

Skąd się bierze emerytura?

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 22 (1643)

27 maja 2012

cena: 2,70 zł (z VAT 8%)

**KURSY NA OPERATORÓW
MASZYN BUDOWLANÝCH**

CSL LEKTOR 504 175 696

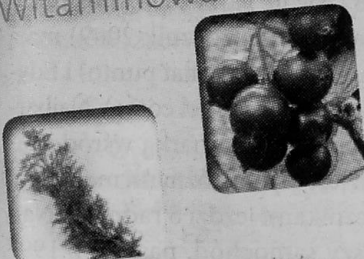
Łomża Al. Legionów 27 WWW.KURSYLEKTOR.PL

- KOPARKI - ŁADOWARKI - WALCE DROGOWE - ZAGĘSZCZARKI - NOŚNIKI
- WÓZKI - PRAWA JAZDY - SZKOLENIA OKRESOWE - HDS - ADR



DODATEK DO TYGODNIKA KONTAKTY

tyżeczka zdrowia
Wspaniały... chwast
Witaminowa bomba



Aromatyczna konfabia

Zdrowe

Lecznicy t

**DODATEK
W NUMERZE**

Miss Lata 2012

pierwsze zgłoszenie



Beata Gietek z Siwik

Kieszeń władzy

Co posiadają, ile zarabiają,
jak mieszkają, czym jeżdżą
radni Łomży?

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Wszystkie ogłoszenia drobne SMS-em!

Na początku wpisz TYG, a dalej treść ogłoszenia, np. TYG Sprzedam dom, tel... i wyślij na numer:

- Ogłoszenie do 5 słów nr 79986
koszt 11,07 zł (w tym VAT)*
- Ogłoszenie powyżej 5 słów nr 91909
koszt 23,37 zł (w tym VAT)*

Po wysłaniu sms-a otrzymasz zwrótną wiadomość, potwierdzającą przyjęcie ogłoszenia. Jeżeli wyślesz sms-a do wtorku, Twoje ogłoszenie ukaże się w czwartkowym wydaniu tygodnika „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Dozwolona liczba znaków w sms (z odstępami i znakami interpunkcyjnymi) nie może przekraczać 160. Po przekroczeniu 160 znaków zostanie naliczona opłata za drugi sms.

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

Regulamin dostępny na stronie
www.kontakty-tygodnik.com.pl



psb (PODBIELSKI)

**Dzień Dziecka
w OGRODZIE**

**24.05-01.06 - Zrób zakupy za min. 50zł
i odbierz prezent dla swojego dziecka**

Poniedziałek - Piątek czynne do godz. 18:00, Sobota i Niedziela czynne do godz. 15:00

tel-kom 696-694-070 Łomża ul. Poznańska 103

Co posiadają, ile zarabiają, jak mieszkają, czym jeżdżą, jakie mają długi radni Łomży

Kieszeń władzy

Milionerzy i biedacy

Z naszych wyliczeń na podstawie oświadczeń majątkowych za rok 2011 wynika, że radni miejscy Łomży nie należą do krezusów. Najbogatszy, zastępca dyrektora Oddziału Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Maciej Głaz, zgromadził majątek w nieruchomościach wart około 2,6 mln zł. Drugi na naszej liście najbogatszych radnych Andrzej Grzymała, współwłaściciel sklepu odzieżowego, ma majątek wart około 1,3 mln zł. Trzeci milioner Janusz Nowakowski, główny specjalista w MPK, także projektant i doradca posia-

dom i inne nieruchomości za ponad 700 000 zł, zastępca dyrektora Szpitala Wojewódzkiego Jan Bajno 2 domy warte 700 000 zł.

Pracownik MPEC Henryk Piekarski, właścicielka sklepu Agata Gołaszewska, rencistka Wanda Mężyńska, nauczyciele Konrad Haponik i Andrzej Wojtkowski, mają majątek od 255 000 do 115 000 zł (domy lub mieszkania), a Mariusz Chrzanowski, pracownik naukowy PWSliP, nie posiada nic, oprócz oszczędności 40 000 zł.

Ciułacze i golce

W przypadku Andrzeja Grzymały, Janusza Nowakowskie-



da, przede wszystkim w lokatach, także w nieruchomościach 1,2 mln zł. Radna Bernadeta Krynicka, pielęgniarka z łomżyńskiego Szpitala, zgromadziła w oszczędnościach i nieruchomościach prawie milion (dokładnie 990 000 zł). Niewiele ustępuje jej w zasobności główny specjalista w ARiMR Elżbieta Rabczyńska, posiadająca majątek 839 000 zł. Prezes SM Perspektywa Zbigniew Lipski, który cztery lata temu wykazał majątek 1,07 mln zł, w 2011 roku posiadał w gotówce, papierach wartościowych i nieruchomościach 826 000 zł. W zdecydowanej większości majątek radnych jest współwłasnością małżeńską.

10 radnych majątek wart jest 800 000 – 300 000 zł. Emerytowany przedsiębiorca Witold Chludziński ma dom, gospodarstwo rolne i działkę wartości 750 000 zł, nauczyciel Janusz Mieczkowski

go i Zbigniewa Lipskiego sprawnie się zasada, że najbogatsi są oszczędni. Zbigniew Lipski ma w gotówce i papierach wartościowych 516 000 zł; Janusz Nowakowski w gotówce, w formie wpłaty na mieszkanie, funduszach inwestycyjnych i na polisach ubezpieczeniowych 490 000 zł. Andrzej Grzymała zgromadził oszczędności 120 000 zł. Większość radnych posiada zasoby gotówki 20 000 – 70 000 zł. Wśród najmniej zasobnych finansowo, posiadających na koncie oszczędności od 4 500 do 20 000 zł są Wanda Mężyńska, Konrad Haponik, Jan Bajno, Hanka Gałązka, Andrzej Modzelewski, Ireneusz Cieślik, Alicja Konopka, Zbigniew Prosiński. Jak w przypadku nieruchomości, jest to w zdecydowanej większości współwłasność małżeńska. Edyta Śledziwska i Agata Gołaszewska nie mają żadnych oszczędności.

Etatowi i przedsiębiorcy

Większość radnych utrzymuje się z pensji. Najwięcej na etacie zastępcy dyrektora publicznego szpitala zarobił w ubiegłym roku Jan Bajno – 144 000 zł. Zastępca dyrektora rządowej ARiMR Maciej Głaz zarobił 120 000 zł. Janusz Nowakowski podał tylko zarobek głównego specjalisty w MPK – 60 000 zł. Dochodu z pracy projektanta i konsultanta nie podał, odwołując się do zeznania podatkowego PiT. Niestety, prawo nie pozwala wyborcy zajrzeć do PIT radnego, od tego jest oświadczenie majątkowe, żeby radny wszystkie dochody ujawniał. Podobnie Zbigniew Lipski nie podał, ile zarabia jako prezes SM Perspektywa, a Witold Chludziński wysokości świadczenia z ZUS. Przewodniczący Rady Miejskiej ani w poprzedniej, ani w tej kadencji nie reaguje na tego typu nieprawidłowości w oświadczeniach. 85 000 zł zarobiła na stanowisku naczelnika w ZUS Alicja Konopka. Bogumiła Olbryś, pedagog szkolny w „Wecie”, podała zarobki 87 000 zł. Dyrektor szkoły zawodowej w ZDZ Janusz Mieczkowski ma 77 000 rocznie, Edyta Śledziwska jako dyrektor SP w Kupiskach 68 000 zł, nauczyciel Konrad Haponik 63 000 zł (wszystkie kwoty brutto).

Nieliczni przedsiębiorcy wśród radnych zarabiają mniej, niż większość etatowych. Andrzej Grzymała we współwłasności z bratem miał ze sklepu dochód niecałe 58 000 zł, Alicja Gołaszewska, również ze sklepu, 14 225 zł, właściciel lokalu Andrzej Modzelewski zaledwie 7 000 zł, właściciel firmy produkcyjnej Andrzej Prosiński 18 600 zł.

Domy i samochody

Najwięcej radnych (13) mieszka we własnych domach: Ireneusz Cieślik (100 mkw), Henryk Piekarski (330 mkw), Janusz Nowakowski (245 mkw), Andrzej Modzelewski (87 mkw), Andrzej Mieczkowski (184 mkw), Maciej Głaz (140 mkw), Andrzej Grzymała (197 mkw), Elżbieta Rabczyńska (135 mkw), Jan Bajno (220 mkw),

Bernadeta Krynicka (190 mkw), Hanka Gałązka (170 mkw) i Witold Chludziński, który może się poszczycić największym domem (450 mkw). Większość z nich posiada także mieszkanie, a niektórzy po kilka. 8 radnych mieszka we własnych mieszkaniach. Mariusz Chrzanowski nie ma ani domu, ani mieszkania. Najnowszymi samochodami jeżdżą Elżbieta Rabczyńska (opel meriva rocznik 2010) i Janusz Mieczkowski (fiat linea 2010). Najdroższe i najbardziej prestiżowe auto ma Zbigniew Lipski, mercedesa 180 c kompresol z 2007 roku, a oprócz tego mazdę rocznik 2009. Maciej Głaz posiada subaru b9 tribeca z 2008 roku i volkswagena passata z 2005 roku, Janusz Nowakowski nissana qashqai rocznik 2008 i toyotę yaris 2004. Stosunkowo nowe auta (rocznik 2009) mają Konrad Haponik (fiat punto) i Edyta Śledziwska (opel corsa). Najbardziej popularną marką wśród radnych jest toyota, różnymi modelami i rocznikami jeździ 8 radnych. Najstarszy samochód, passata z 1997 roku, ma Bogumiła Olbryś. Andrzej Modzelewski jeździ passatem z 1999 roku. Mariusz Chrzanowski i Wanda Mężyńska samochodów nie posiadają.

Z procentami

10 radnych nie musi martwić się, że wzrośnie oprocentowanie kredytów, gdyż ich nie brała (Bernadeta Krynicka, Jan Bajno, Mariusz Chrzanowski, Andrzej Wojtkowski, Zbigniew Lipski, Wanda Mężyńska, Janusz Mieczkowski, Janusz Nowakowski, Henryk Piekarski i Ireneusz Cieślik). Najwięcej do spłacania, 850 000 zł, ma najbogatszy w Radzie Maciej Głaz (kredyty hipoteczne na zakup mieszkań). Głównie na zakup mieszkań, ale nie tylko, zadłużyli się też Andrzej Modzelewski i Witold Chludziński (po 180 000 zł), Edyta Śledziwska i Elżbieta Rabczyńska (po ok. 150 000 zł w złotych i frankach szwajcarskich), Alicja Konopka i Andrzej Grzymała (po 100 000 zł), Zbigniew Prosiński (77 000 zł), Hanka Gałązka (70 000 zł) i Konrad Haponik (58 000 zł).

ZUZANNA KURPIEWSKA

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego, Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

Al. Legionów 7, 18-400 Łomża
tel. (86) 216-42-43, (86) 216-42-44, (86) 216-40-22
fax: (86) 216-57-11
www.kontakty-tygodnik.com.pl
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. 696 429 913
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 608 069 197
Władysław Tocki (red. naczelny),
tel. (86) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszcuk, tel. 602 383 682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882 082

Stale współpracują:

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

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (86) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa)
tel. (86) 215-35-67
Zofia Olender, tel. (86) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11
Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:
Jarosław Łebkowski, Al. Legionów 7,
18-400 Łomża
tel. 600 431 935, (86) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

Ostrów Mazowiecka: Biuro Reklam i Ogłoszeń
ul. Poczta 3 lok. 5 (naprzeciw Poczty).
tel. 29-642-80-34, 505 233 744
„BORAM” Aldona Mierzejewska
ul. Broniewskiego 56a, tel. (29) 745-34-12
Zambrów: Agencja „Globtour”
Al. Wojska Polskiego 22, tel. (86) 271-25-25

Kolportaż: RUCH SA, Poczta Polska, „Kolporter”,
sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto,
Stary Rynek 16, Łomża, tel. (86) 216-77-16

Skład: GroupMedia
Krzysztof Wierzbowski

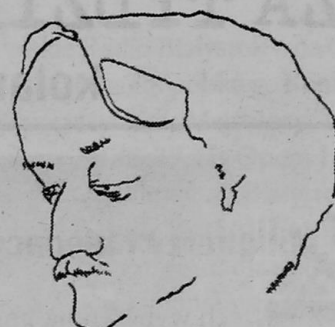
Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki
Wersja www: Marek Łapiński (_duszek)
marek.lapinski@data.pl

Wydawca jest członkiem Izby Wydawców Prasy.
Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca
i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów.
Za treść ogłoszeń redakcja i Wydawca nie ponoszą
odpowiedzialności.

Wyszedłem do kuchni skubnąć coś z lodówki, gdy nagle dobiegł do mnie spokojny, stanowczy głos: my na ten czas zapewniamy spokój bez warunków. Ze strzępu następnego zdania skojarzyłem, że ten czas, to Euro 2012, współczesne igrzyska. Ktoś ogłaszał na ten czas rozejm! Nim dobiegłem przed ekran telewizora, w oczach stanął mi potężny wojownik w zbroi z mieczem w dłoni... A tu prezes partii w garniturku i krawacie przed mikrofonem!

A teraz bez ironii: ileż trzeba mieć w sobie pychy i zadufania, aby we własnym kraju, w którym nie ma wojny obwieszczać, niczym starożytny wielki wódz i na wzór szlachetnej starożytnej tradycji, zawieszenie broni na czas igrzysk! Przychodzi mi do głowy tylko powiedzenie Ronald Regana: „Politykę uważa się za drugi najstarszy zawód świata. Doszedłem do wniosku, że jest bardzo podobny do pierwszego”.

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

Praca w „Kontaktach”

Wydawnictwo „Kontakty” poszukuje specjalisty do spraw promocji z Zambrowa, Kolna, Grajewa.

Wymagania: doświadczenie w marketingu bezpośrednim, umiejętność nawiązywania kontaktów, podstawowa obsługa komputera.

Podania: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża
lub redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM Psychiatry E.A. Choroszuca

- nerwice, zaburzenia psychiczne
- depresje
- zaburzenia seksualne
- alkoholizm, odtrucie alkoholowe (codziennie, także w domu)
- całodobowo)
- ESPERAL (przez chirurga)
- kroplówki regenerujące system nerwowy
- leczenie uzależnień.

Białystok, ul. Podleśna 16 lok. 2
Tel. (85) 732-77-35 (pon. – pt 9.00 – 16.00)

DYSKRECJA

www.cpchoroszuca.pl

DYREKTOR Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży

działając zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2010r. Nr 102 poz. 651 z późn. zm.)

informuje

że: w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży przy ul. Zjazd 18 (tablica ogłoszeń), na stronach internetowych: www.mosir.lomza.eu, oraz www.mosir.lomza.pl

został wywieszony na okres 21 dni następujący wykaz lokali MOSiR w Łomży, przeznaczonych do najmu na okres pięciu lat:

- siłownia na Pływalni Miejskiej nr 2 w Łomży ul. Ks. Kardynała Wyszyńskiego 15
- powierzchnia przeznaczona na posadowienie automatu z napojami i przekąskami w Hostelu MOSiR w Łomży ul. Zjazd 18

przeznaczonych do najmu w drodze przetargu

Wszelkich dodatkowych informacji udziela Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży, ul. Zjazd 18 18-400 Łomża, tel. 086/215 06 05

24 maja
**WIELKIE
OTWARCIE**

**KREDYTY
Chwilówki**

Chwilówka do 1.000zł
Pożyczka 2.000zł w 24h bez BIKu
Kredyty gotówkowe i konsolidacyjne **do 200.000zł**

W DNIU OTWARCIA WIELE UPOMINKÓW I PROMOCJI!
ŁOMŻA, Al. Legionów 27
tel. 795 591 981

e-kontakty

Elektroniczna wersja „Kontaktów”,
identyczna z jak wydanie papierowe
www.kontakty-tygodnik.com.pl

ZA TYDZIEŃ:

kolarstwa czar



■ Trudnym sprawom w relacjach Polski i Litwy poświęcone było pierwsze od kilkunastu miesięcy spotkanie parlamentarzystów z obu krajów. W Białowieży dyskutowali o organizacji oświaty dla mniejszości narodowych, budowie mostu energetycznego. Rozwiązania problemów nie udało się znaleźć, ale za krok naprzód uznali wznowienie rozmów (na zdjęciu, fragment wystawy w litewskiej Szkole Podstawowej w Puńsku).

■ Straty powiększyły przedsiębiorstwa PKS w Białymstoku, Łomży, Suwałkach, Siemiatyczach i Zambrowie po roku od przejęcie ich przez samorząd województwa. Jedynie przedsiębiorstwo w Siemiatyczach zdołało w 2011 roku ograniczyć straty z ponad miliona do niespełna 300 tysięcy zł. Szczególnie trudna jest sytuacja PKS Białystok.

■ Z zamiaru likwidacji terenowych urzędów miar, w tym białostockiego, wycofało się na razie Ministerstwo Gospodarki. W obronę placówek, które zajmują się legalizacją, na przykład, taksometrów i mierników ciepła, zaangażowali się nie tylko ich pracownicy, ale także zainteresowane firmy oraz parlamentarzyści.

■ Trochę w górę, trochę w dół powędrowały uczelnie z województwa podlaskiego w kolejnym rankingu „Perspektyw” i „Rzeczpospolitej”. W zestawieniu ogólnym najwyższe 17 miejsce zajął Uniwersytet Medyczny w Białymstoku (przed rokiem był 12). Poprawiły pozycję od ubiegłego roku Uniwersytet w Białymstoku z 50 na 46 i Politechnika Białostocka z 57 na 50 miejsce.

■ Współpracownia, to pomysł Białostockiego Parku Naukowo – Technologicznego, który polega na utworzeniu biurowca, wyposażonego w niezbędny sprzęt biurowy (przede wszystkim komputerowy). W ocenie

inicjatorów, młodzi przedsiębiorcy, prawnicy, programiści, projektanci, ekonomiści i przedstawiciele innych wolnych zawodów nie musieliby tworzyć stałych kosztownych biur. Władze Białegostoku skłonne są użyczyć na ten cel budynek w centrum miasta.

■ Zwolnienia, jakie zapowiedziała w swoich sklepach sieć handlowa Tesco, dotkną także placówek w województwie podlaskim. Według zapowiedzi przedstawicieli firmy, redukcje przewidywane są w czterech z ośmiu sklepów (dwa w Białymstoku, po jednym w Czarnej Białostockiej, Grajewie, Łapach, Sokółce, Suwałkach i Zambrowie), ale nie wiadomo jeszcze, w których. Przeciwno zwolnieniom protestują organizacje związkowe.

■ Więźniowie z Zakładu Karnego w Białymstoku pracowali przy porządkowaniu dawnego żydowskiego cmentarza w Jedwabnem. Inicjatywa powstała wśród odbywających kary, którzy wcześniej wystąpili jako aktorzy w spektaklu „Nasza klasa – epizody” Tadeusza Słobodzianka. Przedstawienie nawiązujące do zagłady Żydów z Jedwabnego wyreżyserował Dariusz Szada-Borzyzkowski.

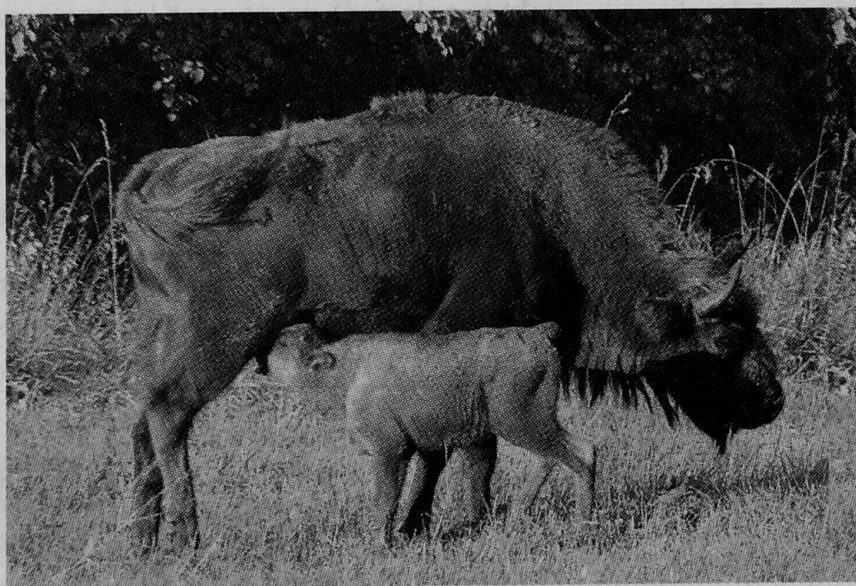
■ Znany reżyser Jerzy Hoffman został ojcem chrzestnym żubra Jura, który urodził się 11 listopada ubiegłego roku w hodowli w Kiermusach koło Tykocina. To już drugi żubrzy chrześniak twórcy ekranizacji Trylogii. Wcześniej w ten sposób objął opiekę nad Katiuszą, matką małego Jura.

■ Pomnik Marii Konopnickiej stanął w jej rodzinnych Suwałkach. Figura i ławeczka powstały na podstawie jednego ze zdjęć piśkarki. Uroczyste odsłonięcie odbyło się 23 maja, w 170 rocznicę urodzin autorki „Roty”.

■ Chóry z Iwano-Frankowska na Ukrainie i z Bukaresztu w Rumunii podzieliły między siebie główną nagrodę 31 Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Cerkiewnej „Hajnowka 2012”. Najlepszy chór parafialny zaprezentowali Serbowie z Prijedor z Serbii i Hercegowiny.

■ Uniewinnieniem białostocki sąd zakończył po pięciu latach sprawę byłych urzędników Lasów Państwowych. Byłemu dyrektorowi generalnemu Andrzejowi Matysiakowi i kilku jego współpracownikom z centrali i białostockiej dyrekcji Lasów prokuratura zarzuciła, że zgodzili się na sprzedaż w 2007 roku podlaskiemu przedsiębiorcy drewna za 4,5 miliona złotych bez przetargu. Sąd uznał, że sprzedaż odbyła się po korzystnej dla Lasów Państwowych cenie.

Eksport ... żubrów!



Wszystkie żubry na świecie wywodzą się z Białowieży! W 1919 roku padł ostatni żyjący na wolności żubr i jego pogłowie zostało odnowione w wyniku wypuszczenia na wolność wyselekcjonowanej pary w 1929 r. Dziś „polskie” żubry żyją w Hiszpanii, Holandii, Niemczech. W środę, 23 maja, kilka pojechało

do Danii, na wyspę Bornholm.

W Białowieskim Parku Narodowym żyje 479 żubrów i jest największą wolno żyjącą grupą na świecie. Według danych z 2010 r. w Polsce było 1224 żubrów (prawie 200 w ośrodkach hodowlanych i ogrodach botanicznych i zoologicznych). Zdjęcie, BPN.

Znaki czasu

■ „Nawet jeśli nie wszystko w stu procentach zagra, jeśli chodzi o infrastrukturę i organizację, nawet jeśli nasza drużyna nie zdobędzie mistrzostwa, to wszystko to możemy nadrobić serdecznością, sympatią wobec tych, którzy do nas przyjadą”, zaapelował premier Donald Tusk, który wizytował miasta, w których rozgrywane będą mecze Euro 2012.

■ Zamrożenie przez premiera Donalda Tuska urzędniczych pensji i zatrudnienia w administracji daje efekty. W końcu 2011 r. w administracji pracowało 24,7 tys. osób mniej niż rok wcześniej. Koszty utrzymania państwa stanowią coraz mniejsze obciążenie dla budżetu.

■ Polskiej drużynie i reprezentacji Niemiec, Włoch oraz Holandii będą kibicować Polacy, wynika z sondażu pracowni badawczej IRC.

■ Bezrobotni i poszukujący pracy są w co czwartej rodzinie, wynika z sondaży CBOS.

■ Prawie 21 tys. polskich dzieci urodziło się w 2011 r. w Anglii i Walii, średnio aż 57 noworodków dziennie.

■ 2,2 mln mniej mieszkańców Polski będzie do 2035 r. z powodu niżu demograficznego, wynika z danych GUS. W ciągu jednego pokolenia statystycznie ubędzie prawie 500 gmin, 70 powiatów i 2 województwa.

■ Rak piersi najdrożej leczony jest w Podlaskiem, najtaniej na Śląsku, ale szansa na przeżycie jest identyczna, wynika z danych NFZ, który rocznie wydaje na leczenie 0,5 mld zł. Co roku jest ok. 15 tys. nowych zachorowań.

■ Prawie połowa dorosłych Polaków deklaruje, że ma kredyt lub pożyczkę w banku, a 17 proc. nie ma takiego zobowiązania, ale planuje je zaciągnąć w najbliższej przyszłości, wynika z badań ARC

■ Ponad sto wniosków o zapomogę dla byłych posłów wpłynęło w tej kadencji do Kancelarii Sejmu. Stałej pracy nie ma były minister sprawiedliwości Andrzej Czumę i żyje z emerytury 1 300 zł.

■ „Miłośnicy piwa z Polski dla miłośników piwa z całego świata” wyszli naprzeciw gościom, którzy odwiedzą nasz kraj i będą chcieli poznać Polskę od „chmielowej strony” i stworzyli internetowy piwny przewodnik po Polsce.

Strefa dla kibiców

Kibice w Białymstoku będą mogli wspólnie oglądać mecze podczas Euro 2012 na Rynku Siennym. Władze miasta podpisały bowiem we wtorek, 22 maja, umowę z firmą, która podjęła się organizacji stresy. Oprócz transmisji meczów mają też być występy, gry, gastronomia, by mogli przyjść nie tylko dorośli kibice, ale także rodziny z dziećmi. Strefę kibica w Podlaskiem organizuje jeszcze tylko Zambrów. Mistrzostwa rozpoczną się 8 czerwca meczem otwarcia Polska – Grecja. Później nasza reprezentacja zmierzy się 12 czerwca z Rosją i 16 z Czechami.

Zmarł ks. Marian Filipkowski

18 maja zmarł w Łomży ks. prałat Marian Filipkowski. Był pierwszym proboszczem (lata 1974 – 1976) parafii pw. Matki Boskiej Szkaplerznej w Starych Wnorach (gm. Kulesze Kościelne), sześć lat (1993 – 1999) proboszczem parafii pw. św. Ap. Piotra i Pawła w Czyżewie. Od 13 lat, jako emeryt poślubił w parafii Krzyża Świętego w Łomży. Miał 78 lat.

Uroczystościom pogrzebowym (21 maja) przewodniczył ordynariusz diecezji łomżyńskiej ks. bp. Janusz Stepnowski. Ks. Marian Filipkowski został pochowany w Grobie Kapłańskim na cmentarzu parafialnym przy ul. Kopernika w Łomży.



W Goniądzu w niedzielę (20 maja) ludzie o nazwiskach pochodzących od nazw ptaków podjęli próbę pobicia własnego rekordu Guinnessa. Rok temu na boisku szkolnym prawie 1 300 osób ustawiło się w kształt gigantycznego bociana. W niedzielę w ten sam sposób 1 500 ludzi utworzyło orlika grubodziobego (na zdjęciu, fot. kontakt24.tvn). Rekord czeka na zatwierdzenie i wpisanie do księgi Guinnessa. Bicie rekordu odbyło się w ramach akcji „Jestem na pTak”, zorganizowanej przez Stowarzyszenie Ptaki Polskie. (ANN)



Około 1 500 osób przeszło w niedzielę (20 maja) ulicami Łomży w zorganizowanym przez posła PiS Lecha Kołakowskiego „Marszu w obronie TV Trwam i wolnych mediów”.



Wokół cerkwi stoją tysiące krzyży, które wierni od dziesięcioleci ustawiają we własnych intencjach. Fot. Adam Falkowski

Około 300 młodych prawosławnych z kraju i zagranicy wzięło udział w 33. Ogólnopolskiej Pielgrzymce Młodzieży Prawosławnej, która zakończyła się w niedzielę na

Świętej Górze Grabarce koło Siemiatycz. Jej organizatorem było Bractwo Młodzieży Prawosławnej w Polsce.

