.10

do elitarnego klubu Biznesu
grona najdynamiczniej rozwijających się firm

A. Podbiński

Pełny zakres stomatologii zachowawczej,
endodontologii i profilaktyki

ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl



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
Irena Glińska
Katarzyna Gładkowska
Larysa Jaromska
Magda Jarosz

Katarzyna Majcherczyk
Justyna Marszałkowska
Agata Piotrowska
Barbara Plasota
Magdalena Próchnicka
Bożena Rytel

Adres Redakcji:
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

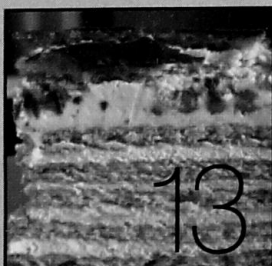
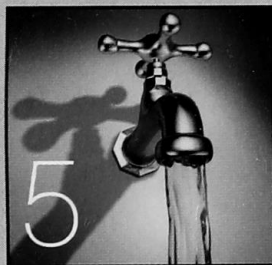
Kontakt z Czytelnikami:
tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

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

- biały ryż sprzyja cukrzycy typu II
- siła w głosie
- marzenia puszystych Polek
- mózg deformuje
- internetowe konta pacjentów do 2017r.

Test z apteki

wykrywający *Candida albicans*

KONKURS – URETIN

Woda z kranu

dementujemy mity o wodzie kranowej

Modelowanie ciała

rozmowa z dr n.med. Elżbietą Podgórką, lekarzem medycyny estetycznej

Wakacyjna apteczka

jakie leki zabrać na urlop?

Bolący ząb

jak radzić sobie z bolącym zębem?

Otyły – leniwy, ale uczciwy

cechy charakterystyczne osób otyłych i szczupłych

KONKURS – CHITININ EXTRA

Być kobietą

dieta przy zespole napięcia przedmiesiączkowego

Mistrzem natura

rozmowa z Jagą Hupało, stylistką fryzur

Domowe maseczki

na cellulit i wzmacniająca włosy

Warto czytać

piękno ciała

Czytelnicy gotują

- zupa kminkowa po toskańsku
- prawdziwa stefanka

Przyślij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

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

KONKURS – PWN

Rozwiązanie konkursów z nr 5 (167)/2010

Krzyżówka z nagrodami

Biały ryż sprzyja cukrzycy typu II

Jak twierdzą naukowcy z Harvardu, na łamach pisma „Archives of Internal Medicine”, biały ryż zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się cukrzycy typu II. Dzieje się tak, ponieważ powoduje on szybkie podnoszenie się poziomu cukru we krwi. Natomiast ryż brązowy – podobnie jak inne pełnoziarniste produkty, uwalnia glukozę stopniowo, przez co zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę nawet o jedną trzecią. Biały ryż to przetworzony ryż brązowy, z którego usunięto otręby oraz część zarodka.



Marzenia puszystych Polek

Według badania przeprowadzonego przez firmę badawczą EEI Market Research na grupie 300 kobiet, największym marzeniem Polek z nadwagą jest zrzucenie około 14 kilogramów w 6 miesięcy. Aż 65% badanych pań, z powodu braku akceptacji swojego wyglądu, nie lubi kupować nowych ubrań, a prawie 60% – mniej siebie lubi, odkąd przytyły. Blisko połowa unika pozowania do zdjęć, a co trzecia respondentka – od kiedy przytyła, stała się mniej śmiała w relacjach towarzyskich. Ponad 1/4 spośród badanych pań z powodu tuszy, rzadziej uprawia seks. Ponad 60% przyznało, że odchudzanie towarzyszy im przez całe życie. Przy czym 81% z nich je wtedy, kiedy nie jest głodna. Robią to dla towarzystwa i z nawyku.

Siła w głosie

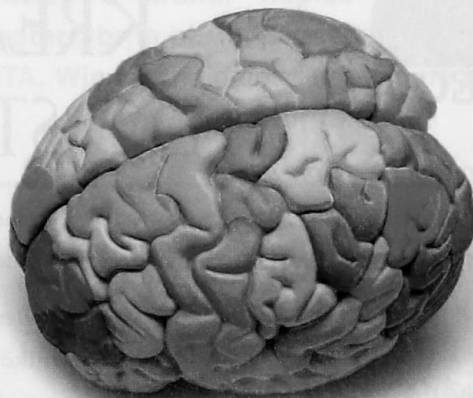
Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadzili badania mające określić, co kobiety wyczytują z timbru głosu swoich rozmówców. Badane kobiety mogły słyszeć tylko głos mężczyzny, nie widząc rozmówcy. Okazało się, że nieomal wszystkie panie bezbłędnie wskazywały tych najsilniejszych fizycznie. Na wskazania żadnego wpływu nie miał język, którym posługiwali się panowie. Na podstawie przeprowadzonych badań, jak podaje „The Daily Telegraph”, naukowcy doszli do wniosku, że siła fizyczna zakodowana jest w głębokości i barwie głosu.



(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, MZ, Dziennik Gazeta Prawna, PAP – Nauka w Polsce, foto: dreamstime

Mózg deformuje

Naukowcy z University College w Londynie wykazali, że mózg ludzki tworzy zaburzony obraz dłoni, uważając je za znacznie szersze i krótsze niż są w rzeczywistości, podaje pismo „Proceedings of the National Academy of Science”. Ponad 100 ochotników proszono, by położyli na stole grzbiet lewej dłoni. Następnie dłoń zakrywano tabliczką, na której badany miał oznaczyć zapamiętane położenie i rozmiar ręki. Wielu uczestników uważało, że ich dłoń jest szersza nawet o 80% niż w rzeczywistości, zaś palec serdeczny „wydawał się być” do 40% krótszy. Zdaniem naukowców podobny mechanizm występuje na przykład przy anoreksji. Dotknięte tą chorobą osoby, nawet skrajnie wychudzone, wciąż uważają się za grube.



Internetowe konta pacjentów do 2017r.

Resort zdrowia ogłosił konkurs na opracowanie internetowych kont pacjentów, które będą zawierały m.in.: wyniki badań, terminy szczepień, szczegółową historię chorób i przyjmowanych leków. Mają one zastąpić papierowe recepty, zwolnienia lekarskie, wyniki badań i karty pacjentów rozsiane po różnych szpitalach, przychodniach i prywatnych gabinetach lekarskich. Pacjent będzie mógł sam weryfikować zawartość swojego konta i wprowadzać różne dane dotyczące własnego zdrowia. Będą to również robić lekarze, ale to pacjent będzie ostatecznie decydował, które dane z dokumentacji będą udostępniane określonemu specjalście. Na informatyzację przeznaczono około 800 mln zł. Część tych środków pochłona zabezpieczenia, podobne do tych w bankowości elektronicznej. Resort zakłada, że pełna informatyzacja służby zdrowia obejmująca wszystkie szpitale, przychodnie i apteki będzie działać do 2017r.

regenerujący KREM DO RĄK

w 100% oparty na
naturalnych składnikach

nie zawiera:
barwników
konserwantów
sztucznych zapachów



Krem zawiera łagodzące
ekstrakty z rumianku i brzozy.
Doskonale nawilża i odżywia,
nadaje dłoniom gładkość,
elastyczność i miękkość.
Odmładza i przywraca im
zdrowy wygląd.



