

Człowiek sukcesu 2009

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

Nr 7 (1527)

14 lutego 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Grube ryby bandyckiej Łomży

Nadzieja
w
nakrętce



Arie
namiętności
•
Arka Noego

Mafia w Łomży?

REKLAMA

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286

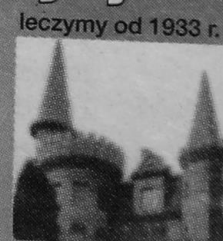


mj **Jedwabne**
kostka brukowa

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

Stomatologia z tradycjami
Implanty
już od 1700 zł

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



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

Pod patronatem wojewody podlaskiego i prezydenta Łomży. Dziś pierwsza część listy kandydatów

Człowiek Sukcesu 2009

Celem IX Plebiscytu „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży Człowiek Sukcesu 2009, jest uhonorowanie osobistego sukcesu mieszkańca województwa podlaskiego lub trwale z nim związanego za dokonania, uznane w regionie, kraju, za granicą w dziedzinie nauki, kultury, biznesu i sportu w minionym roku.

Kandydatów do 29 stycznia zgłaszali Czytelnicy, organizacje, instytucje, stowarzyszenia i samorządy. O tym, kto zostanie nominowany (5 w każdej kategorii), zdecydują Czytelnicy w głosowaniu. Głosować będzie można kartą do głosowania, zamieszczoną w „Kontaktach” i SMS (szczegóły głosowania, za tydzień). Spośród nominowanych przez Czytelników „Kontaktów”, Kapituła Plebiscytu wybierze zwycięzców i wyróżnionych w każdej kategorii.

Pierwsza część listy (w porządku alfabetycznym):

Kandydaci w dziedzinie biznesu

Wojciech Kowalewski ze Srebrowa (gm. Wizna), rolnik, największy dostawca mleka Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Piątnicy, jeden z największych w Podlaskiem i Polsce. W ubiegłym roku sprzedał prawie 1,3 mln litrów. Gdy w roku 2001 przejmował rodzinne gospodarstwo, było w nim 40 krów. Po wybudowaniu nowoczesnej obory, dziś ma 160. Co roku wymienia 30 proc. stada, wyhodowanymi przez siebie krowami o wydajności do 10 000 l rocznie od każdej. Jest nie tylko producentem mleka najwyższej jakości, lecz i cenionym hodowcą rasy holsztyńfryzyjskiej.

Leszek Krzyżkowiak, prezes Zakładów Spożywczych Bona w Łomży, na rynku od 20 lat. Osiem produktów Bony zostało w ubiegłym roku nagrodzonych prestiżową nagrodą programu Ministerstwa Rolnictwa „Poznaj Dobrą Żywność”, która jest potwierdzeniem wysokiej jakości oraz doskonałego smaku. Są to majonezy: tradycyjny, pikantny i lekki, oraz musztardy delikatesowe: sarepska, chrzanowa, zbójnicka, kremowa i stołowa. Produkty Bony zostały docenione za wyeliminowanie konserwantów i sztucznych barwników oraz tradycyjny smak.

Od grudnia 2009 na etykietach nagrodzonych produktów Bony zamieszczany jest białoczerwony znak „PDŻ”.

Kandydaci w dziedzinie kultury

Wanda i Honore Heroes, antykowariusze z Brukseli, zamieszkali w Podlaskiem. Współpracują z Muzeum Rolnictwa im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu, udostępniając na wystawy swoje bogate zbiory antykaryczne. Przekazali Muzeum nieodpłatnie w depozyt do 2015 roku

kilkaset przedmiotów zabytkowych z XVIII – XX wieku (meble, obrazy, rzeźby, ceramikę dekoracyjną i użytkową), które można podziwiać na stałej wystawie wewnątrz pałacowych. Laureaci nagrody starosty wysokomazowieckiego w dziedzinie kultury za rok 2009.

Eliza Micleszkiewicz, aktorka Teatru Lalki i Aktora w Łomży. W 2009 roku za tytułową rolę w spektaklu „Czerwony Kapturek” w reżyserii Jarosława Antoniuka otrzymała nagrodę dla najlepszej aktorki na Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym „Lut Fest” w Sarajewie (Bośnia i Hercegowina), jednym z

najbardziej prestiżowych europejskich festiwali teatrów lalkowych. Ma w dorobku także znakomitą rolę Balladyny.

Kandydaci w dziedzinie nauki

Prof. Jan Górski, urodzony we wsi Wagi (gm. Przytuły). Kierownik Zakładu Fizjologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, wybitny specjalista w dziedzinie fizjologii mięśni. Wieloletni rektor uczelni (1993 – 1999 oraz 2002 – 2008). W styczniu 2010 roku nagrodzony Nagrodą Prezesa Rady Ministrów za wybitny dorobek naukowy. To najbardziej prestiżowa nagroda, jaką został kiedykolwiek wyróżniony uczony z Białegostoku i Podlaskiego.

Prof. dr Krystyna Kubik z Łomży, specjalista zarządzania, pracownik naukowy Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży (Instytut Przedsiębiorczości). W listopadzie 2009 roku otrzymała tytuł profesora nadzwyczajnego. Ma w dorobku ponad 120 publikacji naukowych z dziedziny zarządzania i przedsiębiorczości. Jedną z ostatnich jest pionierska książka pt. „Kultura menedżerska”.

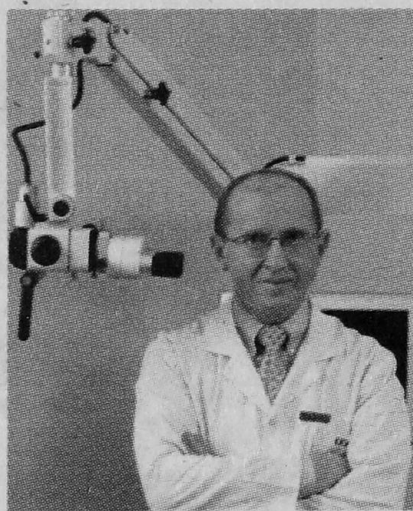
Kandydaci w dziedzinie sportu

Lekkoatletyczna drużyna seniorów LŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. W 2009 roku wywalczyła historyczny awans do Lekkoatletycznej I Ligi Seniorów, pierwszy w dziejach łomżyńskiej lekkiej atletyki. Także w 2009 roku we współzawodnictwie „Sport dzieci i młodzieży” Ministerstwa Sportu zdobyła aż 268,13 punktów, ustanawiając rekord ziemi łomżyńskiej w tej dziedzinie.

Henryk Pestka z Łomży, pasjonat i badacz historii piłki nożnej, autor książki o ŁKS Łomża. Trener dziewczęcej drużyny UKS „Łomżyczka” przy Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży (wzmocnionej zawodniczkami UKS „Jedynka” Grajewo), która w IX edycji Mistrzostw Polski Juniorek do lat 10 w piłce nożnej o Puchar Tymbarku wywalczyła awans do finałowej ósemki i zakończyła występ w Turnieju na 7 miejscu w kraju.

Laureat Plebiscytu „Człowiek Sukcesu” w 2006 r. prof. Henryk Skarżyński został uhonorowany przez prezydenta Ukrainy

Pochodzący z Rosochatego Kościelnego (gm. Czyżew) światowej sławy laryngolog prof. Henryk Skarżyński, został uhonorowany przez prezydenta Ukrainy Wiktora Juszczenko orderem „Za Zasługi”. Państwowe odznaczenie Ukrainy prof. Skarżyński otrzymał za „aktywne działania na rzecz rozwoju



Prof. Henryk Skarżyński

Przywraca radość

stosunków polsko-ukraińskich”.

Ambasador Ukrainy w Polsce Olexander Motyk powiedział, że prof. Skarżyński „zmienił na lepsze los wielu ukraińskich rodzin, zwracając dzieciom z ciężkimi chorobami słuchu i mowy radość normalnego funkcjonowania w społeczeństwie, ich rodzicom – szczęście z powrotu do zdrowia ich pociech, a państwu ukraińskiemu – zdrowych, młodych obywateli”.

Prof. Henryk Skarżyński jest dyrektorem Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Warszawie oraz założycielem i kierownikiem Międzynarodowego Centrum Słuchu i Mowy w Kajetanach pod Warszawą. Przeprowadził pierwszą w Pol-

sce (w 1992 r.) operację wszczepienia implantu ślimakowego, który stworzył, pacjentowi z całkowitą utratą słuchu. Pierwszy w Polsce (w 1998 r.) zaczął leczyć całkowitą głuchotę za pomocą implantów wszczepianych do pnia mózgu. 30 lipca 2009 roku prof. Skarżyński wykonał jedną z trzech pionierskich w Europie operacji wszczepienia zminiaturyzowanych implantów słuchowych nowej generacji u dzieci przed pierwszym rokiem życia.

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

KONTAKTY

TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

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

Adres:

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

Redaguje zespół:

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

Oddział w Białymstoku:

ul. Lipowa 14, Białystok,
Jan Oniszczyk,
tel. 602-383-682

Oddział w Suwałkach:

ul. Utrata 2 B, I piętro, Bożena Dunat,
tel. 606-882-082

Stale współpracują:

Teresa Adamowska, Jacek Cholewicki, Adam Dobroński, Stanisław Kędziński, Krystyna Michalczyk-Kondratowicz, Mikołaj Tocki.
Rysunki: Zdzisław Romanowski. Felieton:
Wiesław Wenderlich, Adam Dobroński.
Zdjęcia: Gabor Lorinczy, Sławomir Stempczyński,
www.joemonster.org

Wydawca:

Wydawnictwo „Kontakty” Sp. z o.o.
Prezes: Władysław Tocki. Adres: Al. Legionów 7,
18-400 Łomża, tel. (086) 216-42-43
Księgowość: Elżbieta Bączek (główna księgowa),
Zofia Olender (księgowa) tel. (086) 215-35-66

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

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

Biura Ogłoszeń:

Ostrów Mazowiecka: „BORAM” Aldona Mierzejewska, ul. Broniewskiego 56 a, tel. (029) 745-34-12; Suwałki: „LOCUM” s.c., ul. Utrata 2 b, tel. (087) 566-35-12; Zambrów Agencja „Globtour”, al. Wojska Polskiego 22, tel. (086) 271-25-25.

Kolportaż: RUCH S. A., Poczta Polska, „Kolporter”, „Franpress”, sieć własna wydawcy

Obróbka zdjęć barwnych: Gabs-Foto, Stary Rynek 16, Łomża, tel. (086) 216-77-16

Skład: Maciek Ostasiewicz

Druk: DRUKARNIA PRASOWA, Ignatki

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

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

Jeszcze niedawno na myśl walentynkowego szaleństwa zżymałem się, że tak bezmyślnie przejmujemy zupełnie obce nam tradycje. Czasem nawet mełłem w ustach górnolotnie słowa wieszczki: „pawiem narodów byłaś i papuga...”. Któregoś dnia wpadł mi do ręki testament wielkiego pisarza latynoamerykańskiego Gabriela Garcia Marqueza. Utkwiła mi z niego szczególnie jedna myśl: „Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty, kiedy cię widzę, powiedziałbym >kocham cię<, a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz”. Jeżeli czujesz, że kochasz, powiedz to, nie odkładaj na jutro. Wkrótce pojechałem do taty. W dość długiej drodze uświadomiłem sobie, że jako dorosły nigdy nie powiedziałem mu zwyczajnie „kocham cię” ani od święta, ani na co dzień. On mi też nie. Bo przecież co tu mówić, obaj o tym wiedzieliśmy. Gdy nazajutrz żegnałem się odejdnem, powiedziałem. Spojrzał na mnie, uśmiechnął się i odpowiedział: ja też cię bardzo kocham... Teraz na myśl walentynkowego szaleństwa myślę: jeśli ludzie wyznają sobie piękne uczucia, niech obca tradycja, która nas do tego skłania, rozpleni się choćby na 365 dni w roku.



WŁADYSŁAW TOCKI

„Kontakty” w prenumeracie

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

Prenumeratory korzystają z dodatkowych upustów na ogłoszenia.

Cennik prenumeraty i promocje

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

Gdzie zaprenumerować?

Krajową prenumeratę miesięczną, kwartalną i roczną można zamówić przez www.poczta-

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

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

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

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

OGŁOSZENIE

KOMUNIKAT

Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 roku Nr 261 poz. 2603 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od 9 lutego 2010 roku do 2 marca 2010 roku) wykazy lokali mieszkalnych nr 8 przy ul. Podedwornego 10 i nr 41 przy ul. Aleja Wojska Polskiego 49A, nr 3 i nr 16 przy ul. Podedwornego 3 w Zambrowie przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.

BURMISTRZ NOWOGRODU

ogłasza przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż działki nr 1633 o pow. 503 m², KW Nr LM1L/00004572/8, położonej w Nowogrodzie przy ul. Por. Jarzyny.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pok. Nr 10 Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, tel. (86)217-55-20, wew. 19, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://um-nowogrod.pbip.pl

ZA TYDZIEŃ:

maszt wójta

■ Program „Żyjemy razem” realizuje w regionie Urząd Marszałkowski we współpracy z samorządami, ośrodkami kultury, stowarzyszeniami i organizacjami społecznymi. Polega na prezentacji odmiennych kultur i religii, promowaniu tolerancji. Spotkania zainaugurowane w Grajewie (na temat dyskryminacji) odbywać się będą w najbliższych tygodniach także w Białymstoku, Łomży, Suwałkach, Sejnach, Hajnówce, Siemiatyczach, Krynkach, Sokółce.

■ 40 wniosków o unijne dofinansowanie od przedsiębiorców z branży turystycznej wpłynęło na konkurs, ogłoszony przez Urząd Marszałkowski. W sumie przedsiębiorcy chcą 88 mln zł dofinansowania projektów o całkowitej wartości 262 mln. Średnia wysokość dotacji, o które ubiegają się firmy turystyczne, to 2,2 mln zł. Urząd Marszałkowski ma na dofinansowanie turystyki, głównej i przyszłościowej gałęzi gospodarczej regionu, zaledwie 40 mln zł!

■ Ministerstwo Rozwoju Regionalnego nie zgadza się na propozycję władz województwa, by wstrzymać przygotowania do budowy obwodnic Stawisk, Szczuczyna i Bargłowa Kościelnego, na które są unijne fundusze z programu Polski Wschodniej. Zaoszczędzone pieniądze Urząd Marszałkowski zamierzał przeznaczyć na gruntowną modernizację dwóch fragmentów dróg wojewódzkich (m. in. od Nowogrodu do granicy województwa).

■ 33 miliony złotych przekazuje podlaskim szpitalom oddział Narodowego Funduszu Zdrowia za tzw. nadwykonania z ubiegłego roku. Wartość zabiegów, jakie placówki przeprowadziły ponad limity ustalone w kontraktach, szacowana jest jednak na ponad 85 mln. Niektórzy dyrektorzy rozważają skierowanie sprawy do sądu.

■ Już skończyły się pieniądze z Narodowego Funduszu Zdrowia w Centrum Medycznym Diagnostyka w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku. To jedyna placówka w województwie, wykonująca specjalistyczne badania aparaturą do rezonansu magnetycznego. Centrum miało

kontrakt na pół roku i następnych pacjentów zapisuje na badania... w lipcu!

■ 5 miejsce zajął Wydział Prawa Uniwersytetu w Białymstoku w rankingu Ministerstwa Sprawiedliwości. Pod uwagę brane były wyniki egzaminów na aplikacje absolwentów 16 uczelni. Uniwersytet poprawił swoje notowania aż o pięć miejsc, a wygrał Uniwersytet Jagielloński.

■ Z rehabilitacji leczniczej w specjalnych ośrodkach skorzystało w ubiegłym roku 940 rolników z Podlaskiego, ubezpieczonych w Kasie Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Pierwszeństwo w skierowaniu mają rolnicy, dla



...moja Walentynko

których zabiegi są niezbędne, by mogli odzyskać możliwość pracy w gospodarstwach.

■ Ciężarówka z fałszywym napojem znanej marki zatrzymali podlascy policjanci w pobliżu Białegostoku. Dalsze działania doprowadziły do odkrycia w Olecku rozlewni. Właściciel nielegalnego zakładu zajmował się także „produkcją” fałszywego proszku do prania i płynu do zmywania naczyń znanych marek. Wyroby trafiały do sklepów w Polsce oraz Hiszpanii i Portugalii.

■ Około 80 nietoperzy śpi w piwnicach dawnego browaru w Drozdowie. Policzyli je specjaliści

z Towarzystwa Przyrodniczego Bocian. Ponad połowa to gacki brunatne, zdarzają się też osobniki rzadkich gatunków, jak wpisany do „czerwonej księgi” zwierząt zagrożonych wyginięciem nocek łydkowski.

■ Co najmniej 300 tysięcy złotych ukradł przez rok pracownik banku PKO BP w Białymstoku. Leszek K. (49 lat) zajmował się uzupełnianiem gotówki w bankomatach i część banknotów zabierał dla siebie. Zaczynał od niewielkich kwot, z upływem czasu je zwiększał. Prokuraturze powiedział, że pieniądze przeznaczał „na życie”. Przedstawiciele banku zapewniają, że żaden klient nie został poszkodowany.

■ Nowego szefa ma delegatura Centralnego Biura Antykorupcyjnego w Białymstoku. Został nim Jacek Walczak. W policji pracuje

ZNAKI CZASU

■ Zmarł twórca polskiej suwerennej polityki zagranicznej, pierwszy minister spraw zagranicznych III RP prof. Krzysztof Skubiszewski (83 lata). Był autorem polityki pojednania polsko-niemieckiego. Dzięki jego inicjatywie podpisany został układ graniczny z Niemcami (1990 r.) i Traktat polsko-niemiecki o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy. W 2005 został uhonorowany polsko-niemiecką nagrodą Pomerania Nostra. 13 listopada 2009 r. w uznaniu wybitnych zasług dla polskiej służby zagranicznej i dorobku naukowego na arenie międzynarodowej, otrzymał Odznakę Honorową „Bene Merito”.

■ Donald Tusk namawiał Lecha Kaczyńskiego do wspólnej rezygnacji z wyścigu o fotel prezydenta, poinformował dziennik „Polska The Times”. Urzędujący prezydent zdecydowanie odmówił.

■ 43 proc. Polaków uważa, że poświęcanie uwagi kryzysowi w programach telewizyjnych pogorszyło istniejącą sytuację i temat kryzysu został wyolbrzymiony. W czasie kryzysu niemal połowa (47 proc.) Polaków ograniczyła wyjścia do restauracji, barów i kin, korzystając w domu z Internetu i telewizji (badania przeprowadzone na zlecenie UPC przez Research International).

■ Emerytury i renty od marca wzrosną o 4,6 proc., czyli średnio o 75 zł.

■ Każdy wojskowy pilot według planów miał w tym roku „wylatać” ponad 40 godzin, ale brakuje ponad 11 tys. ton paliwa lotniczego i 75 ton benzyny lotniczej. Piloci przestrzegają, że może to zaszkodzić wyszkoleniu. Na remonty samolotów zabraknie ok. 220 mln zł.

■ Spada liczba powołań kapłańskich i zakonnych. Do zakonnych postulatów i nowicjatów w 2009 roku zgłosiło się 653 młodych mężczyzn, a przed dwoma laty było ich 797.

■ Rzecznik praw dziecka i Związek Nauczycielstwa Polskiego postulują, by przedszkola były finansowane z budżetu państwa i dostępne dla wszystkich dzieci. Kosztowałyby to 3 mld zł rocznie.