W czasie trzydniowej piel-

grzymki, oprócz modłów, odbywają się dyskusje i występy artystyczne.

Cerkiew ze Świętą Górą i żeńskim klasztorem to święte dla prawosławia miejsce. Tradycja pielgrzymowania na Grabarkę sięga 1710 roku. Wówczas jeden z okolicznych mieszkańców doznał objawienia, że wszyscy, którzy tam dotrą i pomodlą się, zostaną uratowani od epidemii cholery.

W nocy z 12 na 13 lipca 1990 cerkiew została podpalona przez pijanego mieszkańca okolicznej wsi. Ogień strawił doszczętnie całą świątynię. Ocalał jedynie ewangelista oraz dwie ikony, św. Mikołaja i Zbawiciela. Obecna cerkiew zbudowana została na jej miejscu.

Zaprosili nas

■ Polskie Radio Białystok – na Galę VIII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Reportażystów „Melchiorzy 2012” (26 maja, godz. 18.45, Opera i Filharmonia Podlaska, ul. Białystok).

■ Wydział Prasy Komisji Europejskiej – na seminarium dla dziennikarzy mediów regionalnych (30 – 31 maja, Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce, ul. Jasna 14/16a, Warszawa).

■ Izba Wydawców Prasy – na XX Walne Zgromadzenie sprawozdawczo-wyborcze Izby Wydawców Prasy (31 maja, godz. 10.30, IWP, ul. Foksal 3/5, Warszawa).

■ Przewodnicząca Rady Powiatu w Wysokim Mazowieckiem – na XIV Sesję Rady Powiatu (28 maja, godz. 12.00, Starostwo Powiatowe, ul. Ludowa 15 A, Wysokie Mazowieckie).

■ Burmistrz Czyżewa Anna Bogucka i dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Czyżewie Katarzyna Kostro – na Święto Rodziny (27 maja, godz. 14.00, Stadion, ul. Zarzecze 15, Czyżew).

■ Prezes Zarządu Głównego TPZŁ Zygmunt Zdanowicz – na konferencję prasową poświęconą organizacji 14. Zjazdu Wychowanków i Nauczycieli Szkół Ziemi Łomżyńskiej (28 maja, godz. 10.30, TPZŁ, ul. Sienkiewicza 8, Łomża).

■ Dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Czyżewie Alicja Bańkowska – na finał X edycji Konkursu Historycznego „Epoka Prymasa Tysiąclecia” (30 maja, godz. 9.00, ZSOiZ, ul. Niepodległości 3, Czyżew).

■ Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski – na konferencję prasową (25 maja, godz. 10.00, Urząd Miasta, ul. Fabryczna 3, Zambrów).

■ Dyrektor artystyczny Festiwalu Jacek Szymański i dyrektor ROK w Łomży Jarosław Cholewicki – na konferencję prasową poświęconą XIX Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyczne Dni Drozdowo – Łomża 2012 (24 maja, godz. 10.00, ROK, ul. Małachowskiego 4, Łomża).

■ Zarząd Koła Brydża Sportowego w Zambrowie – na XVI Turniej Par w Brydżu Sportowym (27 maja, godz. 10.00, ul. Fabryczna 10, Zambrów).

■ Stowarzyszenie KaFCuki i Gmina Biblioteka Publiczna w Czerwonym – na Rajd rowerowy (27 maja, godz. 11.00, Koziół).

Dziękujemy

Pielgrzymka na Świętą Górę

Łatają Wojska Polskiego

Dwa tygodnie potrwa, rozpoczęta we wtorek (22 maja) naprawa nawierzchni ul. Wojska Polskiego od ronda Kościuszki (z rondem) do skrzyżowania z ul. Wesołą. Drogowcy ścinają garby, frezują dziury i wypełniają je nowym asfaltem. Ruch odbywa się wahadłowo, tworzą się gigantyczne korki, lepiej omijać ten rejon miasta. Jest to główna trasa tranzytowa w ciągu drogi krajowej nr 61 i jednocześnie najbardziej w tej chwili zniszczona arteria komunikacyjna Łomży. Koszt łatania dziur to 400 000 zł. Na prawdziwy remont potrzeba 60 mln zł. Prezydent Łomży zabiega o pieniądze w Warszawie.

Porażka radnych PiS

Nie udało się radnym PiS z Łomży odwołać z funkcji przewodniczącego rady Miejskiej Macieja Borysewicza (PO). W uzasadnieniu wniosku o odwołanie napisali m.in., że przewodniczący nie wywiązuje się z obowiązków kierowania Radą, kreowania jej właściwego wizerunku oraz zdegradował całą Radę „do roli asystenta”. Zarzucili mu też, że nie składa Radzie sprawozdań ze sprawowania funkcji. Przed głosowaniem prezydent Mięczyśław Czerniawski złożył oświadczenie, w którym przypomniał to, co powiedział tuż po wyborach, że jego koalicją jest cała Rada i z całą Radą chce współpracować, gdyż tylko w ten sposób może realizować swoje hasło wyborcze „Współ-

nie tworzymy przyszłość Łomży”. „Czy dobra współpraca prezydenta z przewodniczącym i radnymi jest wadą, czy zaletą? Czy kreowanie konfliktu jest zaletą, czy wadą?”, zapytał. Nawiązując do zarzutów o „sprowadzeniu Rady do roli asystenta” powiedział: „Nigdy nie naruszyłem autonomiczności Rady, chronionej przepisami prawa”. Przeciwno wnioskowi PiS opowiedział się radny Maciej Głaz z PO. Było to zaskoczenie, gdyż w kuluarowych spekulacjach Maciej Głaz jakoby wspierał działania PiS. W tajnym głosowaniu 10 radnych poparło wniosek o odwołanie Borysewicza, 13 było przeciw. Prócz wnioskodawców z PiS wniosek poparło tylko trzech radnych. (MK)

Sukces Pauliny



Paulina Porowska, uczennica SP nr 10 w Łomży, zajęła I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Wiedzy o Ojcu Świętym „Pielgrzymi szlak Jana Pawła II”. W finale, który odbył się w Lublinie, zmierzyła się z 28 zwycięzcami eliminacji regionalnych. Paulinę do konkursu przygotowała nauczycielka Elżbieta Zaremba. Gratulujemy! PaT przeciw uzależnieniu

Insp. Grzegorz Jach, pełnomocnik Komendanta Głównego Policji ds. profilaktyki uzależnień, autor programu „Profilaktyka a Ty” (profilaktyka przez sztukę) podpisał z dr. Krystyną Leszczewską, prorektorem Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży, deklarację o współpracy.

Dealerzy pod nadzorem

Łomżyńscy policjanci zatrzymali pięciu mężczyzn (lat 20 – 27 lat), podejrzanych o handel narkotykami. Przyznali się do winy i chcą dobrowolnie poddać się karze. Prokurator oddał ich do czasu rozprawy sądowej pod dozór policji.



Mała noblistka

„Jak przeczytałem o twoich osiągnięciach, byłem zdumiony. Jesteś rekordzistką świata! To już jest mały Nobel!”, powiedział do Mileny Mroczkowskiej, uczennicy Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich, prezydent Łomży Mięczyśław Czerniawski. Milena jest laureatką aż 8 konkur-

sów przedmiotowych dla gimnazjalistów: z języka polskiego, niemieckiego, matematyki, fizyki, chemii, biologii, historii i informatyki. To absolutny rekord. Będzie się od września uczyć w I LO w Łomży. Na zdjęciu: Milenia i jej tacie (w środku) gratulacje składa prezydent Mięczyśław Czerniawski.

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Wójt uniewinniony po 5 latach!

Wójt gminy Piątnica Edward Łada został po 5 latach śledztwa i procesów sądowych prawomocnie uniewinniony od zarzutu przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków podczas budowy hali sportowej. Wyrok taki wydał Sąd Okręgowy w Łomży, oddalając apelację prokuratora.

Prokuratura w Białymstoku wszczęła przeciwko Edwardowi Ładzie śledztwo po tym, jak jeden z radnych, konkurent do stołka wójta, doniósł do CBA, że na budowie hali doszło do marnotrawstwa. Prokuratura w Białymstoku oskarżyła Edwarda Ładę o przekroczenie uprawnień, skutkujące szkodą dla gminy. Zdaniem prokuratora, gdy zbankrutował główny wy-

konawca hali, firma Ekobud z Grajewa, wójt powinien ogłosić nowy przetarg, a nie zlecać dokończenie budowy jednemu z podwykonawców. Już 2 lata temu Sąd Rejonowy w Łomży orzekł, że żadnej szkody dla gminy w działaniu wójta nie było, była korzyść w postaci terminowego wybudowania hali i skorzystania z dotacji. Prokurator odwołał się, a Sąd Okręgowy w Łomży uchylił wyrok i nakazał sędzić sprawę jeszcze raz. Sąd Rejonowy ponownie uniewinnił Edwarda Ładę w grudniu 2011 roku. Prokurator znowu wniósł apelację. Jej odrzucenie przez skład orzekający pod przewodnictwem sędziego Jana Leszczewskiego jest prawomocne i ostatecznie kończy sprawę. (MK)



Bobi ocalony!

W rozgrzebanym żeremiu przy zwłokach rodzeństwa w okolicach Lasu Jednaczewskiego mieszkanka Starej Łomży znalazła małego bobra. Nie wiadomo, jaki dramat się tu rozegrał, ale maluch, nazwany Bobi, zbadany przez lekarza weterynarii Romana Wysockiego, był zdrowy. Po trzech dniach za pośrednictwem Parku Krajobrazowego Doliny Narwi trafił do Ogrodu Fauny Polskiej ZOO w Bydgoszczy.

Łomżyński Park Krajobrazowy szacuje, że w dolinie Narwi z dopływami żyje ok. 180 bobrów.

Chodniki do Kupisk



Radni gminy Łomża przeznaczyli 80 000 zł na dofinansowanie przez Zarząd Dróg Wojewódzkich w Białymstoku budowy chodnika między Nowymi a Starymi Kupiskami oraz 20 000 zł na opracowanie dokumentacji projektowej na budowę chodnika od granic Łomży do ul. Leśnej w Konarzycach.

Sekretarz strzela

Barbara Sobczyńska – Wanke, sekretarz gminy Łomża, wygrała indywidualnie VII Turniej Strzelecki Samorządowców Ziemi Łomżyńskiej, rozegrany na strzelnicy w Piątnicy. Drużynowo zwyciężył Urząd Gminy Piątnica, UG Łomża zajął II miejsce.

Noc Muzeów w Drozdowie
Muzeum Przyrody w Drozdowie (ul. Główna 38) zaprasza w niedzielę, 27 maja, na Noc Muzeów. W programie koncert Młodzieżowej Orkiestry Dętej z Zambrowa (godz. 18.00), plenerowe projekcje filmów przyrodniczych i historycznych (godz. 19.30), zwiedzanie wystawy „Niespodzianki dla odkrywców” oraz muzealnych magazynów.

POWIAT GRAJEWSKI

114 uczniów klas I – III Szkół Podstawowych w Białaszewie, Wierzbowie i Rudzie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych w ramach projektu „Umiem więcej – lepiej rozumiem”, na który gmina Grajewo uzyskała dofinansowanie 90 000 zł z UE. Prowadzone są zajęcia z dziećmi szczególnie uzdolnionymi oraz tymi, które mają trudności w nauce (w sumie 600 godzin). Szkoły otrzymały specjalistyczne pomoce dydaktyczne zgodnie ze zdiagnozowanymi problemami uczniów. Na zdjęciu: nauka angielskiego. (ANN)



Wybuch w środku nocy

Głośna eksplozja obudziła o trzeciej nad ranem mieszkańców Tamy (gm. Rajgród). Wcześniej zapach ulatniającego się gazu zaniepokoił właścicielkę domu (lat 73). Gdy zeszła do piwnicy, aby sprawdzić stojącą tam kuchenkę gazową, nastąpiła eksplozja. Z poparzonymi nogami trafiła do szpitala. Wybuch naruszył konstrukcję budynku. Według policji, w kuchence, do której była podłączona butla, ktoś nie dokręcił kurka.

Winny niewinny

Cezary S. (lat 28) z Grajewa został przez Sąd Okręgowy w Łomży uniewinniony z zarzutu śmiertelnego pobicia we wrześniu 2010 roku Czesława D. (lat 54). Jest to już drugi wyrok w tej sprawie. Za pierwszym razem został skazany na 7 lat pozbawienia wolności. Wówczas Sąd dał wiarę zeznaniom świadka Elżbiety B., według której podczas wspólnego picia wódki w jej mieszkaniu na grajewskiej Pladze między Cezarym S. a Czesławem D. doszło do kłótni. Gdy obaj wyszli z mieszkania, a ona za

nimi, widziała jak Czesław D. leżał na ziemi, a Cezary S. bił go kijem bejsbolowym. Pobity pozbierał się przy jej pomocy z ziemi i poszedł, zeznała. Dowłókł się do mieszkania siostry na osiedlu Huta. Tam padł. Siostra wezwała pogotowie. Następnego dnia zmarł w szpitalu. Już podczas pierwszego procesu Elżbieta B. odwołała zeznania twierdząc, że wymyśliła wszystko pod presją policji. W drugim procesie Sąd nie znalazł niezbitych dowodów winy Cezarego S. Prokurator zapowiedział apelację.

Sfilmowali marnotrawstwo



Interaktywną tablicę multimedialną, projektor i warsztaty edukacyjne o tematyce żywieniowej wygrała klasa I A Gimnazjum w Radziłowie w II edycji ogólnopolskiego konkursu „Jedz smacznie i zdrowo” firmy Winiary. Konkursowy film pt. „A głodujących wciąż przybywa” przygotowało 24 uczniów pod opieką Doroty Mroczkowskiej. Ukazuje zaobserwowane przez uczniów przykłady marnotrawienia żywności.

Asfalt w Bzurach

Rozpoczęło się wylanie asfaltowej nawierzchni drogi przez Bzury (gm. Szczuczyn). Dotychczas był tam bruk, miejscami mocno zniszczony. Po każdym deszczu tworzyły się wielkie kałuże.

Zarybili szczupakiem

100 000 sztuk narybku szczupaka trafiło do jezior Toczyłowskiego i Mierucie w wyniku ostatniej akcji zarybiania, przeprowadzonej przez wędkarzy z Koła Polskiego Związku Wędkarskiego nr 83 w Grajewie.

POWIAT KOLNEŃSKI

Ciasne przedszkole

258 dzieci zostało przyjętych na nowy rok szkolny do jedyngo Przedszkola Miejskiego w Kolnie, a miejsc w przedszkolu jest tylko dla 170. „Dla dzieci, które będą przychodzić na pięć godzin, zorganizowaliśmy trzy oddziały w wynajętych salach i odpowiednio przystosowanych w Szkole Podstawowej nr 2 oraz od tego roku jeden oddział w Szkole Podstawowej Nr 1”, powiedziała dyrektor Jadwiga Lutrzykowska.

Mimo dodatkowych sal w budynkach szkół, zabrakło miejsca dla 41 przedszkolaków.



Sibrzaki z Borkowa

Tylko w Borkowie można nauczyć się przyrządzania i pieczenia borkowskich sibrzaków. Wyjątkowych placków, pieczonych na specjalnych żeliwnych blachach. Przepisu na sibrzaki nie podają żadne podręczniki kucharskie. Mają go w pamięci najstarsze mieszkanki Borkowa, które przekazują swoim córkom i wnuczkom. Inni mogą nauczyć się w czasie warsztatów w ramach projektu „Kuchnia polska w trzech odsłonach”, realizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Borkowa. Pierwsze spotkanie 27 maja

(godz. 14.00) u Elżbiety Sadłowskiej w Borkowie (posesja nr 145).

Towarzystwo Przyjaciół Borkowa powołały mieszkanki, które chcą ożywić wieś i uratować od zapomnienia tradycje. Panie pod przewodnictwem Janiny Dudy organizowały już warsztaty wykonywania palm wielkanocnych, chcą odtworzyć tradycje teatralne Borkowa i przygotowują się do wystawienie sztuki Karola Wojtyły „Przed sklepem jubilera”. A w najbliższą niedzielę będą piekły sibrzaki. Fot. archiwum

Hit z Rogienic



Owijarka stacjonarna sterowana pilotem firmy Baza Maszynowa Danex z Rogienic Wielkich (gm. Mały Płock) została ogłoszona Hitem Zielonej Gali, zorganizowanej przez Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie.

Kościół w remoncie

Zabytkowy kościół pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela z 1845 roku w Grabowie w remoncie. Będzie nowa elewacja, odgrzybione mury, granitowe schody.

Radosna Szkoła

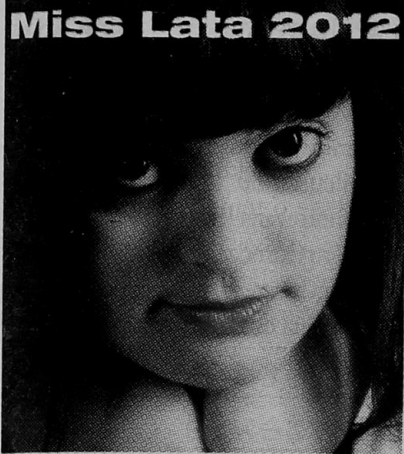
10 maja uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Kolnie otrzymali piękną halę sportową, a już jest decyzja o budowie placu zabaw z projektu „Radosna Szkoła”.

Amnestia w Kolnie

Do końca maja można skorzystać z „amnestii” w Bibliotece Pedagogicznej w Kolnie i bez konsekwencji oddać długo przetrzymywane książki.

Pierwsze zgłoszenie

Miss Lata 2012



Zapraszamy nasze uroczyste Czytelniczki z miast, miasteczek, wsi do konkursu Miss Lata 2012!

Jeżeli skończyłaś 15 lat, jesteś przebojowa, to akurat dla Ciebie. Jesteś nieśmiała? Masz szansę się przełamać! Zgłoś się!

By wziąć udział w plebiscycie, wystarczy zgłosić chęć udziału, tel. (86)216 - 42 - 43 lub e-mail: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl (z tytułem wiadomości Miss Lata). Umówimy Cię na profesjonalną (bezpłatną) sesję zdjęciową, którą wykona znakomite Studio Gabs Foto w Łomży. Możesz też przysłać sama swoje zdjęcia (minimum 300 dpi, maksymalnie 10 zdjęć). Wszystkie prezentowane będą systematycznie w „Kontaktach” i na naszej stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl.

Miss oraz dwie Wicemiss Lata 2012 wybiorą Czytelniczki „Kontaktów”.

Wszystkie kandydatki otrzymają pamiątkowy upominek!

Przeżyj z nami przygodę. Zgłoszenia przyjmujemy do 25 czerwca.

REKLAMA

**REPORTAŻE ŚLUBNE
TANIEJ NIŻ MYŚLISZ**

PRZYJDŹ SPRAWDŹ OBEJRZYJ

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16, tel. 86 216 77 16, studio@fotogabs.pl

Kiedy wyjechała za granicę myślałam, że nam to pomoże, nabierze dystansu i wróci. Ale po latach czekania straciłem cierpliwość. Ledwie wiązę koniec z końcem, a przecież dzieci mają oboje rodziców – mówi.

Zmienił pracę z trzyczmianowej na ośmiogodzinną, żeby mieć więcej czasu dla dzieci. Zwłaszcza dla najmłodszej Zuzi, która w chwili wyjazdu mamy miała cztery lata. Chciał jej, podobnie jak dwójce starszych dzieci, zastąpić ojca i matkę, ale nie zawsze umiał sobie poradzić z ich problemami.

Najgorzej było z najstarszą, piętnastoletnią córką. Brakowało jej matki, buntowała się, opuściła się w nauce, nie chciała chodzić do szkoły. Młodszy syn nie miał kłopotów w szkole, ale zaciął się w sobie jakby miał do matki żal. Nie chce z nią rozmawiać ani do niej pisać.

Robert przyznaje, że rysa na ich małżeństwie pojawiła się jeszcze przed wyjazdem żony do pracy za granicę.

– Przeżyliśmy ciężkie chwile, później żona zmieniła pracę, poznała nowych ludzi i zaczęła się ode mnie oddalać. Próbowaliśmy z nią rozmawiać, zaprosiłem nawet panią z opieki społecznej, żeby pomogła nam się dogadać. Nic z tego, ale ja wciąż wierzyłem, że to tylko chwilowe kłopoty. Nawet kiedy powiedziała, że wyjeżdża za granicę... – mówi Robert.

Pracuje, ale z jednej pensji ciężko mu utrzymać rodzinę i opłacić rachunki. Najbardziej cierpi na tym Damian. Świetny biegacz i pił-



karz zrezygnował z zajęć w klubie sportowym, bo taty nie było stać na opłacenie treningów. Niedawno szesnastolatek otrzymał kilkaset złotych nagrody za dobre wyniki w nauce. Ojciec kupił mu za nią składany komputer. Na początku minionych wakacji Damian zatrudnił się w jednej z łomżyńskich firm. Zarobił na wyjazd ze znajomymi.

– Widzę, że stara się mi pomóc. Kiedy nie pracował w wakacje, zajmował się siostrzyczką. Taki już jest, obowiązkowy, odpowiedzialny i nigdy na nic się nie skarży. Chciałbym, żeby jego życie było inne – Robertowi serce się kraje, kiedy pokazuje medale sportowe syna. – Wszystko na nic...

Właśnie finanse spowodowały, że Robert przestał myśleć o uczuciu do żony, a zaczął dbać o dzieci i siebie. Od dwóch lat rozmawia z nią na temat rozvodu. Tłumaczy, że powinni się rozstać, skoro ona i tak nie zamierza wrócić, powinna też ponosić część kosztów utrzymania dzieci.

– Nie może być tak, że raz na kilka miesięcy matka przyśle nam sto euro. Co mamy z tym zrobić? Na co je wydać? Na książki dla Zuzi czy na ubrania dla Damiana? To niepoważne!

Na razie jednak sprawa utknęła w martwym punkcie, bo choć złożył pozew o rozwód, Sąd Okręgowy w Łomży zwrócił mu go, ponieważ nie podał miejsca pobytu żony, a dokładnego adresu Robert nie zna. Dlatego też nie może wyegzekwować od żony alimentów na dwójkę młodszych dzieci, bo najstarsza, pełnoletnia już córka sama się utrzymuje. Nie może też jej wymeldować. Dopiero gdy urząd meldunkowy skieruje sprawę do kuratora, a ten nie będzie mógł się z nią skontaktować, Robert może liczyć na mniejszy czynsz.

Szacuje się, że od 2004 roku ponad trzy miliony Polaków wyjechało do pracy za granicę. Tylko w ubiegłym roku za granicą pracowało ponad milion, w większości mężczyzn, choć coraz częściej wyjeżdżają również kobiety. Skuszone lepszymi zarobkami, zostawiają w kraju mężów i dzieci. Rozłąka nie zawsze wychodzi ich związkowi na dobre...

BOGDAN DUCHNOWSKI

Patronat "Kontaktów"



Na IX Dni przybyło 540 gimnazjalistów

Mądre wybory

Pod hasłem „Wiem. Rozumiem. Mądrze wybieram” rywalizowali gimnazjaliści z 21 szkół z Podlaskiego w czasie Hodyszewskich Dni Gimnazjalistów. Był rajd, popisy artystyczne, mecz, konkursy, warsztaty z instruktorami. Wysokomazowieccy policjanci rozmawiali z młodzieżą o cyberprzemocy i bezpieczeństwie w sieci.

Uczestnicy pierwszej edycji Hodyszewskich Dni Gimnazjalistów mają dziś 25 lat i albo pracują albo kończą studia. Wielu z nich, jak podkreślił wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński, Sanktuarium Maryjne w Hodyszewie odkryło w czasie Dni i do dziś wraca do tego miejsca.

Dni Gimnazjalistów wymyślili i od 9 lat z wielkim powodzeniem organizują dyrektor Zespołu Szkół w Nowych Piekutach Danuta Wyszynska, wójt gminy Nowe Piekuty Marek Kaczyński oraz proboszczowie parafii Hodyszewo i Nowe Piekuty.

Niczyja droga

„Toniemy w wodzie i błocie. Tak jest od lat. Zmienia się władza, tylko nasza droga pozostaje bez zmian. Z dziurami, zalewana wiosną i jesienią. I już nie wiemy do kogo pisać, do czyich drzwi pukać i kogo prosić”, mówi Lilia Kujawska z Ciechanowczyka. Na drodze uszkodziła w aucie misę olejową. Córkę, która uczy się w gimnazjum w Ciechanowcu, dowozi do szosy

Ciechanowiec – Siemiatycze ciągnikiem. „To gminna droga, a jakby była niczyja”, mówi Lilia Kujawska



Odznaczenia w Muzeum



Dyrektor Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu Dorota Łapiak w czasie jubileuszu 50. lat Muzeum została uhonorowana Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski „za wybitne zasługi na rzecz rozwoju kultury i zachowania dziedzictwa narodowego”.

Święto Rodziny w Czyżewie

„Kulfony i żaba Monika” z telewizyjnej „Ciuchci”, „Turniej rodzin”, występy, zabawy i konkursy sportowe, to tylko niektóre z atrakcji Święta Rodziny w Czyżewie. Festyn na Stadionie organizują 27 maja (od godz. 14.00) pod patronatem „Kontaktów” burmistrz Czyżewa Anna Bogucka i GOK.

Złoto dla dyrektora

Dyrektor GOKiS w Bogutach Roman Świerżewski „za wybitne zasługi dla Polonii i Polaków za granicą” został uhonorowany przez Radę Krajową Stowarzyszenia Wspólnota Polska Złotym Medalem Wspólnoty Polskiej.

Polowanie

„Poluję na ptaki, żmije, inne gady”, mówi Waldemar Radomski z Zambrowa.



Na „polowania” od 30 lat wybiera się z aparatem fotograficznym. Z zawodu jest monterem

podzespołów teletransmisyjnych. Ale gdy w Zambrowie zlikwidowany został zakład, w którym pracował, stał się także murarzem i tynkarzem.

Przygodę z fotografią zaczął, gdy w prezencie komunią otrzymał aparat fotograficzny Ami. Służył mu, dopóki nie zainteresował się nim pierworodny syn Bogdan. Waldemar kupił sobie nowy aparat (dziś ma Canona) i fotografią zainteresował młodszego syna Marcina. Jeżdżą w plener i fotografują. Efektem tych wyjazdów jest pierwsza wystawa, otwarta w Centrum Kultury w Zambrowie w czasie II Powiatowego Dnia Działacza Kultury, zorganizowanego przez Stowarzyszenie „Szansa”.



XIII Konkurs Trzeźwości i Profilaktyki wygrała drużyna z Osowca pod opieką Doroty Koniecznej w składzie: Ania Wyszynska, Julka Grochowska, Ewelina Frąblewicz, Martyna Oponowicz, Miłosz Kołomyjski, Mateusz Jastrzębski. Drugi raz z rzędu! Drugie miejsce zdobyły ex aequo Stary Laskowiec i Stary Skarżyn, a kolejne: Poryte Jabłoń,

Przeździecko-Mroczyki, Wiśniewo i Stare Zakrzewo. Wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski i Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, jak zawsze, nagrodzili wszystkie drużyny „bogatymi” nagrodami (telewizor LCD, notebook, aparat cyfrowy, urządzenie wielofunkcyjne, trampolina, „piłkarzyki”, odtwarzacze, piłki).

Święto strażaków



St. bryg. Sławomir Skrzypkowski i st. ogn. Tomasz Zaręba zostali uhonorowani srebrną odznaką „Zasłużony dla Ochrony Przeciwpowodzi” w czasie obchodów 20. rocznicy powołania PSP w Zambrowie. Otrzymali odznaki honorowe: prezes BS w Zambrowie Zenona Zalewska, wójt gminy Zambrów Kazimierz Dmochowski, prezes BS w Szumowie Edward Lipiński i członek Oddziału Powiatowego Związku OSP Piotr Wojtkowski.

Cyfrowa szkoła

Szkoła Podstawowa w Srebrnej (gm. Szumowo) i SP nr 3 w Zambrowie otrzymają nowoczesny sprzęt multimedialny z rządowego programu „Cyfrowa Szkoła”, do którego z Podlaskiego zgłosiło się 90 szkół.