SYLVECO Stobierna 1076; 36-002 Jasionka
tel.+48 17 7723 827 www.sylveco.pl



regenerujący KREM DO STÓP

Krem zawiera łagodzące
ekstrakty z aloesu i brzozy.
Intensywnie i głęboko nawilża,
nattuszcza i zmiękcza
zrogowaciały, popękany
naskórek. Pozwala odzyskać
stopom naturalny, zdrowy
wygląd.

w 100% oparty na
naturalnych składnikach

nie zawiera:
barwników
konserwantów
sztucznych zapachów



Test z apteki

Niektóre z badań laboratoryjnych możemy wykonać
w domu. Szybko i dyskretnie. Warto jednak pamiętać,
że wynik takiego testu, należy potwierdzić badaniem
analitycznym

CandidaTest

**wykrywa infekcje grzybicze pochwy wywołane
przez drożdżaki *Candida albicans***

Pozwala na uzyskanie wyniku zaledwie po 10 minutach.
Wynik pozytywny daje pewność (94%), że zapalenie pochwy
jest wywołane obecnością grzyba *Candida albicans*.

Jest to test serologiczny, opierający się na wykryciu reakcji
immunologicznej organizmu, to znaczy zachodzącej
pomiędzy antygenem (drożdżakiem *Candida*), a wiążącym
się z nim przeciwciałem obecnym w teście. Przeciwciała są
zlokalizowane na laboratoryjnie przygotowanej membranie
widocznej przez okienko testu. Związanie przeciwciał
z komórkami drożdży *Candida*, wywołuje niebieską linię na
powierzchni membrany.

Cena: ok. 40 zł./1 test.

(oprac. ap)

KONKURS – URETIN

Wśród osób, które przysłały prawidłową odpowiedź na pytania konkursowe, wylosowane
zostaną 3 zestawy składające się z suplementu diety Uretin żurawina oraz portmonetki
i wieszaka na torebkę. Nagrody ufundowała firma Krotex-Poland Sp. z o.o. www.krotex.pl.

Kompozycję jakich dwóch składników stanowi suplement diety Uretin żurawina?

- A. żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni
- B. wyciągu z kory brzozy i oleju z nasion dyni
- C. żurawiny i oleju z nasion dyni

Poprawną odpowiedź wraz z wypełnionym kuponem
konkursowym wyślij do 15 września 2010r.

na adres redakcji: TERAZ ZDROWIE,
ul. Dostępną 56, 01-490 Warszawa.



Kupon URETIN 7/8 2010

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

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko:

Wiek: Adres:

Podpis:

Po ostatniej powodzi bardzo często zastanawiamy się, czy można pić wodę bezpośrednio z kranu? Czy ta woda jest bezpieczna i czy spełnia obowiązujące normy? Poniżej dementujemy mity dotyczące wody kranowej

Woda z kranu nie jest zdatna do picia

MIT. Wodociągi regularnie weryfikują zgodność parametrów wody z normami jakości wody przeznaczonej do spożycia. Jeśli istnieje jakiekolwiek zagrożenie zdrowotne, wodociąg zostaje zamknięty, a woda dostarczana jest do mieszkańców beczkowozami. W przypadku ujęć własnych

Woda

z kranu – prawdy i mity

należy zachować dużą ostrożność. Woda w studniach przydomowych, na terenach popowodziowych, powinna zostać sprawdzona przez służby sanitarne. Tam, gdzie istnieje ryzyko niebezpieczeństwa, nie należy używać takiej wody do spożycia.

Wodę z kranu przed wypiciem należy przegotować

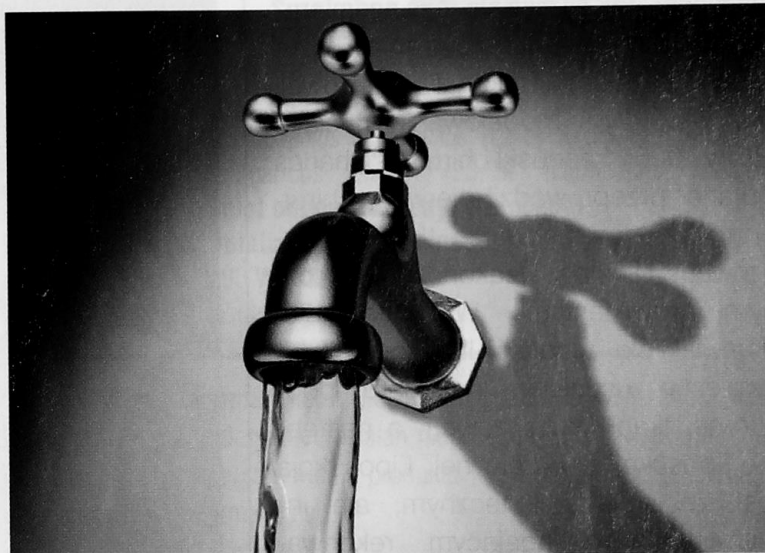
MIT. Jeśli woda pochodzi z beczkowozu, należy ją przed spożyciem przegotować, tzn. gotować w temperaturze 100°C przez trzy minuty. W przypadku wody z kranu, nie ma konieczności jej wcześniejszego gotowania, ponieważ jest ona bezpieczna pod względem bakteriologicznym. Jeśli woda z kranu jest czysta bakteriologicznie, to jej gotowanie nie przyniesie żadnych dodatkowych korzyści,

ani związanych z bezpieczeństwem ani z poprawą jakości wody.

Można jeść konserwy pochodzące z zalanych domów

MIT. Fala powodziowa niesie ze sobą groźne dla zdrowia zanieczyszczenia, pochodzące z szamb, ścieków i pól. W domach, które zostały zalane przez powódź, należy zdezynfekować wszystkie sprzęty, usunąć wszelkie produkty spożywcze, nawet te, które znajdują się w puszkach. Dodatkowo warto wspomnieć o zachowaniu wszelkich zasad higieny i pamiętać o regularnym myciu rąk.

opracowała: Agata Piotrowska



Poradnik dla powodzian

Jeżeli masz jakieś pytania lub wątpliwości dotyczące jakości wody z kranu, napisz maila na adres: ekspert.test@brita.pl. Odpowiedzą na nie eksperci firmy BRITA. Więcej znajdziesz na stronie internetowej www.test@brita.pl.

uretin żurawina

Suplement diety

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

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

Działanie: żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego.

Olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy.

Porcja produktu przeznaczona do spożycia w ciągu dnia: 1-2 kapsułki dziennie.

Dostępne opakowanie: 30 kapsulek (ok. 19 zł), 60 kapsulek (ok. 28 zł).



uretin żurawina

suplement diety

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

rozmowa

Precyzyjne modelowanie

rozmowa z dr n.med Elżbietą Podgórką, lekarzem medycyny estetycznej

Często zdarza się, że po uzyskaniu wymarzonej wagi, pomimo stosowanej diety i aktywności fizycznej, wciąż pozostaje nadmiar tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzucha, pleców lub bioder. Jak pozbyć się tego nadmiaru?

Istnieje wiele metod pozbywania się tzw. lokalnego nadmiaru tkanki tłuszczowej. Nazywamy to modelowaniem ciała. Już w 1926r. francuski chirurg – Charles Dujarier przeprowadził pierwszy chirurgiczny zabieg usuwania tkanki tłuszczowej. Niestety, zakończony groźnymi powikłaniami. W latach 70. pojawiły się techniki lipektomii (chirurgiczne usunięcie nadmiaru podskórnej tkanki tłuszczowej), a następnie liposukcji chirurgicznej. Liposukcja jest zabiegiem skutecznym, ale inwazyjnym, wymagającym rekonwalescencji i obciążonym możliwością powikłań.