■ Falszerze, którzy podrobili dyplomy magisterskie pieczęcią „doktora rehabilitowanego”, zdobyli pierwsze miejsce w rankingu najgłupszych przestępstw, zorganizowanego przez Milenę Bryłę z serwisu policyjni.pl

Ofiarnie dla zdolnych

88 000 zł ofiarowali w 2009 roku mieszkańcy Diecezji Łomżyńskiej na Fundusz Papieskie Dzieło Nowego Tysiąclecia, wspierający zdolną lecz ubogą młodzież. Jak poinformowała łomżyńska Kuria Diecezjalna, pieniądze trafią do 83 stypendystów. Przekazanie stypendiów, połączone z dniem skupienia dla stypendystów, odbędzie się 26 - 27 lutego w Łomży (bursa przy ul. Dwornej). Przez 10 lat działalności funduszu, stypendia uzyskało już ponad tysiąc gimnazjalistów, uczniów szkół średnich i studentów.

Księżę Karol w Puszczy?

Puszcę Białowieską ma odwiedzić brytyjski następca tronu książę Karol (na zdjęciu), wynika ze nieoficjalnych źródeł. Małgorzata Śmierzycka z działu prasowego Ambasady Brytyjskiej w Warszawie nie potwierdza takich informacji. „Jeśli będą, podamy je w oficjalnym komunikacie”, zapowiedziała. Według informacji nieoficjalnych, książę Karol za kilka tygodni miałby w Podlaskiem odwiedzić Białowieski Park Narodowy (karmić żubry w rezerwacie pokazowym, zwiedzić rezerwat



Książę Karol

ścisły chroniący najcenniejszą przyrodę Puszczy Białowieskiej) oraz tatarskie zabytkowe meczety w Bohonikach i Kruszynianach.

Zaprosili nas

■ Marszałek Województwa Podlaskiego Jarosław Dworżański - na uroczystość wręczenia stypendiów w dziedzinie twórczości artystycznej uczniom uzdolnionym artystycznie z województwa podlaskiego (11 lutego, godz. 12.00, Urząd Marszałkowski, ul. Wyszyńskiego 1, Białystok).

■ Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski - na konferencję prasową (12 lutego, godz. 10.00, sala konferencyjna, Urząd Miasta, ul. Fabryczna 3, Zambrow).

■ Kierownik marketingu Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego w Łomży Justyna Bućkowska - na otwarcie wystawy „Jan Paweł II” i spotkanie z nowym rektorem Uczelni dr. Jackiem Dziwulskim (12 lutego, godz. 15.00, Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości im. Bogdana Jańskiego, ul. Krzywe Koło 9, Łomża).

■ Zarząd Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckiem - na Inaugurację II roku akademickiego (15 lutego, godz. 17.00, sala kina Miejskiego Ośrodka Kultury, ul. Ludowa 19, Wysokie Mazowieckie).

■ Wójt gminy Mały Płock Józef Dymerski - na otwarcie Gminnego Ośrodka Kultury (16 lutego, godz. 12.00, GOK, ul. Ciborowskiego 38, Mały Płock).

■ Wiceprezes Oddziały Regionalnego Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży Witold Wincenciak - na posiedzenie Rady Oddziału TWP (15 lutego, godz. 13.00, TWP, ul. Mickiewicza 59, Łomża).

■ Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży - na Bal Amazonek (13 lutego, godz. 19.00, Hotel „Zbyszko”, ul. Obrońców Nowogrodu 2, Nowogród).

■ Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego - na seminarium „Dofinansowanie rozwoju przedsiębiorstw w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego” (15 lutego, godz. 10.00, Restauracja „Retro” ul. Nowogrodzka 157, Łomża).

■ Konferencja Episkopatu Polski - na wystawę „Do Santiago” z okazji Roku św. Jakuba Apostoła (do 28 lutego 2010 w Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Głogowie).

Dziękujemy.

Cud bez śledztwa

Śledztwa w sprawie tzw. cudu w Sokółce nie będzie. Białostocki sąd odrzucił odwołanie Polskiego Stowarzyszenia Racjonalistów od decyzji prokuratury, która wcześniej odmówiła wszczęcia postępowania. Sprawa, która stała się głośna w całym kraju, zaczęła się od informacji o przemianie rozpuszczonej w wodzie hostii w skrzep, zawierający ślad ludzkiego mięśnia sercowego (stwierdzili to naukowcy z białostockiego Uniwersytetu Medycznego). Stowarzyszenie domagało się wyjaśnienia czy nie doszło w tym przypadku do przestępstwa (np. zabójstwa lub zbezczeszczenia zwłok).

10 lat dla zwyrodnialca

Za gwałcenie własnej córki, jej molestowanie seksualne, znęcanie fizyczne i psychiczne nad rodziną, 10 lat w więzieniu ma spędzić Krzysztof Bartoszek (48 lat, sąd zezwolił na ujawnienie nazwiska) z okolic Siemiatycz. Sąd nie doszukał się w jego przypadku żadnych okoliczności łagodzących, choć też nie znalazł podstaw, aby uznać, że do gwałtów dochodziło „ze szczególnym okrucieństwem”. Takie zarzuty stawiała Krzysztofowi Bartoszkowi prokuratura, domagając się kary 15 lat więzienia. Wyrok nie jest prawomocny. „Polski Fritz” wychodząc z sali, powiedział: „Dostałem za dużo”. Zapowiedział apelację.

OGŁOSZENIE

„Firma NEONET S.A. wiodąca w Polsce sieci sprzedaży detalicznej sprzętu AGD i RTV, w związku z dynamicznym rozwojem **poszukuje do wynajęcia powierzchni handlowej w Zambrowie lokal o powierzchni całkowitej około 250 m² z witrynami, znajdujący się na parterze budynku, położony w atrakcyjnym pod względem handlowym miejscu.**

Pozycja naszej firmy na rynku jest gwarantem długotrwałej i stabilnej współpracy. Kontakt mailowy: a.wawrzyniak@neonet.pl lub pisemnie na adres:

NEONET S.A.

ul. Nyska 48A

50- 505 Wrocław

z dopiskiem „Dział Rozwoju”, fax. 071 38 85 605”.

OBWIESZCZENIE

Wójta Gminy Wysokie Mazowieckie

Na podstawie art. 3 ust. 1 pkt 11, art. 39 ust.1, art. 46 pkt.1, art.54 ust.2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2008r. Nr 199 poz.1227), zawiadamiam

o przystąpieniu do przeprowadzenia **strategicznej oceny oddziaływania na środowisko** i opracowania **prognozy oddziaływania na środowisko** do projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Wysokie Mazowieckie Wysokie Mazowieckie, do którego Rada Gminy Wysokie Mazowieckie przystąpiła zgodnie z uchwałą Rady Gminy Wysokie Mazowieckie nr 83/XIV/08 z dnia 11 czerwca 2008r.. Przedmiotem opracowanej prognozy będzie określenie i ocena wielkości przekształceń poszczególnych komponentów środowiska oraz uciążliwości dla środowiska i zdrowia ludzi, które mogą wynikać z projektowanych przeznaczeń terenów.

Wnioski do prognozy mogą być składane w terminie **do dnia 05.03.2010r.** (min. 21 dni od ukazania się ogłoszenia) w siedzibie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, 18-200 Wysokie Mazowieckie.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię /nazwę/ i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich podpisem elektronicznym na adres e- mail: gmwm@op.pl.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie



Zamach na państwowe uczelnie zawodowe? Czy stoi za tym minister nauki i szkolnictwa wyższego Barbara Kudrycka, wcześniej założycielka i rektor prywatnej uczelni w Białymstoku?



Wicemarszałek Jerzy Szmajdziński (pierwszy z lewej), prof. Robert Charmas (w środku) i prezydent Jerzy Brzeziński podczas spotkania w łomżyńskiej PWSiP

Drugi sort?

lenie zmian, proponowanych przez senatorów PO, oznaczałoby początek końca tych szkół, gdyż samorządy wojewódzkie nie będą miały pieniędzy na ich rozwój. Jako szkoły wojewódzkie, stracą najlepszą kadrę, gdyż żaden szanujący się naukowiec nie będzie chciał wykładać w szkole <drugiej kategorii>. Będę się temu sprzeciwiał", zapowiedział.

„Mamy bardzo dobre relacje z samorządem województwa podlaskiego, ale sprzeciwiamy się przekazaniu uczelni w jego gestię”, powiedział rektor Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży prof. Robert Charmas na spotkaniu z wicemarszałkiem Sejmu Jerzym Szmajdzińskim, który w poniedziałek (8 lutego) odwiedził Łomżę. Niepokój w „zawodówkach” wywołała inicjatywa 16 senatorów PO, którzy wystąpili z projektem przekazania ich samorządom wojewódzkim. Przeciw wystąpiło już Zgromadzenie Plenarne Konferencji Rektorów Państwowych Szkół Zawodowych, które obradowało w Wałbrzychu.

Wicemarszałek Jerzy Szmajdziński ocenił, że tworzone od 1997 roku państwowe szkoły zawodowe (łomżyńska PWSiP powstała w roku 2004) wypełniły bardzo ważną lukę w szkolnictwie wyższym, dając szansę na zdobycie wykształcenia młodzieży, która bez nich z przyczyn ekonomicznych w ogóle nie podjęłaby studiów (nie stać ich ani na studia w wielkich miastach, ani w szkołach prywatnych). „Uchwa-

„Łomżyńska uczelnia jest na progu bardzo obiecującego rozwoju. Jeśli przejdzie w gestię samorządu województwa, będzie to początek jej końca. I nie tylko z powodu relacji Białystok – Łomża. Nie mam złudzeń, centrum najpierw będzie ograniczać dotacje na uczelnie, a po pewnym czasie je zlikwiduje i zostaną na garnuszku województw. Tak było z celową subwencją drogową, która po pewnym czasie znikła całkowicie z budżetów gmin. Jest to chybiony pomysł”, ocenił projekt senatorów PO prezydent Łomży Jerzy Brzeziński.

W łomżyńskiej PWSiP na 7 kierunkach studiuje około 2 000 studentów. Nabór wzrósł po wprowadzeniu unijnego programu stypendialnego dla informatyki oraz automatyki i robotyki w Instytucie Informatyki. Połowa studentów obu kierunków może uzyskać 1 000 zł stypendium miesięcznie przez cały czas nauki w PWSiP. Uczelnia rozpoczyna budowę nowoczesnego Instytutu Technologii Żywności za 26 mln zł. W całej Polsce w 36 uczelniach zawodowych studiuje 100 000 osób. (MK)

Srebrny Pepees

Kapituła programu „Jakość Roku 2009”, organizowanego przez redakcję Biznes Raport w Gazecie Prawnej, przyznała firmie Pepees S.A. z Łomży Srebrną Nagrodę Jakości Roku za osiągnięcia w dziedzinie poprawiania jakości produktów. Nagroda została przyznana jednogłośnie w oparciu o analizy ekspertów Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji, którzy pod uwagę brali m.in. skuteczność prowadzonej w firmach polityki jakości, zaangażowanie pracowników, oceny klientów, inne osiągnięcia kandydujących przedsiębiorstw.

W wywiadzie dla Biznes Raport prezes Zarządu Pepees S.A. Andrzej Kielczewski podkreślił, że poprawie jakości wyrobów podporządkowana jest większość inwestycji i działań z zakresu zarządzania. Dzięki temu, w szczycie światowego kryzysu gospodarczego Pepees utrzymał się na konkurencyjnym rynku unijnym. „Udowadniamy naszym partnerom handlowym, że jesteśmy firmą pewną i wiarygodną, a produkty są zdrowe i bez-



Prezes Pepees SA Andrzej Kielczewski

pieczne”, podsumował Andrzej Kielczewski.

W jubileuszowym roku czterdziestolecia, Pepees pod zarządem Andrzeja Kielczewskiego uzyskał także prestiżowe tytuły „Krajowy Mistrz Agroligi”, „Solidny Pracodawca Podlaskiego” i „Orzeł Agrobiznesu”, przyznawane przez fachowe kapituły, powoływane przez branżowe pisma i redakcje telewizyjne. (MK)

„Dwójka” jak nowa

Do wyremontowanej szkoły wróciło po feriach 350 uczniów łomżyńskiej „Dwójki”. Rozpoczęty we wrześniu za ponad milion złotych remont budynku z lat 50 spowodował, że w styczniu kilka tygodni dzieci na lekcje chodziły do „pomieszczeń zastępczych” w Kolegium Teologicznym oraz w „Jańskim”. Po remoncie szkoła jest jak nowa, ma nową kuchnię i stołówkę.

Otwarty oficjalnie

Zmodernizowany basen na ul. Niemcewicza w Łomży już od 1 lutego pęka w szwach od żadnych pływania w bardzo komfortowych warunkach. W środę (10 lutego) odbyło się jego oficjalne otwarcie z udziałem marszałka województwa podlaskiego Jarosława Dworżańskiego, wicemarszałka Jacka Piorunka i wicewojewody Wojciecha Dzierżgowskiego. Udział wzięli także wykonawcy modernizacji.

Dramaty na przejściu

Na al. Legionów w Łomży kierowca seata (lat 47) nie zatrzymał się przed przejściem dla pieszych, choć na sąsiednim pasie stał pojazd, przepuszczający przechodniów. Starsza kobieta (lat 75) była już na pasach, gdy w nią uderzył. Ze złamaną nogą została przewieziona do szpitala. Na tym samym przejściu kierowca volkswagena (lat 56) najechał na osiemnastolatka. Chłopak z obrażeniami ciała trafił do szpitala.

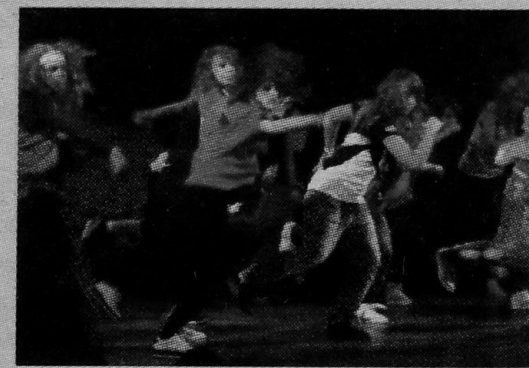
Napad na solarium

Dwóch zamaskowanych napastników wtargnęło późnym wieczorem do solarium przy ul. Polowej w Łomży. Pobili recepcjonistkę i zrabowali z kasy 800 zł.

Bracia i siostry

„Szalonych”

Łomżyńska formacja taneczna Cut Faces (na zdjęciu) ze Studia Tańca B.K.Step przy Miejskim Domu Kultury - Dom Środowisk Twórczych poszła w ślady utytułowanej Crazy Twisting Group i zdobyła główną nagrodę na Ogólnopolskim Turnieju Tańca „Karnawał 2010” w Białymstoku (7 – 8 lutego). Instruktor grupy Beata Kisiel została wyróżniona nagrodą specjalną za najlepszą choreografię. Zespół wystąpił w składzie: Igor Dmochowski, Krystian Pieloch, Ada Rajkowska, Magda Drożyner, Marta Lipińska, Ilona Harmułowicz, Patrycja Strzeszewska, Magda Olszyńska, Ada Marek, Aleksandra Grabowska, Samanta Santocka, Aleksandra Kopeć, Diana Iwanowicz, Lena Zawalich, Justyna Szymajda i Ewa Baranowska.



Potomkowie Zygmunta Glogera trafili do Łomży tropem słynnego przodka

Żywa pamięć

Liliana Gloger jest prawnuczką Zygmunta Glogera (1845 – 1910), wielkiego uczonego z przełomu XIX i XX w, twórcy polskiej etnografii, muzealnictwa i krajoznawstwa, badacza kultury staropolskiej. Mieszka w Szczytnie. Na początku lutego odwiedziła Łomżę tropem słynnego przodka. Jak mówi, pamięć o Zigmuncie pielęgnuje cała, rozproszona po świecie, rodzina: „Jednak odnośmy wrażenie, że w Polsce jest to postać zapomniana”.

Na pewno nie jest zapomniany w Łomży. Zygmunt Gloger urodził się we wsi Tybory Kamianka (gm. Wysokie Mazowieckie). Za swojego patrona i duchowego przewodnika obierało go wiele pokoleń pasjonatów lokalnej historii i kultury. Również ci, którzy zakładali Łomżyńskie Towarzystwo Naukowe im. Wągów. W Towarzystwie znajdują

się wszystkie dzieła Zygmunta Glogera. Najważniejsze, jak „Encyklopedia Staropolska Ilustrowana”, „Obchody weselne”, „Rok polski w życiu, tradycji i pieśni”, w pierwszych wydaniach z początku XX w. O pamięć dba Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka”, które co roku (od ponad 20 lat) nagradza naukowców i pasjonatów ochrony dóbr kultury w ogólnopolskim konkursie glogerowskim.

Przypadającemu w sierpniu stuleciu śmierci Zygmunta Glogera łomżyński poseł Lech Kołakowski chce nadać ogólnopolski wydźwięk. Złożył wniosek, aby Sejm RP uczcił rocznicę specjalną uchwałą. Zawiazuje też w Łomży społeczny komitet obchodów z udziałem rodziny Zygmunta Glogera. Może z tej inicjatywy powstanie w Łomży muzeum glogerowskie? (MK)

„Mam zaszczyt poinformować, iż po dokonaniu wnikliwej analizy oraz weryfikacji nadesłanych dokumentów aplikacyjnych, Kapituła Programu „Jakość Roku 2009” podjęła jednogłośnie decyzję o przyznaniu firmie PEPEES SA tytułu „Jakość Roku 2009” i tym samym stają się Państwo posiadaczem Srebrnej Nagrody JAKOŚCI ROKU. W imieniu organizatora Programu - Redakcji Biznes Report w Dzienniku Gazecie Prawnej, proszę przyjąć szczerze gratulacje”.

Pismo tej treści, podpisane przez Sylwię Stadler z redakcji Biznes Report, otrzymał prezes firmy PEPEES SA Andrzej Kiełczewski.

- To wielka satysfakcja, zwłaszcza, że sukces osiągnęliśmy w trudnym okresie nie tylko w gospodarce naszego kraju, ale całego świata – mówi prezes. – Jakość wyrobów traktujemy jako wizytówkę firmy i dlatego już od ponad czterdziestu lat jesteśmy obecni na rynku polskim oraz w wielu krajach Europy i świata. Stale doskonalimy systemy zarządzania, które zapewniają wysoką jakość i bezpieczeństwo naszych produktów dla konsumentów. Czuwa nad tym Zarząd firmy i specjalny peł-

nomocnik, którym jest pani Maria Stańkowska.

Organizatorzy poinformowali także, że tradycyjnie zgłoszenia do programu Jakość Roku 2009 analizowali eksperci Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji SA. Pod uwagę brali m.in. skuteczność prowadzonej w firmach polityki jakości, zaangażowanie pracowników, oceny klientów, inne osiągnięcia kandydujących przedsiębiorstw.

- Ta nagroda to mobilizacja do dalszych starań. Srebro wprawdzie bardzo zyskało na wartości w ubiegłym roku, ale przecież są jeszcze inne metale szlachetne – uśmiecha się prezes Andrzej Kiełczewski.