Dziękowali

300 biegaczy uczestniczyło w II Biegu Dziękczynnym z okazji Beatyfikacji Jana Pawła II, zorganizowanym przez Zespół Szkół w Szumowie.

Baloniki do nieba...

Poronienie, utrata dziecka, szok. Tragedii tej doświadcza wiele kobiet. Większość nie interesuje się i nie wie, co się dzieje ze szczątkami ich dzieci. Cierpią w milczeniu, w izolacji. Nieliczne szukają pociechy u księdza. „Pamiętam małżeństwo, które po raz czwarty straciło dziecko na skutek poronienia. Pytali mnie, gdzie jest jego dusza, czy mogą się za nie modlić. Łzy, które widziałem na ich twarzach świadczyły, że stracili i opłakiwali dziecko. Było to dwa lata temu, kwestie te nawet w Kościele nie były wtedy jasne”, mówi ks. Jacek Kotowski, przewodniczący Wydziału Duszpasterstwa Rodzin Diecezji Łomżyńskiej.

Szczątki dziecka zmarłego w wyniku poronienia, bez względu na czas trwania ciąży, w nomenklaturze NFZ to szczątki usunięte z organizmu kobiety w wyniku zabiegu residua post abortum. W łomżyńskim szpitalu rocznie wykonuje się 300 – 400 takich procedur. Szczątki trafiają do nas w formie preparatów formalinowych. Po wykonaniu badań, których wyniki przesyłamy do szpitala, pozostają u nas. Część

materiału, zatopioną w kostkach parafinowych, zatrzymujemy w naszym archiwum na zawsze. Pozostałego materiału nigdy nie traktowaliśmy jako odpadu medycznego, zawsze jako szczątki ludzkie”, mówi doktor Krzysztof Dach, dyrektor Zakładu Patomorfologii i Profilaktyki Onkologicznej w Łomży. Gdy powstał nowy cmentarz przy ul. Przykoszarowej, czyli około 20 lat temu, Krzysztof Dach wykupił miejsce na pochówki dzieci utraconych. Co pół roku szczątki z Zakładu Patomorfologii odbiera zakład pogrzebowy i po kremacji grzebie je w bezimiennym grobie. Tylko w odosobnionych przypadkach, 2 – 3 razy w roku, proszą o ich wydanie rodzice dzieci utraconych. „Nie zmieniło się to również po wejściu w życie rozporządzenia Ministra Zdrowia w roku 2006, na mocy którego traktuje się jako szczątki ludzkie, które należy pochować. Nie wchodząc w psychikę kobiet, które tracą dzieci w wyniku poronienia, nie dokonując żadnych ocen moralnych stwierdzam, że ludzie nie interesują się tymi szczątkami”, dodaje Krzysztof Dach.

Wstrząśnięty łzami i cierpieniem osieroconych rodziców czworga utraconych dzieci, ks. Jacek Kotowski zaczął myśleć, jak pomóc im i wszystkim, którzy po utracie dziecka czują potrzebę pochowania go po katolicku i modlenia się za jego duszę na grobie. Jego starania trwały dwa lata. „To dwa lata pracy nad trudnymi do załatwienia sprawami natury formalnej, rozmowy z lekarzami i rodzicami dzieci”, podsumowuje.

W ubiegłym roku ówczesny biskup łomżyński Stanisław Stefanek wydał instrukcję w sprawie pogrzebu dzieci zmarłych przed urodzeniem, w której stwierdził, że „duszpasterze nie mogą odmawiać urzędzenia pogrzebu dzieciom urodzonym martwo albo po poronieniu”. Księża, w myśl tej instrukcji, nie powinni zobowiązywać rodziców do składania ofiary z racji takiego pogrzebu.

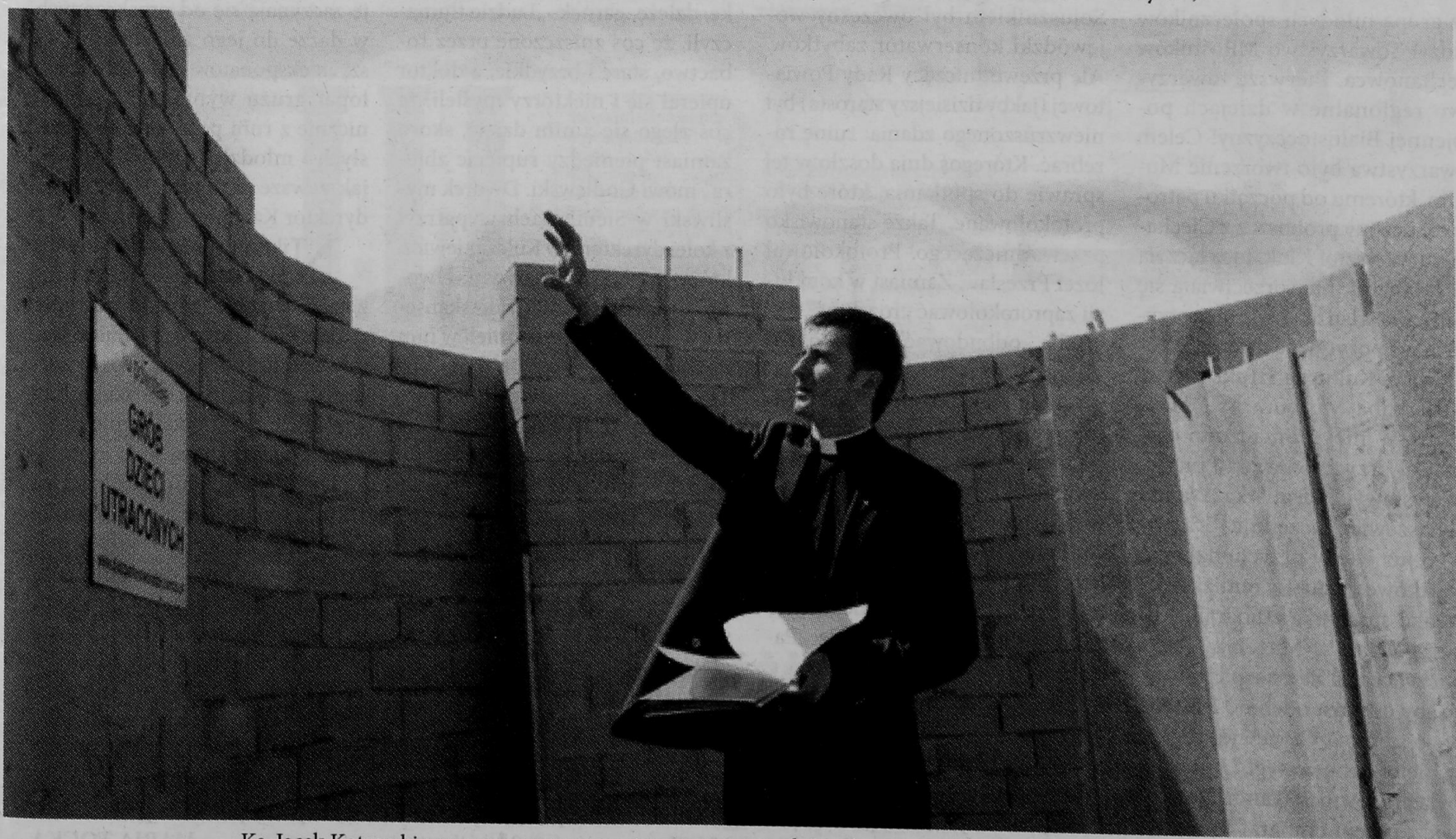
Z inicjatywy ks. Jacka Kotowskiego, na cmentarzu komunalnym przy ul. Przykoszarowej powstaje ze składek społecznych Pomnik – Grób Dzieci Utraconych. Autorem projektu jest Grażyna Podedworna. Ma kształt rozłożonych ramion matki (jedno wzniesione ku nie-

bu), obejmujących kryptę, w której grzebane będą dzieci. Pochówki skremowanych szczątków mają się odbywać na koszt miasta (radni Łomży uchwalili już stosowne przepisy) dwa razy do roku. Pierwszy pogrzeb 9 czerwca o godz. 9.30. Mszy św. w sąsiednim kościele Bożego Ciała przewodniczył będzie Ordynariusz Łomżyński bp Janusz Stepnowski, homilię wygłosi bp Stanisław Stefanek. Z kościoła urna z prochami przeniesiona zostanie do grobu. Po jej pogrzebaniu, rodzice dzieci utraconych wypuszczą do nieba białe baloniki...

Planujemy spotkania duszpasterskie z wiernymi w parafiach. Chcemy powiedzieć rodzicom, jakie mają prawa w przypadku poronienia. Nie wszyscy bowiem są świadomi tego, że mogą zabrać szczątki swojego dziecka i godnie je pochować”, mówi ks. Jacek Kotowski.

ANNA DYLEWSKA

(Jeśli ktoś chciałby wesprzeć budowę Grobu, może wpłacić pieniądze na konto: Caritas Diecezji Łomżyńskiej BS Łomża 25 8757 0001 0001 6766 2000 0010, z dopiskiem „Grób Dzieci Utraconych”).



Ks. Jacek Kotowski przy wznoszonym na cmentarzu przy ul. Przykoszarowej Grobie Dzieci Utraconych



Uroczystość nadania ulicy Kazimierzowi Uszyńskiemu nie była kameralną oficjałką, jak to najczęściej bywa, lecz wyrazem pamięci wielu mieszkańców Ciechanowca i okolic

Perła z popiołu

Chodziliśmy z młodzieżą odgruzowywać spalony w wojnę pałac. Już wtedy, a był to koniec lat pięćdziesiątych, Kazimierz mówił o przyszłym muzeum, mówi były dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Ciechanowcu Henryk Kulczakiewicz (lat 83).

Kazimierz Uszyński był w LO nauczycielem rysunków. W 1962 r. z grupą młodych społeczników założył Towarzystwo Miłośników Ciechanowca. Pierwsze towarzystwo regionalne w dziejach powojennej Białostocczyzny! Celem Towarzystwa było tworzenie Muzeum, któremu od początku patronował uczony proboszcz z Ciechanowca Krzysztof Kluk. Idea łączyła mieszkańców, nie sprzeciwiała się miejscowa władza. A wkrótce przyszła także pozytywna decyzja z Ministerstwa Kultury i Sztuki. Pierwszą siedzibą Muzeum była stara remiza. W niej gromadzono eksponaty i przygotowywano pierwsze wystawy. Licealistka Wanda Dowłaszewicz, uczennica Uszyńskiego już wtedy przychodziła na czwartkowe dyżury w remizie. Potem jako studentka etnografii wakacje spędzała w Muzeum. „Nikt nie liczył czasu. Zawsze pilnowaliśmy, aby od razu odebrać z wagonów ze stacji w Czyżewie węgiel, żeby nie płacić osiowego”, opowiada była pracownica Wanda Dowłaszewicz, potem etnograf Muzeum Mazowieckiego w Płocku.

Abym z remizy przenieść się do dawnego pałacu Starych, potrzebna była olbrzymia społeczna praca przy odgruzowywaniu i porządkowaniu ruiny. I drobny, nazwijmy to elegancko, fortel. Józef Przesław, w latach 1964-1974 mający władzę porównywalną do dzisiejszego burmistrza, był za odbudowę pałacu. Sojuszniakiem był ówczesny wojewódzki konserwator zabytków. Ale przewodniczący Rady Powiatowej (jakby dzisiejszy starosta) był niewzruszonego zdania: ruinę rozebrać. Któregoś dnia doszło w tej sprawie do spotkania, które było protokolowane. Także stanowisko przewodniczącego. Protokolował Józef Przesław. Zamiast w konkluzji zaprotokołować „rozebrać”, napisał... „odbudować”. Protokół został przez wszystkich podpisany...

„Magister Uszyński był moim wychowawcą. Za jego namową skończyłem Liceum Plastyczne w Supraślu i później pracowałem w Muzeum”, wspomina Roman Godlewski (lat 67). Palił papierosy. Jednym z pierwszych poleceń, które otrzymał od Uszyńskiego było namalowanie na desce hasła „Palenie surowo wzbronione”.

„Namalowałem, magister Uszyński kazał mi tę deskę przybić na czołowej ścianie i... przestać palić”, śmieje się Godlewski.

„Dyrektor przestrzegał, żebym nie zadawała się z Romanem. A my

poznaliśmy się w pracy w Muzeum i jesteśmy małżeństwem 38 lat”, uśmiecha się do wspomnień Wiera Godlewska, była plastyczka Muzeum.

Najlepiej w gromadzeniu eksponatów radził sobie lekarz Paweł Olszewski. Był powszechnie znany i szanowany w okolicy i za leczenie nie brał pieniędzy, tylko... starą kierzankę, dzieżę, garnek. „Ludzie tłumaczyli, że coś zniszczone przez robactwo, stare i brzydkie, a doktor upierał się i niektórzy myśleli, że coś złego się z nim dzieje, skoro zamiast pieniędzy rupiecie zbiera”, mówi Godlewski. Dworek myśliwski w Siemionach wypatrzył z kolei dyrektor LO Kulczakiewicz, który był także myśliwym. Dworek został przeniesiony do skansenu, a myśliwi wiele lat mieli w nim pokój spotkań.

„Nie wiem, jak dyrektor Uszyński potrafił ściągać do Ciechanowca naukowe sławy, przekonywać do swoich wizji i budować liczącą się placówkę”, zadziwia się jeszcze dzisiaj Wanda Dowłaszewicz. Bo oto do Ciechanowca, na taką prowincję, przyjeżdżali profesorowie prestiżowych uczelni. A sam Ciechanowiec stał się znany w całej Polsce; do Muzeum przychodziły koperty z adresem „w Ciechanowicach”, „Ciechanowo”, ale dochodziły. Bo było tylko jedno takie Muzeum.

Od 30 lat w Społecznej Radzie Muzeum pracuje (od 9 lat jej prze-

wodniczy) prof. Czesław Waszkiewicz z SGGW w Warszawie. W dniu jubileuszu 50 lat istnienia Muzeum na wniosek burmistrza Ciechanowca Mirosława Reczko Rada Miejska nadała profesorowi tytuł Honorowego Obywatela Ciechanowca.

„Ciechanowieckie Muzeum wyrosło (...) ze społecznej woli i społecznego działania. Jego dzieje zaczynają się od przekazanych w darze do jego zbiorów pierwszych eksponatów i od pierwszych łopat gruzu wybranych spontanicznie z ruin pałacu przez dorosłych i młodzież szkolną”, mówił jak zawsze skromny 10 lat temu dyrektor Kazimierz Uszyński.

Nikt nie umie wyobrazić sobie Ciechanowca bez Muzeum. Dlatego miasto pamięta o Człowieku, który potrafił je budować z ludzkiej życzliwości: najnowszej i najpiękniejszej ulicy w mieście radni nadali imię Kazimierza Uszyńskiego.

Dziś w Muzeum Rolnictwa znajduje się największe w Europie i jedyne w Polsce Muzeum Weterynarii, unikalne Muzeum Chleba, Muzeum Leśne, największe w Polsce Muzeum Pisanki, jedyny w Polsce „Ogród roślin zdalnych do zażycia lekarskiego” stworzony według rejestru z XVIII wieku ks. K. Kluka. Ponad 28 000 eksponatów. Z popiołu i gruzu, z dobrej woli i pracy powstała perła...

MARIA TOCKA

Skąd się bierze emerytura?

Emerytura

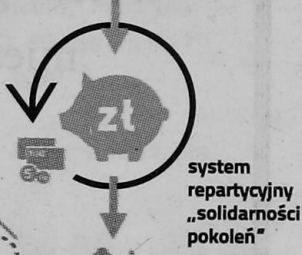
To świadczenie pieniężne, które przysługuje po osiągnięciu odpowiedniego wieku i przepracowaniu pewnej liczby lat. Wiek emerytalny określają przepisy, zwykle ustawy. Emerytura była kiedyś nazywana rentą starczą. Choć nazwa jest nieelegancka, to trafnie oddaje jej charakter: to zabezpieczenie dla osób

starszych, które ze względu na wiek nie mogą już zarabiać jako pracownicy, rolnicy i przedsiębiorcy. Emerytura pochodzi z naszych składek. Wypłacają ją agencje publiczne (w Polsce – ZUS albo KRUS) lub instytucje finansowe (pod nadzorem władz państwowych).

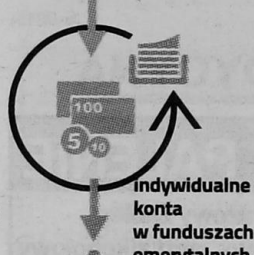
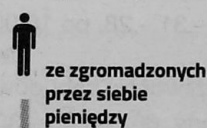
Emeryturę można otrzymać:

- ze zgromadzonych przez siebie pieniędzy w systemie kapitałowym, czyli opłaconym
 - ze składek wpłacanych przez obecnie pracujących
- jest to system repartycyjny albo tzw. „solidarności pokoleń”

Jak działa system emerytalny



Więcej wpłat od pracowników oznacza wyższe świadczenia dla emerytów.



Po osiągnięciu wieku emerytalnego, zebrany kapitał z odsetkami jest wypłacany jako emerytura.

Uwaga na demografię

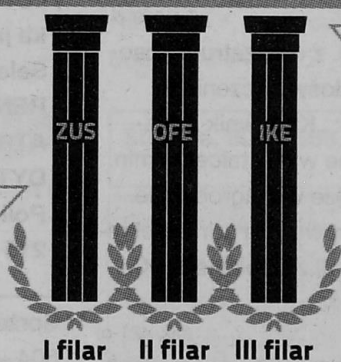
Niż demograficzny i wyjazdy z kraju oznaczają mniejszą liczbę pracowników. Wówczas mniejsze składki mogą nie wystarczyć na emerytury dla starszej generacji. W takiej sytuacji państwo musi podwyższyć wiek emerytalny albo obniżyć emerytury, lub połączyć oba warianty (jak w Polsce). Przez pewien czas deficyt można finansować z pożyczek na świadczenia emerytalne. Innym rozwiązaniem jest podniesienie składek dla pracowników.

Zagrożenie dla systemu

W systemie repartycyjnym czasem pojawia się nierównowaga między płacącymi składki emerytami i młodym pokoleniem. Może to grozić niewypłacalnością systemu emerytalnego. Gdy pracowników jest za mało z powodu mniejszej liczby urodzin lub emigracji, to może zabraknąć na wypłaty dla emerytów, a nawet dojść do niewypłacalności systemu emerytalnego. Z kolei przy wyższym demograficznym pojawia się dużo dzieci. Początkowo wszystko działa: kiedy pokolenie wyżu podejmuje pracę, jest więcej środków na emerytury. Później zaczynają się kłopoty: liczba emerytów rośnie, a opłacających składki jest coraz mniej. Wtedy trzeba podnieść składki albo obniżyć świadczenia (lub połączyć te warianty). W takiej sytuacji znajduje się większość krajów rozwiniętych. Receptą jest reforma emerytalna, oparta na zasadzie kapitałowej.

Trzy filary

Polski system emerytalny dzieli się na trzy filary: ZUS, OFE i IKE. Pod względem zaawansowania reform emerytalnych Polska należy do czołówki światowej.



Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

Pierwszy filar jest obowiązkowy i opiera się na zasadzie solidarności pokoleń (repartycyjnej).

Indywidualne konto emerytalne (IKE)

Trzeci filar jest dobrowolny. Składa się z indywidualnych kont emerytalnych (IKE), indywidualnych kont zabezpieczenia emerytalnego (IKZE) i pracowniczych programów emerytalnych (PPE).

Drugi filar jest obowiązkowy i ma charakter kapitałowy. Tworzą go otwarte fundusze emerytalne (OFE), zarządzane przez powszechne towarzystwa emerytalne (PTE). Troszczą się one o pomnożenie części obowiązkowo odprowadzonych składek emerytalnych.

System emerytalny w Polsce

Nowy system emerytalny obowiązuje w Polsce od 1999 r. Osoby urodzone przed 1949 r. (a także niektórzy urodzeni po tym terminie) otrzymują emerytury według starych zasad, czyli na podstawie wieku i stażu pracy. Polskie rozwiązania emerytalne łączą zasadę solidarności pokoleń

z systemem kapitałowym. Dzisiaj działają dobrze, bo pracuje rekordowa liczba Polaków – ponad 16 milionów. Jednak liczba pracujących będzie maleć, a emerytów – szybko rosnąć. Dlatego zmiany w systemie emerytalnym są niezbędne.



Zapraszamy do udziału w konkursie rodzinnym z nagrodami!
www.fortunaradzi.pl
Czy założyłeś już własny Klub Fortuny?
www.facebook.com/klubfortuny



Kiedy na emeryturę

W krajach rozwiniętych wiek emerytalny znacznie się różni. Niektórzy wcześniej przechodzą na emeryturę, a faktyczny wiek emerytalny jest niższy od oficjalnego. Ostatnio wiek emerytalny podnosi się i stopniowo wyrównuje dla obu płci.

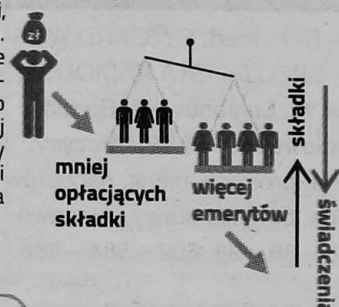
Ile pracują i będą pracować

	60	65	67	67
Polska	60	65	67	67
Austria	60	65	65	65
Czechy	61	62	62	63
Dania	65	65	67	67
Holandia	65	65	67	67
Japonia	60	60	65	65
Korea	60	60	65	65
Niemcy	65	65	67	67
Norwegia	67	67	67	67
Węgry	62	62	65	65
Wielka Brytania	60	65	68	68
USA	66	66	67	67
	stan obecny		planowane zmiany	

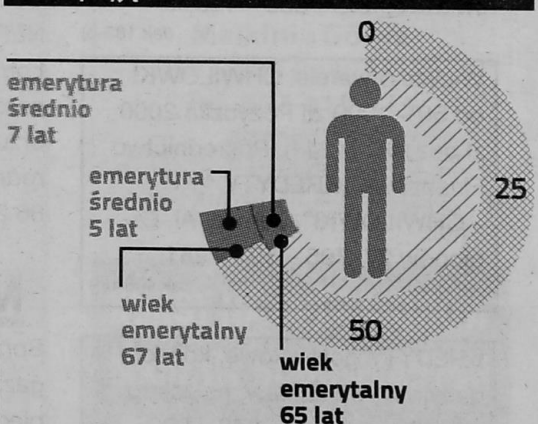
Źródło: <http://www.oecd.org/els/social/pensions/PAG>

Po co wyliczać długość życia

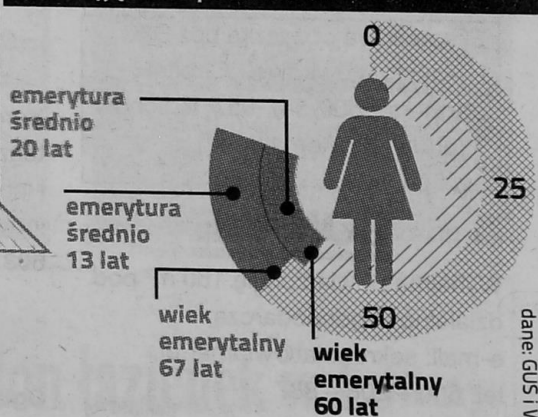
Ekonomiści i demografowie badają oczekiwaną długość życia, aby określić, jakie kwoty należy wypłacić emerytom po zakończeniu pracy. To znaczna część wydatków państwa.



Polacy żyją średnio 72 lata



Polki żyją nieco ponad 80 lat



Źródło: GUS i WHO

- emerytura w obecnym systemie
- emerytura w zmienionym systemie
- ▨ przed emeryturą w obecnym systemie
- ▨ przed emeryturą w zmienionym systemie

Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Banku Polskiego

NBP
Narodowy Bank Polski

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!

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy,
przesła. Promocja
86 216 - 22 - 27, 608 - 332 - 905
(fak.095-o-i)

Szamba betonowe, szczelne. Do-
wóz, montaż, 501 - 408 - 363
(fak.298-o)

Wynajem rusztowań,
516 - 328 - 778
(fak.182-o)

FINANSE

Aż do 5000 zł pożyczki, szybko,
na jasnych zasadach i bez zbęd-
nych formalności. PROVIDENT:
600 - 400 - 295, 7 dni w tygodniu
7.00 - 21.00.
(fak. 418-o-i)

EXPRESS CREDIT. Pożyczki go-
tówkowe, 510 - 500 - 119
(fak.183-o)

Wielkie otwarcie! CHWILÓWKI
od 50 - 1000 zł! Pożyczka 2000
zł bez BIK w 24 h. Pośrednictwo
Finansowe „KREDYTY
- CHWILÓWKI”, Łomża, Al. Le-
gionów 27; 795 - 591 - 981
(fak.440-oo)

KREDYTY gotówkowe, konsoli-
dacyjne, pod zastaw, na zakup
ciągnika, tel. 515 - 048 - 900
(fak.439-o-i)

Ekspresowa pożyczka bez BIK.
Kredyty gotówkowe. „Capital
Partners”, 500-547-057, legionów
7 (budynek „Kontaktów”) (fak.464-o)

LOKALE

Wynajmę powierzchnię 160 m² pod
działalność gospodarczą,
e-mail: sekretariat@wiomar.pl,
tel. 606 - 208 - 887
(fak.397-o)

Do wynajęcia M-3, 507 - 835 - 520
(fak.455-o)

NIERUCHOMOŚCI

Działki budowlane ok. 20 arów każ-
da, 8 km od Łomży, wszystkie me-
dia, 515 - 794 - 274
(fak.203)

Sprzedam działkę 69 arów, Łomża,
ul. Grabowa, 798 - 567 - 380
(p-0187-o)

Działka 85; 664 - 932 - 474
(fak.458-o)

Sprzedam M-2, I piętro, 42 m²
w centrum Południe, 504-921-667
(P-0210)

Sprzedam dom Łomża,
502 - 368 - 665
(fak/sms)

Sprzedam mieszkanie 42 m²,
Niemcewicz, parter.
Tel. (86) 218 - 31 - 28, po 16.00
(fak/sms)

Działka z możliwością zabudowy,
23 ary, Wygoda, 667 - 246 - 306
(p-0215)

MEDYCYN

RZUĆ PALENIE

Jednorazowy zabieg
antynikotynowy, antyalkoholowy

TESTY ALERGICZNE
180 alergenów

www.bicom-med.pl
tel. 692 43 22 82

Łomża, Al. Piłsudskiego 6

USG - Dr n. med. RYSZARD WAG-
NER - SPECJALISTA RADIOLOG,
Łomża, Al. Legionów 94. Badania
naczyniowe DOPPLER: tarczycy,
brzucha, prostaty, piersi, narządów
rodnych, biopsja, stawy kolanowe,
86 218 - 88 - 98, 602 - 584 - 466
(fak.111-o-i)

MOTORYZACJA

Sprzedam Renault thalia (2003 r.)
gaz, klimatyzacja, hak, mały prze-
bieg, kolor granat, cena 10500 zł,
tel. 500 - 441 - 662
(fak/sms)

NAUKA

Korepetycje. Profesjonalne i sku-
teczne przygotowanie do matury
i innych egzaminów z matematyki,
indywidualnie i w małych grupach,
603 - 847 - 463
(fak.52-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce „ODDAM” za-
mieszczamy bezpłatnie. Treść moż-
na przesłać na adres: redakcja@
kontakty-tygodnik.com.pl lub podać
telefonicznie: 86 216 - 42 - 43

Oddam dom w dobrym stanie, do
zamieszkania, Grądy Nowogrodz-
kie, tel. (86)217-50-46
(o/b)

Pogrążeni w wielkim żalu
żegnamy Naszą Sąsiadkę
REGINĘ ZARĘBOWĄ

Rodzinie i Bliskim
składamy
wyrazy głębokiego współczucia
mieszkańcy ulicy Miłej
w Łomży

PRACA

Zwrot podatku z pracy, urlopowe,
rodzinne - Niemcy, Anglia, Irland-
dia, Holandia, Dania, Norwegia,
Europa, USA, (71)385 - 20 - 18,
601 - 759 - 797
(fak.1482 -o-i)