Czy istnieje jakaś mniej inwazyjna metoda?

Jedną z nich jest tzw. lipoliza iniekcyjna, polegająca na wstrzykiwaniu do tkanki tłuszczowej roztworu fosfatydylocholiny. Serię 2-5 zabiegów w odstępach 2-3 tygodniowych wykonuje lekarz. O skuteczności terapii decyduje m.in. właściwa kwalifikacja pacjenta i odpowiednia technika wykonania.

Jakie są powikłania po zabiegu?

W wielu przypadkach powstaje obrzęk, bolesność i siniaki w miejscu wstrzyknięcia.

Jest więc jakaś alternatywa?

Znacznie lepsze rezultaty można uzyskać przy zastosowaniu nowej metody tzw. adipocytolizy z użyciem techniki intralipoterapii. Polega ona na wstrzykiwaniu w środek fałdu tłuszczowego preparatu Aqualyx, powodującego kontrolowane uszkodzenie komórek tłuszczowych, czyli adipocytów. Iniekcje są niebolesne. W większości przypadków nie pojawia się ani zaczerwienienie ani obrzęk. Wyraźne

efekty widoczne są często już po drugim zabiegu. Po ten sposób modelowania ciała sięgają nawet modelki i kulturyści, chcąc uzyskać idealnie wyrzeźbioną



foto: archiwum prywatne

figurę. Kurację tą można uzupełniać innymi metodami chirurgicznymi: ultradźwiękowymi, laserowymi, itp.

Na jakich obszarach ciała stosuje się tą metodę?

Najczęstsze obszary poddawane zabiegowi to okolica brzucha, pas biodrowy, zwłaszcza tzw. bryczesy, dolna część pleców, wewnętrzna powierzchnia ud i okolica kolan, tylna część ramion, podbródek, kontur żuchwy. Z powodzeniem stosuje się ją także przy ginekomastii (nadmierny rozrost tkanki gruczołowej sutka u mężczyzny) lub przy tłuszczakach. Cena zabiegu uzależniona jest od jego zakresu i waha się od 500 do 1.500 zł. Metoda ta nie służy odchudzaniu, nie wiąże się więc z utratą wagi. Zazwyczaj jednak pacjenci chudną kilka kilogramów w trakcie terapii. Jest to skutek zalecanej wówczas diety. Najlepsze rezultaty przy tej metodzie uzyskuje się u osób, które poddają się zabiegowi już po uzyskaniu optymalnej masy ciała.

Jakie są różnice pomiędzy tymi dwiema nieinwazyjnymi metodami?

Metody te różnią się substancjami wstrzykiwanymi w fałdy tłuszczowe. Główne różnice między roztworem Aqualyx, a roztworami fosfatydylocholiny na korzyść tego pierwszego, to: większa skuteczność, mniejsza bolesność i szybsze działanie, krótsze odstępy między zabiegami, mniejsza liczba koniecznych zabiegów, mniejsze ryzyko działań niepożądanych. Zasadnicze znaczenie ma również fakt, że Aqualyx – jako jedyny, ma oficjalną rejestrację medyczną do leczenia lokalnego nadmiaru tkanki tłuszczowej.

Jakie są przeciwwskazania przy tych zabiegach?

Należą do nich: ciąża i okres karmienia piersią, choroby nowotworowe i autoimmunologiczne, cukrzyca, nasilona alergia, ostre i przewlekłe choroby infekcyjne, zaburzenia krzepnięcia krwi, ciężkie choroby wątroby i nerek.

Czym kierować się przy wyborze lekarza medycyny estetycznej?

Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, w tym także te służące modelowaniu ciała, to sztuka. O ostatecznym efekcie decyduje więc obok doświadczenia lekarza, właściwej kwalifikacji pacjenta i odpowiedniej techniki wykonania, poczucie estetyki wykonującego zabieg. We wszystkim wskazany jest rozsądek i umiar, a łączenie zasad zdrowego stylu życia i innych metod pozwala uzyskać optymalny rezultat.

rozmawiała: Irena Glińska

dr n.med. Elżbieta Podgórska
lekarz medycyny estetycznej
Salon Zdrowia i Urody Celebrity
ul. Rondo ONZ 1, Warszawa
tel. (22) 335 77 44

Specjalistyczna Praktyka Lekarska,
Warszawa
tel.kom. 0-607 382 930

Wyjeżdżając na urlop warto zabrać ze sobą podręczną apteczkę. Bo nawet najpiękniejsza wakacyjna podróż może zamienić się w torturę, jeżeli nie będziemy przygotowani na nagły atak tzw. biegunki podróżnych. Jakie więc specyfiki powinniśmy zabrać ze sobą, oprócz tych leków, które przyjmujemy przewlekłe?

Pakując naszą apteczkę pamiętajmy, aby nie brać ze sobą kilku różnych leków na jedno schorzenie i aby dopasować jej zawartość do osób, z którymi będziemy podróżować.

W wakacyjnej apteczce powinny się znaleźć środki:

- **na przeziębienie** – witamina C, wapno, aspiryna.

Tej ostatniej nie podaje się dziecku poniżej 12 roku życia.

- **na gorączkę i ból** – należy wziąć taki lek przeciwbólowy, który ma też działanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne (na bazie paracetamolu lub ibuprofenu).

Wakacyjna apteczka

- **na chorobę lokomocyjną** – mdłości, apatia, odczucie niepokoju mogą to być objawy choroby lokomocyjnej. Zapobiegiesz im przyjmując jeszcze przed podróżą, lek przeciwwymiotny.

- **na alergię** – przy pierwszych objawach alergii doskonale sprawdza się wapno.

- **na ukąszenia owadów** – przydatne mogą się okazać różnego rodzaju kremy czy płyny przeciw komarom i kleszczom.

- **na biegunkę podróżnych** – zatrucie, biegunka, wymioty mogą być objawem tzw. Zemsty Faraona. Każda zmiana klimatu, spożywanie miejscowej wody oraz lokalnych specjałów, może się okazać ciężką próbą dla naszego układu pokarmowego. Wraz z posiłkami dostarczamy innej flory bakteryjnej niż ta, do której przyzwyczajony jest nasz układ pokarmowy. Nawet przy zachowaniu wszystkich zasad higieny narażeni jesteśmy na działanie wszechobecnych drobnoustrojów. Dobroczynne bakterie zawarte w probiotyku (np. **Trilac**), zażywane na kilka dni przed wyjazdem i w trakcie podróży, wzmocnią odporność przewodu pokarmowego i pomogą zapobiec dolegliwościom żołądkowo-jelitowym.

- **preparaty ochronne** – promieniowanie UVA/UVB jest szkodliwe dla skóry. Zabierzmy ze sobą kremy i balsamy z wysokimi filtrami przeciwsłonecznymi oraz piankę pantenol – przydatną przy poparzeniach.

- **na stłuczenia i kontuzje** – kwaśna woda, czyli Altacet.

- **opatrunkowe i dezynfekujące** – niezbędne przy różnego rodzaju skaleczeniach, obtarciach czy stłuczeniach. W naszej apteczce powinna być woda utleniona, spirytus salicylowy, jałowa gaza, plaster opatrunkowy i bandaż.