Kandydat SLD na prezydenta Jerzy Szmajdziński: beatyfikacja Jana Pawła II 17 października, więc wybory we wrześniu

Beatyfikacja i wybory



17 października odbędzie się w Watykanie beatyfikacja papieża Jana Pawła II, poinformował na konferencji prasowej 8 lutego w Łomży wicemarszałek Sejmu Jerzy Szmajdziński,

kandydat SLD na prezydenta RP w jesiennych wyborach. Nawiązał do daty beatyfikacji w związku z rozważaniami na temat daty wyborów prezydenckich. Zdaniem wice-marszałka, dlatego właśnie wybory prezydenckie odbędą się jeszcze we wrześniu. „Nie mogą się odbyć w ostatnim możliwym terminie, czyli 3 października, bo beatyfikacja Papieża - Polaka uniemożliwiłaby przeprowadzenie ich drugiej tury właśnie 17 października”, powiedział. Zdaniem polityka SLD, wybory do samorządów, które mogą się odbyć od listopada do stycznia, odbędą się w listopadzie, ponieważ „żaden prezes Rady Ministrów nie zdecyduje się zaproponować Polakom pójścia do urn tuż przed świętami Bożego Narodzenia”. (MK)

Nauczyciel to nie zawód. To pasja i charakter!



Przewodnicząca Helena Polewaczyk (pierwsza z prawej), wiceprzewodnicząca Hanna Jabłońska, Irena Grabowiecka z Zarządu okręgu ZNP w Białymstoku i prezes Zarządu Oddziału ZNP w Łomży Aleutyna Kołos

Bez wakacji na bierność

„Interesuje nas kultura, turystyka, problemy społeczne, związane, rozwój miasta i tym tematom poświęcone są nasze spotkania. Jak była potrzeba, jechaliśmy na manifestację związkową do Warszawy. Pamiętamy o koleżankach, które ze względu na stan zdrowia nie przychodzą już na spotkania”, powiedziała przewodnicząca Oddziałowej Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego w Łomży Helena Polewaczyk.

W ubiegłym tygodniu funkcję przewodniczącej nauczyciele powierzyli jej na czwartą kadencję! Nauczycielska Sekcja w Łomży pod przewodnictwem Heleny Polewaczyk, należy do najaktywniejszych w województwie. Skupia 137 emerytowanych nauczycieli.

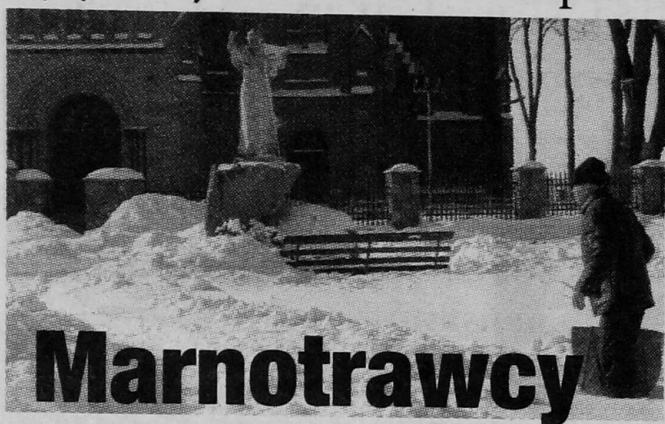
W Klubowych spotkaniach, które odbywają się raz w tygodniu, uczestniczy około 50 nauczycieli. Sekcja, dzięki dobrej współpracy z Zarządem Oddziału ZNP ma swój Klub (dwa pokoje), miejsce spotkań.

Byli nauczyciele z sercem gromadzili eksponaty do Izby Pamięci Kształcenia i Doskonalenia Nauczycieli, zorganizowanej przez Oddział Regionalny Towarzystwo Wiedzy Powszechnej w Łomży. To pierwsza taka Izba w regionie. Są w niej wiekowe dzienniki, legitymacje, fotografie, dokumenty. Każdy, kto w domu posiada „nauczycielskie” pamiątki i chciałby, aby były trwałym dokumentem historii, może ofiarować je Izbie (Łomża, ul. Mickiewicza 59).

P R O M O C J A



Były wójt Śniadowa rozpoczął kampanię wyborczą...
na sesji Rady Gminy!



Marnotrawcy

*Centrum Śniadowa: na odśnieżenie nie ma pieniędzy,
na idiotyczne porady prawne,
były wójt i obecni radni pieniądze mieli!*

Radni Śniadowa na sesji 4 lutego (czwartek) uchwalili apel do wojewody podlaskiego, by jak najszybciej rozpiął przedterminowe wybory po „wygaszeniu” 25 stycznia przez NSA mandatu wójta Andrzeja Zaremby. „Po co wybierać wójta pół roku przed końcem kadencji?”, wyraził wątpliwość jeden z radnych, lecz tematu nikt nie podjął. Na przedterminowych wyborach zależy byłemu wójtowi Andrzejowi Zarembie, który nie wypuścił z rąk władzy i zamierza ją odzyskać. Sesja odbyła się pod jego dyktando. „Osoby, które u mnie w gabinecie deklarowały, że wystąpią o przedterminowe wybory, powinny teraz się opowiedzieć!”, otwarcie naciskał na radnych. „Za” zagłosowało sześciu, przeciw czterech, czterech wstrzymało się od głosu. Po głosowaniu Andrzej Zaremba przemówił jak kandydat na wójta, krytykując ostro „przeciwników”. W dalszej części sesji radni uchwalili skargę do Try-

bunału Konstytucyjnego, w której proszą o zbadanie zgodności z Konstytucją RP przepisów Ustawy o samorządzie gminnym oraz Ordynacji wyborczej w punktach dotyczących ograniczenia działalności gospodarczej przez osoby pełniące mandaty z wyboru. Z powodu naruszenia jednego z takich przepisów, Andrzej Zaremba stracił mandat. Gdy jeszcze był wójtem, Urząd Gminy zapłacił 13 500 zł warszawskiej kancelarii prawnej za sporządzenie projektu skargi. Projekt okazał się bublek prawnym, trzeba go było 4 razy poprawiać. Posługiwano się nim w procesie odwoławczym w

sprawie „wygaszenia” mandatu przez wojewodę podlaskiego i wtedy okazało się, że były wójt zmarnował 13 500 publicznych złotych. Ta linia obrony okazała się całkowicie nieskuteczna. Sąd Administracyjny stwierdził, że TK już dwukrotnie potwierdzał zgodność skarżonych przepisów z Konstytucją i odrzucił słono opłacone wywody warszawskiej kancelarii! Jednak Rada Gminy, na „prośbę” byłego wójta, wysłała skargę do TK! Żeby w kampanii wyborczej mógł powiedzieć, że walczy z „głupim” prawem, gdy go zapytają, dlaczego zmarnował na obronę własnego stołka 13 500 zł?

Gmina Śniadowo już straciła większość szans na skorzystanie z funduszy unijnych z rozdziału 2007 – 2013. Gdy inne samorządy inwestują unijne miliony, Śniadowo traci czas i pieniądze na jałowe problemy, które już trzy lata stwarza wójt i niezwykle marna Rada Gminy.



Podczas podsumowania 2009 roku w OSM Piątница, Zarząd i Rada Nadzorcza Spółdzielni tradycyjnie uhonorowali najlepszych dostawców pucharami. Spółdzielczą elitę stanowi tym razem 24 rolników, którzy w 2009 roku sprzedali powyżej 600 000 litrów mleka. Lider listy, Wojciech Kowalewski ze Srebrzowa, sprzedał 1 300 000 l. Spółdzielnia płaciła za mleko najwięcej w kraju (1,55 zł za litr, przy średniej krajowej 0,94 zł). Średnie zarobki pracowników (pracują 404 osoby) to 4 500 zł. W ubiegłym roku skup mleka wzrósł o 12,2 proc. (średnio

w kraju 3,2 proc.) i wyniósł 171,4 mln l. Zostało przerobione na najwyższej jakości serki i twarogi, sprzedawane na pniu na krajowym rynku. Jak poinformował prezes Zbigniew Kalinowski, planowane są nowe inwestycje w celu powiększenia „mocy produkcyjnych”. Zostaną wybudowane nowa hala i magazyn w miejscu, gdzie dziś są zakładowa kotłownia i laboratorium. Kotłownia przeniesiona zostanie w inne miejsce i będzie gruntownie zmodernizowana. Laboratorium znajdzie lokum w biurowcu, a stary budynek zostanie wyburzony. (MK)



Kolędniczy ze Sławca

Po kolędzie chodziły w ferie dzieci z zespołu „Chochliki” ze Szkoły Podstawowej w Sławcu (gm. Nowogród), prowadzonego przez Jadwigę Sosnowską z Jackiem Sokołowskim. Zespół (na zdjęciu) kolęduje już sódmy rok.

Kasa dla Zbójnej

Wójt gminy Zbójna Zenon Białobrzecki podpisał z Urzędem Marszałkowskim w Białymstoku umowę na dofinansowanie termomodernizacji budynków szkolnych. Za prawie 3 mln zł (w tym unijne 1,4 mln zł) zostaną wyremontowane siedziby szkół w Zbójnej (podstawówka i gimnazjum) oraz w Dobrym Lesie i Kuziach.

Droga zima na drogach

186 900 zł wydał w grudniu i styczniu Zarząd Dróg Powiatowych w Łomży na likwidację gołoledzi i odśnieżanie dróg w powiecie łomżyńskim. Najwięcej (124 000 zł) kosztowało wynajęcie w styczniu pługów śnieżnych, koparek i spycharek na gąsienicach.

Rajby gościnnie w Wiźnie

Kurpiowski Zespół Śpiewaczy ze Zbójnej zaprezentował w Wiźnie widowisko obrzędowe „Rajby Kurpiowskie” według scenariusza i w reżyserii Teresy Pardo.

Zwierzyna w potrzebie

Tonę owsa i 700 kg jęczmienia zawieźli w niedzielę myśliwi z Koła Łowieckiego „Sokół” do paśników w lasach koło Kupniny, Szablaka (gm. Nowogród) i Jednaczewa (gm. Łomża) dla saren, jeleni i zająców (na zdjęciu). „Zwierzyna płowa, zające, kuropatwy, bażanty, są w coraz większej potrzebie. Warunki wciąż się pogarszają. Robi się skorupa śnieżna, spod której nie mogą wygrzebać żadnego pożywienia. Już dawno wywieźliśmy do lasu te ilości paszy, którą Koło zaplanowało jesienią. Kupujemy dodatkową u rolników, za którą prawdopodobnie przyjdzie nam zapłacić dodatkowymi składkami”, mówi członek koła „Sokół” Włodzimierz Lichomski, który zawiózł paszę własną ciężarówką.



Lista

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

Szymczyk Józef – s. Józefa i Weroniki Kowalczyk, ur. w Stanisławowie 31.01.1908. Rolnik, powołany w czerwcu 1939 r. na ćwiczenia wojskowe. Żołnierz kampanii wrześniowej, trafił do niewoli niemieckiej. Przebywał w obozie jenieckim, do 1944 r. pisał listy do rodziny. Dalszy los nieznany.

Szypulski Czesław – s. Aleksandra i Karoliny Domitrz, ur. w Dobrzyjałowie 02.02.1899 r. Rolnik, aresztowany przez NKWD 31.10.1939 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Śledziwski Aleksander – s. Franciszka i Stanisławy Brzostowskiej, ur. we wsi Makowskie 11.12.1901 r. Rolnik, żołnierz kampanii wrześniowej 33 pułku piechoty. Zginął w czasie walk pod Łętownicą między 10 a 12 września 1939 r.

Śleszyńska Leokadia – c. Adolfa i Marianny z Mieczkowskich, ur. w Lisach 06.04.1914 r. Wywieziona przez NKWD 19.06.1941 r. w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Śleszyński Marian – s. Adolfa i Marianny z Mieczkowskich, ur. w Lisach 18.12.1911 r. Rolnik, aresztowany przez żandarmerię niemiecką w 1943 r. Dalszy los nieznany.

Śliwka Antoni – s. Adama i Anny Kijek, ur. w Budach Czarneckich 29.05.1913 r. Żołnierz kampanii wrześniowej 33 pułku piechoty. Ranny w okolicach Brześcia nad Bugiem, przebywał w szpitalu wojskowym. Dalszy los nieznany.

Śliwka Helena Cecylia – c. Antoniego i Bronisławy Kaus, ur. w Jeziorku 20.06.1923 r. W latach 1940-1941 pracowała jako sekretarka w urzędzie gminy Drozdowo. Aresztowana przez Niemców 09.09.1941 r. przebywała w więzieniu w Łomży. Dalszy los nieznany.

Śmiegiel Bronisław – s. Pawła i Bronisławy Kuliś, ur. w Waśkach 20.09.1918 r. Rolnik, w 1940 r. powołany do Armii Czerwonej. Dalszy los nieznany.

Średnicki Wacław – s. Władysława i Rozalii Szwarz, ur. w Dobrochach 06.07.1914 r. Mieszkaniec Rupek, powołany do czynnej służby wojskowej 29.06.1939 r. Żołnierz kampanii wrześniowej, trafił do niewoli niemieckiej i przebywał w obozie jenieckim. Dalszy los nieznany.

Świątkowski Józef – s. Aleksandra i Aleksandry Wądołowskiej, ur. w Krzewie Starym 16.10.1909 r. Aresztowany przez Niemców w Warszawie 06.03.1941 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego Oświęcimiu, gdzie zmarł 06.10.1941 r.

Świder Stanisław – s. Franciszka i Franciszki Sierejko, ur. w Daniszewie 17.11.1906 r. Cieśla, mieszkaniec Lubotynia. Aresztowany przez Niemców w 1943 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego na Majdanku. Ostatni list przesłał do żony w lipcu 1944 r. Dalszy los nieznany.

Świdzki Ignacy – s. Aleksandra i Zofii Grodzkiej, ur. w Łomży 01.02.1913 r. Żołnierz kampanii wrześniowej, trafił do niewoli niemieckiej. Przebywał w obozie jenieckim w Himmelhausen, gdzie zginął w czasie nalotu 27.01.1945 r.

Świdziński Stanisław – s. Stanisława i Marianny z Komorów, ur. w Udrzynie w r. 1904. Rolnik, zamieszkały w Drozdowie. Aresztowany przez Niemców 25.06.1944 r. Dalszy los nieznany.

Świerszcz Bronisław – s. Seweryna i Łucji Chojnka, ur. w Szczepankowie 29.10.1880 r. Rolnik, aresztowany przez NKWD w listopadzie 1939 r. Przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony w głąb Rosji. Dalszy los nieznany.

Świerszcz Ludwik – s. Władysława i Heleny Twardowskiej, ur. w Szczepankowie 05.12.1907 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców 15.05.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Gross Rosen. Dalszy los nieznany.

Święcki Antoni – s. Ignacego i Anny Tworowskiej, ur. w Pucha-

lach 06.10.1907 r. Aresztowany przez Niemców w Łomży 15.06.1944 r. i wywieziony do obozu koncentracyjnego w Gross Rosen, gdzie zmarł 30 sierpnia 1944 roku.

Święcki Stefan – s. Stanisława i Małgorzaty Jankowskiej, ur. w Piątnicy 16.09.1919 r. Rolnik, w 1940 r. powołany do Armii Czerwonej. Dalszy los nieznany.

Święcki Zygmunt – s. Mikołaja i Józefy Zareba, ur. w Goskach Pełkach 23.06.1913 r. Aresztowany przez gestapo w 1941 r. i wywieziony na roboty przymusowe do Niemiec. Pracował przy budowie linii kolejowych, zginął w pociągu 14.03.1944 r. w czasie nalotu na stację Bogdanówka.

Święszkowski Zygmunt – s. Stanisława i Władysławy Borzymowskiej, ur. w Gromadzinie Starym 26.07.1914 r. Rolnik, zamordowany w swojej wsi przez Niemców 02.06.1944 r.

Świontkowski Czesław – s. Bolesława i Anny Kochanowskiej, ur. w Łomży 20.02.1915 r. Robotnik, aresztowany przez Niemców 13.05.1944 r. Zmarł 10.03.1945 r. w obozie koncentracyjnym Dora.

Tadaś Stanisław – s. Jana i Anny Romanowskiej, ur. w Kupiskach 28.11.1878 r. Rolnik, aresztowany przez Niemców w lipcu 1944 r. i wywieziony do Królewca. Zmarł tam 15.01.1945 r.

Tarasiuk Jan – s. Stanisława i Barbary Dardyńskiej, ur. w Bałamutowiczach 01.12.1894 r. Przodownik Policji Państwowej w Łomży, aresztowany przez NKWD 23.02.1940 r. i osadzony w więzieniu w Łomży, gdzie zmarł 17.02.1941 r.

Tarcicki Edward – s. Bronisława i Marianny Bielickiej, ur. w Jeziorku 16.02.1921 r. Robotnik, mieszkaniec Łomży. Wywieziony przez Niemców w 1942 r. na roboty przymusowe w okolice Hamburga. Dalszy los nieznany.

Tarcicki Stanisław – s. Bronisława i Marianny Bielickiej, ur. w

Jeziorku 03.01.1917 r. Robotnik, mieszkaniec Łomży, wywieziony na roboty przymusowe w głąb Niemiec sierpniu 1942 r. Dalszy los nieznany.

Tarczałowicz Edward – s. Karola i Józefy Berskiej, ur. w Dębicy w r. 1911. Porucznik 33 pułku piechoty w Łomży, żołnierz kampanii wrześniowej. Zginął 06.09.1939 r. w lesie, w pobliżu wsi Szablak. W październiku 1939 r. odnaleziono jego mogiłę i ciało przeniesiono na cmentarz w Łomży.

Targoński Roman – s. Stanisława i Dominiki Supińskiej, ur. w Guinach 14.07.1914 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Tragonie Wielkie. Postrzelony przez Niemców w czasie łapanki 18.01.1944 r., utonął w rzece Narew. 19 kwietnia wydobyto ciało z rzeki i pochowano na cmentarzu parafialnym w Zawadach.

Tchórzewski Czesław – s. Daniela i Małgorzaty Ciołek, ur. w Krzewie 26.02.1911 r. Rolnik, mieszkaniec wsi Zawady, aresztowany przez Niemców 01.06.1943 r. Dalszy los nieznany.

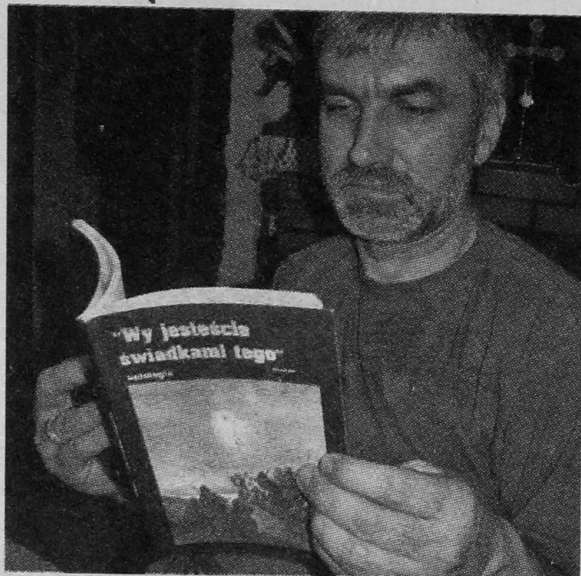
Tchórzewski Jakub – s. Daniela i Małgorzaty Ciołek, ur. w Krzewie 25.01.1909 r. Robotnik rolny, aresztowany przez Niemców 08.05.1944 r., przebywał w więzieniu w Łomży, skąd został wywieziony do obozu koncentracyjnego Gross Rosen. Zmarł pod koniec października 1944 roku.