Zatrudnimy kierowców z katego-
rią C+E na trasy międzynarodowe
z możliwością przyuczenia. Kontakt,
504 - 298 - 090 (doświadczenie mi-
le widziane).
(fak.259-o-i)

„WIOMAR” Sp. z o.o. zatrudni oso-
bę uczciwą z doświadczeniem
na stanowisko: „Kierownik Zmia-
ny”. Wymagane wykształcenie min.
średnie. Wysokie wynagrodzenie.
CV proszę kierować na adres sekre-
tariat@wiomar.pl z dopiskiem „Kie-
rownik Zmiany”.
(fak. 421-o)

Nowy Night Club 297 w Niemczech
niedaleko Bielefeldu poszukuje ko-
biet chętnych do pracy w wieku od
18 do 40 lat. Wszystkie informa-
cje pod numerem Tel. (049) 017 345
183 61 (049)176 385 901 45
(fak.454-o)

Zatrudnię przy tynkach maszyno-
wych, 789 - 313 - 001
(fak.463-o)

PRZYJMĘ

Ogłoszenia w rubryce „Przyjmę” za-
mieszczamy bezpłatnie. Treść moż-
na przesłać na adres: redakcja@
kontakty-tygodnik.com.pl lub po-
dać telefonicznie: 86 216 - 42 - 43

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy,
buhaje, jałówki. Atrakcyjne ce-
ny! Szybkie płatności! Odbiór
zwierząt z gospodarstwa! PH
KONRAD, tel. 600 - 020 - 203,
86 215 - 11 - 15, wew. 24.
(fak.417-o)

SPRZEDAŻ: Jałowic HF ho-
dowlanych, Jałowic i Pierwia-
stek z Niemiec. Wolne od IBR
i BVD. Duży wybór ras. Wyso-
ka jakość i wydajność mleczna.
Selekcja za granicą. KONKU-
RENCYJNE CENY! NOWOŚĆ -
ATRAKCYJNE WARUNKI KRE-
DYTOWANIA. PH KONRAD ul.
Poligonowa 28c, Łomża, tel. 86
215 - 11 - 15 wew.24
! (fak.417-o)

Sprzedam słomę,
504 - 219 - 124
(fak.403-o)

Sprzedam prasę rolującą KRONE
Kr-130; 604 - 927 - 778
(p-0204)

Sprzedam belarkę Sipma Z-279/1,
bardzo dobry stan, 513 - 029 - 022
(p-0202)

Sprzedam jałówkę cielną,
608 - 073 - 850
(p-0208)

Sprzedam: kosiarkę Samasz 2,10,
kiszonkę w belach, 509 - 821 - 511
(fak.459-o)

Separator komórek somatycznych
sprzedam nowy 12000 zł, tel.
512 - 278 - 234 Kulesze Kościelne
(fak/sms)

Separatory komórek somatycznych
- sprzedaż nowych modeli
i części zamiennych
tel. 602 - 506 - 487
(fak/sms)

Byczki mięsne sprzedam,
534 - 281 - 961 BYKPOL
(fak/sms)

Jałówki wysokocielne hf sprzedam,
534 - 281 - 961
(fak/sms)

Jałówki wysokocielne hf sprzedam,
696 - 137 - 837
(fak/sms)

Sprzedam gospodarstwo blisko
Śniadowa, 666 - 487 - 973
(fak/sms)

Kupię różne rodzaje zbóż w ilo-
ściach min. 24 tony, paszowe jak
i konsumpcyjne, płatne w dniu od-
bioru, zapewniam transport. Zapro-
szam, tel. 504 - 082 - 112
(fak/sms)

Sprzedam mieszkankę zbożową,
(86)219 - 84 - 56,
790 - 628 - 239
(p-0218)

RÓŻNE

Poszukujemy stałego dostawcy pie-
czarki do hurtowni warzyw. Duże
ilości. Zambrów, ul. Mazowiecka
57, tel. 502 - 588 - 966
(fak.461)

Nawiążemy współpracę z produ-
centami warzyw i owoców. Hur-
townia Warzyw, ul. Mazowiecka 57,
Zambrów, tel. 502 - 588 - 966
(fak.461)

WYPRZEDAŻ BIELIZNY i rajstop 50%.
Łomża, Starówka (Pod Filarami).
(fak/kn)

RTV - AGD

CYFROWE

ANTENY

KSEPKA

Łomża, Pl. Niepodległości 9.
Tel. 86 215 - 04 - 02
(fak.1889-o-i)



SERWIS RTV, Śniadeckiego 17,
86 218 - 00 - 01
(fak.037-o-i)

LOKAL HANDLOWY-71m²

SPRZEDAM lub WYNAJMĘ
ul. Kazańska 4 Łomża
0 608-610-609



SPRZEDAM

Używane meble sklepowe,
603 - 066 - 067,
www.mebledosklepu.pl
(fak.457-o)

Sprzedam wóz asenizacyjny, 5000l,
niemiecki, cena 10500 zł,
504 - 750 - 345
(p-0217-o)

TOWARZYSKIE

www.odloty.pl
(fak.1444-o)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia,
Belgia, DVD, 85 739 - 41 - 79,
606 - 379 - 966
(fak.55-o-i)

Przejazdy - Niemcy, Holandia,
604 - 458 - 244
(fak.337-o)

TURYSTYKA

Belgia, Niemcy, Holandia
- soboty i niedziele - DVD,
85 747 - 00 - 01, 602 - 664 - 771
(fak. 004-o-i)

Frankfurt n/Menem i okolice - śro-
dy, soboty, 85 747 - 43 - 63,
602 - 681 - 677
(fak. 005-o-i)

USŁUGI

USŁUGI KOPARKO - ŁADOWARKA
JCB wszelkiego rodzaju + samo-
chód, 601 - 942 - 052
(fak.384-o-i)

REMONTY, cyklinowanie,
608 - 014 - 410
(fak.90-o-i)

Studnie, 604 - 688 - 487
(fak.289-o-i)

Garaże blaszane - wzmocnio-
ne. Bramy garażowe.

Transport, montaż gratis !

Producent: (29) 761 - 50 - 20,
(85) 733 - 52 - 11, 12 - 245 - 075
www.robstal.pl. RATY!
(fak.347-o-i)

SPRZEDAM BUDYNEK

MAGAZYNOWO-HANDLOWO
-PRODUKCYJNY
500m², działka 1150m²
ul. Towarowa (byłe WZGS)
Łomża
0 516-088-308



Układanie kostki brukowej. Usłu-
gi koparko-ładowarką. Docieplenia
budynków, 605 - 956 - 535
(p-0178-o-i)

Malowanie dachów,
668 - 141 - 137
(fak.422-o-i)

Tynki maszynowe, gipsowe, ce-
mentowo-wapienne, posadzki mi-
xokretem. Tanio, 517 - 020 - 792
(fak.462-o)

Elewacje profesjonalnie, wynajem
rusztowań, 515 - 866 - 139
(fak/sms)



Jesteśmy dla Was
mówią o nas, w 81 miastach
że jesteśmy najlepsi

DWULETNI I JEDNOROCZNE
SZKOŁY POLICEALNE
(NIE WYMAGAMY MATURY)
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
DLA DOROSŁYCH
KURSY

Szkoły za
DARMO!
REKRUTACJA TRWA!

BIAŁYSTOK
ul. Świętego Rocha 6,
(I piętro, pok. 15)
tel. 85 746 08 40

ŁOMŻA
Aleja Legionów 40
(CH "4+", II piętro)
tel. 86 215 02 15

SUWAŁKI
ul. Noniewicza 85 f
tel. 87 566 34 20

NAJPOPULARNIEJSZE KIERUNKI:

- administracja
- asystent osoby niepełnosprawnej
- bhp
- florysta
- informatyka
- kosmetyka
- opiekun osoby starszej
- opiekun w domu pomocy społecznej
- opiekunka środowiskowa
- rachunkowość
- technik archiwista
- teleinformatyka
- turystyka wiejska



nieodpłatne do ZUS, KRUS
zaświadczenia MOPS, WKU

infolinia 801 100 777

www.zak.edu.pl

* szczegóły i regulamin oferty dostępne w sekretariacie

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

GARAŻE BLASZANE BRAMY GARAŻOWE

Najniższe CENY

Różne wymiary

Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

86-225-23-11 85-667-21-08
29-642-34-61 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

Biuro Handlowe ROCK-KOS

Zaprasza do tanich zakupów
produktów firmy



Małkinia Górna
Ul. Jana Pawła II 2
Tel. 667-619-711



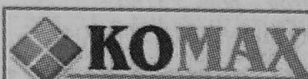
KURSY NA OPERATORÓW MASZYN BUDOWLANYCH

CSL LEKTOR 504 175 696

Łomża Al. Legionów 27

WWW.KURSYLEKTOR.PL

- KOPARKI - ŁADOWARKI - WALCE DROGOWE - ZAGĘSZCZARKI - NOŚNIKI
- WÓZKI - PRAWA JAZDY - SZKOLENIA OKRESOWE - HDS - ADR



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

www.lomza.nieruchomosci.pl

rok założenia 1989

lic.zaw.203, lic.zaw.5037

TYTAN
NIERUCHOMOŚCI
Łomża, ul. Polowa 45, budynek NOT

tel. (86) 216 62 26
tel. 604 051 082

MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ W CENTRUM ŁOMŻY

od 2950 zł/m²

MIESZKANIA W ŁOMŻY

- **ul. Wiejska 5A** – mieszkania o pow. od 50m² do 100,4m² – cena od 2540 zł/m² do 2900 zł/m² tel. 604 051 082 (W przypadku zakupu mieszkania do końca maja 2012 roku, meble kuchenne gratis!!!)
- **ul. Porucznika Łagody** – pow. 41,7m², I piętro, 2 pokoje, nowe budownictwo – 175 000zł tel. 517 655 117 (OBNIŻKA CENY!!!)
- **ul. Piękna** – pow. 45,04m², 2 pokoje, po remoncie – 139 000zł tel. 517 655 117
- **ul. Ks. Anny** – pow. 60,58m², 3 pokoje, parter z ogródkiem – 193 000zł tel. 517 655 117
- **ul. Śniadeckiego** – pow. 60,8m², I piętro, 3 pokoje – 175 000zł tel. 604 051 082
- **ul. Przykoszarowa** – pow. 67,4m², II piętro, nowsze budownictwo – 215 000zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **ul. Niemcewicz** – pow. 67,25m², parter, nowsze budownictwo – 225 000zł tel. 517 655 117 (OBNIŻKA CENY!!!)

DOMY

- **Łomża Os. Maria** – pow. 130m², pow. działki 384m² – 380 000zł tel. 517 655 117 (Kupujący 0%)
- **Łomża ul. Łąkowa** – pow. 275m², pow. działki 642m², budynek po kapitalnym remoncie, parter przystosowany do prowadzenia działalności gospodarczej – 550 000zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Łomża ul. Łąkowa** – pow. 130m², pow. działki 480m², zabudowa bliźniacza, częściowo wykończony – 325 000zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Łomża ul. Strzelców Kurpiowskich** – pow. 110m², pow. działki 487m² – 300 000zł tel. 604 051 082
- **Stara Łomża** – pow. 112m², pow. działki 1000m², stan do zamieszkania – 355 000zł tel. 517 655 117 (Kupujący 0%)
- **Morgowniki gm. Nowogród** – pow. 150, dom letniskowy na skraju lasy, dostęp do rzeki – 135 000zł tel. 604 051 082
- **Pluty gm. Jedwabne** – pow. 110m², pow. działki 3200m², dom piętrowy murowany, zabudowania gospodarcze murowane – 99 000zł tel. 604 051 082 (OBNIŻKA CENY!!!)

- **Szczepankowo gm. Śniadowo** – pow. 160m², pow. działki 2000m², dom piętrowy murowany – 120 000zł tel. 604 051 082
- **Piątnica** – pow. 160m², pow. działki 622m², dom wolnostojący – 330 000zł tel. 604 051 082
- **Konarzyce gm. Łomża** – pow. 200m², pow. działki 1310m², po kapitalnym remoncie – 520 000zł tel. 790 375 346

DZIAŁKI

- **Stare Kupiski** – pow. 1135m² – 105 000zł tel. 604 051 082
- **Stara Łomża** – pow. 2501m², działka położona na wzniesieniu – 212 585 zł tel. 604 227 658
- **Nowe Krzewo** – pow. 3000m², możliwość zabudowy – 45 000zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Tarnowo gm. Miastkowo** – pow. 2159m² – 45 000zł tel. 604 227 658
- **Kalinowo gm. Piątnica** – pow. 3010m², budowlana – 135 000zł tel. 604 051 082 (OBNIŻKA CENY!!!)
- **Łomża, ul. Nowogrodzka** – pow. 3789m², budowlana – 170 000zł tel. 604 227 658
- **Łomża, ul. Nowogrodzka** – pow. 4216m² – 70 000zł tel. 604 227 658
- **Łomża, ul. Łąkowa** – pow. 947m² – 161 000zł tel. 790 375 346

DZIAŁKI ROLNE

- **Wilamowo gm. Przytuły** – działki o pow. 6,12 ha, możliwość zakupu w częściach – 30 000zł/ha tel. 604 051 082
- **Koziki Olszyny** – pow. 7,99ha, w jednym kawałku, możliwość zabudowy – 161 000zł tel. 604 051 082
- **Nowogród** – pow. 5,31ha – 35 000zł/ha tel. 604 227 658

LOKALE NA SPRZEDAŻ W ŁOMŻY

- **Centrum** – pow. 68,08m², parter – 250 700zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Centrum** – pow. 30,06m², parter – 110 700 zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)
- **Centrum** – pow. 221m², parter, możliwość podziału na mniejsze lokale – 777 000zł tel. 604 051 082 (Kupujący 0%)

PÓŁNOC
NIERUCHOMOŚCI

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

Notowane na GPW

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

NEW/CONNECT
RYNEK AKCJI GPW

Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

1 – pokojowe

- **Łomża** – 27,40m², IV piętro, cena 95 000 zł LOM-613 (oferta bezprowizyjna)
- **Grądy – Woniecko** – 28,30m², II piętro, cena 33 000 zł LOM-810 TYLKO U NAS!! (o.bezprowizyjna)

2 – pokojowe

- **Łomża** – 45,10m², IV piętro, cena 139 000zł LOM-597 OBNIŻKA!
- **Łomża** – 42,90m², IV piętro, cena 149 000zł LOM-655
- **Centrum** – 38,07m², IV piętro, cena 120 000zł LOM-657
- **Ks. Janusza I** – 35,56m², IV piętro, cena 133 000zł LOM-672
- **Dmowskiego** – 45,19m², I piętro, cena 160 000 zł LOM-670 TYLKO U NAS!! (o.bezprowizyjna)
- **Południe** – 33,30m², parter, cena 155 000zł LOM-685
- **Kazańska** – 47,95m², I piętro, cena 160 000zł LOM-688
- **Słowackiego** – 48,95m², parter, cena 160 000zł LOM-696
- **Os. Parkowe** – 44,88m², III piętro, cena 140 000zł LOM-727
- **Łomża** – 45,00m², IV piętro, cena 195 000zł LOM-764
- **Łomża** – 34,32m², III piętro, cena 135 000zł LOM-770
- **Południe** – 43,50m², II piętro, cena 185 000zł LOM-780
- **Sybiraków** – 45,80m², IV piętro, cena 180 000zł LOM-786
- **Południe** – 56,70m², III piętro, cena 235 000zł LOM-801
- **Łomża** – 43,00m², II piętro, cena 195 000zł LOM-815

3 – pokojowe

- **Łomża** – 45,00m², II piętro, cena 196 000zł LOM-638
- **Ks. Janusza I** – 60,57m², III piętro, cena 169 000zł LOM-754
- **Łomża** – 66,20m², II piętro, cena 183 500zł LOM-761
- **Łomża** – 55,72m², I piętro, cena 170 000zł LOM-778
- **Mazowiecka** – 65,00m², IV piętro, cena 238 000zł LOM-784
- **Bolesława Prusa** – 62,23m², I piętro, cena 245 000zł LOM-784
- **Łomża** – 59,50m², I piętro, cena 145 000zł LOM-798
- **ul. Boh. Monte Cassino** – 44,16m², IV piętro, cena 130 000zł LOM-798 TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- **Łomża** – 59,50m², I piętro, cena 135 000zł LOM-798
- **Górka Zawadzka** – 60,78m², parter, cena 205 000zł LOM-806
- **Łomża** – 48,38m², IV, cena 140 000zł LOM-813
- **Górka Zawadzka** – 60,61m², I piętro, cena 199 000zł LOM-821 (oferta bezprowizyjna)

4 – pokojowe

- **Łomża** – 72,30m², II piętro, cena 295 000zł LOM-644
- **Łomża** – 72,40m², IV piętro, cena 210 000zł LOM-647
- **Konstytucji 3 Maja** – 72,16m², II piętro, cena 230 000zł LOM-738

DOMY

- **Piątnica** – pow. domu 320 m², pow. działki 3810 m², cena 580 000zł LOM-814 TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- **Gmina Mały Płock** – p. domu 110 m², p. działki 3 100m², cena 260 000zł LOM-823
- **Ptaki** – p. domu 80m², p. działki 2100m², cena 260 000zł LOM-822 (oferta bezprowizyjna)

**Jesteśmy bezkonkurencyjni,
znamy się na nieruchomościach!**
www.polnoc.pl

MOTORYZACJA – OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

- Sprzedam Opel Zafira 2.0 DTL, (2000 r.), 600 – 313 – 091 (o/b) przebieg 156 000 km. Cena 8500 zł, tel. 609 – 354 – 966 (o/b)
- Sprzedam ford focus kombi, biały, 1.6 benzyna, (2001r.) klima, elektryka przednich drzwi, nowe opony letnie, w komplecie opony zimowe. Cena 6000 zł, tel. 608 – 077 – 887 (o/b)
- Sprzedam Forda mondeo mk II 1997 r., benzyna + gaz, automat, el. szyby, lusterka, biały, Cena 6000 zł, 535 – 225-112 (o/b)
- Sprzedam kombi ford focus czarny tddi 1.8, mało pali 90 koni, (1999 r.) bdb. Cena: 9900 zł, tel. 696 – 566 – 169 (o/b)
- Sprzedam Audi A6, cena 10600 zł, tel. 514 – 509 – 046 (o/b)
- Ford Fiesta 5-drz. poj. 1,25 benzyna, granat-metalic (1999 r.), wspomaganie kierownicy, el.szyby, centralny zamek, immobiliser, podgrzewana tylna szyba, regulowana wys. fotela, komplet kół letnich i zimowych, cena 5500 zł, tel. 694 – 995 – 245 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 206 1.4b, 137 tys.km, stan bdb, 206 xs, 1.4b, 3d kupiony w Polsce, 137 tys.km, stan techn. bdb, wizualny db. przegląd i oc do 03.2013 r. + opony zimowe, radio cd., cena: 6700 zł do neg. tel. 668 – 173 – 203 (o/b)
- Sprzedam AUDI A4 1,9 TDI, 110 KM, Klima, (1996 r.), cena 8700 zł, tel. 504 – 725 – 521 (o/b)
- Sprzedam Volkswagen Golf TDI Edition (2001r.) cena 15000 zł, tel. 600 – 170 – 963 (o/b)
- Sprzedam Nissan Primera 1.6, 101KM (74kW), 1999 r., benzyna, wspomaganie kierownicy, klimatyzacja, ABS, 4 el. szyby, el. lusterka, centralny zamek, autoalarm, 4 poduszki powietrzne, radio / CD, immobiliser, kolor zielony, hak, gażowany, opony letnie i zimowe, (o/b)
- Sprzedam lub zamienię Mercedes C250 TD, rok 1997, cena 10800 zł, tel. 666 – 741 – 404 (o/b)
- Sprzedam Toyotę Avensis 1,6 b+g (1999 rok), bezwypadkowy, wszystkie szyby oryginalne kupione w polskim salonie. jestem drugim właścicielem. Cena 9999 zł tel. 661 – 408 – 255 (o/b)
- Sprzedam Peugeot 206 (1999 r.), gaz, cena 8700 zł, tel. 515 – 667 – 734 (o/b)
- Sprzedam Mazdę PREMACY 1.8 16 V 101 KM (2000 r.) + LPG Przebieg 203000 KM Kolor, srebrny metalik, cena 14500 zł, tel. 725 – 419 – 268 (o/b)
- Sprzedam Seat LEON 1,9TDI 110KM, klima, cena 16900 zł, tel. 504 – 433 – 022 (o/b)
- Mitsubishi Lancer 1.3 (1996 r) – OKAZJA, cena 5200 zł, tel. 511 – 019 – 490 (o/b)
- Sprzedam Skodę Fabię, kombi, (2004 rok), przebieg: 104000 km, pojemność: 1200, uszkodzony, bogate wyposażenie (m.in. klimatyzacja, czujniki parkowania, elektryczne szyby, lusterka), cena 7000 zł, tel. 606 – 362 – 490 (o/b)
- Sprzedam sprowadzony z Niemiec Seat Toledo 1.6 16V 105KM, 2000/2001r, 190tys.km, książka serwisowa, el. szyby, el. szyberdach, centralny zamek z pilotem, ABS, ABS, 4x airbag, radio CD. Auto opłacone, gotowe do rejestracji, cena 10900 zł, tel. 506 – 467 – 366 (o/b)
- Sprzedam Audi A4 (1995 r.). Kolor złoty metalik. Dwa komplety kół – felgi stalowe i aluminiowe 15 cali, ABS, wspomaganie i regulacja kierownicy, cena 9000 zł, tel. 797 – 194 – 790 (o/b)

STACJA PALIW CZYNNĄ CAŁĄ DOBĘ.

**Oferujemy do sprzedaży:
olej napędowy i olej opałowy w cenach konkurencyjnych z dostawą do klienta.**

F.H.U.T. "KULIKOWSKI"

Paweł Kulikowski

Wygoda ul. Wesola 2
18-400 Łomża
tel/fax. 86 219 30 25,
219 30 00



TAXI PLUS

**196-26
800 17 17 18**



Chvrolet sprzedał w pierwszym kwartale aż 78,3 proc. aut więcej, niż rok temu!

10 najchętniej kupowanych nowych aut

W pierwszym kwartale tego roku w Polsce zarejestrowanych zostało 100 738 nowych samochodów osobowych, czyli aż 11,05 proc. więcej niż w pierwszym kwartale 2011 r., poinformował instytut Samar na podstawie wstępnych danych Centralnej Ewidencji Pojazdów.

Oto najczęściej kupowane nowe samochody w Polsce w 2012 r.:

1. Skoda – od stycznia do kwietnia sprzedała 13 052 auta, 20,49 proc. więcej niż w analogicznym okresie roku ubiegłego.
2. Toyota – 7 911 sprzedanych aut, czyli 7,38 proc. więcej.

3. Volkswagen – 7 351 samochodów, aż 48,42 proc. więcej niż przed rokiem.
4. Opel – 7 039 sprzedanych egzemplarzy, 5,63 proc. mniej niż przed rokiem.
5. Ford – 6 488 aut, wzrost sprzedaży o 7,22 proc.
6. Hyundai – 5 812, wzrost o 27,48 proc.
7. Kia – 5 269, wzrost o 17,45 proc.
8. Nissan – 5 136, wzrost o 18,42 proc.
9. Fiat – 5 099, spadek sprzedaży o 22,48 proc.
10. Chevrolet – 4 773, wzrost sprzedaży aż 78,3 proc.

Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Łomży

ogłasza przetarg nieograniczony i zaprasza zainteresowane firmy do składania ofert na wykonanie robót budowlanych dotyczących adaptacji pomieszczeń lokalu użytkowego na I piętrze w budynku przy ul. Bernatowicza 6 na 5 mieszkań, w tym:

- roboty budowlane – roboty wykończeniowe lokali (stan lokali „pod klucz”)
- roboty wodno-kanalizacyjne i instalacji centralnego ogrzewania, instalacji ciepłej wody, wraz z rozbudową węzła ciepłego,
- roboty elektryczne.

Termin składania ofert do 05.06.2012 r. do godz. 10.00.

Oferty należy składać w siedzibie Łomżyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Łomży – Al. Legionów 7B, w sekretariacie (pokój nr 1), w zaklejonach kopertach z adnotacją: „Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa – przetarg na roboty bud. Bernatowicza 6”.

Specyfikację istotnych warunków zamówienia zainteresowani oferenci mogą otrzymać w siedzibie Spółdzielni w pokoju nr 6.

Otwarcie ofert przez komisję przetargową nastąpi w dniu 05.06.2012 r. o godz. 10.10 w siedzibie ŁSM, pokój nr 10 (świetlica).

Bliższych informacji udziela: Ryszard Mierzejewski – tel. (86)215 – 26 – 58, Zbigniew Mieczkowski, tel. (86)215 – 26 – 77, Robert Gruszczyński, tel. (86)215 – 26 – 59.

OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY ŚNIADOWO

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w północnej części gminy Śniadowo, z przeznaczeniem pod lokalizację farm wiatrowych

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. Nr 199, poz. 1227 z 2008 r. z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Śniadowo Uchwały Nr XIII/97/2012 z dnia 16 maja 2012 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w północnej części gminy Śniadowo, z przeznaczeniem pod lokalizację farm wiatrowych oraz o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko przedmiotowego planu dla potrzeb przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać na piśmie wnioski dotyczące planu oraz prognozy w siedzibie Urzędu Gminy Śniadowo przy ul. Ostrołęckiej 11, 18-411 Śniadowo w godzinach pracy Urzędu, w terminie 21 dni od dnia ukazania się obwieszczenia.

Wnioski mogą być wnoszone ponadto ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej – bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres: snadowo@zgwrp.org.pl

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko, nazwę i adres wnioskodawcy oraz przedmiot wniosku. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Śniadowo

Z up. Wójta
mgr Jan Kurpiewski

Kierownik Referatu Rozwoju Gospodarczego

Wszystkie ogłoszenia drobne SMS-em!

Na początku wpisz **TYG**, a dalej treść ogłoszenia, np. TYG Sprzedam dom, tel... i wyślij na numer:

- **Ogłoszenie do 5 słów nr 79986**
koszt 11,07 zł (w tym VAT)*
- **Ogłoszenie powyżej 5 słów nr 91909**
koszt 23,37 zł (w tym VAT)*

Po wysłaniu sms-a otrzymasz zwrótną wiadomość, potwierdzającą przyjęcie ogłoszenia. Jeżeli wyślesz sms-a do wtorku, Twoje ogłoszenie ukaże się w czwartkowym wydaniu tygodnika „Kontakty” oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl. Dozwolona liczba znaków w sms (z odstępami i znakami interpunkcyjnymi) nie może przekraczać 160. Po przekroczeniu 160 znaków zostanie naliczona opłata za drugi sms.