Dodatkowo powinniśmy zabrać termometr i nożyczki.

tekst: Agata Piotrowska

Trilac

trzy szczepy bakterii
kwasu mlekowego

Wskazania do stosowania:

zapobieganie biegunce podróżnych, poantybiotykowe zapalenie jelit, leczenie wspomagające po antybiotykoterapii.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość

na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na biako mleka krowiego. **Skład:** 1 kapsułka zawiera $1,6 \times 10^9$ cfu bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5) 37,5%, *Lactobacillus delbrueckii* subsp. bulgaricus (Lb-Y27) 25,0%, *Bifidobacterium lactis* (Bb-12) 37,5%. **Podmiot odpowiedzialny:** Allergon AB.

Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa.

Opakowanie: 20 kapsulek. **Cena:** ok. 15 zł.



foto: mat. prasowe

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.

Woda morska Marimer w spray'u

izotoniczny roztwór wody morskiej,
przeznaczony do codziennej higieny nosa

Nawilżania i oczyszczania śluzówki u niemowląt, dzieci i osób dorosłych. Unikalny system mikrodyfuzji zapewnia skuteczne i delikatne oczyszczanie jam nosowych. Marimer może być bezpiecznie stosowany przez długi czas.

Producent: Laboratoires Gilbert, Francja.

Cena: 26 zł/100ml.



Sudocrem

antyseptyczny i hipoalergiczny krem
do skóry z problemami

Zalecany do pielęgnacji skóry niemowląt, gdyż zapobiega powstawaniu podrażnień i łagodzi skutki opieluszkowego oparzenia skóry. Może być również stosowany w pielęgnacji skóry narażonej na drażniące działanie moczu oraz na odleżyny. Nie wywołuje podrażnień ani nie wysusza skóry. Szerokie spektrum działania (antyseptyczne, regeneracyjne, kojące, łagodzące i ochronne) zawdzięcza sprawdzonej formule oraz odpowiedniej kompozycji składników, takich jak: lanolina, tlenek cynku, alkohol benzylowy oraz benzoesan i cynamonian benzylu.

Producent: Forest Tosara Ltd., Wielka Brytania.

Cena: 12 zł/60g.



zdrowie

Bolący ząb

Zdarza się, że bagatelizujemy pojawiający się epizodycznie ból zęba. Po prostu, zanim wybierzemy się do stomatologa, ból mija. Niestety ząb, który raz dał o sobie znać, prędzej czy później znów o sobie przypomni, i to zazwyczaj ze zdwojoną siłą, i w najbardziej nieodpowiednim momencie. Co wtedy?

Gdy ząb żyje

Jeżeli bolący ząb reaguje bólem na zimno, słodkie pokarmy i przypomina o sobie szczególnie w trakcie i po posiłkach, to znaczy, że jest on wciąż «żywy». W takim przypadku należy dokładnie wyszczotkować zęby i starannie oczyścić ubytek w bolącym zębie, usuwając nagromadzone resztki pokarmów.

Nie ocieplać i do stomatologa

Jeśli zaś ząb reaguje bólem na gorące pokarmy i na stukanie w niego trzonkiem od łyżeczki, a dolegliwości narastają nocą i przy schylaniu się, problem jest zazwyczaj dużo poważniejszy. Podstawowa zasada: nie ocieplać okolicy, nawet poprzez przykładanie do policzka dłoni czy chusteczki. W takim przypadku należy jak najszybciej umówić się do stomatologa. Niestety, bez pomocy specjalisty, można w pewnym momencie całkowicie stracić kontrolę nad bólem.

Na obrzęk zimne okłady

Rozpieranie zęba, pulsowanie i obrzęk policzka nie wróżą nic dobrego. Cenne okazują się wtedy zimne okłady. Kilka kostek lodu (lub jeśli go nie ma, to nawet zamrożone truskawki z zamrażalnika) wkładamy do woreczka i przykładamy na skórę obrzękniętego policzka, wcześniej posmarowaną tłustym kremem. Po 15 minutach robimy kilkunastominutową

przerwę i ponownie przykładamy lód. Jeśli obrzęk podszedł pod dolną powiekę oka lub przesunął się poza krawędź żuchwy w kierunku szyi, liczy się każda godzina i im szybciej zainterweniuje lekarz, tym lepiej.

Nie lecz się sam

Absolutnym błędem jest korzystanie z porady farmaceuty i wyludzanie antybiotyku lub zażywanie na własną rękę resztek leków pozostałych, np. po infekcji migdałków sprzed kilku miesięcy. Większość sytuacji bólowych należy rozwiązywać bez użycia antybiotyków, a poprzez interwencję specjalisty.

Ostrożnie z lekami przeciwbólowymi

Podobnie błędem jest zażywanie przez kilka dni po kilkunaście tabletek przeciwbólowych dziennie. Niesie to ze sobą poważne ryzyko przedawkowania. A skutki uboczne mogą być groźne: utrudnione krzepnięcie krwi po usunięciu zęba, krwawienia z żołądka, podrażnienie błony śluzowej przewodu pokarmowego. Leki przeciwbólowe stosowane przewlekłe wpływają szkodliwie także na szpik kostny oraz wątrobę. Zanim zacniemy je zażywać, skonsultujmy to ze stomatologiem. Na pewno zaproponuje nam najskuteczniejszy w naszym przypadku środek, najczęściej z grupy tak zwanych niesterydowych leków przeciwzapalnych, w bezpiecznej dawce.

W walce z bólem

Zdarza się, że na zakończenie wizyty stomatolog, po uzgodnieniu z pacjentem, podaje znieczulenie miejscowe, które na kilka kolejnych godzin całkowicie wyłącza odczucie bólu. Pozwala to na skuteczniejsze zadziałanie podanych leków miejscowych i zapewnia komfort pacjentowi. Warto jednak pamiętać, że jeżeli zaniepokoi nas nawet najmniejszy ból zęba, najlepiej jak najszybciej ustalić termin wizyty w gabinecie stomatologicznym.

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

Domowy sposób na ból zęba

W bolącym ubytku zębowym umieść kilka rozmiędzonych goździków.

Olejek goździkowy złagodzi stan zapalny i ulży w bólu. Jest on składnikiem niektórych leków stomatologicznych.

OCUVITE LUTEIN FORTE

wspomaga barierę ochronną oka

W lecie jesteśmy narażeni na dużą dawkę promieniowania słonecznego, które może zaszkodzić nie tylko naszej skórze, ale także oczom. Promienie słoneczne skupiają się w centralnej części siatkówki (nazywanej plamką żółtą), która odpowiada za najostrejsze widzenie. Promieniowanie niebieskie, będące częścią światła słonecznego, powoduje tworzenie się wolnych rodników, które uszkadzają siatkówkę. Proces ten może doprowadzić do nieodwracalnego osłabienia widzenia, a nawet do całkowitej utraty wzroku. Mikroskładniki, takie jak luteina i zeaksantyna zawarte w preparacie, stanowią filtr światła niebieskiego, a jednocześnie działają w plamce jak antyoksydanty. **OCUVITE LUTEIN FORTE**, firmy **BAUSCH & LOMB** jest dostępny bez recepty w aptekach. **Cena:** 32 zł/opakowanie (30 tabletek).