Leszek Kocoń
(ciąg dalszy za tydzień)





Białorusini, Polacy, Rosjanie, Litwini, Łotysze – katolicy, prawosławni, protestanci, karaimowie, starowiercy, żyją w zgodzie ze światem i sobą



Józef Budziński z książką, w której opisał „brasławską kolędę”

Brasławska kolęda

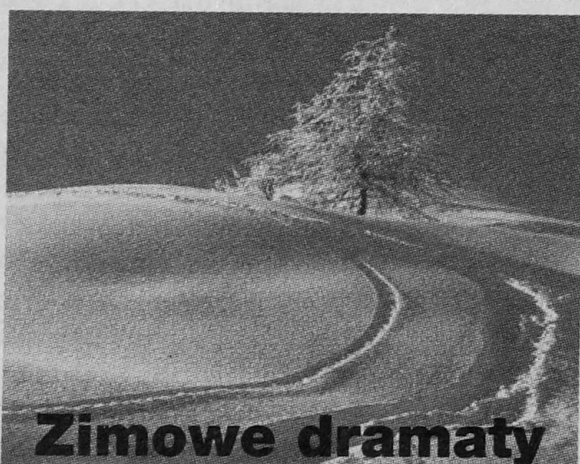
„Z proboszczem chodziłem po kolędzie. Odwiedziliśmy ponad 100 rodzin w Widzach i okolicznych chutorach. Poznałem Polaków, Białorusinów, Rosjan, Litwinów, Łotyszy. Wyznawców katolicyzmu, prawosławia, protestantów, karaimów i starowierów. Wszyscy byli ucieszeni moją wizytą. Zaskoczyła mnie ich niezwykła otwartość i życzliwość. Żyją w zgodzie ze sobą i światem, wspólnie świętują, żenią się między sobą, mówią o sobie: <my tutejsi>”, opowiada o świętach Bożego Narodzenia w parafii Widze na brasławszczyźnie (rejon witebski, Białoruś)

Józef Budziński, kolejarz i poeta z Grajewa.

Mieszkał w rodzinie polsko – rosyjskiej. Za sąsiadów miał rodowitych Polaków, którzy po II wojnie światowej zdecydowali się zostać na swoim. „Dobrze, że zostali. Pielęgnują polskość. Dbają o cmentarze, kościoły i miejsca historyczne. Władze im w tym nie przeszkadzają. Mieszkają w przestronnych, drewnianych, przedwojennych domach z piecem pośrodku, który ogrzewa wszystkie pokoje, pełne pięknych, drewnianych mebli, pamiętających XVIII wiek. Domy, wsie, lasy i jeziora są czyste i zadbane. Ludzie pracują w kołchozach, w których, jak przed wiekiem, uprawia się słynny brasławski len”, opowiada, zauroczony nie tylko tamtejszymi, ale i krajobrazem brasławszczyzny, białoruskiej „krajiny tysiąca jezior”. Wprawnym, kolejarskim okiem ocenił, że na Białorusi po-

ciągi jeżdżą szybciej i są bardziej zadbane, niż w Polsce...

Wrażenia z „brasławskiej kolędy” opisał w eseju, który został opublikowany w wydanej przez Książnicę Podlaską w Białymstoku antologii pt. „Wy jesteście świadkami tego...” z okazji styczniowych ekumenicznych Dni Modlitw o Jedność Chrześcijan w Archidiecezji Białostockiej. „Na brasławszczyźnie chrześcijanie różnych wyznań żyją w jedności. Warto tam jeździć, by się od nich tego uczyć”, mówi i już planuje następną wyprawę. (MK)



Zimowe dramaty Piechur

Kazimierz (lat 58) mieszkał samotnie w Mścichach (gm. Radziłów). W roku 2004 miał poważny wypadek. Doznał ciężkich urazów głowy. Jednak wyzdrowiał i dawał sobie radę. We wtorek, 2 lutego, około godz. 9.00 sąsiedzi widzieli go, jak z torbą podróżną idzie przez wieś. Gdy do wieczora nie wrócił, zaalarmowali policję, która rozesłała komunikat o zaginionym z jego fotografią. W piątek 5 lutego, mieszkaniec Grajewa, świadczący usługi pomocy drogowej, jechał z Elku do Grajewa. W okolicach wsi Zdunki (gm. Elk), w połowie drogi między Grajewem a Elkiem, około 40 km od Mścich, 10 km od Elku, zauważył mężczyznę, brnącego w śniegu przez pola wzdłuż drogi w stronę Grajewa. Rozpoznał

w nim zaginionego z policyjnego komunikatu. Zabrał go do samochodu i zawiózł na policję w Grajewie.

„Policjantom, którzy go przesłuchali powiedział, że wracał z Elku, gdzie załatwiał swoje sprawy, do domu. Więcej nic nie chciał powiedzieć. Nie wiadomo, jak się tam dostał i co robił od wtorku. Był w dobrej kondycji, bez oznak wyczerpania organizmu”, informuje oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Grajewie Ewa Jabłońska.

Policjanci umieścili Kazimierza w grajewskim szpitalu, gdzie zmarł następnego dnia. Według Ewy Jabłońskiej, śmierć nastąpiła z przyczyn naturalnych i była wynikiem urazów głowy, doznanych w 2004 roku.

Ostatni spacer

Chora mieszkanka (lat 79) Grajewa obudziła się w środku nocy. W mieszkaniu panowała cisza, wszyscy spali. Cichaczem wymknęła się z domu tak, jak stała, ubrana jedynie w piżamę, w skarpetkach na nogach. Około 2.30 nad ranem rodzina zaalarmowała o jej zniknięciu policję. Znalaziono ją po dwóch godzinach poszukiwań na ul. Wojska Polskiego, kilkaset metrów od domu. Zziębnięta, leżała w śniegu. Pogotowie zawiózło ją do szpitala, ale na ratunek było za późno. Zmarła z wyziębnienia. (MK)



Gmina z certyfikatem

Urząd Gminy Grajewo wdrożył system zarządzania jakością ISO 9001:2008. „To potwierdzenie, że pracujemy zgodnie z europejskimi standardami, a interesanci mogą oczekiwać od nas jeszcze więcej. Cały czas doskonalimy swoją pracę, by lepiej służyć mieszkańcom i podnosić prestiż gminy”, powiedział wójt Stanisław Szleter (na zdjęciu). Wdrożenie systemu kosztowało 56 000 zł. Wójt uzyskał na to pieniądze unijne.

Ruszają Pawelki

Firma Zieja z Łomży wygrała przetarg i wybuduje za niecałe 2,7 mln zł kanalizację sanitarną z przyłączami do budynków mieszkalnych na osiedlu Pawelki w Szczuczynie. Burmistrz Szczuczyna Waldemar Szczesny już w grudniu podpisał z Zarządem Województwa Podlaskiego umowę na sfinansowanie 75 proc. kosztów z funduszy unijnych. Budowa rozpocznie się wiosną, a zakończy w 2012 roku.

Radziłowskie zapusty

Urząd Gminy w Radziłowie oraz Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku zapraszają we wtorek, 16 lutego, czyli w ostatki na folklorystyczne Zapusty Radziłowskie 2010. Początek, godz. 10.00 na rynku. W programie konkurs przebierańców, korowód wokół rynku, występy zespołów, a na koniec zabawa zapustna w sali weselnej Urzędu Gminy Radziłowa.

„Herod” zwycięzca

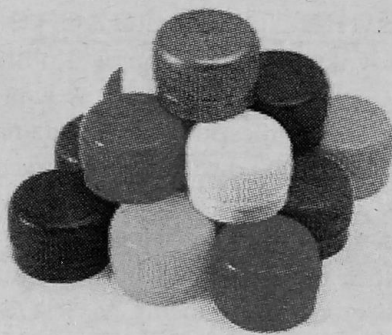
Zespół „Król Herod” z Miejskiego Domu Kultury w Szczuczynie wygrał XXVIII Międzynarodowy Przegląd Widowisk Kolędniczych „Herody 2010” w Węgorzewie, w którym wystąpiło 26 grup. Kierownikiem zespołu, złożonego z 13 mieszkańców miasta i gminy Szczuczyn, jest Witold Dylewski, a opiekunem Barbara Paszkowska. Szczuczynskiego „Heroda” w najbliższy piątek i sobotę obejrzą mieszkańcy Łomży na wojewódzkim przeglądzie teatrów wiejskich i obrzędowych w Regionalnym Ośrodku Kultury (ul. Małachowskiego 4).



Czytelnicy „Kontaktów” z ogromnym sercem włączyli się do zbiórki

Za 4 tony plastikowych nakrętek można „kupić” dwa wózki elektryczne dla Kuby z Ciechanowca i Kamila z Bujenki (pisaliśmy o tym „Kontakty” nr 5/2010). Czytelnicy „Kontaktów” z ogromnym sercem włączyli się do zbiórki. O pierwszym odzewie Czytelników z Kolna, Olszyn, Nowogrodu, Białegostoku i Ostrowi Mazowieckiej, pisaliśmy w ubiegłym tygodniu („Kontakty” nr 6/2010). Nasz zapal nie stygnie. Zbierajmy wszyscy.

Warto uwrażliwiać dzieci na nieszczęścia. O zbiórce nakrętek na



wózki przeczytaliśmy w „Kontaktach”. Nasza szkoła przyłącza się do niej. Odłożenie nakrętki nic nie kosztuje, a może pomóc. Zorganizujemy w szkole apel, przygotujemy plakaty, zainteresujemy uczniów”, powiedziała nauczycielka Zespołu Szkół w Szumowie Alicja Doncer.

Nauczyciele w Szumowie pamiętają Łukasza, który w niższych klasach szkoły podstawowej bawił się z innymi, skakał, grał w piłkę. I dopadła go choroba. Dziś Łukasz jest uczniem trzeciej klasy gimnazjum, korzysta z nauczania indywidualnego w domu. Nie pamięta, kiedy ostatni raz biegał. Jeździ na wózku.

Wychowawczynie klasy II b Gimnazjum nr 9 w Łomży Agnieszka Wawrzyńczyk o opisanej w „Kontaktach” zbiórce nakrętek powiedziała uczennica Weronika Jankowska. „My też będziemy zbierać na wózek”, powiedziała wychowawczynie.

„Uczniowie Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie pomogą spełnić nadzieje Kubusiowi i Kamilowi. Jeśli dużo ludzi włączy się w zbieranie, chłopcy będą mieć powody do radości. Akcją zainteresuję także biblioteki w gminie Kolno”, zadzwoniła do redakcji Bogusława Parda z Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie.

mała. **C**zwartoklasistka Szkoły Podstawowej w Olszynie Klaudia Kubajewska przyniosła do klasy „Kontakty” z artykułem.

„Dzieci już są pozytywnie >nakręczone<. Chcą pomagać kolegom. Wystawimy kartony, zrobimy plakaty. Szkoła w Olszynie będzie zbierać nakrętki”, poinformowała wychowawczynie czwartej klasy Bożena Mieczkowska.



zbiera moja siostra”, mówi Alicja Ferenc z Łomży.

Jest mamą trojga zdrowych dzieci w wieku 9 lat, 3 i półtora roku. Jej niepełnosprawna siostra zmarła w wieku 16 lat. Alicja Ferenc uwrażliwia swoje dzieci na nieszczęścia i choroby innych. „Mamy znajomego, który prowadzi dom weselny, poproszę go, aby także zbierał”, dodaje.

Lucjan Duda, pracujący na rehabilitacji w Szpitalu Ogólnym w Kolnie w aptekach w mieście i w szpitalu wystawił pojemniki i wywiesił wykonany przez siebie plakat, na którym napisał: „Nie bądźmy obojętni! Nadzieja w zakrętce. Wrzuć do pojemnika plastikowe nakrętki po jogurtach, mlekach, napojach, płynach do prania, kosmetykach. Biorąc udział w akcji, pomagasz w zakupie 2 wózków inwalidzkich z napędem elektrycznym dla dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym! Dziękujemy.”

Redakcja „Kontaktów” także dziękuje. I zbierajmy ... (Przystępujących do zbiórki, proszę o kontakt, tel. 608 069 197).

MARIA TOCKA

Nadzieja w nakrętce

Pracuję w sklepie spożywczo-przemysłowym. Przeczytałam i uświadomiłam sobie, że tyle nakrętek się wyrzuca, a można pomóc. Od razu wystawiłam w sklepie karton, obok artykuł z „Kontaktów” i jeszcze każdemu tłumaczę, jak ważna może być nakrętka”, opowiada Ewa Grzymała z Czartorii.

Jest mamą trojga dzieci w wieku 3 lata, 10 i 13 lat. Pomyślała, jakie to szczęście mieć zdrowe dzieci i do pomocy niepełnosprawnym chłopcom namawia innych. „Najstarszy syn i córka uczą się w szkole w Miastkowie, podpowiem im, aby zainteresowali zbiórką kolegów w swoich klasach”, dodaje Ewa Grzy-

„Jestem wrażliwa na cierpienie i krzywdę dzieci. Siedzę w domu z pięcioletnią wnusią Karoliną. Przeczytałam w „Kontaktach” i ... będę zbierała nakrętki”, zadzwoniła do redakcji Jadwiga Ładyżyńska z Wizny.

Jest emerytowaną nauczycielką i mamą trojga zdrowych, dorosłych dzieci. Planuje, jak tylko miną mrozy, pójść do szkoły i zainteresować zbiórką uczniów.

Dziś odkręciłam dwanaście litrów mleka. W łazience stoją odkręcone wszystkie płyny i szampony, bo... zbieram nakrętki. Mąż się ze mnie śmieje, ale też zbiera. Jeśli można w ten sposób pomóc, to pomagamy. I

REKLAMA

Biuro pisania podań

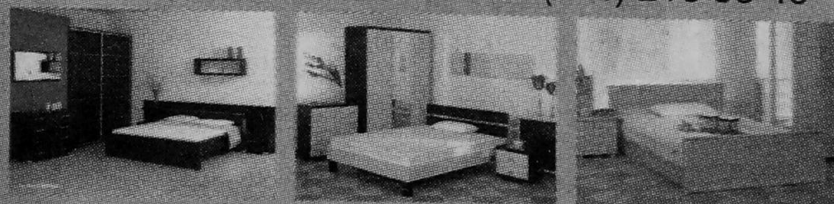
Pozwy, wnioski, zażalenia,
odwołania oraz wszelkie inne
pisma administracyjne

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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

MEBLE RUMIŃSKI

Ul. Poligonowa 22
18-400 Łomża
tel. (086) 218 38 40



www.ruminski-meble.com.pl

- materace
- łóżka
- sypialnie
- szafy wnękowe



Wygrywał setki tysięcy złoty. I nagle wszystko przegrał **Hazard w pętli**

Pod wieczór w minioną niedzielę Zbigniew z Kolna wyszedł z domu. Gdy długo nie wracał, zaniepokojona żona zaczęła go szukać po obejściu. Znalazła z pętlą w garażu!

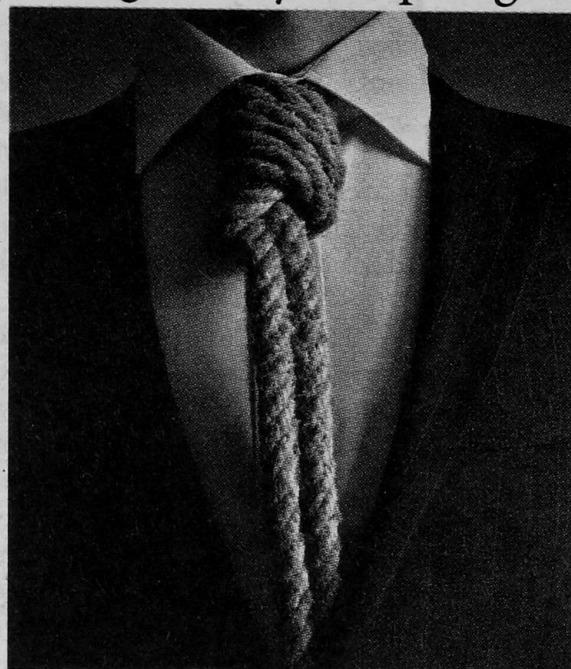
Zbigniew miał 44 lata. Osierocił trzy córki, najmłodsza uczy się w pierwszej klasie gimnazjum, średnia w drugiej liceum, najstarsza studiuje na drugim roku w Białymstoku.

Pracował w pogotowiu energetycznym w Kolnie. Idąc do garażu, ostatni raz patrzył na swój ładny dom, zadbane, choć teraz zaśniewane podwórze... Nie zostawił żadnego listu, słowa wyjaśnienia.

Jego tragiczna śmierć poruszyła mieszkańców Kolna. Szukają odpowiedzi na pytanie „dlaczego?”

„Nie umiał uwolnić się od hazardu. Grał na giełdzie. Zaczynał od niewielkich kwot i wygrywał. To go wciągało”, opowiada jeden ze znajomych Zbigniewa. Na konto przybywało 200 000, 300 000, 400 000 złotych. Coraz większe sumy. I nagle przegrał wszystko.

„Opowiadał, że hakerzy włamali mu się do



internetu i „wstawiali” fałszywe kursy akcji. Dlatego wszystko stracił. Ale nie znam szczegółów, bo nigdy nie grałem i nie wiem na czym to wszystko polega”, dodaje znajomy.

Zrozpaczony Zbigniew zapożyczał się i grał dalej, żeby się odegrać. Wcześniejsza passa już nie wróciła. Przegrywał. Załamał się.



Przedsiębiorcy z Kolna

„Dziś Kolno wykorzystuje swoją szansę. Uważam, że projekt przygotowania terenów pod inwestycje, na których powstaną nowoczesne usługi i zakłady produkcyjne, będzie najbardziej służył rozwojowi miasta”, mówił burmistrz Kolna Andrzej Duda, który zorganizował konferencję poświęconą strategii Polski Wschodniej.

Uczestniczyli w niej posłowie Krzysztof Jurgiel i Kazimierz Gwiazdowski, naczelnik Wydziału Informacji, Promocji i Szkoleń Departamentu Programów Ponadregionalnych Ministerstwa Rozwoju Regionalnego Urszula Witkowska-Śliwa, prezes Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego Waldemar Pijar, władze wojewódzkie, powiatowe, wójtowie z gmin powiatu kolneńskiego oraz przedsiębiorcy z powiatu kolneńskiego, Łomży i Białegostoku.

W ubiegłym roku władze Kolna kupiły 10 hektarów gruntów, które przeznaczają pod inwestycje. Prace już się rozpoczęły. Na terenach inwestycyjnych zostanie wybudowanych 1 665 m dróg, ponad 2 000 m chodników, kanalizacje sanitarna, deszczowa, wodociągowa, sieć telekomunikacyjna za ponad 8 300 000 zł, na co miasto otrzymało unijną dotację ponad 6 500 000 zł.



Burmistrz Kolna Andrzej Duda
z Urszulą Witkowską-Śliwą

Zaproszenia burmistrza do inwestowania słuchali przedsiębiorcy, a jest ich w Kolnie ponad 600.

„Niektórzy zatrudnią trzy osoby, inni dwadzieścia, ale razem będzie ogromna ilość. Według mojej wiedzy, na nowych terenach chce rozwijać swój biznes wielu miejscowych przedsiębiorców”, powiedział „Kontaktom” prezes Kolneńskiego Towarzystwa Gospodarczego Zdzisław Szymański.

Naukowy doping wójta

O edukację pracowników w gminie dba wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty, który nie tylko dopinguje do podejmowania studiów, nie czyni problemów przy korzystaniu z urlopu na zjazdy i sesje, ale studiującym pomaga w opłacaniu czesnego. Przy takiej życzliwości dwie pracownice skończyły studia, a trzecia studiuje. „Dobrze wyedukowani pracownicy, to lepsze efekty pracy i szybka obsługa mieszkańców, którzy opuszczają urząd zadowoleni”, uważa wójt Wiszowaty.

Wodociągi na finiszu

W gminie Mały Płock trwa budowa ostatniej nitki wodociągu, która obejmuje Mściwuje, Cwaliny Małe, Cwaliny Duże, Rudkę Skrodę, Rudę Skrodę, Kąty i kolonię Rakowa. „Do września skończymy i już cała gmina będzie miała wodociąg”, zapowiada wójt gminy Józef Dymerski.