* usługa nie dotyczy ogłoszeń towarzyskich

Regulamin dostępny na stronie
www.kontakty-tygodnik.com.pl



Starosta Łomżyński

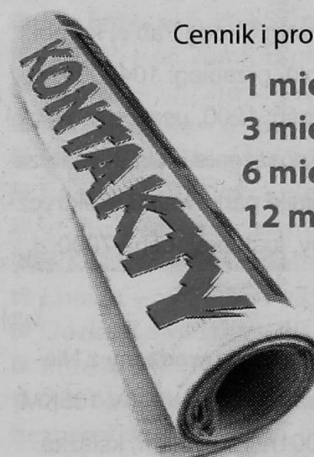
podaje do publicznej wiadomości, że
w jego siedzibie
w Łomży przy ul. Szosa Zambrowska 1/27
**na tablicy ogłoszeń wywieszony jest
wykaz nieruchomości przeznaczonych
do sprzedaży.**

KONTAKTY w prenumeracie

Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!
Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty”
zawiera **kolorowy dodatek telewizyjny**.
Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Cennik i promocje:

1 miesiąc	– 10 zł	(10,80 zł)
3 miesiące	– 30 zł	(35,10 zł)
6 miesięcy	– 55 zł	(70,20 zł)
12 miesięcy	– 100 zł!	(140,40 zł)



Prenumerata zagraniczna

Płatna w złotych:

Ruch SA Oddział Krajowej

Dystrybucji Prasy,

ul. Jana Kazimierza 31/33

01-248 Warszawa,

(22) 532-88-16,

(22) 53-28-819

Płatna w dewizach:

(22) 532-88-23,

fax (22) 53-28-734

Krajową prenumeratę można zamówić przez

www.poczta-polska.pl/prenumerata

oraz u listonoszy i placówkach pocztowych,

a także na: www.prenumerata.ruch.com.pl

oraz w oddziałach RUCH:

BIAŁYSTOK: Dział Sprzedaży Prasy, ul. Kopernika 95,

15-396 Białystok, (85) 747-97-26,

(85) 747-97-29, fax (85) 747-97-03,

email: prenumerata.bialystok@ruch.com.pl;

ŁÓDŹ: Dział Sprzedaży Prasy, ul. Mickiewicza 43,

19-300 Łódź, (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,

(29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email:

prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

Wydanie **e-kontakty**, identyczne z wersją papierową,

można zaprenumerować z naszej strony internetowej

www.kontakty-tygodnik.com.pl

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

Wypadek autokaru z dziećmi

■ W Sowlanach (gm. Supraśl) autokar wiozący dzieci z Krynek do teatru w Białymstoku wywrócił się na zakręcie do rowu prawdopodobnie z powodu nadmiernej prędkości. Jechało w nim 37 dzieci i 11 dorosłych. Na szczęście, oprócz siniaków i zadrapań, nikt nie doznał poważniejszych obrażeń. Wszystkie dzieci zostały przewiezione do szpitali w celu zbadania. Kierowca był trzeźwy.

Dziecko wypadło z balkonu

■ Czteroletni chłopiec wypadł z okna mieszkania na czwartym piętrze w Suwałkach. Doznał poważnych obrażeń. Jego życie ratują lekarze w Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Jak ustaliła policja, jego matka była pod wpływem ponad promila. Pod jej „opieką” było jeszcze jedno, młodsze dziecko.



Z tego autokaru, który przewrócił się na zakręcie pod Supraślem z powodu nieostrożności kierowcy, ratownicy wydobyli 37 dzieci i 11 dorosłych. Fot. Policja

Nieostrożni w szpitalu

■ W Krasce (gm. Miastkowo) rowerzysta (lat 13) wyjeżdżając z drogi bocznej na główną wpadł pod koła renault laguna. Z obrażeniami ciała został przewieziony do Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

■ W Czarnocinie (gm. Piątnica) kierowca volkswagena tiguan (lat

48) zajeżdżał drogę volkswagenowi golfowi. Do szpitala z obrażeniami zostali przewiezieni sprawca wypadku, czyli kierowca tiguan oraz dwoje pasażerów golfa.

Szaleni traktorzyści

■ Przez Łomżę wieczorem zygzakiem jechał traktor. Gdy patrol drogówki próbował go zatrzymać, trak-

torzysta nie zareagował na polecenie. Zdumieni policjanci zobaczyli, jak traktorzysta w czasie jazdy ... zamienia się miejscem z pasażerem! Po zamianie miejsc ciągnik zatrzymał się. Za kierownicą siedział starszy mężczyzna (lat 52), a na miejscu dla pasażera siedemnastolatek. Jak relacjonuje oficer prasowy łomżyńskiej policji, najpierw wyzwalali policjantów, potem zaproponowali 1 000 zł łapówki za odstąpienie od czynności służbowych. Gdy ich „oferta” została odrzucona, ponownie bluznęli „łaciną”. Wylądowali w policyjnej izbie zatrzymań. Młodszy był pod wpływem 1,1 promila. Starszemu została pobrana krew na zbadanie trzeźwości.

Szaleniec w bmw

■ Na ul. Mickiewicza w Białymstoku z terenu giełdy samochodowej wyjechało bmw. Siedzący za kierownicą białostoczanin (lat 36) najpierw podczas wyprzedzania kolumny pojazdów zderzył się z nadjeżdżającym z przeciwka fordem, następnie potrącił dwóch jadących za fordem rowerzystów, jadąc coraz szybciej ściał autem słup latarni ulicznej, uderzył w płot i w końcu zatrzymał się na dwóch zaparkowanych pod płotem samochodach. Rowerzyści (ojciec i syn) zostali z obrażeniami przewiezieni do szpitala. Pirat był trzeźwy. Policjanci odebrali mu jednak prawo jazdy.

Pożar w stadninie

■ Stodoła wypełniona belami z sianem spłonęła nocą na terenie stadniny koni w Nowogrodzie. Zwierzęta nie ucierpiały. Nie wiadomo, co wywołało pożar.

Wandal w Piątnicy

■ Mieszkaniec gminy Piątnica (lat 30) wszedł niezauważony na ogrodzone podwórze i wybił trzy boczne oraz tylną szybę w zaparkowanym tam chryslerze voyager (szkoda 4 000 zł). Gdy wytropili go policjanci, przyznał się do winy.

Namalowali swastyki

■ Pięciu wychowanków domu dziecka w Białymstoku (lat 10 – 14) na ogrodzeniu jednego z hipermarketów namalowało farbą w spreju symbole faszystowskie. Ich „wyczyn” zarejestrowała kamera monitoringu. Zostali zatrzymani. Najstarszy (lat 14) został odesłany do placówki, z której uciekł. Pozostali trafili do policyjnej izby dziecka.

Koronni na Generała

Bandycka Łomża



Przesłuchaniem świadka koronnego Mirosława K. miało zakończyć się w miniony poniedziałek (21 maja) w Sądzie Okręgowym w Łomży postępowanie dowodowe w sprawie Sławomira W. ps. Generał, oskarżonego przez Prokuraturę Apelacyjną w Gdańsku o zlecenie w 2006 roku zabójstwa właściciela agencji towarzyskiej Roberta S., ps. Szudraś z Łomży. Sąd przesłuchiwał „nawróconego” gangstera za pomocą łączы telewizyjnych, z wyłączeniem jawności. Po zakończeniu przesłuchania Sławomir W. powiedział, że zeznania tego świadka na jego temat były „czystą konfabulacją”. Stwierdził, że prokurator manipuluje dowodami stawiając świadków, którzy „rabowali, krad-

li, gwałcili”, żeby Sąd odniósł wrażenie, iż jest jednym z nich. Sławomir W. nie przyznaje się do zlecenia zabójstwa Szudrasia w 2006 roku. Utrzymuje, że jest to wymysł innego przestępcy współpracującego z organami ścigania, Mariusza S. ps. Maniek. Według aktu oskarżenia, Maniek otrzymał od Generała 5 000 zł na zakup broni do „odstrzelenia” Szudrasia. Kupił w Białymstoku pistolet i amunicję. Za wykonanie zadania miał otrzymać jeszcze 20 000 zł. Przy wyborze miejsca i czasu egzekucji Generał dał mu wolną rękę. Do zabójstwa jednak nie doszło, gdyż Maniek został aresztowany za handel narkotykami, a potem do aresztu trafił także Generał. Na poniedziałkowej rozprawie Sławomir

W. powiedział, że Maniek „sprzedając” taką bajeczkę CBS, chciał uniknąć odpowiedzialności m.in. za to, że pół roku przed rzekomym zleceniem włamał się do jego domu i ukraść mu dużą kwotę pieniędzy. W oparciu o zeznania Mańka, Prokuratura w Gdańsku jednocześnie oskarżyła o zlecenie zabójstwa także Roberta S. ps. Szudraś. W roku 1998 miał on zlecić Mańkowi zastrzelenie Generała za to, że nachodził jego lokal i żądał haraczy. Sąd Okręgowy w Łomży uznał zeznania Mańka za wiarygodne i skazał Szudrasia na 8 lat pozbawienia wolności. Przed sądem Generał, który zeznawał w tej sprawie w charakterze świadka, zrzekł się statusu pokrzywdzonego twierdząc, że wtedy był z Szudrasiem w przyjaznych stosunkach, a oskarżenie to bzdura. Sąd Apelacyjny w Białymstoku oddalił jednak apelację obrońcy Bernarda S., wyrok jest już prawomocny.

W sprawie Generała Sąd w poniedziałek kolejny raz odroczył rozprawę, tym razem do 18 czerwca. Jak poprzednio, także na prośbę prokuratora, który zgłosił kolejnego świadka. „Świadek ten zeznawał w sprawie Sławomira W. i innych, toczącej się przed Sądem Okręgowym w Ostrołęce”, powiedział prokurator.

KAROL ZARĘBA



Anna Jastrzębska ze Śniadowa, Miss Lata 2011 w Plebiscycie Kontaktów

Dobre maniery

Jak się perfumować

Są dwie podstawowe zasady stosowania perfum. Pierwsza: nie przesadzaj! Na sobie wyczuwamy tylko 20 proc. tego, co ludzie wokół. Wydaje ci się, że perfumy już nie pachną, a tak nie jest i nadmiar Twoich zapachów może być dla nich uciążliwy. Druga: najlepsze miejsca ciała do perfumowania, to: szyja, kark, dołek nad dekoltem, wewnętrzna strona łokci (nie nadgarstki!), kolan i kostki. Wbrew pozorom, miejsce za uszami nie jest najlepsze, bo tu zapach może się zmieniać

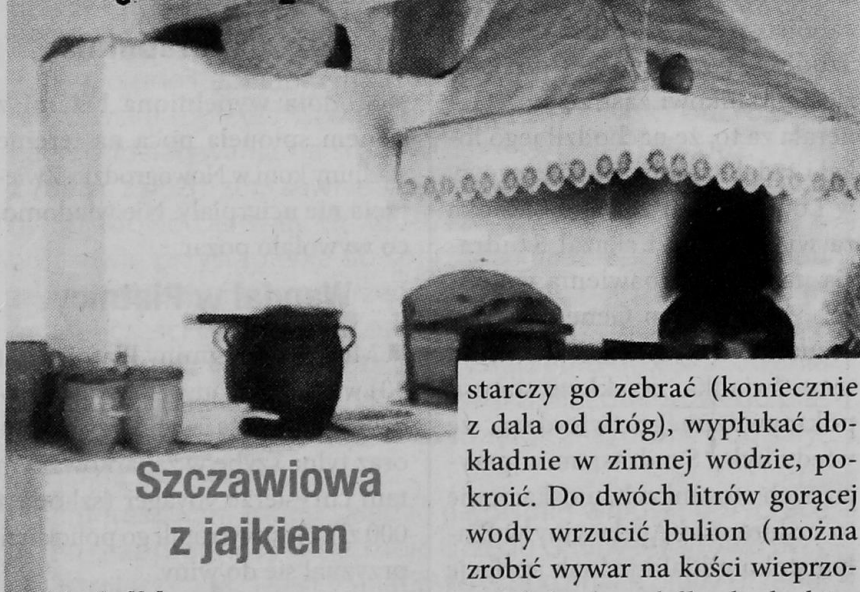
pod wpływem sebum (łój, wydzielany przez gruczoły).

I jeszcze jedno. Możesz wykozystać perfumowanie do aromaterapii. Wystarczy przy wyborze perfum pamiętać, że zapach wanilii poprawia nastrój tym, którzy potrzebują czułości; cytrusy pobudzają apetyt; jaśmin działa, jak afrodyzjak. Nuty czekoladowe mogą pomóc w odchudzaniu, bo kubki smakowe znajdują się obok zapachowych i naprawdę można się nimi „najeść”, jeśli lubisz słodkie.

SALONOWIEC



Przysmak podlaski



Szczawiowa z jajkiem

Składniki:

- 1/2 kg szczawiu
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 2 – 3 ziemniaki
- 1 i 1/2 l bulionu drobiowego
- 150 ml kwaśnej śmietany
- 2 łyżki posiekanego koperku
- łyżeczka cukru
- sól, pieprz
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- listek laurowy

W ogródkach, na łąkach, pojawił się wiosenny szczaw. Wy-

starczy go zebrać (koniecznie z dala od dróg), wypłukać dokładnie w zimnej wodzie, pokroić. Do dwóch litrów gorącej wody wrzucić bulion (można zrobić wywar na kości wieprzowej lub skrzydełkach drobiowych), dodać listek laurowy, ziele angielskie, ziemniaki. Gotować aż ziemniaki będą prawie miękkie. Dolać śmietanę (rozbełtaną wcześniej z łyżką gorącego bulionu), zamieszać, wrzucić szczaw, doprawić solą i pieprzem do smaku, gotować chwilę i odstawić. Na talerzach ułożyć pokrojone w ćwiartki jajka, zalać szczawio-
wą, posypać szczypiłą koperku.

Pytanie intymne

Mamy po 49 lat. Ja ciągle chcę się kochać, seks mnie bawi i daje dużo przyjemności. A mój mąż zamienia seks na wieczorne drinki, a potem od razu zasypia. Gdy uda mi się go sprowokować, Kochamy się krótko, jak dla mnie za krótko i zauważyłam, że on prawie wcale nie ma wytrysku. Kiedy próbowałam wydłużać nasze zabawy, on stawał się niesprawny. Przyznam, że taka sytuacja mnie męczy. Przy próbie rozmowy i określenia naszych zachowań i oczekiwań, mąż zareago-

wał agresją. Taka reakcja była dla mnie zaskoczeniem. Bezpodstawnie obwiniał mnie o zdradę. Proszę o wyjaśnienie, dlaczego on tak reaguje i co powinnam zrobić, aby znów było nam ze sobą dobrze.

Barbara

Nie jest normalne, że w średnim wieku mężczyzna unika seksu. Problem w tym, dlaczego to robi. Czy wieczory z alkoholem są ucieczką przed seksem, próbą usprawiedliwienia jego erotycznej niemocy lub próbą ukrywania ... podwójnego życia. U mężczyzny możliwy jest orgazm bez wytrysku. Może tak być z powodów psychicznych (przy stresie, niechęci do kobiety lub do zbliżenia), przemęczenia oraz zaburzeń spowodowanych chorobą (prostatą, cukrzycą). Zwykle gdy są jakieś erotyczne kłopoty, mężczyzna dokładnie je ukrywa. Ale niepokojąca być powinna opisana wyjątkowa drażliwość i jakby szukanie winy poza sobą. Nie trzeba szukać winnego, tylko szczerą rozmową próbować wyjaśnić sytuację.

Lekarz domowy

Co robić, gdy w czasie wycieczki w lesie ukąsi żmija?

Aneta

By uniknąć ukąszenia żmii, najlepiej wybierać się do lasu w wyższych butach (przynajmniej za kostkę). Ślad ukąszenia przez żmiję ma charakterystyczny wygląd, są to dwie punktowe ranki. W miejscu wpuśczenia jadu pojawia się obrzęk i ból. Tym pierwszym objawom, gdy jad będzie się rozprzestrzeniał, mogą towarzyszyć wymioty, biegunka, obrzęk języka i warg, a czasem zapaść.

Natychmiast po ukąszeniu trze-

ba powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową, która będzie przeciwdziałała wchłanianiu się jadu do krążenia. Nikt nie nosi przy sobie opaski, ale jej rolę spełni pasek, apaszka, szalik, rzynek, a nawet rajstopy (trzeba użyć tego, co jest pod ręką). Zranioną kończynę, bo najczęściej ukąszenia występują w nogę lub rękę, trzeba unieruchomić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się jadu. Dobrze byłoby ukąszonego przez żmiję człowieka położyć, aby zwolnić przepływ krwi. Koniecznie jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, który oczyści ranę i poda surowicę przeciw jadowi żmii.

Pod paragrafem

Od śmierci mojej córki sporadycznie kontaktuję się z zięciem. Najboleśniej jest to, że zięć utrudnia mi spotkania z wnuczkami, które wychowywałam w dzieciństwie. Nie pozwala im przychodzić do mnie, a mnie uniemożliwia spotkania z nimi. Czy jest na to jakieś prawne rozwiązanie?

Honorata

Według Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, dziadkowie należą do bliskich, którzy z mocy ustawy mają prawo do kontaktów z dziećmi. Wynikają one często z silnych

więzów emocjonalnych i mogą wpływać na lepsze wychowanie i rozwój duchowy dzieci oraz sprzyjać kontynuowaniu więzów wielopokoleniowej rodziny. Uregulowanie tej kwestii na drodze sądowej nie ingeruje w zakres władzy rodzicielskiej, gdyż prawo do osobistej styczności z dziećmi nie jest elementem władzy rodzicielskiej. Czyli babcia może domagać się sądowego ustalenia kontaktów z wnuczkami, jeżeli ojciec dzieci ogranicza lub bezpodstawnie zakazuje takich kontaktów. Przy ustalaniu kontaktów z dziećmi sąd każdorazowo kieruje się dobrem dzieci.

Psychotest



Jaki jest Twój związek?

1. Znam imiona jej/jego najlepszych przyjaciół – tak/nie.
2. Znam jej/jego pasję – tak/nie.
3. Znam imiona osób, które ją/jego szczególnie denerwują – tak/nie.
4. Znam jej/jego największe marzenie – tak/nie.
5. Wiem, co jest dla niej/niego w życiu najważniejsze – tak/nie.
6. Znam imiona jej/jego krewnych, których nie lubi – tak/nie.
7. Czuję, że ona/on zna mnie na wylot – tak/nie.
8. Tęsknię do niej/niego, gdy nie jesteśmy razem – tak/nie.
9. Często ją/jego całuję, gdy jesteśmy razem – tak/nie.
10. Ona/on naprawdę mnie szanuje – tak/nie.
11. Wciąż jej/jego pragnę i pożądam – tak/nie.
12. Często ze sobą flirtujemy – tak/nie.
13. Ona/on docenia wszystko, co robię – tak/nie.
14. Kocham jej/jego psa (kota, inne zwierzątko) – tak/nie.
15. Nasz seks daje mi dużo satysfakcji – tak/nie.
16. Ona/on zawsze cieszy się

na mój widok – tak/nie.

17. Jest moim najlepszym przyjacielem – tak/nie.

18. Uwielbiam z nią/nim rozmawiać – tak/nie.

19. Ona/on zawsze pierwsza przeprosza – tak/nie.

20. Potrafi mnie słuchać, nawet jak jest na mnie zła/zły – tak/nie.

21. Zwierzamy się sobie – tak/nie.

7 lub mniej pozytywnych odpowiedzi świadczy o poważnym kryzysie w waszym związku. Oddaliliście się od siebie i nadal oddalacie. Jeśli wam na sobie zależy, musicie razem pracować nad odbudowaniem uczucia.

8 – 14 pozytywnych odpowiedzi to znak, że jesteście dość blisko siebie, ale też sygnał, żeby nie poczuć się zbyt pewnie i siebie nie zaniedbywać. Miłość musi być podsycana, więc nie skąpcie sobie energii i zainteresowania.

15 i więcej pozytywnych odpowiedzi jest dowodem, że w waszym związku króluje miłość, jesteście partnerami, możecie na sobie polegać. A jeśli tak nie jest, to znaczy, że ktoś odpowiadał „tak” na ... wyrost!



Nie zabijaj. Ojciec Mateusz się nie rozerwie!

– Kochanie, po co się zapisałaś na boks?

– Później zobaczysz.

– Denerwuję się wynikiem mojej matury z matmy...

– Dlaczego? Bo oceniam swoje szanse na sukces 40% na 40%...

Chłopak mówi do dziewczyny:

– Kasiu, jak dam ci snickersa, dasz pocałować się w policzek?

– Dam.

– Kasiu, a jak dam ci dwa snickersy, to mogę cię pocałować w usta?

– Możesz.

– Kasiu, a jak dam ci 3 snickersy to mogę cię pocałować w usta, ale z języczkiem?

– Widzę, że cukrzycy dostaną, zanim mnie przelecisz!

– Wujku, kup mi na komunię rower – mówi chrześniak.

– Rower... Olej rower. Poczekaj, niedługo będziesz mógł jeździć na motorowerku, nie wolisz motorowerka?

– Jasne, wujku!

Minęło trochę czasu...

– Wujku, kup mi motorowerek. Obiecałeś.

– Pamiętam, pamiętam! Ale motorowarki są dla wieśniaków, poczekaj roczek, kupimy skuterka, nie wolałbyś skuterka?

– Super, wujku, jasne, że wolę!

Minęło trochę czasu...

– Wujku, kupisz mi skuterka?

– Ech, dziś skuterki są dla ciot, poczekaj dwa lata, dostaniesz motor! Nie chcesz motoru?

– Tak! Tak! Chcę!

Minęło trochę czasu...

– Wujku, co z moim motorem?

– przypomina się chrześniak.

– Powiem szczerze, chłopcze. Jest sens kupować motor, skoro za rok będziesz już mógł prowadzić samochód? Prawdziwą brykę!

– Jasne, wujku!...

Minęło trochę czasu...

– Wujku, to auto...

– Auto? Po huk ci auto, jak ty nawet na rowerze jeździć nie umiesz!

Mysł tygodnia:

Jeżeli kobieta pokazuje wam swojego kotka, to jest zdecydowana pokazać także myszkę...



Rys. Andrzej Mleczko

Tu warto być

Białystok

Krzysztof Krawczyk w Filharmonii Podlaskiej (ul. Podlesna 2, tel. 85 732 - 73 - 43), czwartek, 24 maja, godz. 19.00.

Jeden z najpopularniejszych polskich wokalistów zaśpiewa stare i nowe przeboje.

Drozdowo

„Gdzie rzeka zawila”, Muzeum Przyrody (ul. Główna 38), piątek, 25 maja, godz. 17.00.

Promocja nowego tomu poezji Henryka Gały. Wiersze czytać będzie Asja Łamtiugina, prowadzenie Bogdan Szczepański.

Łomża

Koncert rockowy, Klub PopArt (Miejski Dom Kultury, ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 216 - 32 - 26), piątek, 25 maja, godz. 19.30.

Wystąpią kapele Pampeluna, grająca muzykę latino salsacore oraz alternatywny, hardcore'owy In Depts.

V Festiwal Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej Big Bit, Miejski Dom Kultury, piątek, 25 maja, godz. 10.00.

Przesłuchania konkursowe młodych wokalistów, którzy chcą się sprawdzić w repertuarze wielkich gwiazd polskiej piosenki Majki Jeżowskiej i Maryli Rodowicz. Laureaci wystąpią 1 czerwca na Starym Rynku na festynie Słoneczna Estrada.

Edyta Geppert w Filharmonii Kameralnej (ul. Nowa 2), sobota, 26 maja, godz. 19.00.

Gwiazdki polskiej estrady (na zdjęciu) towarzyszyć będą Piotr Matuszczak (fortepian) i Jerzy Szarecki (trąbka). Recital wyreżyserował Piotr Loretz.



Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 24 maja (czwartek) – Nad życie, godz. 15.00, 18.45 oraz Mroczne cienie, godz. 16.45, 20.30; 25 maja (piątek) – Goryl Śnieżek w Barcelonie, godz. 17.00; Nad życie, godz. 18.45 oraz Mroczne cienie, godz. 20.30; 26 – 30 maja (sobota – środa) – Goryl Śnieżek w Barcelonie, godz. 17.00 (w sobotę i niedzielę także godz. 13.15); Nad życie, godz. 18.45 oraz Mroczne cienie (w sobotę i niedzielę także godz. 15.00).

Kino MDK w Grajewie: 25 maja (piątek) – Dorwać gringo, godz. 20.00; 26 – 27 maja (sobota – niedziela) – Dorwać gringo, godz. 18.00 oraz Wszystkie odloty Cheyenne'a, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 25 – 28 maja (piątek – poniedziałek) – Kobieta w czerni, godz. 17.00.

Kino Centrum Kultury w Zambrowie: 24 maja (czwartek) – Hugo i jego wynalazek, godz. 19.30; 25 – 27 maja (piątek – niedziela) – Avengers, godz. 17.00 oraz Nad życie, godz. 20.00 (w sobotę i niedzielę także Zapłatan, godz. 14.30); 29 – 30 maja (wtorek – środa) – Nad życie, godz. 20.00 (we wtorek także Avengers, godz. 17.00).



Zespół „Kredens” w składzie Katarzyna Górka, Michał Walczyk i Bartłomiej Górski z Hufca Nadnarwiańskiego ZHP im. Adama Chętnika w Łomży zajął I miejsce w kategorii open na III Festiwalu Piosenki Harcerskiej „Wiosenne czarowanie” (18 – 20 maja w Legionowie). Gratulujemy! Startowało 36 zespołów i solistów. (ANN)

HOROSKOP

BARAN (21 III – 20 IV): spodziewaj się niezwykle dziwnych i nieprzewidywanych wydarzeń, takich jak z księżycą. Nie za bardzo ufaj ludziom, nie zwierzaj się z każdej słabostki. Intuicja podsunie Ci ciekawe wnioski.

BYK (21 IV – 21 V): robota będzie Ci się palić w rękach. W związku problemy wynikające z cech charakteru, z którymi trzeba się pogodzić albo zdecydowanie zażądać zmiany postępowania.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): trafisz na kogoś o zdecydowanych poglądach na życie i niezmiennym kodeksem zasad. Kontakt tego typu będzie dla Ciebie ciekawym doświadczeniem, wprowadzi uporządkowanie w miejsce chaosu.

RAK (21 VI – 22 VII): zrób coś z organizacją czasu, ponieważ tracisz go na głupoty. Jednocześnie brakuje go na sprawy naprawdę ważne: relacje z bliskimi, Twoją przyszłość.

LEW (23 VII – 22 VIII): jakaś inwestycja, plan finansowy albo propozycja współpracy bardzo dobrze się zapowiada, nie wahaj się. Czas uspokojenia i wyciszenia po tygodniu, kiedy wszystko stało do góry nogami.

PANNA (23 VIII – 22 IX): optymistyczny nastrój jeśli chodzi o życie uczuciowe, będzie czas i miejsce na obiecującą nową znajomość albo odświeżenie w związku. Ktoś Cię sympatycznie zaskoczy, będzie Ci miło.

WAGA (23 IX – 23 X): zaufaj swojej intuicji. Poczujesz wpływ optymizmu i energii. Słońce

właśnie weszło do Twojego znaku, ciesz się chwilą.

SKORPION (24 X – 21 XI): pozwól sobie na spontaniczność i niekonwencjonalność. Możesz liczyć na dobre porozumienie z otoczeniem. W Twojej duszy zagości optymizm i wewnętrzna harmonia. Nabierzesz ochoty na smakowanie życia.

STRZELEC (22 XI – 21 XII): w najbliższej przyszłości nie wprowadzaj zmian, które wiąże się z osobami trzecimi, nikt nie będzie miał czasu na pomoc, a ktoś będzie wyraźnie przeciwny. Ludzie namieszają Ci, więc lepiej przycisnąć się i czekać na lepszy moment.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): coś nie pójdzie po Twojej myśli, po czasie powiesz sobie, że to może i lepiej. Spędź więcej czasu z kimś, na kim Ci naprawdę zależy, lepiej się zrozumiecie i powróci uśmiech.

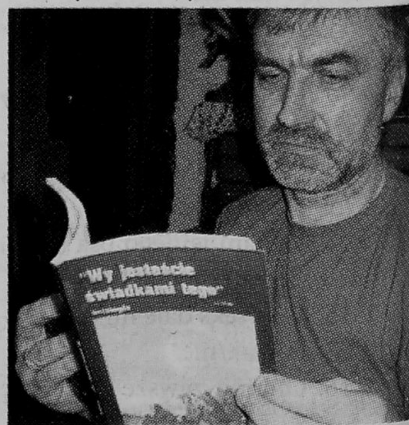
WODNIK (20 I – 18 II): zmiana, która przyjdzie, będzie jak wyczyszczenie Twojego życia, za dużo już się nazbierało śmieci. Uporządkujesz teren wokół siebie dosłownie i w przenośni. Zobaczysz wreszcie jasne światło nadziei, pokaże się wyraźnie Twoja przyszłość. Chaos zamieni się w przejrzystość.

RYBY (19 II – 20 III): uważaj na osoby zaborcze i agresywne, które na siłę chcą udowodnić swoje zdanie, nie licząc się z nikim. Zastanów się, czy warto tracić czas na ludzi, których i tak nie przekonasz, bo są niereformowalni. W uczuciach lekki niepokój.