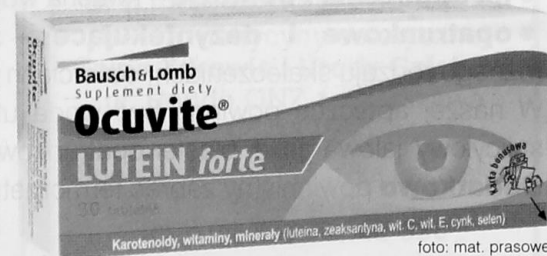


foto: mat. prasowe

Środowisko zwykle stygmatyzować osoby z nadwagą, nadając im etykietkę „leniwych”, „niezmotywowanych”, „bez silnej woli”. Według najnowszych badań przeprowadzonych przez PBS DGA, ponad połowa Polaków uważa, że otyły pracownik jest leniwy, ale jednocześnie według 46% ankietowanych, charakteryzuje go – uczciwość

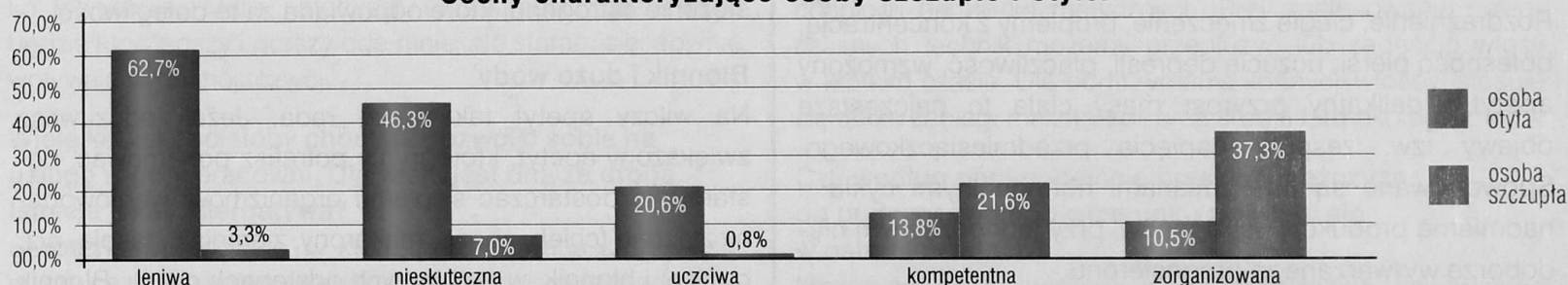
Otyły – leniwy, ale uczciwy

Jako dwie charakterystyczne cechy osób otyłych, ankietowani wskazali: nieskuteczność (46,3%) i uczciwość (20,6%). Z kolei ludzie szczupli są postrzegani jako zorganizowani (37,3%) i kompetentni (21,6%). Jako uczciwe postrzega je tylko 0,8% Polaków. W sytuacji ubiegania się o pracę, osoby otyłe są postrzegane jako posiadające mniejsze kwalifikacje niż osoby szczupłe. Pracodawcy, wbrew faktom, także niżej oceniają punktualność i zaangażowanie w pracę osób z nadwagą oraz darzą je mniejszym zaufaniem. Uprzedzenia te często przekładają się na niższe wynagrodzenie otyłych pracowników.



foto: dreamstime

Cechy charakteryzujące osoby szczupłe i otyłe.



Badanie przeprowadził PBS DGA na reprezentatywnej, losowej próbie n=1081 Polaków w wieku 15 lat i więcej. Dane nie sumują się do 100, gdyż ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Jeżeli chcesz schudnąć:

- ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, cukru i soli
- jedz dużo produktów zawierających błonnik (warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste)
- nie najadaj się do syta i nie podjadaj między posiłkami
- ćwicz, spaceruj, biegaj regularnie
- rzuć palenie
- pij co najmniej 2 litry wody mineralnej dziennie
- stosuj Chitin Extra – suplement diety, dostępny bez recepty, który blokuje wchłanianie tłuszczu z pożywienia.

Program „Chitin Extra. Łeż w pracy” to kampania informacyjna skierowana do osób, którym dużą trudność sprawia troska o zdrowe odżywianie w pracy i utrzymanie szczupłej sylwetki. Celem akcji jest uświadomienie, że dbałość o zdrową figurę może pomóc w karierze zawodowej. Organizatorem programu jest firma Krotex-Poland Sp. z o.o. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej – www.lzejdosukcesu.pl.

(oprac.jk)

KONKURS - CHITININ EXTRA

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

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

Trzymiesięczne badania, przeprowadzone na Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, wykazały skuteczność działania chitininu. Jaki średni ubytek masy ciała stwierdzono w trakcie badań u kobiet, którym zalecono stosowanie chitininu?

A. 2,5 kg B. 9,7 kg C. nie stwierdzono spadku masy ciała

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



Kupon CHITININ EXTRA NR 7/8 2010



Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych i reklamowych przez wydawnictwo „EIM” Agencja Wydawnicza i Reklamowa, ul. Akademicka 3 m 50/51, 02-038 Warszawa.

Oświadczam, iż zostałem poinformowany o dobrowolności podania danych osobowych, prawie wglądu do swoich danych oraz ich poprawiania. Brak podpisu nie wyklucza udziału w konkursie. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:

cjami
ny od 1933 r.



Dr. S. Dąbrowski
w Podlaski
ul. Wolności 9
tel. 025 781 24 55
www.dabrowski.sokp.pl

Pełny zakres stomatologii zachowawczej, endodoncji i profilaktyki

A. Polbiński

do elitarnego klubu Biznesu
grona najdynamiczniej rozwijających się firm

Na zespół napięcia przedmiesiączkowego cierpi co druga kobieta. Przykre dolegliwości rozpoczynają się przeważnie na 4 do 10 dni przed krwawieniem i znikają pierwszego lub drugiego dnia cyklu. Z punktu widzenia medycznego nie są one groźne, ale dla większości kobiet są bardzo uciążliwe. Warto zatem wiedzieć, jak można je złagodzić odpowiednią dietą



Rozdrażnienie, ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją, bolesność piersi, uczucie depresji, płaczliwość, wzmożony apetyt i delikatny przyrost masy ciała to najczęstsze objawy tzw. zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Spowodowane są one zmianami hormonalnymi cyklu – nadmierną produkcją estrogenów, przy jednoczesnym niedoborze wytwarzanego progesteronu.

Mleko uspokaja

Na ukojenie nerwów i zniwelowanie uczucia rozdrażnienia dostarcz w tych dniach organizmowi odpowiednią dawkę wapnia i tryptofanu (aminokwas). Obydwie te substancje działają uspokajająco i obydwie występują w mleku. Dobrze jest więc sięgnąć po szklankę tego napoju. Jeśli nie jesteś smakoszem ciepłego mleka, zmiksuj je z mrożonymi owocami. Pijąc taki koktajl zaopatrzysz dodatkowo organizm w witaminę C.

Wzmóż produkcję hormonu szczęścia

Warto też zwiększyć spożycie produktów nasilających

produkcję tzw. hormonu szczęścia (czyli serotoniny). Wprowadź więc do codziennego menu nabiał i pełnoziarniste produkty zbożowe. Pojawiające się odczucie stresu złagodzysz dostarczając zwiększoną ilość witamin z grupy B. Przy zespole napięcia przedmiesiączkowego szczególnie ważne jest dostarczanie witaminy B6, zawartej w pełnoziarnistych produktach zbożowych, tłustych rybach, bananach i w drobiu.

Orzechy na obrzęki

Jeżeli co miesiąc cierpisz z powodu obrzęków i bolesności piersi, zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu. Te przykre dolegliwości są następstwem zatrzymywania płynów w organizmie. Ogranicz więc spożycie soli kuchennej i rafinowanych cukrów prostych. Unikaj białego pieczywa oraz ciastek. Bóle i obrzęki piersi można też złagodzić poprzez zwiększenie spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne, orzechy, ziarna zbóż). Zmniejszają one wrażliwość organizmu na podwyższone stężenie estrogenów, które odpowiada za te dolegliwości.