Ochronka pustoszeje

W budynku komunalnym w Kolnie (zwanym „ochronką”), który jest w katastrofalnym stanie mieszka jeszcze rodzina z ośmiorgiem dzieci i dwóch pojedynczych lokatorów. „Dla rodziny z dziećmi trudno znaleźć tak duże mieszkanie i myślę o połączeniu dwóch mniejszych. W budynku już dawno nikogo nie kwaterujemy. Nie jest zażytkiem i prawdopodobnie go rozbierzemy, bo kapitalny remont byłby zbyt kosztowny”, powiedział burmistrz Kolna Andrzej Duda. Miasto przymierza się do budowy budynku socjalnego.

Remont sal zabaw

Przedszkole Miejskie w Kolnie, które niedawno otrzymało nową elewację i plac zabaw, w tym roku będzie remontowane w środku. Na odnowienie sal i adaptację gospodarczych pomieszczeń władze Kolna otrzymają 400 000 zł unijnej dotacji.

„Cyranka” w lesie

Ponad 5 ton ziarna kukurydzy, 1 tonę owsa, ok. 400 kg marchwi, 100 kg jabłek, 120 kg soli lizawkowej oraz siano wywieźli tegorocznej zimy do lasu zwierzynię myśliwi kolneńskiego Koła Łowieckiego „Cyranka”.

Ochotnicy na drodze

Ochotnicze Straż Pożarna w Małym Płocku pomaga odśnieżać drogi w gminie (na zdjęciu).





ta
e dba
który
a stu-
taniu
ącym
takiej
y stu-
owani
ybka
czają
waty.

ZU
dowa
muje
Duże,
lonię
z cała
wiada

je
olnie
kata-
dzina
zych
udno
ołą-
u już
st za-
emy,
wny",
uda.
ynku

nie-
baw,
dku.
zych
400

tonę
olek,
ieźli
śliwi
ka".

ze
łym
linie

om.pl



Arka Noego

Arka Noego w opisie biblijnym potopu (Księga Rodzaju 6, 1-9) oznacza statek, zbudowany z drzewa żywicznego. Jego wymiary: około 140 m długości, 22 m szerokości i 12 m wysokości. Miał trzy pomosty (przegrody), a także drzwi. Wysokie na 5 m okno biegło najwyraźniej wokół tuż pod dachem, zapewniając dostęp światła i powietrza. Istnieją pewne podobieństwa (ale znacznie więcej różnic) między arką Noego, a gigantyczną łodzią, opisaną w opowieści o potopie w eposie Gilgameszu.

Arka przez stulecia budziła wielkie zainteresowanie. Już pierwszy dokument z 475 roku przed Chrystusem mówi, że była w dobrym stanie, a okoliczna ludność zdrapywała z niej smołę. Mikołaj z Damasku, który żył za czasów Chrystusa twierdził, że „szczątki Arki leżały nietknięte na górze Ararat”.

Góra Ararat leży we wschodniej Turcji, w pobliżu granicy irańskiej. Jest pokryta wiecznym śniegiem. W dziewiętnastym stuleciu, nim archeologowie zagłębili łopatę w ziemię Mezopotamii, pierwsze wyprawy archeologiczne skierowały się na górę Ararat. Impuls do tego dała pewna historia pasterska; u stóp góry leży mała wioska armeńska Bayzit, której mieszkańcy od pokoleń opowiadają o dziwnej przygodzie pasterza w górach. Miał on widzieć na górze Ararat wielki drewniany statek. Jeden z komunikatów ekspedycji archeologicznej z roku 1883 potwierdził tę wiadomość! Wspomniawszy mianowicie o drewnianym dziobie okrętu, wysta-

jącym w porze letniej z południowej części lodowca. Następnym, który go widział był dr Nouri, archidiacon Jerozolimy. W roku 1892 odbył podróż badawczą i archeologiczną. Po powrocie donosił o szczątkach okrętu, znajdujących się w wiecznych lodach na górze Arrarat.

Podczas I wojny światowej, w 1916 roku rosyjski lotnik oficer W. Roskowiński patrolował granicę turecką i przeleciał nad Arraratem. Zauważył z pokładu samolotu resztki jakiegoś gigantycznego statku, znajdującego się w jeziorze, pokrytym lodem. Wysłane przez cara Mikołaja II dwie ekspedycje archeologiczne potwierdziły obecność Arki Noego na Arraracie. Niestety, cała dokumentacja zginęła w czasie rosyjskiej rewolucji.

W roku 1955 francuski archeolog Fernand Navara rozpoczął poszukiwanie Arki Na wysokości 4200 m, w głębokiej rozpadlinie zauważył gigantyczny wrak okrętu. Spuścił się w dół po linowej drabinie, rozbił czekanem grubą warstwę lodu, pod którą znajdowała się woda. Z wystającej belki tajemniczego okrętu odrąbał półtora metra. We Francji poddano ją próbie naukowej, uczeni ocenili, że „belka z Arraratu ma ponad 5 tysięcy lat i jest dębowa”.

Prace wykopaliskowe były kontynuowane również przez Fernanda Navarę w latach 1970 i 1971. Opierając się na dotychczasowych wynikach badań, archeolodzy stwierdzili, że Arrarat rzeczywiście kryje szczątki arki Noego.

Opracował:
ks. dr JAN ŻELAZNY

Opowieści kapliczne



Krzyż w Janczewie

Ostatnie pożegnanie

„Hela pochodziła z Bronak. Gdy się pobieraliśmy, miałem 25 lat, a ona 20. Przeżyliśmy 52 lata. Już trzy i pół roku mija, jak umarła. Odkąd jej nie ma, dla mnie życie też się skończyło. Chodzę z kąta w kąt po pustym domu. Dobrze, że sąsiedzi pozwolą u siebie posiedzieć, pogadać, nie odganiają”, mówi Marian Łoszewski (77 lat) z Janczewa (gm. Jedwabne). W portfelu trzyma zdjęcie swoje i żony z czasów, gdy byli młodzi i zakochani. Miłość mają wypisaną na twarzach. W tle widać przydrożny krzyż. Wtedy tak samo, jak teraz, stał przy drodze do Jedwabnego i przyciągał oko pięknymi ornamentami.

Nikt w Jednaczewie nie pamięta, kto, kiedy i w jakiej intencji go postawił. Gdy Maniś miał 6 lat, mieszkał z rodzicami w środku wsi, a krzyż był na samym końcu Janczewa. Wtedy umarła jego mama. Wszyscy poszli przez wieś za trumną pod krzyż. Tam pożegnali zmarłą, a potem załadowali trumnę na furmankę, która powiozła ją na cmentarz do Jedwabnego. Niedługo potem wybuchła wojna. Gdy się kończyła, znowu z ich domu ludzie wynieśli trumnę i poszli pod krzyż. Tym razem w trumnie leżał jego ojciec. Maniek dorastał z macochą i dwojgiem przyrodniego rodzeństwa. Jego wiek szkolny przypadł na wojnę. Po wojnie już nie poszedł do szkoły. Ale był zdolny, chodził z mura-

rzami i cieślami, wyuczył się fachu, który dał mu chleb.

Helę znał od małego. Z Janczewa do Bronak jest bardzo blisko. Gdy była dzieckiem, nie zwracał na nią uwagi, gdy dorosła, zakochał się na zabój. Ale w domu byli młodszy brat i siostra. Gdy się pobrali z Helą, macocha oddała mu połowę z trzyhektarowego gospodarstwa. Kupili kawałek ziemi obok krzyża, po sąsiedzku z Konopkami. Tutaj wybudował dom, w którym przeżyli z żoną ponad pół wieku. Wychowali dwie córki.

W 1977 roku umarł sąsiad Konopko, a jego żonę dorosłe już wówczas dzieci zabrały do miasta. Posesję po Konopkach kupili Kozłowscy z Bronak. Rozebrali stary, drewniany dom Konopków. Wybudowali wszystko murowane: dom, zabudowania gospodarskie. Dziś już wszystko przeszło na ich córkę i zięcia. „Dużo się za mojego życia wokół krzyża zmieniło. Tylko krzyż jak stał, tak stoi. Czas go nie rusza. Widać mocno został osadzony w kamieniu”, mówi Marian. Kilka lat temu, jeszcze za życia żony, wieś złożyła się na nowe ogrodzenie krzyża. Jest solidne i eleganckie.

Wędrując do sąsiadów, Marian codziennie przechodzi koło krzyża. Przypomina sobie, jak dziesiątki razy wychodzili z Heleną, by pożegnać zmarłych mieszkańców Janczewa. Ostatni raz żegnał tu swoją Helę... (MK)



Kłody pod ... kanalizację

„Pracowałem z rządzącymi z SLD, AWS i z PiS. Ale takiego przeszkadzania, jak jest teraz, nie było. Mam wrażenie, że rządzący myślą tylko, jak przeszkodzić”, mówi burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko.

W mieście kanalizacji nie ma tylko jedna ulica. Burmistrz złożył wniosek o milion złotych pożyczki do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. I otrzymał odmowną decyzję.

„Nie chcieliśmy milion złotych dotacji, tylko pożyczkę, którą się zwraca, ale jest umarzana w 25 procentach. Tyle kłód, ile rzucanych jest nam w tej kadencji, wcześniej nie było. Jest to przykre, bo przecież kanalizacji, czy innych inwestycji, nie buduję sobie. A o każde pieniądze musimy walczyć albo żebrać”, mówi rozgoryczony burmistrz.

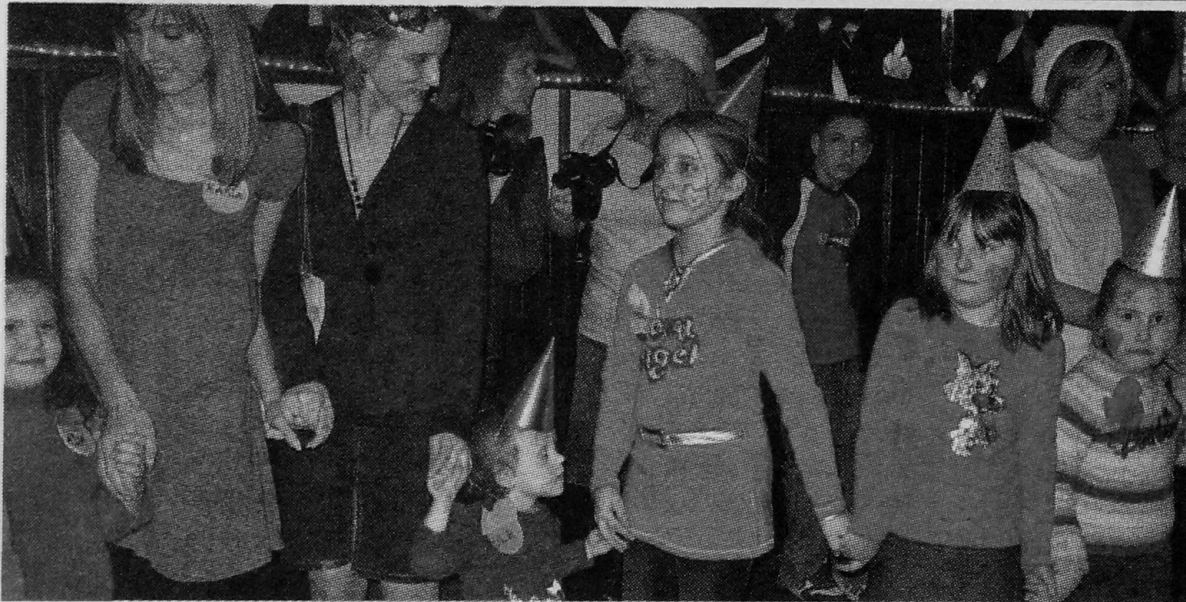
Powodem odmowy pożyczki był wykonawca. Kanalizację na ostatniej ulicy w mieście wykonałby Zakład Wodociągów, Kanalizacji i Energetyki Ciepłej. Wcześniej także zakład budżetowy budował za pieniądze unijne oraz Wojewódzkiego Funduszu. „Fundusz podpiera się regulaminem, że swój zakład nie może budować, tylko muszę ogłaszać przetarg. Ale



*Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego
Jarosław Siekierko*

przecież ustawa o zamówieniach publicznych zwalnia mnie z przetargu i pozwala zlecić prace zakładowi budżetowemu”, wyjaśnia burmistrz.

Fundusz Ochrony Środowiska w Białymstoku podpowiedział burmistrzowi, by skorzystać z unijnej dotacji. To mrzonki, bo miasto na budowę tak małej inwestycji, jaką jest kanalizacja jednej ulicy, dotacji nie otrzyma.



Dobrze bawiły się małe dzieci i trochę starsze

Grupa dla ... zabawy!

Mikołajkowy bal dla dzieci na zakończenie ferii zorganizowała Grupa Lokalnych Animatorów z Wysokiego Mazowieckiego.

Powstała w ramach unijnego projektu Miejskiego Ośrodka Kultury w Wysokiem Mazowieckiem i Białostockiego Oddziału Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA. Lokalną Grupę tworzy dwadzieścia pań z różnych środowisk.

Wanda Wnorowska (emerytowana nauczycielka) przystąpiła do Grupy, bo chciała nauczyć się czegoś nowego. Elżbieta Bednarz (technolog przetwórstwa owocowo-warzywnego) chciała włączyć się do społecznej pracy i poznać metody integracji. Przekazuje je koleżankom z Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Janinę Dworakowską (emery-



W zabawie uczestniczyła Wiktorka Łapińska, która akurat była w Wysokiem Mazowieckiem na szpitalnej przepustce.

towana nauczycielka) mobilizowała nowe zajęcia i cieszył kontakt z innymi. Grupa animatorek do prowadzenia zabawy włączyła już licealistki.

Nagroda w Cannes

Podinspektor Referatu Organizacyjnego Urzędu Miasta Wysokie Mazowieckie Barbara Szeląg będzie reprezentowała i promowała miasto na Międzynarodowych Targach Inwestycyjnych MIPIM w Cannes (Francja). Wyjazd na prestiżowe Targi jest nagrodą za zajęcie przez Wysokie Mazowieckie pierwszego miejsca w rankingu „Atrakcyjność Inwestycyjna Samorządów Województwa Podlaskiego 2009”, zorganizowanym przez Urząd Marszałkowski w Białymstoku. W 2010 roku Polska, jako jeden z nielicznych krajów, który osiągnął wzrost gospodarczy, jest honorowym krajem Targów. To szczególnie może zainteresować potencjalnych inwestorów polską ofertą. „Pani Barbara Szeląg prowadziła kontakty z biurem obsługi inwestora i z pewnością dobrze zaprezentuje naszą ofertę inwestycyjną i miasto”, uważa burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko.

Współpraca z Mejszagolą

Miejski Ośrodek Kultury w Wysokiem Mazowieckiem będzie współpracował z Ośrodkiem Kultury w Mejszagole na Litwie. Mieszka tu honorowy obywatel Wysokiego Mazowieckiego ks. Józef Obrębski (urodzony w Skarżynie Nowym, święcenia kapłańskie przyjął w kościele pw. Św. Jana w Wysokiem Mazowieckiem), który 19 marca skończy 104 lata. Polska Szkoła w Mejszagole nosi jego imię.

Chlup do wody

250 tys. zł rocznie burmistrz Wysokiego Mazowieckiego dofinansowuje miejską pływalnię. Uczniowie korzystają z basenu w ramach zajęć z wychowania fizycznego za darmo.

Konkurs na palmę

Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu oraz Starosta Wysokomazowiecki i obie parafie organizują XIII Regionalny Konkurs na Wykonanie Palmy Wielkanocnej. Patronat na Konkursie objął ordynariusz Diecezji Drohiczyńskiej ks. bp. Antoni Dydycz. Palmy można dostarczać do 17 marca.

Seniorzy się nie nudzą

W każdy wtorek (godz. 16.00 – 19.00) seniorzy z gminy Czyżew spotykają się w Gminnym Ośrodku Kultury w Czyżewie, aby porozmawiać, śpiewać, podzielić się swoimi radościami. Klubem Seniora od początku kieruje Stanisław Skowroński.

Kibicowanie budowie

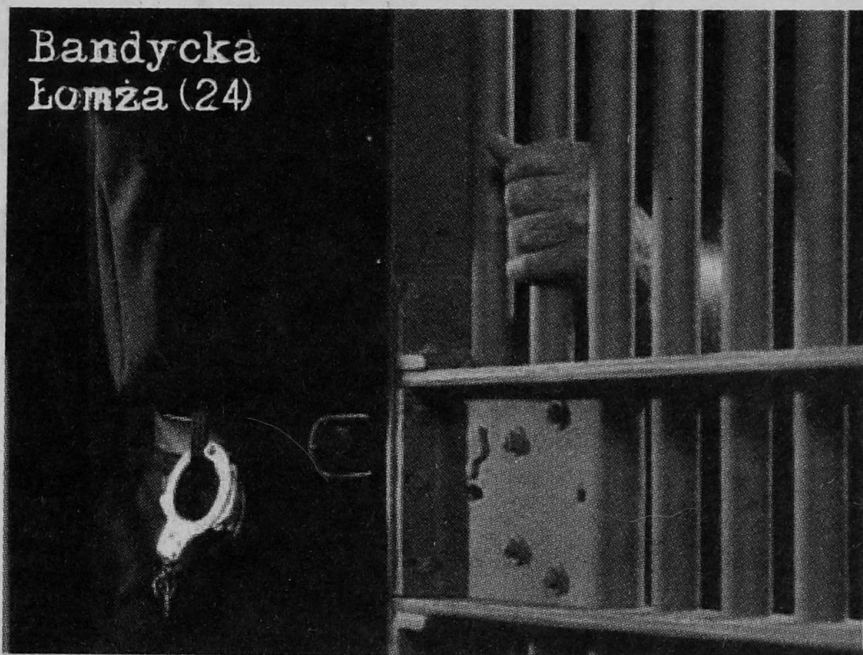
Uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Policealnych w Wysokiem Mazowieckiem od października kibicują budowie hali sportowej. A mury szybko pną się do góry.

Po posadzeniu 17 „ludzi” łomżyńskiego gangu, prokuratura chce posadzić jego „grube ryby”

Narkotyki dla syna sędziego

W Sądzie Okręgowym w Ostrołęce 15 lutego (poniedziałek) rozpocznie się proces Sławomira W., ps. Generał ze Starej Łomży. Jest oskarżony o kierowanie grupą przestępczą, działającą w Łomży, w Podlaskiem i innych rejonach Polski. Prokuratura zarzuca mu wymuszenia, rozboje, czerpanie korzyści z handlu narkotykami na dużą skalę oraz nierzędu. Powodem wyłączenia się łomżyńskiego sądu była próba zdobycia „wpływów” u jednego z sędziów. Jak ustalono w śledztwie, Sławomir W. i Marek T.,

Bandycka Łomża (24)



stawie zeznań Marka S., Romana D. i innych w czerwcu 2009 roku aresztowany tymczasowo pod zarzutem wyłudzenia w 2000 roku z różnych firm 2,8 mln zł w grupie przestępczej za pośrednictwem hurtowni Wianex. W październiku wyszedł z aresztu za poręczeniem majątkowym 1 000 000 zł. Śledztwo przeciwko niemu nadal się toczy.