Pytania poety

„Ciągłe zadaję pytania”, to tytuł nowego tomu wierszy Józefa Budzińskiego z Grajewa (na zdjęciu), kolejarza, kierownika pociągów Intercity. „Inspirowały mnie przede wszystkim podróże na Białoruś, kontakt z tamtejszymi ludźmi, pamiątkami kultury, historii i przyrodą. Odkrywanie śladów polskości oraz polskiej religijności jest dla mnie wielkim przeżyciem, które wzbogaciło mnie intelektualnie i duchowo”, mówi poeta. Tomik jest nie tylko lirycznym zapisem wrażeń i przeżyć, są w nim również próby

portretowania całych zbiorowości. To piąty już tom wierszy Józefa Budzińskiego. Wydawcą jest Towarzystwo Przyjaciół 9 Pułku Strzelców Konnych w Grajewie. (MK)



Nasi z medalami AMP

I miejsce drużynowo w kategorii państwowych wyższych szkół zawodowych na Akademickich Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce (18 – 19 maja w Bydgoszczy) wywalczyła reprezentacja PWSIP w Łomży. Lekkoatleci trenera Jana Kotowskiego zdobyli 5 medali: złote Jerzy Gelenbowski (400 m) i Tomasz Gliniewicz (skok w dal), srebrny Łukasz Samełko (400 m), brązowe Tomasz Gliniewicz (100 m) i Damian Przybylski (skok w dal). Na tych samych Mistrzostwach reprezentujący „Prefbet Śniadowo” Łomża Jakub Nowak (UKSW Warszawa) zdobył złoty medal na 1 500 m i brązowy na 3 000 m, a Michał Bernardelli (SGH Warszawa) złoty na 3 000 m.

Drugi w Bydgoszcz Cup

Tomasz Wieczorek (AZS PWSIP Łomża) zajął II miejsce w kategorii 53 kg w Międzynarodowym Turnieju Taekwondo Olimpijskiego Juniorów Bydgoszcz Cup. Jego klubowi koledzy Bartosz Niedźwiecki i Sebastian Sutkowski wywalczyli 5 miejsca. Startowało ponad 300 zawodników.

Czarna passa ŁKS

Po porażce tydzień wcześniej z Dębem Dąbrowa Białostocka 1:4, w sobotę (19 maja) ŁKS przed własną publicznością przegrał 0:1 z Mrąговиą Mrągowo. „Nie mam pretensji do piłkarzy. Zespół z Mrągowa grał bardzo mądrze, a nam czegoś zabrakło. Coś nas uspiło”, powiedział po meczu trener ŁKS Marcin Mroczkowski.

Gala ligi szachowej

Uroczyste zakończenie XIII edycji Łomżyńskiej Ligi Szkolnej w Szachach pod patronatem „Kontaktów” odbędzie się w sobotę (26 maja) w I LO im. T. Kościuszki w Łomży. Rozegrane zostaną Turniej Gwiazd i Turniej Nadziei. Zapisy przed spotkaniem lub tel. 698 179 334. Początek, godz. 10.00.

Dziewczęta z Rosochatego Kościelnego

Drużyna dziewcząt ze Szkoły Podstawowej w Rosochatem Kościelnym (gm. Czyżew) wygrała podlaski finał Turnieju „Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku”. Wśród chłopców zwyciężyła drużyna AP Talent II z Białegostoku. W wakacje zagrają w finale krajowym Turnieju. Wcześniej przekażą reprezentacji Grecji na Euro 2012 flagę z życzeniami i podpisami wszystkich uczestników podlaskiego finału. Tegoroczna edycja „Tymbarku”, uznawanego za nieoficjalne Mistrzostwa Polski w piłce nożnej dzieci do lat 10, cieszy się wyjątkowym powodzeniem. W dawnym Łomżyńskim w eliminacjach gminnych i powiatowych startowało aż 89 drużyn. Nagrodą główną dla zwycięzców finału centralnego jest wyjazd zwycięzców na mecz Euro 2012. (MK)

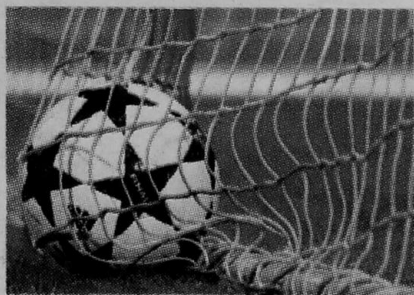


Zwycięska drużyna z Rosochatego Kościelnego

najlepsze

Stadion z certyfikatem

Komisja Polskiego Związku Lekkiej Atletyki wydała certyfikat kat. IVA, pozwalający na organizację zawodów rangi wojewódzkiej, eliminacji do Mistrzostw Polski oraz ogólnopolskich mityngów lekkoatletycznych dla wszystkich kategorii wiekowych na Stadionie przy ul. Zjazd w Łomży. Nie można organizować na nim zawodów o randze Mistrzostwa Polski, gdyż nie ma dodatkowego stadionu treningowego. Najbliższe zawody lekkoatletyczne już 2 – 3 czerwca. Będą to eliminacje regionalne (Podlaskie i Lubelskie) do Lekkoatletycznych Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych (16 – 17 lat).



Z boisk

Wyniki drużyn z Łomżyńskiego

III liga: ŁKS – Mrągowia Mrągowo 0:1 (miejsce ŁKS w tabeli – 7); Orzeł Kolno – Warmia Grajewo 0:1 (bramka dla Warmii: Marcin Arciszewski, miejsce Warmii w tabeli – 2, miejsce Orła – 12); Olim-

Podwodny Jeleń w Narwi

Jak co roku o tej porze, pletwonurkowie z Łomżyńskiego Klubu Pletwonurków Podwodny Jeleń oczyścili w sobotę (19 maja) dno Narwi w rejonie plaży miejskiej przy moście Hubala. Z wody wydobyli kilka worków śmieci, głównie butelek i puszek, a także konstrukcję z żeliwnych prętów. „Śmieci jest znacznie mniej, niż było kilka lat temu, gdy zaczynał się nasz akcja. Tym niemniej ludzie w dalszym ciągu wrzucają do wody odpady, w tym bardzo niebezpieczne. Proszę sobie wyobrazić, co by się mogło stać, gdyby na to żelastwo nadział się jakiś plażowicz”, mówi wiceprezes Klubu Tomasz Poznalski. Pletwonurków asekurowali stra-

żacy oraz członkowie Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Plaża będzie otwarta na początku wakacji. Jej część została zaorana, służby miejskie posiały trawę i zamknęły wjazd na parking. Fot. B. Szumski



pia Zambrów – Start Działdowo 2:1 (bramki dla Olimpii: Łukasz Trzaska, Łukasz Grzybowski, miejsce Olimpii w tabeli – 4).

IV liga: Wissa Szczuczyn – Perspektywa Łomża 4:2 (miejsce Wissy w tabeli – 1, miejsce Perspektywy – 16); Promień Mońki – Sparta Szepletowo 0:0 (miejsce Sparty w tabeli – 7). Ruch Wysokie Mazowieckie wycofał się z rozgrywek IV ligi na wiosnę po wygraniu rundy jesiennej. Wszystkie mecze w rundzie wiosennej z Ruchem drużyny wygrywają walkowerem, dopisując sobie po 3 punkty.

Klasa okręgowa: Forty Piątni-

ca – Magnat Juchnowiec 1:2 (miejsce Fortów w tabeli – 12); Sokół II Sokółka – KS Sokoły 5:4 (miejsce Sokół w tabeli – 15); Gieret Giby – Orleńskie Czyżew 2:3 (miejsce Orleńskie w tabeli – 3).

Klasa A: Podlasiak Knyszyn – Skra Wizna 0:1 (miejsce Skry w tabeli – 10); Victoria Jedwabne – Rospada Filipów 9:0 (miejsce Victorii w tabeli – 7); Tur II Bielsk Podlaski – KS Miastkowo 1:1 (miejsce Miastkowa w tabeli – 9); GKS Stawiski – Biebrza Goniądz 9:2 (miejsce Stawisk w tabeli – 8, miejsce Biebrzy – 12); Pionier Brańsk – KS Śniadowo 2:14 (miejsce Śniadowa w tabeli – 3).

Zapraszamy
do nowo otwartej filii
Hurtowni Motoryzacyjnej

GORDON

HURT - DETAL

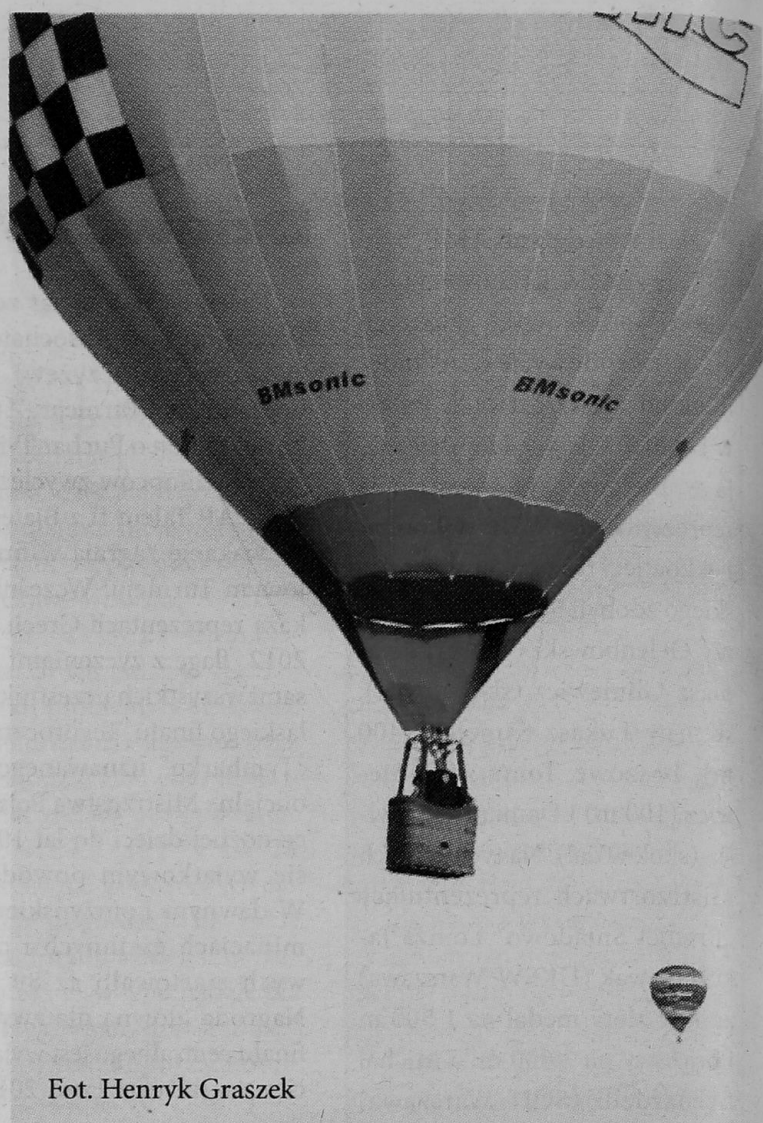
Łomża

Al. Legionów 60

www.gordon.com.pl

Tel: 86 211 66 55

Tel: 86 211 65 55



Fot. Henryk Graszek

www.kontakty-tygodnik.com.pl;
redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

Łomża. Kamienne Schodki



do "Kontakt" - nr 22/2012.

Boża Apteka

DODATEK DO TYGODNIKA **KONTAKTY**

MAJ 2012

Łyżeczka zdrowia

Wspaniały... chwast

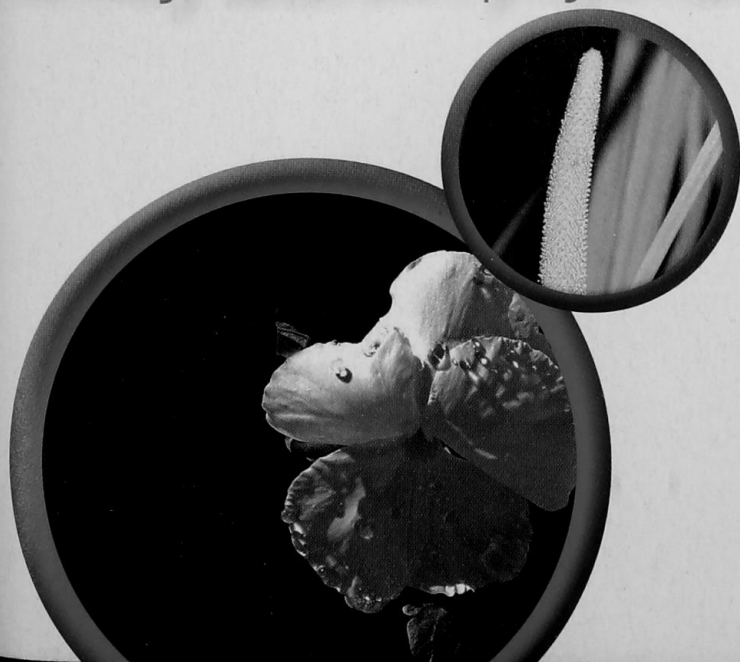
Witaminowa bomba



Aromatyczna kopalnia

Zdrowe... przekleństwo pól

Leczniczy tatarski... przysmak



**SKŁAD BUDOWLANY
PODBIELSKI**

Wszystko do

OGRODU

pielęgnacja ogrodu budowa ogrodu

rośliny relaks w ogrodzie

Zapraszamy

**TYLKO U NAS
OTWARTE W
NIEDZIELE**

Poniedziałek - Piątek:	7:00-18:00
Sobota:	8:00-15:00
Niedziela:	10:00-15:00

ul. Poznańska 103 Łomża tel.: 696-694-070
email: joanna.bielecka@skladpodbielski.pl tel.: 604-793-656

Amarantus

święta roślina Inków i Azteków na polskich polach i stołach

Amarantus, zwany po polsku szarłat, należy do najstarszych roślin uprawnych świata. Jego niezwykle walory odżywcze docenili już Inkowie i Majowie. Wzbudził ogromne zainteresowanie europejskich specjalistów od żywienia, którzy nazywają amarantus **zbożem XXI w.** To w nim upatruje się ogromne możliwości zastosowania w żywieniowej profilaktyce zdrowotnej oraz w zaspokojeniu potrzeb żywnościowych.

Amarantus uprawiany jest już w Polsce na skalę przemysłową, a także w gospodarstwach ekologicznych. Największym powodzeniem cieszą się polskie odmiany Rawa i Aztek. Pozyskane ziarna i wyroby na bazie amarantusa można kupić w sklepach spożywczych i ze zdrową żywnością.

Co zatem spowodowało, że tak wiele osób interesuje się tą rośliną?

• wartościowe białko

Okazuje się, że w nasionach amarantusa jest go najwięcej spośród wszystkich roślin zbożowych. Jest to białko niealergizujące o wysokim stopniu przyswajalności, którego ilość podczas odpowiednich procesów technologicznych nie obniża się. Ponadto jego wartość biologiczna znacznie przewyższa wartość białka mleka krowiego, a w odniesieniu do wzorca FAO – białka jaja kurzego, wynosi blisko 80

punktów (na 100 możliwych). Jak na roślinne źródła białka jest to wynik fantastyczny.

• cenne kwasy tłuszczowe

W nasionach znajduje się dużo jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu.

• niezastąpione pierwiastki i witaminy

Amarantus jest źródłem wielu składników mineralnych, zwłaszcza **wapnia, magnezu, fosforu, potasu i żelaza**. Spożycie 100 g nasion amarantusa pokrywa 1/3 dziennego zapotrzebowania na wapń. Pod względem ilości żelaza (15 mg w 100 g nasion) przewyższa niemal wszystkie rośliny, z osławionym szpinakiem włącznie, co z powodzeniem można wykorzystywać w stanach anemii, a także w diecie kobiet ciężarnych. Jest źródłem głównie witamin z grupy B oraz witaminy A, E i C.

• odżywcze i energetyczne ziarno

Zawiera wyjątkowo lekkostrawną skrobię można spożywać go nawet na krótko przed posiłkiem. Jest również bogatym źródłem błonnika, zawiera go więcej niż słynne otręby owsiane. Znacząca obecność włókna stawia tę roślinę w rzędzie produktów przeciw działającym chorobom układu krążenia i przewodu pokarmowego. Natomiast takie substancje jak skwalen opóźniają procesy starzenia się organizmu, a antyoksydanty przeciwdziałają powstawaniu wolnych rodników.

Z powodzeniem można więc stosować go w żywieniu osób z hiperlipidemią, anemią, miażdżycą, cukrzycą, chorobą układu nerwowego, krążenia i kostnego, a także może być składnikiem diety dzieci chorych na celiakię, gdyż nie zawiera glutenu.

SKŁAD ZIARNA

Rodzaj ziarna	Białko%	Lizyna%	Węglowodany g/100g	Wapń mg/100g	Żelazo mg/100g	Fosfor
Amarantus	16	0,85	63	162	10,0	455
Kukurydza	9	0,25	74	20	1,8	256
Żyto	13	0,40	73	38	2,6	376
Gryka	12	0,58	72	33	2,8	282
Pszenica	10	0,35	71	41	3,3	372
Ryż	7	0,27	77	32	1,6	360

Źródło: (USDA & National Research Council, 1984)



Realizujemy indywidualne zamówienia

Dbaj o zdrowie i żyj w harmonii z naturą

"Szarłatowa Spizarnia" już otwarta!

U nas znajdziesz szeroki wybór

• produktów dietetycznych

• ekologicznych

• bezglutenowych

• dla diabetyków

• oraz wyrobów tradycyjnych

W każdy piątek zapraszamy na degustację!



ul. Wyszyńskiego 2 lokal 4, 18 - 400 Łomża, tel. 86 218 02 91

W ciągłej sprzedaży posiadamy:

• **makę amarantusową** - wykorzystywaną do wypieku ciast, ciastek, chleba, wyrobu makaronów oraz przygotowywania dań wegetariańskich,

• **popping** - podobny do dmuchanego ryżu, który można spożywać z mlekiem, kefirem, jogurtem lub stosować jako dodatek do wszelkiego rodzaju wypieków i gotowych dań (np. sałatek,

zapiekanek, zup i deserów),

• **płatki z nasion amarantusa** - które stanowią odżywczy komponent zup mlecznych i tradycyjnych (krupników, rosółów, zup jarzynowych)

• **płatki z nasion amarantusa,**

• **olej amarantusowy,**

• **nasiona amarantusa,**

• **i wiele innych produktów.**

Zapraszamy!



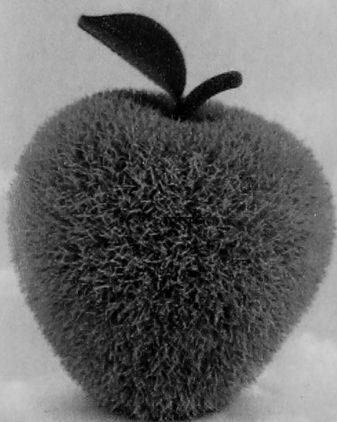
Boża
Apteka

Kto nie słyszał rad babci, gdy wyglądaliśmy blade, dopadło nas przeziębienie lub trądzik: wypij szklankę lipowej herbaty, łyknij łyżeczkę syropu z cebuli, posmaruj buzię sokiem z łopianu...

Babcia zwykle nie tylko radziła, ale stawiała przed nami gotowy napar, wywar, sok, syrop. Bo wiedziała, z czego i jak je przyrządzić oraz na co są pomocne.

Zioła, drzewa, kwiaty, chwasty, z których je sporządzała, rosły wokół ciągle. Gorzej, gdy nie ma przy nas babci z wiedzą, jak z nich korzystać. A to przecież niewyczerpana „boża apteka”. Prosta, naturalna, skuteczna, bez grama chemii i za darmo!

Obyśmy zdrowi byli –
Kontakty



ESKULAP



Specjalistyczne Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne

Łomża, ul. Piłsudskiego 82, czynne w godz. 7:00-18:00
telefon (86) 215-56-40

Medycyna Pracy

- badania profilaktyczne pracowników – wstępne, okresowe, kontrolne
- badania do prawa jazdy – instruktorów i egzaminatorów
- badania kierowców pojazdów uprzywilejowanych
- badania kierowców transportu drogowego
- badania sanitarno – epidemiologiczne (książeczki zdrowia)
- inne z zakresu Medycyny Pracy

Pracownia psychologiczna

- badania kierowców
- badania ze skierowaniem z policji i od starosty
- badania do kursów (wózki, koparki i inne)
- konsultacje do Medycyny Pracy

Pracownia RTG

- czynna w godz. 7.00 – 15.00

Posiadamy pracownię EKG i spirometrii Laboratorium analityczne

- materiał do badań pobierany jest od 7.00 do 10.00 od poniedziałku do piątku
- istnieje możliwość badań w trybie cito
- oprócz badań podstawowych wykonujemy badania specjalistyczne zgodnie z potrzebami lekarzy rodzinnych, specjalistów i osób prywatnych

Szczegółowych informacji udzielamy pod numerem

(86) 215-27-46

Rehabilitacja

Oferujemy:

krioterapię miejscową, masaże ręczne, lasery, masaże wodno-wirowe, mechaniczne, elektroterapię, pole magnetyczne, kinezyterapię, lampy terapeutyczne

Gabinet rehabilitacji posiada umowę z NFZ



łyżeczka zdrowia

O odżywczym i leczniczym znaczeniu **miodu** pisali 4 000 lat p.n.e Sumerowie, lud mieszkający w dorzeczu Eufratu i Tygrysa na Bliskim Wschodzie.



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

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

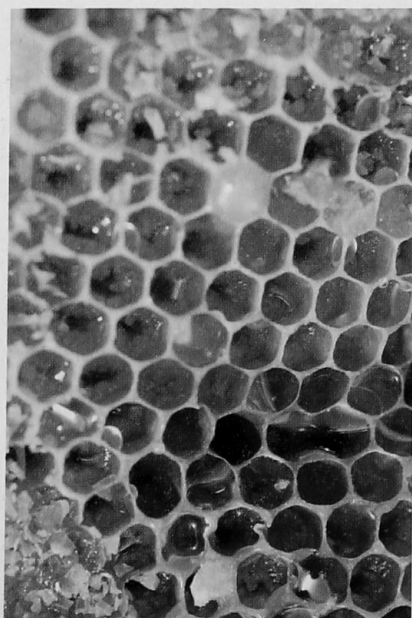
Właściwości „łyżeczki zdrowia” zweryfikowali i potwierdzili w latach 80. polscy lekarze. W jednej z kopalń wybrali 200 górników z podobnymi schorzeniami: początkiem pylicy i wieńcówki. Wszyscy byli pod stałą opieką medyczną, ale

recept z miodem. Królowa Kleopatra zażywała kąpiele w oślim mleku z miodem.

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

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

100 przez rok codziennie dodatkowo otrzymywało do wypicia szklankę wody z łyżeczką miodu. Po roku zostali poddani skrupulatnym



badaniom. Okazało się, że wyniki górników, którzy pili miód, były rewelacyjnie lepsze w porównaniu z tymi, którym go nie podawano.

Z miodem jest jednak jeden poważny problem. Nie tak łatwo kupić prawdziwy! Właściwie gwaran-

tuje to tylko i wyłącznie zaopatrywanie się bezpośrednio u zaufanego pszczelarza. O miódach ze sklepów lepiej zapomnieć. Także z targowisk. Oszuści potrafią być przebiegli i bezwzględni.

HURTOWNIA I CENTRUM OGRODNICZE Wojciech Jastrzębski



18-300 Zambrów, ul. Mazowiecka 57 c

tel. 86 271 48 75, 276 12 04

I WICEMISTRZ PODLASKIEJ AGROLIGI 2009

- ⇒ środki ochrony roślin
- ⇒ folie ogrodnicze, kiszonkarskie, budowlane
- ⇒ pilarki spalinowe, myjki Karcher
- ⇒ opryskiwacze, kosiarki
- ⇒ nasiona rolnicze, ogrodnicze
- ⇒ środki czystości do maszyn udojowych
- ⇒ rowery, skutery - sprzedaż i SERWIS
- ⇒ nasiona kukurydzy odmian polskich i zagranicznych
- ⇒ nawozy rolnicze i ogrodnicze, znicze
- ⇒ pasze dla zwierząt firmy Gulpasz
- ⇒ węgiel



Wysokie Mazowieckie, ul. Ludowa 91 tel. 532 527 202

Boguty Pianki k. Ciechanowca (dawna baza GS)

tel. 535 000 977

Wspaniały... chwast!

Rośnie wszędzie! Właśnie pojawiają się jej świeżutkie listki. Dotkniesz nieopatrznie i poczujesz parzenie! O, nie ma litości! Trzeba ją wyrwać! Przecież to pokrzywa. Pospolity chwast! Jasne, wyrwij. Choć lepiej, wytnij (wyrósł świeżutki). A wyciętej nie wyrzucaj!

Pokrzywa jest moczopędna, zalecana przy schorzeniach dróg moczowych. Poprawia pracę wątroby, obniża poziom glukozy we krwi, pobudza czynność wydzielniczą trzustki. Ma właściwości bakteriobójcze, dlatego można ją stosować przy trądziku, czyrakach. Zapobiega zatrzymywaniu się płynów w organizmie. Usprawnia przemianę materii, pomaga oczyścić organizm z toksyn, ma doskonały wpływ na włosy, paznokcie oraz skórę. Liście pokrzywy to bogate źródło witamin A, C i K oraz witamin z grupy B, a także składników mineralnych, takich jak cynk, fosfor, jod, krzem, magnez, mangan, potas, wapń i żelazo.

Świeże liście zalane wrzątkiem, odstawione do naciągnięcia i doprawione odrobiną cukru lub miodu i cytryną, są wyśmienitym orzeźwiającym napojem z właściwościami, jak wyżej.

Syrop: kilogram listów pokrzyw zemielić w mikserze i zalać litrem wody. Całość zagotować i po wystygnięciu do temperatury poniżej 28 stopni C, dodać 4 łyżeczki miodu. Przelać do słoiczków i pasteryzować około 15 min. Syrop warto zażywać przy przeziębieniach i infekcji gardła. Dla ogólnego wzmocnienia i oczyszczenia organizmu, można pić trzy razy dziennie łyżeczkę syropu przez dwa tygo-

dnie, dwa razy na kwartał.

Maseczka (do pozbycia się trądziku i w pielęgnacji tłustej cery): dwie łyżki płatków owsianych błyskawicznych, 1/3 szklanki ciepłego mleka oraz sok z około dziesięciu młodych pokrzyw. Aby otrzymać sok z pokrzyw, należy włożyć je do sokowirówki lub miksera. Jeśli nie mamy świeżych pokrzyw, możemy użyć naparu z suszonych, wówczas wystarczy zalać wrzątkiem dwie

łyżki pokrzyw. Wszystkie składniki bardzo energicznie mieszamy i nakładamy na twarz na około kwadrans. Maseczkę zmywa się ciepłą wodą.

Płukanka (do włosów): pokrzywę suszoną (nie nadają się świeże pokrzywy, ponieważ włosy uzyskają zielonkawy odcień), zalać wrzątkiem i odstawić do naciągnięcia i wystygnięcia. Wypłukać włosy umyte.

Doskonale odżywi i nawilży skórę pokrzywowa kąpiel! Docenią ją także skarżący się na bóle reumatyczne. Aby przygotować kąpiel, należy bardzo drobno posiekać pokrzywę, włożyć ją do woreczka z gazy i umieścić pod strumieniem gorącej wody. Można także do wanny wlać sok pokrzywowy.