Błonnik i dużo wody

Na wilczy apetyt także jest rada. Jeżeli odczuwasz zwiększony apetyt, którego nie potrafisz pohamować, postaraj się dostarczać swojemu organizmowi węglowodany złożone (chleb, zboża, makarony, ziemniaki, fasola, ryż, owoce) i błonnik, w regularnych odstępach czasu. Błonnik zaspokaja uczucie głodu, działa jak swoisty wypełniacz – pęczniąc w żołądku, zmniejsza uczucie głodu. Wpływa też pozytywnie na pracę układu pokarmowego, przyspieszając przesuwanie się treści pokarmowych w jelitach. Zalecane są wszelkie warzywa i nieprzetworzone pełnoziarniste produkty. Pamiętaj, aby równolegle ze zwiększaniem ilości błonnika w diecie, wypijać minimum 2 litry płynów dziennie. W tym czasie zrezygnuj też ze spożywania alkoholu, który obniża stężenie glukozy we krwi i wzmacnia apetyt.

autor: Justyna Marszałkowska,

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

Paluszki Beskidzkie delikatesowe

Stworzone z myślą o osobach, które cenią zdrową żywność. Dzięki specjalnej recepturze i znikomej ilości soli, z powodzeniem mogą być smaczną przekąską zarówno dla dzieci, jak i dla wszystkich tych, którzy w szczególny sposób dbają o zdrowe, codzienne menu.

W sprzedaży są też dostępne: Paluszki Beskidzkie z solą, serem i cebulką, sezamem i o smaku bekonowym. **Producent:** firma **AKSAM**. **Cena:** ok. 1 zł (opakowanie /70 gram).



foto: mat. prasowe

Jakie były początki pani kariery?

Pasja, determinacja i codzienna praca w pracowni mistrza Edwarda Szymańskiego – wówczas najmodniejszym miejscu na Dolnym Śląsku. Kolejnym etapem była solidna edukacja i szereg międzynarodowych seminariów, które umożliwiły mi stworzenie własnego stylu. Mając 19 lat otworzyłam swoją pierwszą pracownię fryzjerską.

Największy sukces i największa porażka?

Świadomość, niezależność i siła, dzięki którym osiągnęłam tak wiele już w wieku 19 lat. Czynniki te niezmiennie determinowały wszystkie moje kolejne działania. Porażką okazało się odkrycie, że nic nie jest takie oczywiste, jakim się wydaje. Nic nie jest do końca dobre ani do końca złe.

Mistrzem

rozmowa
z Jagą Hupało
stylistką fryzur

natura

Kto stanowi dla pani konkurencję, i kogo uważa pani za swojego mistrza?

Mistrzem i nauczycielem dla mnie jest natura. To ona wszystko weryfikuje. Mam natomiast świadomość, że zawsze będzie ktoś lepszy i gorszy ode mnie, ale staram się, aby nie wpływało to na mój rozwój.

Wiele kobiet chciałoby choć raz pozwolić sobie na usługę w pani pracowni. Dla wielu jest ona za droga. Istnieje jakaś alternatywa?

Stworzyłam pracownię, w której prezentowane są nowości w sztuce kreowania wizerunku, stylizacji i pielęgnacji włosów. Odbývają się tu również seminaria fryzjerskie. Przekazuję więc swoją wiedzę wielu osobom z nadzieją,

znak zodiaku – Strzelec

ulubiony napój – woda

ulubiona pora roku – wiosna

ulubiony sposób spędzania wolnego czasu

– rozkoszowanie się

gdybym nie była tym kim jestem,

to byłabym – sobą

Jaga Hupało (ur. w 1966r.) – stylistka fryzur. Zmieniła oblicze polskiego fryzjerstwa, podnosząc je do rangi sztuki dnia codziennego. Projektowała fryzury do wielu znakomitych wydarzeń scenicznych mających miejsce w Operze Narodowej, musicali oraz wielu filmów, reklam i teledysków. Pracuje dla topowych magazynów o modzie i programów telewizyjnych. Na co dzień spotkać ją można w pracowni przy ul. Burakowskiej 5/7, w Warszawie. Wyróżniona przez paryskie stowarzyszenie Intercoiffure tytułem „Designer of the Year” oraz „Personality of the year”. Jej autorska linia kosmetyków „J&T Hair System” została nagrodzona „Oskarem Kosmetyków” oraz tytułem „Najlepsze dla Urody 2009”. Promuje młode talenty. Oficjalna strona stylistki: www.jagahairdesign.com.

że stanie się ona szeroko dostępna. Ponadto zawsze pracuje ze mną kilkunastu stylistów i asystentów, do których można umówić się na wizytę.

Jakie fryzury będą modne tego lata?

Hitem są modnie i nowocześnie obcięte włosy, bez względu na długość. Najważniejszy jest styl fryzury, dobrze skomponowane proporcje kontrastowych długości. Bardzo ważny jest kolor, wspierający efekt strzyżenia, tak aby całość wizerunku wyrażała wewnętrzny portret osobowościowy.

Jakich kosmetyków powinniśmy używać, żeby słońce nie niszczyło włosów?

W sezonie letnim warto wybierać kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji włosów narażonych na działanie słońca, słonej wody czy chloru. Bazę ochronną stanowią specjalne szampony zawierające filtry UV oraz właściwe odżywki, np. w postaci delikatnych eliksirów, zawierające kwas hialuronowy – doskonale nawilżający i regenerujący strukturę włosa.

Piękne i zadbane włosy to atut każdej kobiety.

Co możemy zrobić, jeżeli natura nam ich poskąpiła, lub gdy w wyniku choroby włosy bardzo ucierpiały?

Podstawą jest zawsze właściwa i systematyczna pielęgnacja w oparciu o profesjonalne produkty oraz konsultacja specjalisty. W naszej pracowni proponujemy klientom najwyższej jakości programy pielęgnacyjno-regenerujące. Preparaty, na których pracujemy opracowane są na bazie najnowszych technologii dermo-kosmetycznych. Przy zastosowaniu nowoczesnych technik możemy przedłużyć lub zageścić włosy w krótkim czasie. Dla podtrzymania kondycji włosów stosuje się także zabiegi mezoterapii oraz środki farmakologiczne.

Czy według pani podejście polskich mężczyzn do budowy swojego wizerunku zmieniło się w ostatnich latach?

Mężczyźni coraz większą wagę przywiązują do swojego wyglądu. Dbalność o wizerunek przestała być już tylko domeną kobiet. Cieszy mnie, gdy mężczyźni podczas strzyżenia proszą o wskazówki z zakresu autostylizacji. Są świadomi, że ważne jest nie tylko samo strzyżenie, ale także późniejsza, codzienna pielęgnacja włosów.

rozmawiała: Achajka



foto: Marcin Dławiński

uroda

Domowe kosmetyki

Nasze prababce nie wydawały fortuny na drogie kosmetyki. A przecież też potrafiły zadbać o swoją urodę. Zobacz, jak niewiele potrzebujesz, aby przygotować maseczkę na cellulit lub maseczkę wzmacniającą włosy. Wypróbuj, a sama zobaczysz, że to działa!

Maseczka na cellulit

Kofeinę znajdziesz w wielu kosmetykach na cellulit. Pobudza ona mikrokrążenie skóry, zmniejsza obrzęki i stymuluje proces spalania tłuszczu. Nie jest to panaceum

na tę dolegliwość, ale na pewno pobudza organizm do szybszego pozbycia się tzw. pomarańczowej skórki.