Na akt oskarżenia w areszcie czeka Marek T., ps. Trzewik, „biznesmen”, który wypłynął z szarej strefy do „czystego” biznesu przez wybudowanie w Łomży sieci „tymczasowych” punktów lotto z automatami do gry (choć Urząd Miejski dał mu zezwolenia tylko

Grube ryby

ps. Trzewik wymyślili plan podrzucenia narkotyków jego synowi, by go potem szantażować. Powierzili wykonanie Mariuszowi S., który jednak nie wywiązał się ze zlecenia. Z Generałem, przed sądem w Ostrołęce staną Bernard S. ps. Szudraś, Adam Ś., ps. Smerf, Marcin B., ps. Osama, według prokuratury, grube ryby w „grupie przestępczej”.

Gang rozsadzony od środka

Sławomir W. od 1996 roku dwa razy był skazywany za rozboje i handel narkotykami. W więzieniach przesiedział wiele lat (więcej jako tymczasowo aresztowany, mniej z wyroków). Obecnie czeka w areszcie na proces już ponad 2,5 roku. Ale ta sprawa jest inna, niż poprzednie. Śledczy dotarli do samego środka „gangu Generała”, poznali jego strukturę, zależności, kluczowe postacie oraz niezliczone przestępstwa, popełnione w ostatnich 10 latach. Tak obszerny materiał Prokuratura Apelacyjna w Gdańsku zebrała dzięki zeznaniom skruszonego bandyty Mariusza S. ps. Maniek, wiele lat usytuowanego wysoko w strukturze grupy. Maniek, wychowany w blokowisku na Górcie Zawadzkiej,

dziecko z rozbitej przez pijaństwo ojca rodziny, przystał do bandyckiej Łomży jako nastolatek około roku 1996. Jak zeznawał między wierszami, wśród podobnych sobie szukał akceptacji i uznania, w szefach grupy chciał znaleźć ojca. Jednak zawiódł się, dostrzegł, że jest, jak inni, wykorzystywany przez bezwzględnych liderów gangu. Odsiedział 6,5 roku. W 2006 roku ponownie został zatrzymany z narkotykami. Odsiedział kolejny, niewielki wyrok. Po wyjściu na wolność, poczuł się zagrożony ze strony gangu. Był już wtedy żonaty. Zgłosił się do prokuratury. Chciał statusu świadka koronnego i ochrony za „rozpracowanie” Generała. Opowiadając o popełnianych z grupą przestępstwach, nie zatajał swojego udziału, również tego, że dwukrotnie przyjmował zlecenia zabójstwa. To pozbawiło go możliwości ubiegania się o status świadka koronnego. Nie wycofał się, choć w świetle swoich zeznań stał się... jednym z głównych podejrzanych! Po jego zeznaniach, w latach 2006 – 2008 za kratki trafiło około 30 osób, w tym Generał. Do grona skruszonych podejrzanych, współpracujących z prokuratorem, dołączyli Marek S. ps. Samara, An-

drzej S., Roman D. ps. Szwej oraz Krzysztof W. ps. Krys.

17 skazanych

Pierwszą „partię” oskarżonych (17 osób) Prokuratura Apelacyjna w Gdańsku postawiła przed Sądem Okręgowym w Łomży wiosną ubiegłego roku. W listopadzie zapadł wyrok skazujący. Sąd ocenił zeznania Mariusza S. jako prawdziwe, mające potwierdzenie w innym materiale dowodowym, w tym zeznaniach innych świadków. Wszystkich oskarżonych uznał za winnych popełniania zarzucanych przestępstw w grupie Generała i skazał ich na karę od 7,5 do 2,5 roku więzienia. Wobec niektórych dodatkowo orzekł zwrot pieniędzy, zarobionych na handlu narkotykami i cudzym nierzędzie.

„Biznesmeni”

Wśród podejrzanych, wobec których akty oskarżenia nie trafiły jeszcze do sądu, są biznesmeni Jerzy W. i Marek T. Jerzy W., skazany w 2006 roku przez Sąd Rejonowy w Dębicy na 3 lata za handel kradzionymi towarami (unika odsiadki ze względu na stan zdrowia, ostatnio wystąpił do prezydenta RP z prośbą o ułaskawienie!), został na pod-

na „budowie tymczasowe”, Marek T. postawił „punkty” na solidnych fundamentach; co ciekawe, urzędnicy nie zareagowali). Według zeznań Mańka oraz Samary, był ściśle powiązany z Generałem, który chronił jego interesy. Jak twierdzą ci świadkowie, podkreślał swoje związki z prokuratorem rejonowym Jackiem Ch. Jest także podejrzany o zlecenie 14 lat temu zabójstwa Franciszka P.

„Odprysk” na stróżów prawa

W wyniku „rozpracowania” gangu Generała, gdańska prokuratura interesuje się byłym funkcjonariuszem Komendy Miejskiej Policji w Łomży, potem Centralnego Biura Śledczego Grzegorzem K. Jak twierdzą świadkowie Marek i Andrzej S., wiele lat informował ich o śledztwach i akcjach przeciwko nim i innym. Śledczy z Gdańska chcą także przesłuchać byłego prokuratora rejonowego z Łomży Jacka Ch., rzekomo skorumpowanego przez Marka T. Sąd dyscyplinarny dla prokuratorów odmówił uchylenia immunitetu. Gdańscy śledczy wystąpili z wnioskiem po raz drugi.

MAREK BORZYM

Plan był prosty: mieć w rękach media, by przełożyć z kieszeni do kieszeni setki tysięcy złotych uzależnionych reklamodawców, a we władzach Łomży byli ludzie bardziej "sprzyjający rozwojowi" miasta

Mafia w Łomży?

„Propozycja”

Na wiosnę 2008 roku grupa wydająca wówczas „Extra Tygodnik Narew” postanowiła, za nic mając prawo, zawładnąć ... „Kontaktami”. Po pierwszym kroku, który sąd pierwszej i drugiej instancji uznał wkrótce za prawnie „bezskuteczny”, na spotkanie w redakcji zaanonsował się prezes grupy, zarazem właściciel łomżyńskiej telewizji i wiceprezes Łomżyńskiej Izby Przemysłowo-Handlowej. Na spotkanie zjawił się bez uprzedzenia z łomżyńskim przedsiębiorcą, o którym wiedziałem, że ma prawomocny wyrok skazujący za przekręty gospodarcze. Prezes przedstawił go jako głównego udziałowca grupy. „Udziałowiec” szeroko nakreślił plany wielkich inwestycji na terenach po byłych zakładach bawełnianych i dalej, z fortem przy ul. Wojska Polskiego. Interesuje ich tylko robienie pieniędzy, cyferki i zera po nich. Pieniądze, i to duże, będą wkrótce na promocję przedsięwzięć, w których uczestniczy. Część popłynie do „Narwi”, ale niektórzy partnerzy chcą się ogłaszać w piśmie płatnym. Z tego powodu od pewnego czasu przygotowują się do wydania takiego tygodnika. Gotowe jest prawie wszystko, by go uruchomić. Mają jednak propozycję: „Kontakty” to ugruntowany tytuł, wspólnie moglibyśmy go rozwijać i mieć wielkie pieniądze. Teraz miasto nie sprzyja rozwojowi. Gdyby byli inni ludzie, mogłoby się to zmienić. Żeby wspólnie działać, grupa musiałaby mieć połowę udziałów. Gdyby do tego nie doszło, uruchomią własne płatne pismo. To kwestia kilku tygodni. Mają telewizję, myślą o radiu. Będą mieć dużo ogłoszeń. Byłaby to, myśleli głośno, trudna konkurencja i sytuacja dla „Kontaktów”.

Próba wejścia w „Kontakty”, oprócz rzeczywiście możliwej wielkiej kasy (ktoś, kto ma wpływ na wielkie inwestycje, łatwo „prze-

Pod krawatem

Gdyby w Łomży i regionie działało dziesięć gangów Generała, w taki sposób, jak dotąd, nie byłaby to mafia, lecz zwykły bandytyzm. „Mafii nie można ograniczyć dziś tylko do tych, którzy strzelają. Chodzi częściej w krawatach, niż z pistoletem. Mafijność objawia się na tysiące sposobów, poczynając od rekomendacji, by dostać zaświadczenie z gminy”, mówił w wywiadach Francesco Paolo Provenzano, absolwent liceum i lingwistyki w Niemczech, syn aresztowanego w 2008 roku (po 42 latach poszukiwań) bossa bossów cosa nostry Bernardo Provenzano. Choć nie miał nic wspólnego z mafijną działalnością ojca, miał rację. Mafię od bandy różni to, że zarobione bandycko pieniądze stara się zainwestować w legalnych przedsięwzięciach, przenika do aparatu sprawiedliwości, władzy, instytucji publicznych i bez pistoletu ma wpływ na wszelkie decyzje. Dzięki temu może mieć wszelkie pozwolenia, koncesje, wygrywać przetargi i „legalnie” przechwytywać olbrzymie pieniądze publiczne, niekiedy unikać odpowiedzialności skarbowej, administracyjnej, karnej.

Czy tak rozumiana mafia działała w Łomży? Nie.

Czy działa? Nie.

Był jednak taki moment, że zaczynała się rodzić i jeśli nie teraz, to po wyborach samorządowych mogła nabrać znaczenia.

kona” wszelkie firmy współpracujące, gdzie powinny zostawiać pieniądze za promocję), miała też inne dno. Od pewnego czasu skazany przedsiębiorca stawał publicznie w pierwszym szeregu z władzami, duchowieństwem, odbierał specjalną nagrodę Izby Przemysłowo-Handlowej. Głęboką rysą na wizerunku wielkiego przedsiębiorcy, popychającego Łomżę w rozwój były tymczasem teksty w „Kontaktach”, uporczywie dociekających, dlaczego, mimo prawomocnego wyroku, nie odby-

wa kary 3 lat więzienia. Przejęcie „Kontaktów” (to prosty mechanizm ekonomiczny, ujawniony zresztą na spotkaniu) położyłoby temu kres. Z czasem (z lokalną TV, zapowiadany radiem) dawałoby też szansę na to, by Łomżą rządili „sprawniejsi” ludzie.

Krach z ... zyskiem

Propozycja „współpracy” z prezesem grupy i jej głównym udziałowcem, została zdecydowanie przeze mnie odrzucona. Formalne poczynania grupy wobec

„Kontaktów” przeciął sąd pierwszej i drugiej instancji. Po kilku miesiącach pojawił się skruszony bandyta, który opowiedział prokuraturze i sądowi o, zdawałoby się zapomnianych sprawkach przedsiębiorcy i „głównego udziałowca” grupy. Został aresztowany, prokuratura postawiła mu tak poważne zarzuty, że wyszedł na wolność za kaucją w wysokości 1 000 000 zł. Wolność tak drogo opłacona pozwoliła mu dokonać transakcji życia. Niezależnie, jak potoczy się sprawa karna, zarobił wielkie pieniądze. W przedwyborczych spekulacjach wymienia się dwóch, związanych z nim, kandydatów na prezydenta Łomży...

WŁADYSŁAW TOCKI

REKLAMA



zak
CENTRUM NAUKI I BIZNESU
mówią o nas, że jesteśmy **najlepsi**

DWULETNI I JEDNOROCZNE SZKOŁY POLICEALNE LICEA OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH KURSY

Szkoły za DARMO!

ŁOMŻA
ul. Aleja Legionów 40
(CH "4+", II piętro)
tel./fax (086) 215 02 15

NAJPOPULARNIEJSZE KIERUNKI:

- administracja
- bhp
- handel
- rachunkowość
- kosmetyka
- fryzjerstwo

nieodpłatne do **ZUS, KRUS** zaświadczenia **MOPS, WKU**

www.zak.edu.pl
* szczegóły oferty dostępne w sekretariacie

REKLAMA



KOMAX

Największy salon łazienek w Łomży

o f e r u j e:

- ❖ 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

Urodził się w St. Louis w Missouri (USA). Dożył 100 lat w Rakowie Czachach nad Narwią

Był rok 1913, gdy w porcie w Hamburgu młode małżeństwo z małym synkiem opuściło transatlantyk z USA. Trzyletni brzdąc z zainteresowaniem rozglądał się wokół. Mama chwyciła go za rączkę. Z całym tłumem ruszyli do odprawy celnej, a potem na hamburski dworzec. Czekali ich ostatni etap podróży: do Warszawy, a stamtąd do pewnej pięknej wsi, położonej malowniczo nad Narwią. Gdy wsiadali

która również wyjechała za chlebem. Pobrali się. Najpierw na świat przyszedł Józef, który zmarł. Potem urodził się Jan. I wtedy stało się nieszczęście. Eugeniusz miał wypadek na budowie. Długo leżał w szpitalu. Stracił pracę. Do Karwowskich zaszła bieda. Postanowili wracać do Polski. Na leczenie i podróż wydali ostatnie oszczędności.

W Rakowie na rodzinnej ziemi gospodarzyła siostra Euge-

międzywojennego Karwowsky byli już pierwszymi gospodarzami we wsi. Trzymali parobków i służące. W niedzielę i święta wyruszali do kościoła do Piątnicy paradną bryczką, zaprzężoną w pięknie utrzymane konie. „Pamiętam tę bryczkę z czasów powojennych. Młode pary z całej okolicy jeździły nią do ślubu”, mówi Alicja Dąbrowska, córka Stefani, siostry Jana.

Jan we wszystkim słuchał mat-

przyszły jeszcze dwie córki i syn. Córki dorosły i wyjechały do USA. Jan z żoną mieszkają w domu, wybudowanym przez „amerykańskiego majstra” Eugeniusza, w którym wychowali dzieci. Obok stoi nowy, znacznie okazalszy dom, w którym mieszka ich syn Kazimierz z rodziną. Kazimierz już ponad 20 lat temu przejął rodzinne gospodarstwo i znacznie je pomnożył. Jak dziadek i ojciec, jest jednym z najlepszych gospodarzy w Rako-

Paluszek małego Jasia



Na jubileusz 100-lecia Jana Karwowskiego przybyła cała rodzina

do pociągu, zatraskiwane przez konduktora drzwi przytrzasnęły mały paluszek lewej ręki dziecka. Chłopiec uderzył w płacz. Paluszek spuchł, krew podeszła pod paznokieć...

„Stłuczenie zagoiło się, ale paznokieć nie chciał rosnąć. W końcu wyrósł zakrzywiony. Taki jest przez całe życie”, Jan Karwowski (lat 100) pokazuje lewą rękę z krzywym paznokciem małego palca, pamiątką jego pierwszego kontaktu z Europą.

Jego ojciec Eugeniusz, jako młody chłopak, około roku 1900 wyjechał z Rakowa Czach (gm. Piątnica) za ocean za chlebem. Z innymi emigrantami trafił do St. Louis w środku Ameryki. Był przebojowy, bystry i pracowity. W firmie budowlanej, w której pracował, awansował na majstra. W St. Louis poznał Józję, dziewczynę z sąsiedniej wsi Kamianki,

nusza. „Amerykanty” musieli wszystkiego dorabiać się od podstaw. Eugeniusz przywiózł fach w rękach. Pierwszy w okolicy zaczął produkować cementowe kręgi do studni i przepustów pod drogami. Budował też domy z wytwarzanych przez siebie cementowych cegieł. Jeden z pierwszych dla siebie, stoi do dziś. Za zarobione pieniądze kupował ziemię. Pracowali na niej żona i dzieci. W Rakowie urodzili się jeszcze Stefania i Antoni. Antoni w czasie okupacji przyszedł do AK. Po wojnie, gdy władze zaczęły wysyłać akowców na „białe niedźwiedzie”, Józefa postanowiła ratować syna. Antek z amerykańską metryką Jana, wyjechał do USA jako...Jan Karwowski!

Ojca nigdy w domu nie było, bo chodził po budowach. Ja od 10 roku życia byłem gospodarzem”, wspomina Jan. Pod koniec dwudziestolecia

ki. „Tak mu dobierała narzeczone, że pozostał w kawalerstwie do czterdziestki!”, śmieje się Alicja. Dopiero około roku 1950 sprzeciwił się matce. Poznał siedemnastoletnią Halinę zę wsi Jemielite Wypychy (gm. Śniadowo) i zakochał się do szaleństwa. Halina była bardzo piękna. Pojechali do ślubu bryczką Eugeniusza...

„Ciężko było, bo musieliśmy spłacić siostrę męża Stefanię, która z rodziną przeprowadziła się do Łomży. Harowaliśmy od świtu do nocy. Janek był delikatnego zdrowia. Gdy się spracował przy żniwach lub przy sianie, z nosa ciekła mu krew. Wtedy kładł się na polu lub łące i długo odpoczywał. Nie chciał wracać do domu, a ja się o niego bałam”, wspomina Halina swój małżeński start w Rakowie.

Jan i Halina są już małżeństwem 57 lat. Przeżyli śmierć pierwszordnego synka. Potem na świat

wie. Ma dwie córki i synka Karola. Karol ma dopiero 6 lat. Gdy się urodził, jego dziadek nie posiadał się ze szczęścia, że Kazik doczekał dziedzica nazwiska!

27 stycznia 2010 roku Jan Karwowski skończył 100 lat! Listy gratulacyjne przysłali premier i wojewoda podlaski oraz wójt Piątnicy. Rodzina wyprawiła Jubilatowi wielkie przyjęcie, na które stawiło się ponad 50 osób! Jan zapomniał o swoim wieku i puścił się w tany, aż małżonka musiała go kategorycznie powstrzymać. Jak zwykle, przez całe życie, uśmiecha się do wspomnień. Patrzy na swój zniekształcony mały palec z zakrzywionym paznokciem i przypomina mu się mały, spuchnięty i zakrwawiony paluszek... „Gdyby nie ten paluszek, myślałbym, że to wszystko tylko mi się przysniło”, mówi.

MARIA KACZYŃSKA



W pożarach zginęło 6 ludzi!

Zegar ognia

Co 14 godzin i 17 minut w ubiegłym roku dochodziło w powiecie zambrowskim do zdarzenia, w którym interweniowali strażacy. Co 38 godzin i 42 minuty wybuchał pożar (razem 228), co 22 godziny i 58 minut powstawało zagrożenie (wypadki, huragany, uszkodzone instalacje).

Strażacy uratowali mienie wartości 5 836 000 zł. Straty, spowodowane pożarami i zagrożeniami wyniosły 2 618 700 zł. Zginęło 6 osób, a obrażenia odniosło 87, w tym 9 dzieci. Najwięcej pożarów (140) i zagrożeń (156) było w Zambrowie i gminie Zambrów (pożarów 38, zagrożeń 147). Najmniej w gminie Kołaki Kościelne (pożarów 9 i zagrożeń 16). Przyczyną ognia była głównie nieostrożność dorosłych (143 razy). Najczęściej paliły się mieszkania i domy (51 przypadków). Najczęstszą przyczyną wypadków (118) była niezachowanie zasad bezpieczeństwa przez kierowców oraz gwałtowne opady (100). Według strażackich statystyk najczęściej (106) zdarzeń było w czerwcu, a najmniej (23) w listopadzie. W akcjach uczestniczyło 1876 strażaków Państwowej Straży Pożarnej i 1187 Ochotniczej Straży Pożarnej.

Dane te przedstawił komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zambrowie st. bryg. Marek Bączyk, podsumowując miniony rok.

Podlaski komendant wojewódzki PSP bryg. Jan Gradkowski dziękował wójtom i burmistrzowi, bo, jak stwierdził, „oni są sponsorami strategicznymi OSP”. Przekazał Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej PSP w Zambrowie nowy samochód ratownictwa technicznego.

Prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP w Zambrowie Marek Adam Kó-



Wójt gminy Szumowo Zdzisław Lutostański przekazał zakupiony przez Gminę wóz bojowy OSP Ostrożne



Krzysztof Podbielski uruchomił nowy samochód PSP w Zambrowie

morowski przedstawił działalność OSP w ubiegłym roku. W powiecie działa 28 jednostek OSP, z których 6 należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego: Stary Laskowiec, Wiśniewo, Kołaki Kościelne, Rutki, Szumowo i Ostrożne. Dzięki staraniom wójtów, są dobrze wyposażone w sprzęt. W ubiegłym roku wójt gminy Zambrów przekazał wozy bojowe OSP w Długoborzu i Przeździecku Mroczkach. Wójt gminy Szumowo Zdzisław Lutostański za milion złotych wyremontował remizy i dokupił niezbędny sprzęt. A w tym roku za prawie 600 000 zł (200 000 tys. zł wystarczył się z NFOŚ, a prawie 400 000 Rada dołożyła z budżetu gminy) kupił nowy wóz dla OSP Ostrożne.

2 240 000 dla Długoborza



Starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski i wicestarosta Stanisław Krajewski podpisali (na zdjęciu) w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego umowę na unijne dofinansowanie modernizacji budynku Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Długoborzu. Dzięki temu możliwe będzie ocieplenie budynku Ośrodka, wymiana okien i drzwi oraz przebudowa instalacji centralnego ogrzewania. Będzie to kontynuacja już zaczętych prac, bo w grudniu 2009 r. zainstalowany został kolektor słoneczny. Termomodernizacja za prawie 2 240 000 zł (połowę sfinansuje UE) nie tylko poprawi korzystanie z Ośrodka młodzieży i wychowawcom, ale

też wpłynie na ochronę środowiska. Zakończenie robót, jak poinformowała główny specjalista Starostwa Justyna Baczewska, planowane jest w trzecim kwartale 2010 r.

Wicewojewoda na zakorkowanej drodze

Mieszkańcy Starego Laskowca (gm. Zambrów) w piątek, 5 lutego, poprosili wicewojewodę Wojciecha Dzierżgowskiego o pomoc w rozwiązaniu problemu drogi przez wieś. Przy drodze ciągle parkują samochody pracownicy miejscowej fabryki okien i teraz, szczególnie, gdy jest jeszcze zwężona przez odsunięty na poboczu śnieg, nie można nią przejechać. Latem nie mogą przejechać rolnicy z maszynami rolniczymi.

Certyfikat z ekologii

Bezpłatne szkolenie na temat możliwości certyfikacji ekologicznych gospodarstw rolnych i zdobycia unijnych dopłat, odbędzie się w czwartek 11 lutego (godz. 10.00) w Urzędzie Gminy w Kołakach Kościelnych.

Pługi na drogach

Trzy pługi pracują na gminnych drogach gminy Zambrów. Wszystkie drogi, którymi dowożone są dzieci do szkół oraz którymi jeżdżą samochody, odbierające mleko od rolników, są cały czas przejezdne.

Konkurs na 70 rocznicę Katynia

Do udziału w Powiatowym Konkursie Katyńskim zaprasza młodzież szkół średnich dyrektor Zespołu Szkół Agropodsiębiorczości w Zambrowie Jan Zakrzewski. Szkoła od 2007 roku nosi imię Szkół Podchorążych Rezerwy w Zambrowie. W Katyniu zostali zamordowani wykładowcy i absolwenci zambrowskich podchorążówek. Konkursem pod patronatem starosty Stanisława Rykaczewskiego, Szkoła chce uczcić 70 rocznicę Zbrodni Katyńskiej.

Interpelacja o drogę

Od jesieni ubiegłego roku radny gminy Rutki Eugeniusz Krzymowski zabiega w gminie o remont drogi asfaltowej w Kalinówce.

Moja Walentynka

Rozstrzygnięcie konkursu poetyckiego „Moja Walentynka”, zorganizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Zambrowie, nastąpi w czwartek, 11 lutego (godz. 11.00) w MOK (ul. Grunwaldzka 1).

Rutki w muzeum

Obraz olejny „Rutki” (na zdjęciu) malarza urodzonego w Rutkach Bronisława Tyla znajduje się w Muzeum Podlaskim w Białymstoku. Tyl (1904 – 1978) był absolwentem Miejskiej Szkoły Sztuk Zdobniczych w Warszawie i Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (pracownia prof. F.S.Kowarskiego).





Kol. Krzysztofowi Samborskiemu
wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczerego żalu
z powodu śmierci

MATKI
składają
Geodeci Łomżyńscy

*Kiedy umiera człowiek,
umiera część świata...
I ziemia staje się cięższa
o jedną ranę...*

Z głębokim smutkiem żegnamy
Śp. Barbarę Lorek
Córce i Mężowi
Najszczerze wyrazy współczucia i żalu
składają
Sąsiedzi

BUDOWNICTWO

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

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

FINANSE

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

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

Chwilówki, al. Legionów 40, tel. 509 125 133
(fak.1994-o-i)

LOKALE

Lokal i mieszkanie blisko centrum - wynajmę, tel. 0-693-974-273
(fak.0100-o-i)

Do wynajęcia w Łomży, ul. Towarowa, magazyn o powierzchni 880 m² i pomieszczenie sklepowe 200 m², tel. 0-503-044-277
(fak./kn-oo-i)

Do wynajęcia lokal o powierzchni 120 m (parter) i piwnica 135 m, oddzielnie lub razem w centrum miasta Łomży, tel. (86)216-47-18
(fak.129-o-i)

Lokal do wynajęcia 32 m², (86)216-25-48
(fak.145)

Stacja w bloku uczniom lub samotnym (niepalącym), (86)214-03-50
(fak.147-i)

Do wynajęcia mieszkanie w Warszawie, 0-784-607-933
(fak.149)

Stacja dla Pani za pomoc w kuchni, (86)216-75-89
(fak.155-i)

Stacja dla dziewczyny niepalącej, (086)218-17-81
(fak.156)

Do wynajęcia M-3, (086)218-65-70
(fak.159-i)

MEDYCYNA

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

GINEKOLOG, 0-790-68-52-67
(fak.018-o-i)

Specjalista chorób dzieci i medycyny rodzinnej Bogdan Danielski udziela świadczeń pacjentom ubezpieczonym w NFZ, ul. Wyszyńskiego 6/44 w Łomży, tel. (86)218-04-78
(fak.042-oo-i)

MOTORYZACJA

Fiat Grande Punto (2008r), stan bdb, 0-606-74-66-19
(fak.146-i)

Jeep Grand Cherokee 2.7 CRD diesel, stan bdb, 7 lat, 0-606-74-66-19
(fak.146-i)

BMW 2.5 td (1995 r.) sedan, bordowa, elektryka, klima, automat. Cena 8600 zł. tel. 0-510-780-940
(fak./sms)

Sprzedam Daewoo Lanos 1,5 (1998) hatchback, klimatyzacja, cena 5500 zł tel. 0-502-773-148
(fak./sms)

Peugeot 307 2.0 Hdi (2003 r.) wspomaganie, abs, c.zamek, elektryka, 6 x airbag, klimatyzacja, ks.serwisowa, radio cd, 5-drzwi. Stan bdb. Cena 19 500 zł. Tel. 0-602-124-738
(fak./sms)

Opel Astra II 1.7 dt (1998 r.) kombi, wspomaganie, abs, c.zamek, 2 x airbag. Uszkodzenie - brak mocy. Cena 7700 zł. Tel. 0-602-124-738
(fak./sms)

NAUKA

MATEMATYKA - ekspresowe przygotowanie do matury, korepetycje uczniom i studentom, 0-603-84-63-84
(fak.124-o-i)

Nauka jazdy - doszkolenia, 0-606-74-66-19
(fak.146-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działkę budowlaną w Starej Łomży o pow. 1116m², (wydane pozwolenie na budowę budynku mieszkalnego jednorod-

zinnego), tel. 0-604-22-76-58
(fak.tyt./km-o)

Sprzedam działkę budowlaną w Wygodzie, 10 arów, uzbrojona, 0-517-296-094
(fak.127)

Sprzedam mieszkanie 80 m² w bloku w Wiźnie, 0-723-773-418
(fak.151-o-i)

Sprzedam działkę budowlaną uzbrojoną o pow. 7 arów, tel. 0-604-158-390
(fak.157)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

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

Firma budowlana PW „Zieja” zatrudni osoby z wykształceniem wyższym technicznym w specjalnościach: inżynieria środowiska, konstrukcyjna lub drogowa do pracy w dziale technicznym, tel. (086)216-07-80, w godz. 7.00 - 15.00. CV proszę przysłać na adres e-mail: ziejar.lomza@wp.pl
(fak.143-i)

Do pracy biurowej - zatrudnię. Oczekiwania: samodzielność, znajomość MS Office, tel. 0-607-878-676
(fak.152-i)

Firma TARGOR-TRUCK SP. Z O.O. zatrudni doświadczonych kierowców kat. C+E na trasach krajowych i międzynarodowych tel. 0-508-211-823
(fak./kn)

PRZYJMĘ

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

Pilnie przyjmę używany fotelik samochodowy dla dwulotka, do 25 kg, Szczuczyn, 0-501-867-520
(k/b-oo)

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałówki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 0606 989 887, 0666 084 492, 086 2151115 wew. 24.
(fak.2067-o-i)

SPRZEDAŻ: - jałowic z Holandii od 5500 zł, - jałowic i pierwiastek z Niemiec od 5800 zł w ciągłej sprzedaży Simmentaler typ mleczny i Montbeliarde. Dostawa do gospodarstwa! PH Konrad, 086 215-11-15 wew. 24
(fak. 2067-o)

Budowa zbiorników na gnojówkę, obór, silosów przejazdowych, kostka, 0-501-408-363
(fak.05-o-i)

Sprzedam dwie krowy - okolice Łomży, 0-600-594-748
(fak.144-i)

Sprzedam siewnik „Poznaniak” (1977r.2700zł.Tel.887727680
(fak./sms)

Sprzedam Zetora 16145, stan bardzo dobry, cena 37000 zł, tel. 0-660-696-993
(fak./sms)

Sianokiszonka, bele 100 szt., bardzo dobrej jakości, gm. Jedwabne, tel. 0-511-636-005
(fak./sms)

Beczkwóz ocynkowany niemiecki 4000 l hydraulika duże, tel. 0-887-143-941
(fak./sms)

Pług 3-skibowy, 1.000 zł, gm. Nowogród, 0-513-776-001 po 16.00
(fak./sms)

MF-255, 1 właściciel. Stan bdb. Możliwa zamiana. Tel. 0-511-647-773
(fak./sms)

Ursus 912, (1986 r.) zadbane, garażowany, nowe opony, gotowy do prac wiosennych, okolice Śniadowa, polecam, tel. 0-694-807-681
(fak./sms)

Sprzedam ciągnik Ursus C -330 (rok prod. 1986) oraz silos na pasze Michał 8 ton 0-500-016-104
(fak./sms)

Sprzedam kwotę mleczną 14000 kg. cena 0,10 zł. Telefon (086)217-26-80.
(fak./sms)

Wycinak toporowy do sianokiszzonek, ciągnik C-380, tel. 0-509-604-063

(fak/sms)

Sprzedam kombajn zbożowy JD-935, cena 25000 zł, siewnik zbożowy z agregatem cena 5000 zł, tel. 0-668-204-995.

(fak/sms)

Sprzedam 60 bel siana cena 50 zł sztuka, tel. 0-668-204-995.

(fak/sms)

Kupię kwotę mleczną do 15 groszy, (86)219-17-38

(fak.158)

RÓŻNE

Videofilmowanie, 0-660-711-557

(fak.2076-o-i)

RTV – AGD

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

(fak.1889-o-i)

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

(fak.1741-o)

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

(fak.019-o-i)

SPRZEDAM

Drewno opałowe z nadleśnictwa. Dostawa do klienta, 0-608-412-919

(fak.021-oo-i)

Segment pokojowy jasny, (086)218-72-26 po 17.00

(fak.150)

TRANSPORT

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

(fak.020-o-i)

Niemcy – każda sobota – sprinter, DVD, klima, 0-608-778-708, 0-608-611-628

(fak.0103-o-i)

USŁUGI

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

(fak.1829-o-i)

Budowy budynków od podstaw z nadzorem kierowniczym. Roboty wykończeniowe: tynki gipsowe, cementowo-wapienne, posadzki betonowe, elewacje, ocieplenia poddaszy, tel. 0-606-901-862, 0-606-901-868

(fak.1924-o-i)

Cyklinowanie, lakierowanie, układanie podłóg, 0-608-014-410

(fak.2125-oo-i)

Układanie kostki brukowej, budowanie – domy, garaże, itp. kompleksowo, solidnie, 0-508-395-140

(fak.046-oo)

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

(fak.057-o-i)

Glazura, terakota, płyty K/G, poddasza, wykończenia wnętrz, 0-784-484-445, 0-798-719-228

(fak.060-oo)

Tynki gipsowe, maszynowe, 0-517-020-792

(fak.081-o-i)

Podłogi – układanie, cyklinowanie, bezpyłowe, 0-506-19-19-47

(fak.083-o-i)

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

(fak.122-o-i)

Szpachlowanie, glazura, (86)219-16-37, 0-609-021-965

(fak.131-oo)

PODŁOGI: - układanie, - cyklinowanie, - renowacje, - schody – wyrób i montaż, 0-695-141-226

(fak.154-o-i)

WETERYNARYJNE



Zapraszamy do nowo otwartego Gabinetu Weterynaryjnego „Filemon”. Lek. wet. Piotr Tomaszewski, lek. wet. Przemysław Piekarski, Łomża, Wyszyńskiego 6, telefon całodobowo: 0-883-762-889

(fak.044-o-i)

Chcesz zamieścić reklamę w „Kontaktach”?

Zadzwoń, nasi przedstawiciele pomogą, doradzą:

Tel.(086)215-35-71,

(086)215-35-68

Kom. 0-506-892-523

redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

pl

Wszystkie reklamy zamieszczamy bez dodatkowej opłaty na naszej stronie

www.kontakty-tygodnik.com.pl

GEMARK wydzierżawi lub sprzeda

hale o pow. 500 m² i 1000 m² przy ul. Poznańskiej 90 w Łomży;

hale produkcyjno-magazynowe: pow 2.200 m² ul. Meblowa 35 i pow 4.000 m² przystosowane do produkcji mebli w Starych Kupiskach.

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

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

085-66-72-108

089-741-38-75

0 503-073-111

www.konstal-garaze.pl

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW :

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

Procedura uproszczona (na oświadczenie) dostępna na wszystkie rodzaje kredytów !

UNIMEDIATOR

Łomża Al. Legionów 44 (C.H. 4+) Tel. 086 216-69-61 **www.unimediator.pl**

ACTIVA 500
ekspresowa gotówka



Łomża, al. Legionów 40

(86)212-54-85/86

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy **E.A.Choroszucha**

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

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

DYSKRECJA

MERITUM- NIERUCHOMOŚCI,

Łomża, Al. Legionów 7

poniedziałek-piątek 9.00-16.00

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

www.nieruchomosci.hi.pl

■ **DOM** – Kopyki, z bala, parterowy z poddaszem, ładnie wykończony z kominkiem, 3 km od jeziora Rajgrodzkiego, pow. 130m²/ 3.000 mkw., 480.000 zł, **MER – 386 (NOWOŚĆ!)**

■ **DOM** – Zbójna, piętrowy, murowany, podpiwniczony, stan do zamieszkania, pięknie zagospodarowany ogród, pow. 110m²/ 1933 mkw., 345.000 zł, **MER – 378**

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

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

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

■ **DOM** – gm. Łomża, nowy dom z 2009 roku, możliwość własnej aranżacji wnętrza, pow. 130/785 m², 385.000 zł, **MER – 375**

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

■ **DZIAŁKA** – Drożęcina – Lubiejewo z linią brzegową rzeki Narew, teren pagórkowaty, warunki zabudowy na dom letniskowy, pow. 1,23 ha, 175.000 zł, **MER-357**

■ **DZIAŁKA** – Giełczyn, budowlana, na osiedlu nowych domów jednorodzinnych, pow. 1.000 m², 97.000 zł, **MER-327**

■ **DZIAŁKA** – Koziki, budowlana z mediami, bezpośrednio przy lesie, pow. 3000 m², 64.000 zł, **MER-343 (OKAZJA - niska cena !)**

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

■ **DZIAŁKA** – Sulki gm. Miastkowo, rolna, pow. 9300 m², 67.000 zł, **MER-342**

■ **DZIAŁKA USŁUGOWA** – Łomża ul.W. Polskiego, blisko trasy 61, idealny pod produkcję, magazyn, autokomis, pow. 4.698 m², 70zł + VAT, **MER-324 (OKAZJA - niska cena !)**

■ **BUDYNEK USŁUGOWY** – Turośl, idealny na magazyn, warsztat, wulkanizację, plac utwardzony, pow. 126/ 955 m², cena 110.000 zł, **MER- 379**

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

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

■ **LOKAL** – Al. Legionów 7, handlowo- usługowy, parter, pow. 21 m², wynajem 1220 zł, **MER – 388**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE
www.nieruchomosci@hi.pl

(fak 652)

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

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

OFERTA DZIAŁEK

- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 875m², budowlana - cena 78750zł
- Krzewo gm. Piątnica - pow. 1330m², budowlana - 66500zł (50 zł/m²)
- Pniewo - pow. 1698m² - 85.000zł (50zł/m²)
- Siwki gm. Zbójna - pow. 5287m² - 63 500zł (12zł/m²)
- Kisielnica gm. Piątnica - pow. 3000m² - 75.000zł
- Kupiski Stare - pow. 1172m², budowlana - cena 80 zł/m² (93 760zł)
- Łomża, ul. Strzelców Kurpiowskich - pow. 1385m² - 200zł/m²
- Łomża, ul. Kierzkowa - pow. 1136m², pozwolenie na budowę - 250zł/m²
- Stara Łomża przy szosie - 5300m², rolna z możliwością zabudowy - 45zł/m²
- Bronowo gm. Wizna - pow. 2000m², z dostępem do strumyka - cena 40.000zł (20 zł/m²)
- Czarnocin gm. Piątnica - pow. 1000m², budowlana - cena 120.000zł
- Zawady Wieś gm. Łomża - pow. 700m², zabudowana - 84.000zł (120zł/m²)
- Stare Chojny gm. Łomża - pow. 6,63 ha, częściowo zalesiona - 135.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- gm. Jedwabne - pow. 3,86ha, LAS - 70.000zł
- Nowogród - pow. 3,32 ha, rolna, częściowo zalesiona - 85.000zł (2,56 zł/m²)
- Cwaliny Małe gm. Mały Płock - pow. 0,57ha - 15.000zł
- Rudka Skroda gm. Mały Płock - pow. 0,77ha, łąka - 30.000zł

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- Śródmieście - pow. 27,99m², kawalerka - 85.000zł
- Oś. Jantar - pow. 52,98m², 3 pokoje, III piętro, nowe budownictwo 2009 rok - 185.000zł
- PILNIE POSZUKUJEMY MIESZKAŃ DO SPRZEDANIA O POW. OD 48m² DO 61m²

OFERTA DOMÓW

- Gm. Śniadowo - pow. 90m², pow. działki 6800m² - 180.000zł
- Siwki gm. Zbójna - pow. 141m², pow. działki 4709m² - 120.000zł
- Pluty gm. Jedwabne - pow. cał. domu około 200m², pow. działki 2400m², pow. budynków gospodarczych około 440m² - 175.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Łomża, ul. Polna - pow. domu 200m², pow. działki 946m², zabudowania gospodarcze - 330.000zł
- Łomża, ul. Zamiejska - pow. uż. 120m², pow. działki 500m², budynki gospodarcze - 420.000 zł
- Łomża, ul. Żabia - pow. uż. 110m², pow. działki 484m², garaż wolnostojący, możliwość zamiany na mieszkanie - 430.000zł (OBNIŻKA CENY!!!)
- Wdziękoń Drugi gm. Zambrów - pow. uż. 122,7m², pow. działki 4570m², budynek gospodarczo garażowy - 280.000zł