ŚNIADOWO

Oferujemy:

- **ciągniki**
- **prasy**
- **kombajny**
- **inne maszyny rolnicze**

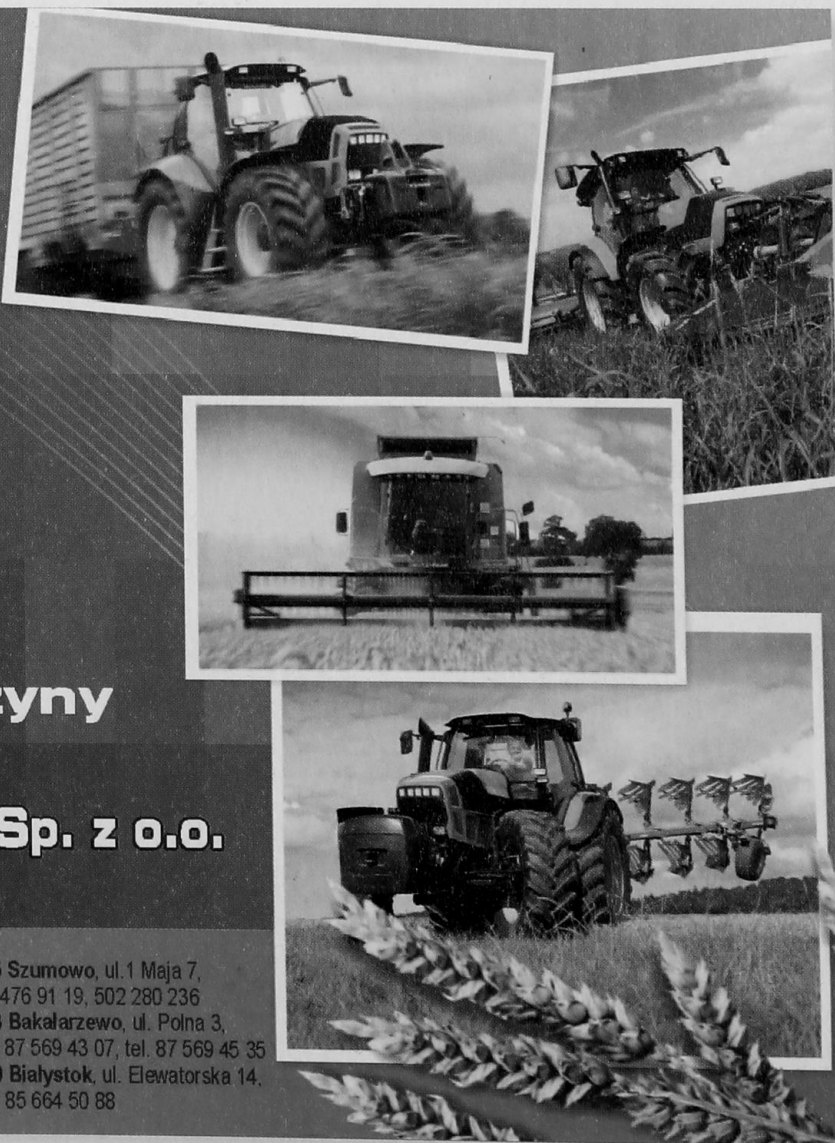
AGRO-ROLNIK Sp. z o.o.

www.agro-rolnik.pl

PUNKTY SPRZEDAŻY

18-411 Śniadowo, ul. Kościelna 10,
tel./fax 86 217 61 23 lub 86 217 62 23
SKLEP - tel. 86 217 61 11,
SERWIS - tel. 86 473 83 75
e-mail: agrorolnik@lomza.com

18-305 Szumowo, ul. 1 Maja 7,
tel. 86 476 91 19, 502 280 236
16-423 Bakalarzewo, ul. Polna 3,
tel./fax 87 569 43 07, tel. 87 569 45 35
15-959 Białystok, ul. Elewatorska 14,
tel./fax 85 664 50 88



Z lipą nie ma lipy!

Gościu siadź pod moim liściem/ a odpoczniesz sobie...". Któż nie zna tych słów Jana Kochanowskiego o pocziwej lipie, rosnącej w podwórku. Odpoczniesz niewątpliwie, ale może też obdarować cię ... zdrowiem! Właściwości lecznicze wykazuje lipa i drobnolistna, i szerokolistna. Jest to drzewo długowieczne. Najstarsze w Polsce rośnie we wsi Cielętniki (gm. Dą-

browa Zielona) i ma około 500 lat.

Kwiaty lipy zbiera się, gdy rozkwitnie 2/3 kwiatów, aż do zakończenia kwitnienia. Ważne, aby pamiętać o właściwym momencie, ponieważ od trzeciego dnia po zakwitnięciu tracą cenne właściwości. Kwiatostany suszy się z dala od słońca, natomiast biel (biała warstwa drewna pod korą) w przewiewnych miejscach.

Składniki lecznicze zawarte w lipie: w kwiatkach flawonoidy, śluz roślinny, olejek eteryczny, związki mineralne, trójterpeny. Właściwości lipy: uspokajające (kwiatostan), rozkurczowe (drewno), napotne, moczopędne, przeciwzapalne (napar z kwiatostanu), regulujące zaburzenia snu (kwiatostan). Pomaga na choroby górnych dróg oddechowych, gorączkę, zatrue-

cia pokarmowe (składnik węgla leczniczego), problemy z oddawaniem moczu, swędzenie, ukąszenia owadów, podrażnienia skóry, popękana i spierzchnięta skóra, stany zapalne śluzówek (kwiaty lipy, zewnętrznie), w pielęgnacji włosów. Dobrze jest stosować lipę profilaktycznie, gdyż wzmacnia system odpornościowy organizmu

Napar (w chorobach górnych dróg oddechowych): 1 g suszonego kwiatu lipy zalać 200 ml wrzącej wody, pozostawić pod przykryciem na 5 minut, pić wieczorem.

Jako środek zapobiegawczy najlepiej stosować napar z mieszanki kwiatów lipy i dzikiego bzu czarnego: 2 łyżki kwiatów zalać 2 szklankami wrzątku, odstawić na 10 minut, odcedzić, pić schłodzony. Pobudza naturalną odporność organizmu.

Absolutnie nie należy zbierać kwiatu z lipy rosnącej przy drodze lub pylącym zakładzie przemysłowym!

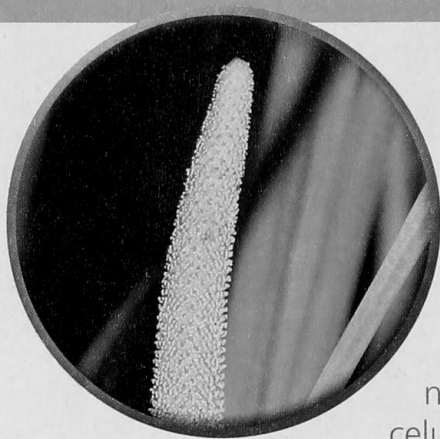


Napar Klimuszek

Waptekach jest sporo reklamowanych leków chemicznych o różnej skuteczności na przeziębienia i grypę. Bez wątpienia zawsze skuteczne są zioła. Jeśli nie udało nam się ich zgromadzić, możemy się w nie zaopatrzyć w sklepach zielarskich. Na przeziębienia i grypę możemy sami sporządzić sobie z nich napar.

Napar (według francuskanina ojca Czesława Klimuszki, wszystkie składniki po 50 g): kwiat bzu czarnego, kwiat lipy, kwiat słonecznika, kwiat wiązówki, liść mącznicy lekarskiej, korzeń arcydzięgla, owoc maliny, owoc głogu. Wymieszać. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzącej wody, odstawić na 3 godziny. Pić 3 razy dziennie szklankę przed jedzeniem.

Leczniczy tatarski ... przysmak!



Podanie głosi, że nazywa się tatarak, gdyż trafił do nas z Tatarami. Faktem jest, iż Turcy i Tatarzy używali kłacza tataraku do dezynfekcji wody, a przesmażane w cukrze uważali za szczególny przysmak. Rośnie pospolicie nad brzegami stawów, na moczarach i stojących wodach, tworząc zarośla.

Kłacze tataraku zbiera się wiosną lub jesienią. Po oczyszczeniu (nie należy okorowywać) i wypłukaniu pod bieżącą wodą, kroimy je na drobne części i suszymy w temperaturze otoczenia lub zawieszane w worczku nad piecem (kaloryferem) w temperaturze nie wyższej niż 35° C.

Kłacze tataraku zawiera najbardziej aktywny olejek lotny (azaron), substancje gorzkie, garbniki, cholinę i inne składniki. Pobudzają one wydzielanie soków trawiennych, żołądkowych i jelit, działają rozkurczowo, uspokajająco, przeciw zmęczeniu i bólom głowy. Zalecany jest jako ogólnie wzmacniający, zwiększający sprawność fizyczną u starszych i po przebytych operacjach, a sportowców przed startami i po wielkim wysiłku fizycznym.

Z wysuszonego kłacza tataraku najlepiej przyrządzić napar.

Napar: łyżeczkę rozdrobnionego kłacza tataraku na szklankę zalewamy wrzątkiem, odstawiamy pod przykryciem na 10-15 minut i przecedzamy. Można pić 2-3 razy dziennie po pół szklanki, zawsze około 20 minut przed posiłkiem.

Zewnętrznie używa się naparu do płukania gardła przy zapaleniach jamy ustnej.

Kłacze tataraku można używać także do pielęgnacji włosów (występuje w wielu szamponach), gdyż wzmacnia cebulki włosowe, przeciwdziała wypadaniu włosów i łupieżowi. Najlepiej do tego celu przyrządzić mieszaninę z kłacza tataraku, korzenia łopianu i kwiatu rumianku. W równych częściach po 1 łyżce należy zalać wrzątkiem, zagotować i odstawić pod nakryciem do przestygnięcia. Przecedzić i spłukiwać głowę po umyciu.

18-400 Łomża
ul. Towarowa 25
(dawna Baza WZGS)
tel. +48 86 211 14 08



ARTECH GARDEN SERWIS
MASZYNY DO DOMU, OGRODU I LASU

SPRZEDAŻ ORAZ SERWIS
maszyn spalinowych i elektronarzędzi

• PIŁY • KOSY • KOSIARKI • TRAKTORKI • ZAGĘSZCZARKI •
• AGREGATY • MYJKI • ELEKTRONARZĘDZIA •
• ODŚNIEŻARKI • DMUCHAWY • ŚWIDRY • RUSZTOWANIA • DRABINY •
• AKCESORIA • CZĘŚCI ZAMIENNE •

KUPON RABATOWY
do **10%** na
maszyny i
akcesoria

STIHL Husqvarna Shindaiwa ECHO Oleo-Mac
TECHNISEN KURCHER Trifoliet HITACHI BLACK & DECKER
VICTOR HONDA STAYER BOSCH

AGRO FINANSE

www.agrofinanse.pl



KREDYTY dla rolników na zakup:

- maszyn rolniczych
- ciągników
- zwierząt hodowlanych

KREDYTY GOTÓWKOWE

LEASING OPERACYJNY I FINANSOWY

18-400 Łomża

Al. Legionów 7c

tel. 86 216 39 86

kom. 507 043 154

biuro@agrofinanse.pl

Boża
Apteka

„Dziki” zwalcza grypę!



O kwiatach dzikiego bzu pamiętajmy na wiosnę. Owoce muszą być zupełnie dojrzałe, fiołkowoczarne, bowiem niedojrzałe mogą być szkodliwe dla zdrowia. Gdy chcemy je wysuszyć, najlepiej rozłożyć cienką warstwą w przewiewnym miejscu. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35 st. C. Kwiaty i owoce czarnego bzu zawierają olejek lotny, sole mineralne, garbniki, śluzu, glukozę, kwasy organiczne, karotenoidy, dużo witaminy C, a także witaminy z grupy B. Działają silnie napo-

tnie i przeciwgorączkowo, moczopędnie i przeciwskurczowo. Znakomite przy grypie, kaszlu, przeziębieniach, stosowany także przy chronicznych zapaleniach i nieżytach dróg oddechowych.

Z kwiatu i owoców przyrządzić możemy napar, napój, sok lub syrop.

Napar: 1 łyżkę kwiatu bzu lub wysuszonych owoców bzu i 1 łyżkę kwiatu lipy zalać 2 szklankami wrzątku. Po naciągnięciu pod przykryciem pić co 2 godziny po pół szklanki (powinien być ciepły).

Napój uspakajający (zarazem orzeźwiający):

0,5 kg dobrze dojrzałych, wymytych i osmykanych z szypulek baldachu owoców bzu, 1 rozdrobnioną cytrynę (lub 20 dkg czerwonych albo czarnych porzeczek) zalać 5 litrami przegotowanej i ostudzonej wody, dosypać cukru do smaku, szczelnie nakryć i odstawić na tydzień, potem przecedzić i dosłodzić.

Sok: w pełni dojrzałe, oczyszczone i wymyte owoce przepuścić przez sokowirówkę, sok zmiksować z cukrem, przelać do butelek lub twistów, pasteryzować 10 min. W zimie zażywać z wodą.

Syrop: 1 kg owocu czarnego bzu zalać litrem wody, dodać 4 szklanki cukru

i gotować na małym ogniu ok. 2 godz., aż powstanie gęsty syrop. Odcedzić i gotować bez owoców ok. 1 godz. Rozlać do słoików. Pasteryzować ok. 15 min.



Pamiętajmy, że wszelkie rośliny, zioła, owoce należy zbierać z dala od dróg!

Zdrowe

: przekleństwo pól!

Znają go (nie wypada pisać – klną na niego!) wszyscy rolnicy i działkowcy. Jest chyba najbardziej uciążliwym chwastem, gdyż ze względu na bardzo długie, rozległe korzenie, pieleniem praktycznie nie można go wyplenić. Już wszyscy wiedzą: to perz! A właśnie korzeń perzu, czyli kłącze, zawiera niezwykle składniki lecznicze. Perz goi rany, poprawia przemianę materii, ma właściwości przeciwcukrzycowe i przeciwcukrzycowe, zwiększa

odporność błon śluzowych i naskórka. Pomaga przy reumatyzmie, egzemach, blednicy, gośćcu stawowym, kamicy żółciowej i mocznicowej, schorzeniu wątroby, przekwitaniu, anemii, podwyższeniu cholesterolu, stanach zapalnych. Zmielone kłącze perzu można także dodawać do wypieku chleba (domowy chleb staje się znowu dość popularny, najlepiej jednak zrobić zakwas i kupić odpowiednią mąkę, niż gotowe do pieczenia opakowanie

„chleba domowego”). Chleb z perzem pomaga przy cukrzycy, chorej wątrobie, otyłości, reumatyzmie, kamicy moczowej i nerkowej.

Wywar: kłącza należy pociąć i gotować w wodzie 1 min., wodę wylać, perz zmiażdżyć, dolać pół litra wody i gotować do wyparowania do 0,2 l. Wówczas dodać 10 g lukrecji gładkiej, a po przestygnięciu przecedzić. Wywar popijać małymi porcjami.



Aromatyczna kopalnia zdrowia!

Koper ogrodowy to prawdziwa kopalnia soli mineralnych, takich jak wapń, żelazo, fosfor. Zawiera też witaminy A, witaminy D, E, K, B1, B2, B6, B12, H, bardzo dużo witaminy C oraz olejek lotny. Zielonej natki kopru ogrodowego używają się dla aromatu od wczesnej wiosny do jesieni, głównie jako przyprawy do ziemniaków, warzyw i zup, posypania nowalijek, sałat, mięs i sosów. Ze względu na konserwujące właściwości fitocydów, koper stosuje się do kwaszenia ogórków, dodaje się do potraw ze świeżej i kiszzonej kapusty, do wypieku chleba i innego pieczywa. Olejek lotny, mający właściwości odkażające i przeciwskurczowe znosi wzdęcia, wiatry i nadmier-

ną fermentację w jelitach, pobudza żołądek do intensywniejszego działania i poprawia trawienie. Przy tych dolegliwościach i po zjedzeniu ciężkostraw-

nych pokarmów, czkawce, chronicznych schorzeniach oskrzeli oraz bólach głowy, spowodowanych zatruciem nikotyną, zażywa się napar.

Napar: zmiażdżyć owoce kopru, 2 łyżeczki należy zalać szklanką wrzątku. Zalecane jest stosowanie 2 – 3 razy dziennie po pół szklanki.

GRUPA

psb

MRÓWKA KOLNO

599,-

HUŚTAWKA

wym. 350 x 225 x 220 cm

HIT CENOWY

29⁹⁹

GIPSOWA ZAPRAWA TYNKARSKA

Oferta ważna od 24 maja do 6 czerwca

Kolno, ul. Wojska Polskiego 50
tel. (86) 278 26 15

Czynne: pn.-pt. 7-19
sob. 7-15
niedziela - nieczynne

Jałowiec

Owoce jałowca dojrzewają dwa lata. W pierwszym roku są jeszcze zielone, trochę mniejsze od dojrzałych, w końcu jasnoniebieskie lub nieco fioletowe, w drugim roku zabarwiają się na granatowo. Dojrzałe owoce zbiera się późną jesienią, najlepiej po pierwszych przymrozkach. Suszymy je w temperaturze nie wyższej niż 40° C, aby nie utraciły aromatu, sta-

rannie i dość długo, bo owoce niedosuszone łatwo pleśnieją. Susz przechowujemy w naczyniach z lekko nachyloną pokrywką, aby z wolna dosuszyły się.

Owoc jałowca działa przede wszystkim przeciwzapalnie, bakterio-bójczo i moczopędnie. W efekcie czyści krew, odtruwając równocześnie cały organizm. Ma również działanie żółciopęd-

nie i pobudzające na żołądek i wątrobę, dlatego stosuje się go przy różnych zaburzeniach trawiennych, niedomogach woreczka żółciowego oraz do pobudzenia ruchu robaczkowego jelit.

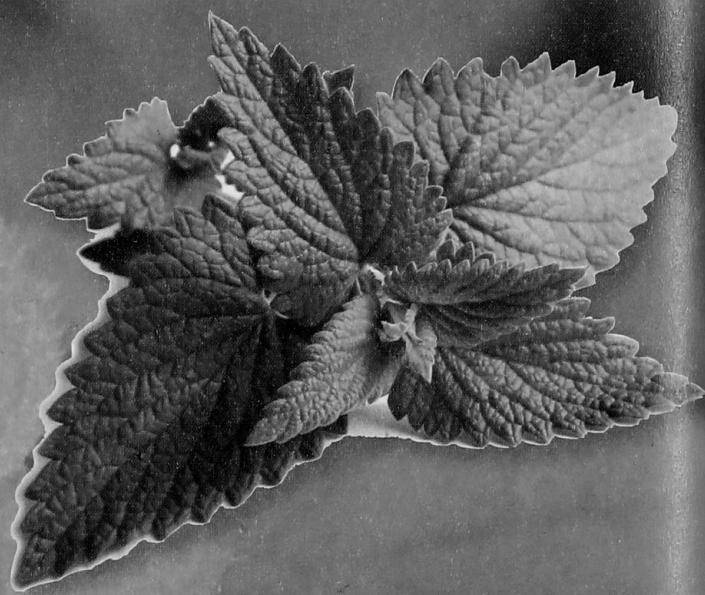
Napar: 1 łyżeczkę suszonych jagód zalać 1 szklanką zimnej wody, podgrzać aż zagotowania i odstawić do naciągnięcia. Pić 3 razy dziennie po łyżce.



Mięta

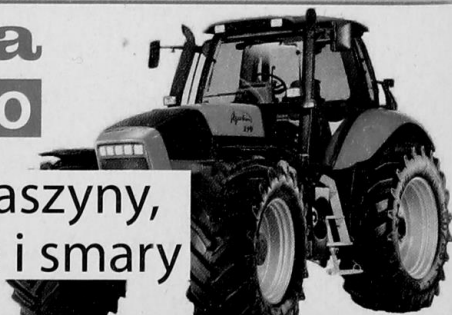
Rośnie najczęściej nad brzegami rzek, na wilgotnych obrzeżach lasów i zarośli. Dla celów leczniczych uprawia się u nas najczęściej tzw. miętę pieprzową, zwaną też czarną. Zbierać należy pojedyncze liście lub niewielkie jeszcze szczyty pędów z liśćmi. Suszyć szybko w cieniu o dużym przepływie powietrza i temperaturze do 35 ° C. Liście i pędy porażone rdzą należy odrzucić. Najważniejszymi składnikami mięty pieprzowej są olej lotny, garbniki, gorycze i kwasy organiczne. Mięta działa bakterio-bójczo, przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, żółciotwórczo i żółciopędnie. Pobudza także cały układ trawienny do wydzielania soków wzmagając trawienie, poprawia apetyt i obniża ciśnienie krwi.

Napar: 4 gramy liści zalać szklanką wrzątku, odstawić na kilka minut do naciągnięcia i pić po pół szklanki 2 razy dziennie.



Agroma KOLNO

- ciągniki i maszyny,
- części, oleje i smary



ul. Kolejowa 1 K, 18-500 Kolno
tel. 727 258 523

Witaminowa „bomba”!

Uwaga, uwaga! 100 g owocu czarnej porzeczki zawiera od 50-800 mg witaminy C, czyli 5 razy więcej, niż owoce cytrusowe!



Ponadto: witaminę P (rutynę), witaminę A, witaminę H (biotynę), witaminę K, nieco witaminy B1, B2, B6 i PP oraz fosfor, magnez, wapń, żelazo, potas i siarkę, a także rzadko spotykany w roślinach bor, cynk i mangan! Podobne właściwości mają także liście czarnej porzeczki, z których sporządzić można napar lub odwar.

Liście czarnej porzeczki (z koprem, liśćmi winogron, wiśni i chrzanem) stosuje się do kiszenia ogórków jako dodatek smakowy i antybakteryjny, ułatwiający dłuższe przechowywanie.

Napar z liści (do picia): kopiastrą łyżeczkę wysu-

szonych (nie suszyć w słońcu) i sproszkowanych liści zalać szklanką wrzątku, odstawić pod nakryciem na 10 minut, przecedzić. Można pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance. Napar stosuje się w chorobach gośćcowych, zapaleniu miedniczek nerkowych i kamicy nerkowej, niezbytach pęcherza moczowego, przy bolesnym i utrudnionym oddawaniu moczu (spowodowanym obecnością nagromadzonego gryziku w jego przewodach), w niezbytach żołądka i jelit, kolkach, puchlinie wodnej i przeciw bólom różnych części ciała.

Odwar z liści (stosuje się zewnętrznie): 50 g liści na litr wody podgrzewać 30 minut, nie doprowadzając do wrzenia. Odwar ma właściwości ściągające, szybko gojące i antybakteryjne. Stosuje się go w okładach i kompresach

na rany żylakowe i inne oraz do płukania jamy ustnej i gardła w stanach zapalnych.

Syrop z owoców i liści: 1 kg owocu, 50 świeżych liści, 6 szklanek cukru, 6 szklanek wody. Owoce i liście dokładnie myjemy pod bieżącą ciepłą wodą. Gotować na małym ogniu 30 minut (bez przy-

krycia), nie doprowadzając do wrzenia. Odcedzić sok, dodać cukier i gotować jeszcze 30 minut. Zlać od razu do słoików, szczelnie je zamknąć i pozostawić odwrócone „do góry dnem” do wystygnięcia. Tak pozostawione słoje, powinny się samoczynnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu.



**BANK SPÓŁDZIELCZY
w SZUMOWIE**

ŚWIADCZY USŁUGI BANKOWE W TYM:

OBSŁUGA RACHUNKÓW

LOKATY TERMINOWE

KREDYTY

KARTY BANKOMATOWE

HOME BANKING, INTERNETBANKING

SMS BANKING



**GWARANTUJEMY SPRAWNĄ
I FACHOWĄ OBSŁUGĘ!!!**

18-305 Szumowo, ul. XXX-lecia 3
tel. (86) 270-70-68, 476-91-63
tel-fax (86) 476-82-33
e-mail: bsszumowo@pro.onet.pl

Pożyteczny... pasożyt!

Rośnie na drzewach, zwłaszcza liściastych, żywiąc się częściowo ich sokami, dlatego jemioła traktowana jest jako pasożyt.

Kwiaty jemioły wyrastają po dwa lub trzy w kątach rozwidlających się pędów. Owoce ma okrągłe, białe, z nasionkami wewnętrznymi. Do celów leczniczych wykorzystuje się liście. Zbiera się je od jesieni do wiosny, gdy drzewa żywiciela są bezlistne. Gdy chcemy sporządzić napar, należy je

wysuszyć, co nie jest proste, gdyż dość łatwo chłoną wilgoć, a schnąć powinny w przewiewnym miejscu, w temperaturze nie wyższej niż 25 stopni.

Jemioła zawiera cholinę i jej estry, związki trójterpenowe, witaminę C i inne. Rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Działa też przeciwnadciśnieniowo, przeciwkrwotocznie, wpływa na przemianę materii. Korzystna w miażdżycy (skleroza), zawrotach głó-

wy, przyspieszonym biciu serca, uderzeniach krwi do głowy oraz przedłużających się, zbyt obfitych miesiączkach. A. Oertel i E. Bauer określają jemiołę wyrosłą na dębie jako dobry środek przeciw padaczce, epilepsji i chronicznych drgawkach, a także ubezwładnieniu mięśni.

Z jemioły możemy sporządzić odwar i wino.

Odwar: 2 łyżki stołowe suszonych liści jemioły zalać 2 szklankami wody

o temperaturze pokojowej i ogrzewać pod przykryciem pół godziny, nie dopuszczając do wrzenia. Przecedzić, pić 3 razy dziennie po jednej czwartej szklanki.

Wino: 40 g świeżych liści zalać 1 litrem białego słodkiego wina. Pozostać 10 dni. Pić dwa razy po pół szklanki przed jedzeniem przez 15 dni.

Jemioła jest środkiem dość silnie działającym, dlatego warto chęć jej stosowania skonsultować lekarzem.



Piękny ... chwast

Najczęściej rośnie w zbożach, więc z końcem żniw dość trudno go znaleźć. Jest piękny, ale po ścięciu nietrwały, dlatego niewielu traktuje go jako kwiat. Gdy pojawi się w życie lub pszenicy, zbiory będą marne, dlatego uważany jest za pospolity chwast. Rośnie także na miedzach i nieużytkach, ale raczej pojedynczo. Tak, tak, to chaber, na południu Polski zwany także bławatkiem! Kwiat ma tak niezwykły, że porównanie, iż ktoś ma oczy jak chabry, jest najsłabszym

komplementem!

Chaber nie jest bezużytecznym chwastem. Ma zastosowanie w przewlekłych schorzeniach nerek i niedostatecznym wydalaniu moczu, przy niestrawności, słabym wydzielaniu żółci i lekkich schorzeniach wątroby. Wykazuje także działanie przeciwpalne i przeciwbakteryjne, dlatego stosuje się go w niektórych schorzeniach oczu, w stanach zapalnych, także wówczas, gdy stwierdza się łagodne zakażenie i ropną wydzielinę (łącznie z zieleń światli-

ka łąkowego i rumiankiem) do przepłukiwań i na okłady.

Napar: 10 g kwiatu na 250 g wrzątku. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki między posiłkami.



OGRODOM

Z.A.K. Truszkowski Sp.j.

Centrum Ogrodnicze

Łomża, ul. Nowogrodzka 38 a
Tel. (86) 216 39 66

Hurtownia Ogrodnicza

Łomża, ul. Wojska Polskiego 177 b
Tel. (86) 216 97 16, tel/fax (86) 216 97 17

TIGER

MARMA
POLSKIE POLIS

BROS

cellfast

ogrodom@wp.pl
www.ogrodom.pl

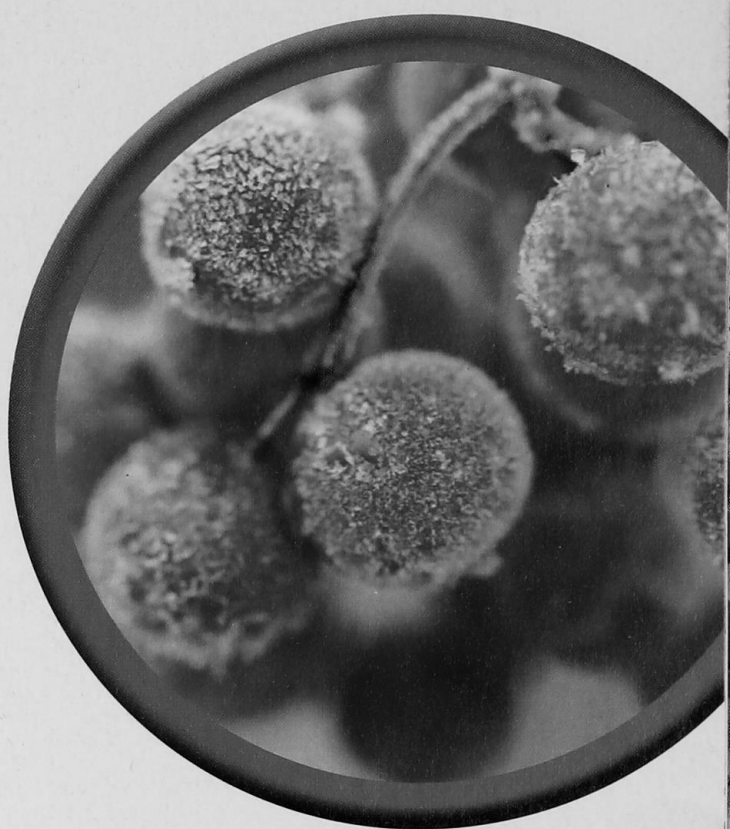
Jarzębina czerwona...