Składniki:

4 łyżki zmielonej kawy, 2 łyżki cynamonu w proszku
1 łyżka imbiru w proszku, balsam do ciała

Wykonanie:

Kawę zalej małą ilością wrzątku, tak aby woda nie przekraczała poziomu wsypanej kawy. Dodaj cynamon, imbir i odrobinę balsamu. Całość wymieszaj i nakładaj na części ciała dotknięte cellulitem. Aby maseczka lepiej zadziałała, części ciała na które kładziesz maseczkę, obwiń folią i przykryj kocem. Kosmetyk spłucz wodą po 45 minutach.

Maseczka wzmacniająca włosy

Olej rycynowy otrzymuje się z nasion rącznika pospolitego. Jest to roślina silnie trująca. Spożycie 10-20 nasion rącznika może spowodować śmierć. Natomiast olej rycynowy ma właściwości lecznicze i stosuje się go przy leczeniu wrzodów, czy oparzeń, a w kosmetyce – przy wypadaniu włosów. Uwaga! – maseczka może przyciemniać jasne włosy.

Składniki:

1 łyżka oleju rycynowego, 2 łyżki nafty kosmetycznej, 1 żółtko, sok z połowy cytryny

Wykonanie:

Składniki wymieszaj w miseczce i nałóż na włosy. Głowę owiń najpierw folią, a potem – ręcznikiem. Po 30 minutach zmyj maseczkę wodą i umyj głowę.

opracowała: Agata Piotrowska

Piękno ciała

Czy jestem atrakcyjna? Cemu podobają mi się te osoby, a nie inne? Jakie zagrożenia niesie za sobą bezkrytyczna pogoń za medialnym ideałem piękna? Dlaczego różnimy się w ocenie piękna ciała? Jak atrakcyjność naszego ciała wpływa na nasze codzienne życie? Autorzy próbują odpowiedzieć na te i inne, podobne pytania, wykorzystując najnowsze wyniki badań naukowych z różnych dziedzin, m.in.: antropologii, medycyny, psychologii ewolucyjnej czy historii sztuki.

Choć na większość z tych pytań można szukać odpowiedzi w popularnych magazynach, to raczej nie znajdziemy w nich spójnej analizy problemu, opartej na rzetelnej wiedzy. Tymczasem atrakcyjność

ciała to zagadnienie dotyczące każdego z nas i mające bardzo duży wpływ na nasze życie. Informacje na ten temat zasługują więc na jak najstaranniejsze, oparte na wiedzy naukowej przedstawienie.

W książce można znaleźć, m.in.:

- analizę osób uznawanych za piękne, wskazującą jakie cechy budowy ciała wyróżniają bardzo atrakcyjne kobiety od przeciętnych;
- analizę starożytnego wzorca piękna „boskiej proporcji” w odniesieniu również do współczesnych piękności;
- opis powodów decydujących o różnicach oceny atrakcyjności ciała występujących pomiędzy ludźmi.

(oprac. jk)

WARTO CZYTAĆ

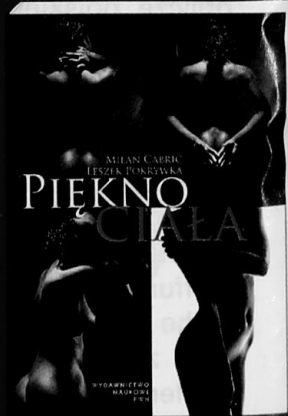
„Piękno ciała”

Milan Čabrić,
Leszek Pokrywka

www.ksiegarnia.pwn.pl

Infolinia:
0 801 33 33 88.

Cena: ok. 40 zł.



WW

pkt.

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



Zupa jest wykwintna i smakuje podobnie do grzybowej, ale ma specyficzny, kminkowy posmak. Polecana szczególnie przy diecie „oszczędzającej” żołądek. Wtedy należy ją jeść z białym pieczywem, bez sera żółtego. Jest bardzo smaczna. Polecam.

Przepis przysłała Karolina M. ze Świnoujścia

Zupa kminkowa po tokańsku

4 dag suszonego kminku
25 dag włoszczyzny
2 łyżki mąki pszennej
5 dag masła
2 łyżki posiekanej zieleniny: pietruszki, koperku, kolendry
sól do smaku

1. Jarzyny oczyść, opłucz i zalej 2 litrami zimnej wody. **2.** Dodaj kminek i gotuj na wolnym ogniu przez godzinę. **3.** Z masła i mąki przygotuj zasmażkę. **4.** Wywar warzywny przecedź i dopraw zasmażką. **5.** Całość zagotuj i posól do smaku. **6.** Zdejmij z ognia i wspanie posiekaną zieleninę. Zupę podawaj z kruchymi paluszkami serowymi lub grzankami z żółtym serem.

Warto wiedzieć

Kminek zapobiega wzdęciom, wiatrom, hamuje rozwój niektórych bakterii, ułatwia trawienie, znosi skurcze żołądkowo-jelitowe, działa moczopędnie. Należy go przechowywać w szczelnie zamkniętych naczyniach, co zapobiega ulatnianiu się zawartych w nim olejków eterycznych.

Czytelnicy gotują



Stefanka najlepiej smakuje na drugi dzień. Jeżeli ktoś lubi kawowy smak, herbatniki można dodatkowo nasączyć kawą. Smacznego!

Przepis przysłała Magdalena K. z Chociwel

Prawdziwa stefanka

około **40** herbatników
250-300 ml mleka 3,2% krem:
200 g masła lub masła roślinnego
1 czubata szklanka cukru pudru
1/2 zapachu rumowego
4 żółtka
1/2 filiżanki zaparzonej, mocnej kawy
polewa:
1/3 kostki margaryny
1 łyżka wody
1 czubata łyżka kakao
4 łyżki cukru

1. Utrzyj żółtka z cukrem, aż masa stanie się jasna, gładka i puszysta. **2.** W drugim naczyniu utrzyj masło. **3.** Do kogla-mogla dodaj ostudzoną kawę i wymieszaj całość. **4.** Do masła, cały czas ucierając, dodawaj stopniowo masę kawowo-żółtkową. **5.** Dodaj zapach rumowy i odstaw krem do schłodzenia. **6.** Zagotuj i ostudź mleko. **7.** Namocz w nim herbatniki. Powinny być mięciutkie, dokładnie nasączone, ale nie rozpadające się. **8.** Układaj w formie do ciasta na przemian warstwę herbatników i warstwę kremu. Ostatnią warstwą powinny być herbatniki. **9.** Przygotuj polewę. Do garnuszka wrzuć wszystkie składniki i gotuj na małym ogniu, mieszając, aż uzyskasz jednolitą masę. Zamiast tego można też użyć 1 tabliczkę czekolady. Czekoladę należy rozpuścić i wymieszać z odrobiną masła. Polewą polej górę i boki stefanki. Wstaw ciasto do lodówki.

Przyslij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

Autor każdego opublikowanego przepisu otrzyma od nas jednorazowo nagrodę w wysokości 50 zł. Regulamin konkursu do wglądu w redakcji.

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:

zł (z VAT 7%)

cjami
ny od 1933 r.

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

ekspert radzi

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

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

Na początku

Mam 18 lat. Właśnie zaczęłam współżycie i odczuwam dyskomfort po stosunku. Czy są jakieś preparaty, które mogę kupić bez recepty, a które pomogą?

Katarzyna J. z Warszawy

Początkowo współżycie może wiązać się z dyskomfortem w okolicach płciowych. Jest to skutek kilku czynników. Stosunek wiąże się z mechanicznym pocieraniem nabłonka pochwy, co może spowodować miejscową reakcję zapalną. Wprowadzenie nasienia do pochwy zmienia na krótko jej odczyn, z kwaśnego na zasadowy (bo odczyn nasienia jest zasadowy). Powoduje to przejściową zmianę w mikroflorze. Wreszcie sama obecność nasienia oraz bakterii znajdujących się na narządach płciowych mężczyzny wywołują reakcję obronną (bo są to „obce komórki”) nabłonka pochwy. Te czynniki sprawiają, że organizm kobiety reaguje zwiększoną wydzieliną i podrażnieniem. Zwykle jest to reakcja przejściowa. Można by powiedzieć, że organizm „uczy się” czegoś nowego. Czasem reakcja organizmu na tą nową sytuację może być „burzliwa”, stąd obserwowany dyskomfort. Stosowanie



Na listy
Czytelników
odpowiada

lek.med

Jarosław Kawka
– ginekolog

probiotyków dopochwowo może szybciej przywrócić zachwianą równowagę i złagodzić doraźnie dolegliwości. Nie bez znaczenia jest także częstość i intensywność stosunków. Istnieje przypadłość nazywana „zakażeniem miodowego miesiąca” – dotyczy ona układu moczowego. Częste i intensywne stosunki (dawniej, rozpoczynane dopiero po ślubie) powodują podrażnienia i dolegliwości przy oddawaniu moczu. Nie jest to zazwyczaj związane z zakażeniem, ale z podrażnieniem okolic intymnych. W tym wypadku probiotyki (np. **Ecovag**)

stosowane po stosunku, również mogą okazać się pomocne.

Wkładka domaciczna

Używam wkładki domacicznej. Od jakiegoś czasu „czuję, że ją mam”, szczególnie po stosunku. Jest to dosyć dokuczliwe. Czy są jakieś specyfiki, które przynoszą ulgę?

Martyna S. z Poznania

Wkładka domaciczna zakładana jest do jamy macicy. Przez szyjkę macicy do pochwy biegną nitki (dwie) przymocowane do wkładki. Nitki te są konieczne, aby można ją było usunąć. Ich obecność w szyjce macicy i pochwie powoduje, że często pojawia się miejscowy stan zapalny oraz gruczoły szyjkowe zwiększają wydzielanie zasadowej wydzieliny. W konsekwencji odczyn pochwy (powin być kwaśny) ulega zmianie, co wiąże się ze zwiększoną podatnością na rozwój infekcji. Kontrola u ginekologa pozwoli ustalić, czy istnieje zakażenie wymagające leczenia. Natomiast probiotyki stosowane dopochwowo (dostępne bez recepty) mogą pomóc przywrócić właściwy odczyn pochwy i wyeliminować problem.

z antybiotykiem

zawsze

ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek
dla Pań

lecniczo

- po antybiotykoterapii

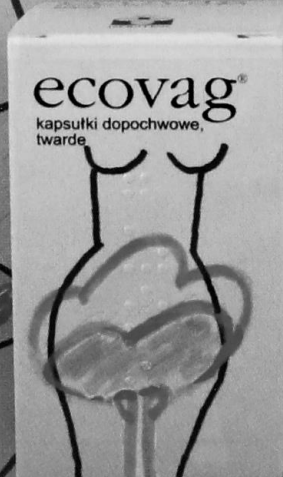
profilaktycznie

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

Skuteczność ecovagu potwierdzona badaniem klinicznym

Wskazania: stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych. Dawkowanie i sposób podania: Profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Lecniczo 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 kolonie). 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.



rozrywka

Wśród osób, które do 15 września 2010r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawną odpowiedzią na poniższe pytanie, Pięć egzemplarzy zostanie rozdanych losowo. Nagrody ufundowało Wydawnictwo Naukowe PWN, www.ksiegarnia.pwn.pl.

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 7/8/2010

KONKURS – ECOVAG Poprawna odpowiedź: 1. Tak. 2. Tak. 3. Po antybiotykoterapii, podczas stosowania antykoncepcji, w trakcie hormonalnej terapii zastępczej, po basenie. 4. 3,8-4,2, kwaśne. **Nagrody wylosowali:** 1 dysk USB – Karolina Owczarek z Pily, 2 zestawy składające się z wieszaka na torebkę i portmonetki: Danuta Wolańska z Warszawy, Monika Sztydo z Łazów, 2 parasolki: Barbara Toroń z Krakowa, Paweł Zajęc z Pilawy. **KONKURS – PWN Poprawna odpowiedź:** ambasady: Austrii, Niemiec, Szwajcarii, Deutsches-Polen Institut z Darmstadt, prof. Władysław Bartoszewski, prof. Gesine Schwan. **Nagrody wylosowali:** Wiesław Perkowski z Warszawy, Kamila Baranek z Wągrowca, Anna Lipka z Sokołowa Podlaskiego. **Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursach. Nagrody prześlemy pocztą lub kurierem.**

Kręci się w luna- parku		Magazynek Płacona w banku	Jedna z muz greckich	11	Powab Wzorzec jednostki	Barłóg niedźwiedzia miary	9	Część broni strzeleckiej		Słup wbijany w grunt	Królowa sportu Tucznik Polecony	
			17					Miasto polskiej piosenki	16			3
Jubilerska jednostka miary						Sztuczny język			14			
Haft zdobiący tales		7				między- norodowy		Światło odbite				
10				Tropikalne pnące		2				Liczba do toastów	13	
Kraj w Azji; stolicą Maskat	20	Chińczyk, Poker	19	Nakta- nianie	12	Szkoło organiczne						
Filmowy chwyt aktorski		lub Bakarat			22							
		4	Dymna lub Seniuk		Wiecznie zielone							8
Rakieta światlna			Srebrzysty metal; L.at. 20	15	drzewo							
				5	afrykań- skie							
Kierunek studiów		Poręczenie wekslowe										
Sprzeczka	18	Wielka skrzynia			21							
			6	Żona Perse- usza		1						

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 22 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

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

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

Litery z pól oznaczonych liczbami
od 1 do 22, utworzą hasło
stanowiące rozwiązanie krzyżówki.
Wycięty kupon z hasłem
prosimy przesłać
naklejony na kartce pocztowej
lub w kopercie
do 15 września 2010r.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:

5 zestawów składających się z:
 lokówko-suszarki, mini-masażera,
 paczki paluszków Beskidzkich
 oraz

3 zestawy składające się z:
wody morskiej w spray'u Marimer,
kremu Sudocrem, przewodnika
„Polska z dzieckiem”.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze majowym – 5 (167) 2010 brzmiało:
„Nie straci rozumu kto go nie ma”

Nagrody wylosowali:

Maria Harapińska z Krakowa, Teresa
Korecka z Krakowa, Tadeusz Borkowski
z Warszawy, Krystyna Roeske z Łodzi,
Maria Zaborowska z Płot.

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

Imię i nazwisko:

Adres:.....

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:

zł (z VAT 7%)

2a

cjami

ny od 1933 r.

1

100



Ś. Dąbrowski

ów Podlaski

Wolności 9

025 781 24 55
obrowki.cok

EDUCATION

Wszystko Sklepy

Milton®
COMPLETE PROTECTION



z Miltonem
lodówka bez zapachów
bez bakterii



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