Piękne czerwone kiście jarzębiny nie tylko cieszą oko, ale zawierają liczne witaminy, zwłaszcza C i A oraz cukry i sole mineralne. Także, uwaga, toksyczny kwas parasorbinowy, wywołujący nudności, wymioty, biegunki, a nawet powodujący uszkodzenie wewnętrzne narządów układu moczowego. Kwas ten ulega w owocach rozkładowi pod wpływem wyższej temperatury (przy suszeniu), jak również przy obniżeniu temperatury poniżej 0°C, dlatego jarzębinę najlepiej zbierać po pierwszych przymrozkach, bo wtedy traci część tej trucizny. Świeżych owoców nie wolno spożywać, zwłaszcza dzieciom. W każdym przypadku owoce jarzębiny należy przed ich spożyciem lub przeróbką odgoryczyć jednym ze znanych sposobów: a) starannie oczyszczone i umyte zanurzamy na 5 minut we wrzątku; b) wsypujemy do woreczka z folii, związujemy szczelnie sznurkiem i wkładamy na kilka dni do zamrażalnika lodówki; c) zalewamy roztworem wody z octem w stosunku 2:1 na dobę.

Owoce jarzębiny są stosowane w postaci naparu przy zaparciach, jako lek moczopędny, przy kamicy nerkowej i pęcherzowej oraz zaburzeniach przewodów pokarmowych, schorzeniach wątroby i nieżycie żołądka.

Napar: łyżkę stołową rozdrobnionych owoców zalać 1,5 szklanki wody i podgrzewać do zagotowania. Natychmiast odstawić pod przykryciem do naciągnięcia i ostudzenia.

Przecedzić i pić 2 - 3 razy dziennie po pół szklanki.



HEXABANK

Spółdzielczy

**oferuje pełen pakiet
praktycznych
produktów
i usług bankowych
optymalnie
dopasowanych do
potrzeb gospodarstw
rolnych**

ZAPRASZAMY
www.hexabank.pl



Schyl się po kasztana!



Kasztany mają zastosowanie w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, usuwaniu objawów zmęczenia, złego samopoczucia. Można nałożyć na siebie na parę godzin rodzaj kamizelki z wszytymi wewnątrz kasztanami, można je nosić w kieszeniach, położyć pod materac łóżka, na którym śpimy.

Dojrzałe kasztany zbiera się jesienią, rozdrabnia i suszy w przewiewie. Następnie dosusza w temperaturze około 60 ° C. Spo-

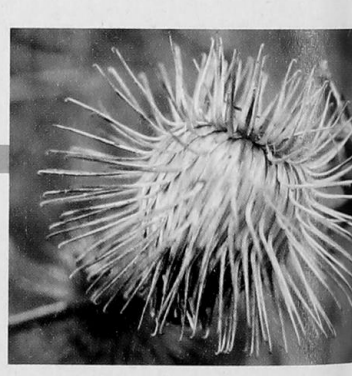
rządza się z nich nalewką na spirytusie lub napar.

Nalewka: 1 łyżeczkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać 100 ml spirytusu na 2 – 3 tygodnie. Zlać wyciąg do ciemnej butelki i zażywać 2 – 3 razy dziennie od 20 – 25 kropli na łyżeczce z cukrem lub z wodą.

Napar: 1 łyżkę rozdrobnionych i wysuszonych kasztanów zalać 1 szklanką przegotowanej i ostudzonej wody, podgrzewać nie dopuszczając

do wrzenia około 15 minut. Następnie odstawić dla lepszego naciągnięcia i ostudzenia. Odcedzić i pić dwa razy dziennie po pół szklanki zawsze świeżo przygotowanego naparu.

Kasztany mają jeszcze jedno nieoczekiwane zastosowanie: umieszczenie tylko kilku kasztanów w przechowalniach warzyw, a zwłaszcza ziemniaków sprawia, że nie pojawiają się tam ślimaki.



Na trądzik łopian!

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 mo-

czopędne i żółciopędne, pobudzając wątrobę do sprawnego działania, przyspiesza ogólną przemianę materii, czyści krew, usuwając z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii.

Do celów leczniczych wykorzystuje 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 su-

chym łojotoku, wypadaniu włosów i dla wzmocnienia cebulek włosowych. Sok stosować można także wewnętrznie, pijąc 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.

Syrop z ... cebuli!



Cebula zawiera związki siarki, fosforu, magnezu oraz cynk i krzem, wzmacniające ogólną odporność organizmu na różne infekcje i choroby. Miedź potrzebna jest do regeneracji tkanki płucnej, obecność żelaza i wapnia odgrywa ważną rolę w tworzeniu czerwonych ciałek krwi (hemoglobiny) i tkanki kostnej. Siarka jest głównie odpowiedzialna za drażniące, ale i bakterio-bójcze działanie, jak również służy przy budowie paznokci i włosów, a fosfor i znikome ilości lecytyny przyczyniają się szczególnie do sprawnego funkcjonowania szarych komórek mózgu. Również zawarte w cebuli glikozydy flawonowe, glukoza i inne związki organiczne oraz liczne witaminy z grupy B, a także witaminy E, PP i niewielkie ilości witaminy C, odgrywają w procesach vitalnych naszego organizmu poważną rolę. Działają też żółciopędnie i żółciotwórczo, wzbudzają apetyt, wywierają korzystny wpływ na cały układ trawienny. Nie powinni spożywać cebuli na surowo lub mocno zrumienionej na tłuszczu chorujący na wątrobę i woreczek żółciowy. Mogą jeść

cebulę duszoną z niewielkim dodatkiem tłuszczu lub gotowaną z jarzynką.

Takie działanie ma cebula zjadana tradycyjnie w sałatkach, z mięsami, w zupach. Ale można też sporządzić z niej syrop.

Syrop: 2 duże cebule, 0,5 szklanki cukru, miód, pół cytryny. Obierz i pokrój cebulę w talarki. Nasyp na dno słoika trochę cukru lub wlej miód (można i cukier i miód). Ułóż talarki cebuli. Na cebulę nasyp cukier lub miód. Tak układaj kolejne warstwy, za każdym razem mocno je przysgniatając (na przykład, tłuczkiem). Na ostatnią warstwę cebuli daj du-

żą warstwę cukru (miodu) i pozostaw na całą noc. Odcedź syrop od nierozpuszczonego cukru i cebuli, zlewając do butelki. Przechowywać najlepiej w lodówce. Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce po posiłkach.

Cebula i syrop z niej są naprawdę zdrowe!



KURSY NA OPERATORÓW
YCH

696

KTOR.PL

I - NOŚNIKI
DS - ADR

AT 8%)



**CENTRALA
NASIENNA**

- artykuły rolno-ogrodnicze,
- nawozy ogrodniczo-rolnicze.

Łomża, ul. Wojska Polskiego 82

czynne 8.00-18.00

Tel. 502-250-124

e-mail: danwer@onet.pl

FH

ROLMASZ

Roman Duda, Bogdan Bikowski

- części do ciągników i maszyn rolniczych krajowych i zagranicznych,
- środki ochrony roślin,
- sznurek, folia,
- artykuły do produkcji rolnej.



18-500 Kolno, ul. Kolejowa 3

tel. (86) 278 - 11 - 44, kom. 502 - 897 - 577, 798 - 522 - 943

emial: rolmasz.kolno@wp.pl



CLAAS

Poziomka leśna

Poziomka leśna zajmuje trzecie miejsce (po owocach róży i czarnych porzeczek) w zawartości witaminy C. Ponadto dostarcza białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik oraz sole mineralne (potas, wapń, magnez, miedź i łatwo przyswajalne żelazo, czyli mangan)

oraz szczególnie dużo fosforu. Prawdopodobnie dlatego niektórzy, zwłaszcza dzieci, są uwrażliwione i po zjedzeniu większej ilości poziomki, mają pokrzywkę.

Poziomka działa nieco rozwalniająco, rozpuszcza kamień nazębny i wzmacnia zęby w dziąśle. Czę-

ste spożywanie poziomki wskazane jest w schorzeniach nerek, pęcherza, przy piasku i kamicy moczowej, w miażdżycy i reumatyzmie oraz w chorobach serca, złym obiegu krwi, niedobrej przemianie materii i nabrzmiałej wątrobie. Dojrzałe i roz-tarte na miazgę poziomki stosować można jako maseczkę przy tłustej cerze.

Dużą ilość garbników, flawonoidów, kwasów organicznych i składników mineralnych zawierają także liście poziomki.

Napar (najlepiej w mie-

szance ziołowej z liśćmi brusznicy i czarnej porzeczki w stosunku 2:1:1, czyli 2 części liści poziomki, 1 część liści brusznicy i 1 liść czarnej porzeczki): kopianą łyżkę dobrze rozdrobnionej mieszanki zalewamy szklanką wrzątku. Po 10 – 15 minutach precedzamy. Najlepiej pić 3 razy dziennie po szklance.

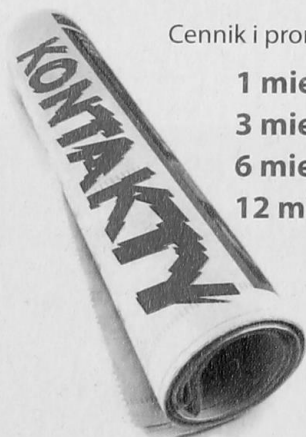
Napar stosuje się w zaburzeniach przemiany materii, miażdżycy naczyń krwionośnych i nadciśnieniu, a także w zaburzeniach wątroby i śledziony oraz w zaparciach.

KONTAKTY w prenumeracie

Zaprenumeruj na rok = 15 numerów za darmo!
Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera **kolorowy dodatek telewizyjny**.
Dla prenumeratorów 5 % rabatu na ogłoszenia!

Cennik i promocje:

1 miesiąc	- 10 zł	(10,80 zł)
3 miesiące	- 30 zł	(35,10 zł)
6 miesięcy	- 55 zł	(70,20 zł)
12 miesięcy	- 100 zł!	(140,40 zł)



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

Krajową prenumeratę można zamówić przez
www.poczta-polska.pl/prenumerata
oraz u listonoszy i placówkach pocztowych,
a także na: www.prenumerata.ruch.com.pl
oraz w oddziałach RUCH:

BIAŁYSTOK: Dział Sprzedaży Prasy, ul. Kopernika 95,
15-396 Białystok, (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, (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,
(29) 760-51-93, fax. (29) 760-89-89, email:
prenumerata.ostroleka@ruch.com.pl

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

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



Dzika róża

Owoce dzikiej róży zbieramy przed całkowitym dojrzewaniem, gdy są już różowe i jeszcze twarde. Owoce miękkie, przejrzałe lub przemrożone zawierają znacznie mniej witaminy C! Zbiór należy dokonywać w czasie suchej i słonecznej pogody, po obsecznięciu ich z rosy. I jeszcze jedno: nie zbierać z krzewów rosnących w mieście lub przy drogach, gdyż mogą zawierać zawarte w spalinach szkodliwe substancje. Zebrane owoce róży oczyszczamy z szypulek i przepłukujemy pod bieżącą wodą.

Dzika róża zawiera duże ilości witaminy C, ponad

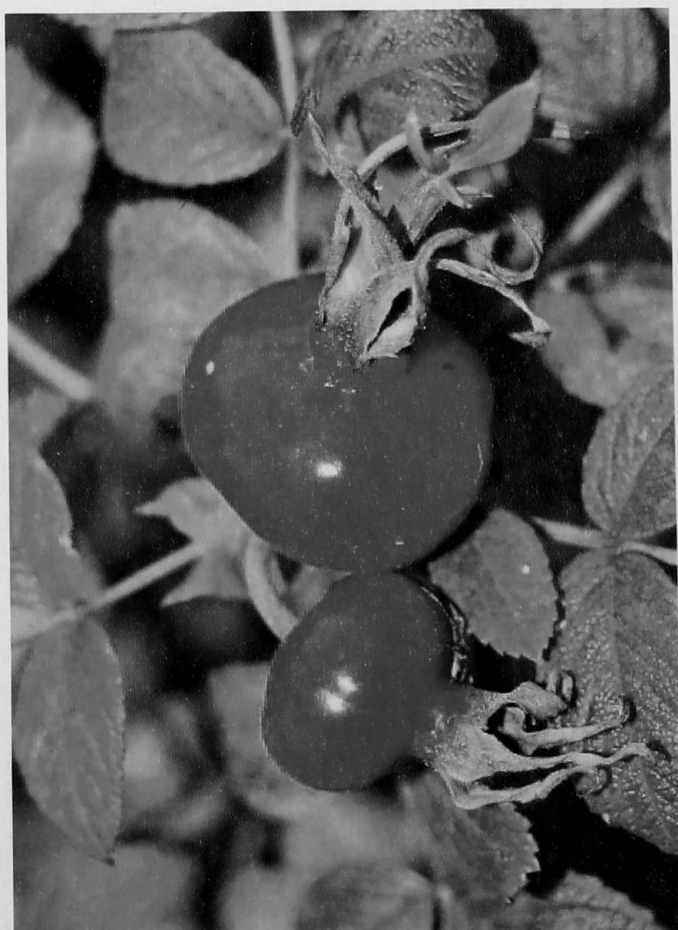
dwadzieścia razy więcej, niż cytryny i pomarańcze! Ponadto w 100 g owoców jest 2,50 g białka, 60 g węglowodanów, 500 mg potasu, 50 mg sodu, 50 mg wapnia, 120 mg magnezu, 8 mg żelaza, 250 mg fosforu, 100 mg siarki, 8 mg chloru oraz cukry, kwas cytrynowy i jabłkowy, garbniki, czerwone barwniki oraz glikozydy. Dlatego ma zastosowanie przy awitaminozie C, szkorbutcie, w schorzeniach przewodu pokarmowego. Stosuje się ją moczopędnie przy kamicy nerkowej, pęcherzowej i dmie oraz jako środek uspokajający przy bezsenności i pobudliwości nerwowej.

ści nerwowej.

Płatki kwiatu dzikiej róży można dodać do duszonego lub pieczonego mięsa, krótko przed końcem duszenia czy pieczenia. Danie z płatkami jest nie tylko smaczne, ale wzbogacone w witaminy i sole mineralne.

Płatków używać możemy także do kąpieli: 10 g (mogą być suszone), zalewamy litrem wrzątku i dolewamy do wody w wannie.

Syrop lub konfitura: po wypłukaniu, usuwamy z owoców nasionka, zasypujemy cukrem i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce, aż puszczą sok. Otrzymany syrop zalewamy i krótko gotujemy, następnie przelewamy do butelki z ciemnego szkła (wyparzonej), zamykamy i przechowujemy w ciemnym miejscu. Pozostałości owoców w resztkach syropu zalewamy bardzo małą ilością wody i zagotowujemy lub przesmażamy, uzyskując konfitury, które można dodawać do herbaty.



AGROPASZE

Żbigniew Szymański

**PASZE
ZBOŻA
NAWOZY
DODATKI PASZOWE
MATERIAŁY BUDOWLANE
BIELENIE OBÓR**

Kolno, ul. Targowa 2, tel. (86)474 - 21 - 66
Kąty 169, tel. (86)474 - 03 - 40
AGROMOBIL, tel. 514 - 672 - 928



Nie tylko do golonki!

Chrzan zawiera olejek lotny, witaminę A, B1, B2, C, sole mineralne i fitoncydy (olejek lotny chrzanu drażni błony śluzowe skóry i w większych dawkach może doprowadzić do stanów zapalnych). Przyjmowany umiarkowanie reguluje czynności żołądka, jelit, wzmacnia apetyt i korzystnie wpływa na różne procesy wewnętrzne organizmu. Fitoncydy

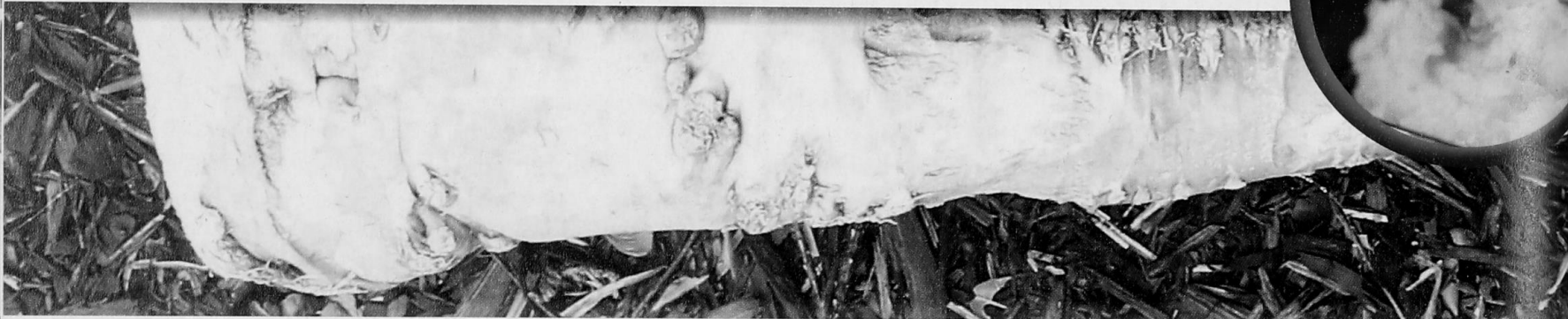
mają właściwości bakteriobójcze. Warto już teraz zapamiętać, że chrzan przeciwdziała zmęczeniu wiosennemu!

Zazwyczaj utarty korzeń chrzanu, zaprawiony kwasem lub śmietaną albo osłodzony ubitym na pianę całym jajkiem i cytryną, służy jako znakomita przyprawa do wędlin i mięs oraz do sporządzania sosów i różnych potraw ku-

chennych, jak również przy kiszeniu ogórków i wyrabianiu musztardy.

W medycynie ludowej chrzanu używa się do uśmierzania bólów mięśni w plecach, w zapaleniach korzonków nerwowych oraz w gościecu i innych podobnych schorzeniach reumatycznych. Należy przykładac pokrajane plasterki świeżego chrzanu albo też nacierać bo-

łące miejsca miazgą z potartego chrzanu. W tych samych dolegliwościach stosuje się także potarty chrzan jako dodatek do ciepłej kąpieli całego ciała (50 -100 g chrzanu na 1/3 wanny wody), a w puchlinie wodnej nóg, do kąpieli nóg aż do kolan.



Czarne jagody

Któż nie lubi „jagodzianek”, czyli bułeczek z jagodami? Jagody są też znakomitą dodatką do lodów i innych deserów. Mają jednak walory nie tylko smakowe. Zawierają garbniki, kwasy organiczne,

cukry, pektyny, karotenoidy, a także sole mineralne i witaminy C, A, B1, P i inne. Równie pożyteczne są liście czarnej jagody, które posiadają w swym składzie jeszcze antocyjanki.

Z owoców i liści możemy sporządzić napar, który jest środkiem przeciwbie-

gunkowym, odkażającym, bardzo skutecznie przeciwwrobaczym, przeciwzapalnym, bakteriobójczym i wyrażnie przeciwskurczowym.

Napar sporządzamy z owoców i liści suszonych. Jagody suszy się wpięrow na słońcu, a później dosusza w piekarniku lub na płycie w temperaturze do 60° C. Liście należy suszyć w przewiewnym, nienasłonecznionym miejscu

Napar z owoców: pełną łyżkę stołową suszu owoców zagotować w szklance wody (do 3 min.), odstawić do naciągnięcia. Zażywać 2 – 3 razy dziennie po pół szklanki; nie słodzić.

Napar z liści: łyżkę stołową suszu liści zalać szklanką wrzątku i zagotować (nie dłużej niż 1 min.), odstawić pod nakryciem do naciągnięcia i odcedzić. Pić 2 – 3 razy dziennie po pół szklanki; nie słodzić.



BANK SPÓŁDZIELCZY W ŁOMŻY



BANK SPÓŁDZIELCZY W ŁOMŻY

Jubileusz 100-lecia założenia Banku Spółdzielczego w Łomży który mamy zaszczyt obchodzić w bieżącym roku jest okazją do zaprezentowania naszego Banku, oferty dla mieszkańców regionu oraz celów na nadchodzące lata.

Bank jest organizacją finansową a jednocześnie Spółdzielnią czyli dobrowolnym zrzeszeniem nieograniczonej liczby osób, o zmiennym składzie osobowym i zmiennym funduszu udziałowym, która w interesie swoich członków prowadzi wspólną działalność gospodarczą.

Posiadamy swoje placówki w Łomży, Gaci, Śniadowie, Szczepankowie, Nowogrodzie, Zbójnej, Miastkowie.

Pragniemy dotrzeć z naszą ofertą do każdego, kto może potrzebować usług finansowych, niezależnie od statusu społecznego czy majątkowego, a jednocześnie budować organizację, która będzie solidną instytucją na rynku, działającą efektywnie w oparciu o relacje partnerskie a nie korporacyjne.

Mamy świadomość że siłą Banku jest pochodną siłą naszych klientów, dlatego też sta-

ramy się wspierać działalność inwestycyjną służącą budowie nowoczesnych polskich firm i gospodarstw rolnych zdolnych konkurować na coraz bardziej wymagającym rynku krajowym i zagranicznym oraz wspomagać potrzeby finansowe mieszkańców naszego regionu.

Region działania Banku ma charakter typowo rolniczy, dlatego też w strategii naszego Banku szczególnie staramy się o zapewnienie wszechstronnej oferty, która uwzględnia potrzeby naszych strategicznych udziałowców-rolników w gospodarstwach rolnych i agroturystycznych, firm przetwórstwa rolnego, oraz obsługi rolnictwa.

Oferujemy :

1) **kredyty w rachunku bieżącym i obrotowe w rachunku kredytowym** pozwalające na finansowanie bieżącej działalności (finansowanie aktywów bieżących lub spłatę zobowiązań)

2) **kredyty inwestycyjne**, przeznaczonych na: zakup i modernizację maszyn i urządzeń służących do prowadzenia działalności, finansowanie inwestycji budowlanych, zakup

inwentarza żywego, zakup nieruchomości rolnych,

3) **Kredyty pomostowe** finansujące projekty współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich

– kredyt pomostowy UNIA BIZNES – przeznaczony na sfinansowanie tej części kosztów kwalifikowanych poniesionych w trakcie realizacji projektu, które będą pokryte dofinansowaniem, udzielonym na podstawie umowy o dofinansowanie i zabezpieczony cesją wierzytelności Kredytobiorcy z tytułu umowy o dofinansowanie,

– kredyt pomostowy UNIA SUPER BIZNES – przeznaczony na sfinansowanie do 85% przewidywanych kosztów realizacji projektu, obejmujący część pomostową spłacaną z uzyskanego dofinansowania i uzupełniającą spłacaną ze środków własnych.

4) **kredyty preferencyjne** z dopłatą do oprocentowania

5) **Kredyty z częściową spłatą** przez ARiMR kapitału kredytu bankowego

6) **Kredyty na finansowanie bieżącej działalności rolniczej**

czej (potrzeb w zakresie majątku obrotowego) oraz finansowanie nakładów ponoszonych w celu stworzenia, odtworzenia lub powiększenia majątku trwałego związanego z prowadzoną działalnością rolniczą, w tym m.in.: zakup, remont lub modernizację sprzętu, zakup, budowa, remont lub modernizacja obiektów, w ramach Hipotecznej Linii Kredytowej.

Zgodnie z istotą ruchu spółdzielczego oraz poczuciem lokalnego patriotyzmu, nasze działanie nie ogranicza się jedynie do osiągnięcia zamierzonego wyniku finansowego, ale w trosce o Naszą małą ojczyznę wspieramy finansowo przedsięwzięcia kulturalno-oświatowe i inicjatywy społeczne.

W myśl zasady – „Każdą organizację tworzą ludzie” dążymy do stworzenia przyjaznej atmosfery, kreowania mechanizmów stymulujących klimat, w którym każdy klient będzie uważał Bank Spółdzielczy w Łomży za swój, przyjazny Polski Bank.

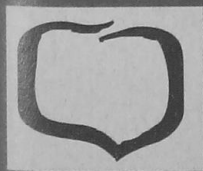
Życzymy Państwu pomyślności i zapraszamy do korzystania z naszych usług.

Lokata Jubileuszowa

6,1 %

PROMOCJA

otwierając rachunek w Banku Spółdzielczym w Łomży w dniach od 1 kwietnia do 30 czerwca 2012 r. otrzymasz 50 % obniżki kosztów utrzymania rachunku do końca 2012 r.



Bank Spółdzielczy w Łomży
Aleja Legionów 5, 18-400 Łomża
Sąd Rejonowy w Białymstoku,
XII Wydział Gospodarczy KRS
KRS 0000142597, NIP 718-00-05-119
www.bslomza.pl

100
Lat



KURSY NA OPERATORÓW
YCH
696
TOR.PL
I - NOŚNIKI
DS - ADR

AT 8%)

30-181

najtańsze ciągniki i maszyny w Polsce

Pomagamy osiągnąć Twój cel!

Januszewscy sp. z o.o.



rozzutniki i przycepy
ściana przesuwna 3w1
DEMMLER



miniładowarki
OSTLER



przycepy i rozzutniki

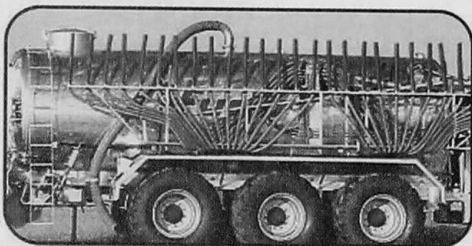
straumann



JOHN DEERE



maszyny zielonkowe
JF-STOLL



beczkowozy
FUCHS



ładowarki teleskopowe

Bobcat



JEANTIL



**GREGORIE
BESSON**



przycepy
ZASŁAW



prasy i owijarki
M-Hale



MASCHIO GASPARD



maszyny zielonkowe
LELY WELGER



ładowarki i miniładowarki
Schäffer



paszowozy - na każdy wymiar
ALIMA RMH

Januszewscy sp. z o.o. Zadzwoń a nasz przedstawiciel dojedzie do Ciebie:

TEL./FAX: + 48 (86) 272 58 82, kom. 501-460-811, 19-230 SZCZUCZYN, ul. ŁOMŻYŃSKA 25

MTZ BELARUS



- Nowe
- gwarancja
- wer. eksportowe
- obciążniki kół tylnych
- radio i inst. ostrzegawcza "kogut"

- zaczepy kompletne transportowe górny i dolny
- **Wnioski PROW 2005 2012!**
- **kredyt preferencyjny!**
- **załatwiamy 100% formalności**

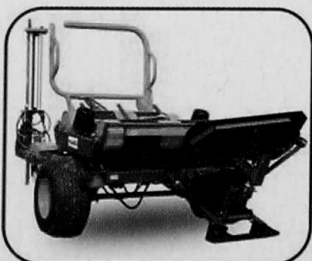


SEPARATOR DO MLEKA
ROLNIKU NIE PRZEGAP TEGO
NOWY Z GWARANCJĄ TERAZ
Już od 22 000 brutto

SEPARATORY DO MLEKA I ŚMIETANY nowe, montaż, gwarancja
kredyty, załatwiamy 100% formalności

Posiadamy w swojej ofercie różnej wielkości maszyny do gospodarstw i mleczarni

Warfama



Prowadzimy sprzedaż ciągników i maszyn wystawowych i demonstracyjnych.