OBIEKTY

- Na sprzedaż nieruchomość w Turośli położona przy drodze wojewódzkiej - działka o pow. 6074m² zabudowana budynkiem mieszkalno-usługowym, budynkiem magazynowo-biurowym o pow. 1200m², na działce znajduje się dystrybutor gazu LPG. Więcej informacji na www.lomza.nieruchomosci.pl. Cena 1 000 000 zł
- Na sprzedaż nieruchomość w Turośli położona przy drodze wojewódzkiej - działka o pow. 4974m² zabudowana budynkiem magazynowo-biurowym o pow. 1200m², na działce znajduje się dystrybutor gazu LPG. Więcej informacji na www.lomza.nieruchomosci.pl. Cena 600.000 zł
- Lokal do wynajęcia w Łomży - pow. 100m², I piętro, winda, centrum - 2440zł / miesiąc
- Lokal na sprzedaż w Łomży przy ul. Moniuszki - pow. 161,5m², parter - cena 405 000zł

**OD 20 LAT PRZYJMUJEMY
I PREZENTUJEMY OFERTY BEZ OPŁAT**



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

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

Notowane na GPW

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

NEW connect
RYNEK AKCJI GPW

MIESZKANIA

1-pokojowe

- Centrum - 32 m², III piętro, cena 92 000 zł LOM-188

2-pokojowe

- Nowogród - 39,50 m², I piętro, cena 124 000 zł LOM-167
- Ks. Janusza - 44 m², parter, cena 185 000 zł LOM-190
- Woj. Polskiego - 45,60 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-128
- Mazowiecka - 46,30 m², II piętro, cena 205 000 zł LOM-168

3-pokojowe

- Skłodowskiej - 53 m², II piętro, cena 197 000 zł LOM-166
- Śniadeckiego - 60,75 m², IV piętro, cena 173 000 zł LOM-206
- Bolesława Prusa - 60,78 m², II piętro, cena 189 000 zł LOM-201
- Broniewskiego - 60,78 m², III piętro, cena 185 000 zł LOM-159
- F. Chopina - 60,78 m², III piętro, cena 188 000 zł LOM-208
- Moniuszki - 60,78 m², parter, cena 210 000 zł LOM-203
- Al. Legionów - 63,52 m², II piętro, cena 246 000 zł LOM-211
- Kazańska - 72,50 m², II piętro, cena 255 000 zł LOM-165

4-pokojowe

- Woj. Polskiego - 54,80 m², parter, cena 180 000 zł LOM-155
- Ks. Janusza - 71,77 m², III piętro, cena 239 000 zł LOM-29
- Kołłątaja - 72,45 m², III piętro, cena 210 000 zł LOM-194

DOMY

- Dobry Las - pow. domu 130 m², pow. działki 1 680 m², wolno st. cena 299 000 zł LOM-40, TYLKO U NAS!
- Jedwabne - pow. domu 80 m², pow. działki 4 400 m², wolno st. cena 83 000 zł LOM-205,
- Nowe Krzewo - pow. domu 250 m², pow. działki 9 600 m², wolno st. cena 330 000 zł LOM-202, TYLKO U NAS!
- Łomża, Kaliwody - pow. domu 168 m², pow. działki 285 m², wolno st. cena 390 000 zł LOM-214,
- Giełczyn - pow. domu 270 m², pow. działki 1 700 m², wolno st. cena 480 000 zł LOM-125,
- Łomża Woj. Polskiego - pow. domu 365 m², pow. działki 780 m², wolno st. cena 645 000 zł LOM-209, TYLKO U NAS!
- Nowe Kupiski - pow. domu 100 m², pow. działki 7 200 m², wolno st. cena 220 000 zł LOM-135,
- Giełczyn - pow. domu 180 m², pow. działki 1 000 m², wolno st. cena 520 000 zł LOM-101,

DZIAŁKI BUDOWLANE

- Elżbiecin - pow. działki 10 912 m², cena 299 000 zł LOM-161
Duża obniżka ceny !!! OKAZJA
- Elżbiecin - pow. działki 3 000 m², cena 124 000 zł LOM-13
- Jednaczewo - pow. działki 1 130 m², cena 57 000 zł LOM-9
- Konarzyce - pow. działki 1 700 m², cena 150 000 zł LOM-14
- Łomża - pow. działki 1 500 m², cena 195 000 zł LOM-174
- Nowe Kupiski - pow. działki 1 450 m², cena 90 000 zł LOM-117
- Wygoda, koło Łomży - pow. działki 5 400 m², cena 127 700 zł LOM-212 TYLKO U NAS!
- Zawady Przedmieście - pow. działki 1 000 m², cena 150 000 zł LOM-54
- Wizna, Sulin - pow. działki 20 000 m², cena 600 000 zł LOM-68

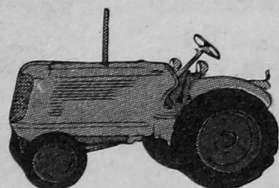
**PILNIE POSZUKUJEMY
MIESZKAŃ NA SPRZEDAŻ!!!**
www.polnoc-lomza.pl

Tylko wybrane oferty!!!

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

- Sprzedam marchew dla zwierząt, cena 0,20 gr do 0,30 gr za kg, 0-515-092-334, (86)216-08-35 (k/b)
- Sprzedam ciągnik Ursus – C-360 3p, rok prod. 1987, stan b. dobry, kabina, Koja, cena 18000 zł, (86)271-08-14 (k/b)
- Sprzedam marchew paszową, tel. (086)219-20-85, kom. 0-604-408-706 (k/b)
- Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z-224 z drabinką, stan bardzo dobry – 17000 zł, tel. 0-669-191-786 (k/b)
- Sprzedam bele z sianokiszonką 80 zł/szt., (086)217-45-23, 0-604-102-979 (k/b)
- Prasę belującą SIPMA (2001r) 23000 zł, chwytak do bel 800 zł, taśmociąg 2500 zł, wyciąg linowy 2300 zł, pług trzyskibowy – 1000 zł, tel. 0-506-084-032 (k/b)
- Prasa kostkująca Class 4500 zł, rozrzutnik 8 ton – 4500 zł, siewnik zbożowy Amazone 3500 zł, siewnik nawozowy 1200 zł, tel. 0-604-643-495 (k/b)
- Siewnik zbożowy Amazone 3500 zł, rozrzutnik 8 ton – 4500 zł, dmuchawa do zboża – 1200 zł, siewnik nawozowy – 1200 zł, pługi 4 – 2500 zł, tel. 0-604-643-495 (k/b)
- Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 55, szeroki podbierak, siatka – sznurek, cena 22000 zł do negocjacji, 0-516-723-976 (k/b)
- Siewnik zbożowy Amazone 3500 zł, rozrzutnik 8 ton 4500 zł, dmuchawa do zboża 1200 zł, kraty do bydła 150 zł/szt., tel. 0-604-643-495 (k/b)
- Kupię butlę 11 kg do gazu, Zamborów, cena do 50 zł, 0-503-080-372 (k/b)
- Sprzedam Sieczkarnie do Kombajnu zbożowego. 1000 zł tel. 0-501-867-847 (k/b)
- Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie 10.03.2010, gm. Wizna. Cena: 3.000 zł Telefon: 0603-680-057 (k/b)
- Sprzedam krowy mleczne, 7szt, 2.500-3.000zł. Telefon: 0605-621-149 (0-86)219-63-72 (k/b)
- Sprzedam Ciągnik Zetor 8011. Rok produkcji 1979, stan dobry, 17000 zł, 0-501-867-847 (k/b)
- Sprzedam mieszanek zbożową bardzo dobrej jakości 9 ton. Cena 400 zł za tonę. 400 tona zł, tel. 0-887-287-935 (k/b)
- Folia do sianokiszonki. Cena: 205 zł szt Telefon: 0-669-387-192 (k/b)
- Sprzedam prasę zwijającą SIPMA, Z-279 i owijkę bel SIPMA – 29000 zł i Tur do MF-255 – 3100 zł, tel. (86)4763-518 (k/b)
- Sprzedam prasę belującą Claas Rollant 66, podbierak 150 cm, stan b. dobry, cena 22000 zł, tel. 0-516-723-976 (k/b)
- Sprzedam MF-255, 21 tys. zł. Przyczepę 11,5 tony sztywną 5,2 tys., pługi Kverneland 7500 zł, tel. 0-602-118-639 (k/b)
- Ursus 5314 z turem 3-sekcyjnym (1997), stan db, VAT od faktury, Czyżew. Cena: 54.000 zł +VAT Telefon: 0503-070-222 (k/b)
- Sprzedam cieliczki hodowlane. Cena: 500 zł szt. Telefon: 0-694-022-159 (k/b)
- Sprzedam kabinę do C-330 z plandeką. Cena: 600 zł Telefon: 0-513-301-551 (k/b)
- Sprzedam ziemniaki jadalne żółte, gm. Przytuły. Cena: 60 zł q Telefon: 0-518-514-874 (k/b)
- Sprzedam kwotę mleczną 12000 kg. Cena: 0,30 zł kg Telefon: 0-517-387-846 (k/b)
- Sianokiszonka bele, 60 szt, bardzo dobrej jakości, gmina Klukowo. Cena: 90 zł Telefon: 0-504-517-621 (k/b)
- Sprzedam dwie jałowki wysoko-cielne, po 8 miesięcy, 3500 zł/szt., (086)271-89-42 (k/b)
- Zetor 7211 (1989r) – 30000 zł, cyklop Warfama 11000 zł, prasa kostkująca Sipma – 17000 zł, siewnik do nawozów Amazone – 1500 zł, kosiarka Samasz – 8000 zł, 0-696-751-740 (k/b)
- Sprzedam kwotę mleczną 32000l – 10000 zł, do uzgodnienia, jałowka cielna 6 miesięcy 3000 zł do uzgodnienia, tel. (086)217-83-32 (k/b)
- Ciągnik Case 3220 4x4 z turem + widły, łyżka i chwytak, stan bdb, cena 52000 zł, tel. (86)472-04-44 (k/b)
- Silnik elektryczny 5,5 KW na dwa rzuty z szeroką szajbą, cena 550 zł, tel. 0-660-213-550 (k/b)
- Sprzedam ciągnik C-360, stan bardzo dobry, cena 15000 zł, tel. 0-519-112-865 (k/b)
- Agregat uprawowy przed siewny „BOMET” (2003r) 3,6m, mało używany, stan bdb, cena 3600 zł, tel. 0-604-720-732 (k/b)
- Sprzedam Tur Ł-104 Mrągowo z osprzętem, rok prod. 2004 r. Telefon (086)217-45-23, 0-604-102-979, cena 12000 zł, stan b. dobry, (086)217-45-23 (k/b)
- Sprzedam Zetor 7711, rok prod. 1989 r., cena 25000 zł, stan b. dobry technicznie, tel. 0-604-102-979, (086)217-45-23 (k/b)
- Przyczepa samobierająca Mengelaw 360 special. ładowność 8 ton, wałki, noże, pilot, cena: 10.000 zł do uzg. Telefon: (0-86)474-06-62 (k/b)
- Kombajn zbożowy Class consul, 3m heder, silnik 4perkins, z sieczkarnią do słomy, stan bdb, cena 19500 zł, tel. (0-86)271-75-61 (k/b)
- Sprzedam prasę Z-224, (rok 1993) z drabinką 1-właściciel, garażowana, cena 11500 zł, tel. (86)271-77-42 (k/b)
- Sprzedam prasę belującą Sipma, szerokie ogumienie (2004r), 1 właściciel, 27000 zł, (086)278-65-80 (k/b)

ROLNICZE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ



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



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

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

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

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

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

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

Sprzedam opony zimowe 14, 165/70. Cena za komplet 200 zł, tel. 0-669-191-786 (k/b)

Sprzedam oponę Vredestein Quattrac 2, wymiar 175/65 R14, cena 50 zł, tel. 0-503-080-372 (k/b)

Sprzedam opony zimowe z felgami do FORDA 175/65 R 14, Zambrów, cena 500 zł, 0-503-080-372 (k/b)

Sprzedam kemping, stan b. dobry, garażowany, cena 4500 zł, do negocjacji, 0-516-723-976 (k/b)

Sprzedam lub zamienię fiat panda 1.1 benzyna 2003r., tel. 0-505-030-929 (k/b)

Sprzedam Fiata seicento 0.9 benzyna 2002r., 7200 zł, tel. 0-505-030-929 (k/b)

Sprzedam BMW E 34 kombi z hakiem rok 1992 blacharka do poprawek, 4000 zł, tel. 506447971 (k/b)

Sprzedam Fiata Palio Weekend, rocznik 2000, poj. silnika 1242 cm3, 5 miejsc. Stan bdb, garażowany, relingi dachowe, radio CD/MP3, kolor czerwony. OKAZJA!!! Cena: 6.500, tel. 0-609-208-906 (k/b)

Sprzedam Mercedes - Benz C-180 kompressor, kolor biały, rok

produkcji 2003 r, moc silnika 145 KM, przebieg 160.000 km, kupiony w salonie, pierwszy użytkownik. 42000 zł, tel. 0-502-782-785 (k/b)

Sprzedam FORDA TRANSITA (1993 r.) 2,5 td, po wymianach ukł. Hamulcowego, zawieszenia, cena 4000zł do negocjacji. Tel. 0-661-819-239 (k/b)

BMW 320i - E46, rok 1998, poj. 1995, sekwencja + alarm, 6 cylindrów - stan b. dobry, 21500 zł, tel. 0-512-915-921, (086)217-44-14 (k/b)

Sprzedam Ford Focus 1,8 tdc (rok 2004) 17 000 zł, 0-608-126-681 (k/b)

VW Passat kombi 1.9 tdi 116 km (2000 r.) czarny metalik beżowa tapicerka ful opcja oprócz skóry, po wymianie kompletnego rozrządu i olejów, 20800 zł, tel. 0-793-444-389 (k/b)

Opel Astra (1999 r.) kombi, diesel, granatowy. Cena: 13 500 zł do negocjacji, tel. 0-603-982-357 (k/b)

Sprzedam Audi A 3 (1996 r.). Cena: 10 500 zł do negocjacji tel. 0-696-033-891 (k/b)

Sprzedam SPRINTER 2.2 CDI, (2002), cena 22.500,- telefon: 0-503-136-520. (k/b)

Sprzedam Clio II (1999), 1.2B, 5 drzwi, granatowy. Cena: 8.500 zł. Telefon: 0-793-747-497 (k/b)

Sprzedam Coupe 2.3, gaz, 10

mies. (1992), el. szyby. Cena: 6.000 zł Telefon: 0-515-466-433 (k/b)

Maxima 3.0 (1992), automat, pełna elektryka. Cena: 3.300 zł Telefon: 0-696-539-773 (k/b)

Sprzedam motor Romet Senke, poj. 125, rok 2007, czerwiec, przebieg ok. 6 tys. km, stan b. dobry, cena 2500 zł, tel. 0-667-246-306 (k/b)

Sprzedam BMW 523i (1996 r) 2.5 benzyna, pełna opcja, oprócz skóry + opony zimowe, cena 16 tys. zł, 0-503-623-453 (k/b)

Sprzedam Hondę Cross CRF80 (2005r), 7000 zł, tel. 0-513-244-470 (k/b)

Sprzedam Ford Sierra 2.0 i CLX, centralny zamek, alufelgi, biały, kombi, cena 1800 zł, tel. 0-516-834-260 (k/b)

Sprzedam Passat sedan 1.9 D (1991). Cena: 3.300 zł. Telefon: 0-796-186-423 (k/b)

Carnival 2.9TDI (1999) zielony, hak, elektryk. Cena: 13.000 zł. Telefon: 0-503-070-222 (k/b)

Astra kombi 1.6 16V (1995-96), stan bdb. Cena: 7.600 zł. Telefon: 0-698-292-991 (k/b)

Sprzedam Honde Civic 16v 1.4 benzyna + gaz, rok prod. (1996), 10500 do negocjacji zł, tel. 0-693-643-602 (k/b)

Opel Corsa 1.4b+nowy gaz,1997r.,salon Polska,1 właściciel, czarny metalik,149 tys.km, stan bdb, 7300 zł, tel. (086)271-75-61 (k/b)

Sprzedam T-4 (1998 r.) 2.5 TDI ciężarowy, 3-osobowy, 1 x przedłużany, stan techniczny i wizualny bardzo dobry, 15900 zł, tel. 0-506-740-783 (k/b)

Sprzedam Mercedes Benz, gaz 190E 1.9 KAT (rok 1990), ABS, metalik - fiolet, przebieg 145 tys. km, garażowany, nowe opony, cena 5000 zł, 0-509-294-194 (k/b)

Sprzedam Daewoo Lanos 1.5 (1998r), bardzo zadbane, cena 8200 zł, tel. (086)271-08-14 (k/b)

Sprzedam Ford Escort 1.6 16V (1996r), pełna opcja, stan idealny, srebrny metalik, cena 8200 zł, tel. (086)271-08-14 (k/b)

Sprzedam Fiata Uno 899 B. KAT, 40KM, 5D, (rok 2001), cena 3800 zł, zadbane, idealny stan techniczny, autoalarm, tel. 0-664-599-177 (k/b)

Sprzedam opony zimowe 15, 195, 65 cena za komplet lub zamienię na 16, cena 120 zł, tel. 0-691-51-45-65 (k/b)

Sprzedam VW Golfa III Kat 1.6 w benzynie, rocznik 1993 r., w dobrym stanie technicznym oraz wizualnym, cena 4500 zł, tel. 0-505-811-470 (k/b)

Ford Focus hatchback 1,8 tdc rok 2004, pełna opcja, 140tys km, cena 17 tys, 0-608-126-681 (k/b)

Sprzedam Chrayslera Voyagera 2,5 td (2000 rok), wyposażenie el.s.zyby, el. lusterka, skrzynia manualna, hak, radio cd/mp3, radio cb, halogeny, 7-osobowy, cena do negocjacji 18800 zł, tel. 0-668-474-684 (k/b)

Renault clio 1.4 (rok prod 1998) wspomaganie, elektryczne szyby, klimatyzacja, srebrny metalik,5 drzwiowy, cena 7900 zł, tel. 0-604-77-03-95 (k/b)

Sprzedam C4 A6 kombi (1994) 2.6B gaz sekwencja, Cena: 6.000 zł Telefon: 0-506-559-977 (k/b)

Sprzedam VW Polo (2000) 1.4tdi, srebrny, 5 drzwi, klimatyzacja. Cena: 16.500 zł do uzg. Telefon: 0+516-488-117 (k/b)

525 tds (1997) sedan, czarny. Cena: 16.500 zł Telefon: 0+504-275-091 (k/b)

Golf 1.3B gaz (1990), możliwość zamiany. Cena: 1.900 zł Telefon: 0602-374-293 (086)476-86-10 (k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie dla zmotoryzowanych

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

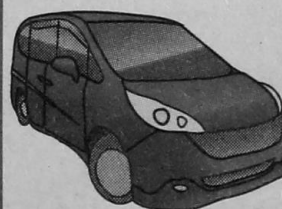
Oświadczam, że ogłoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadzę firmy handlowej, usługowej, wytwórczej, komis, autokomis).

Czytelny podpis:.....

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

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

MOTORYZACYJNE OGŁOSZENIA ZA 2 ZŁ

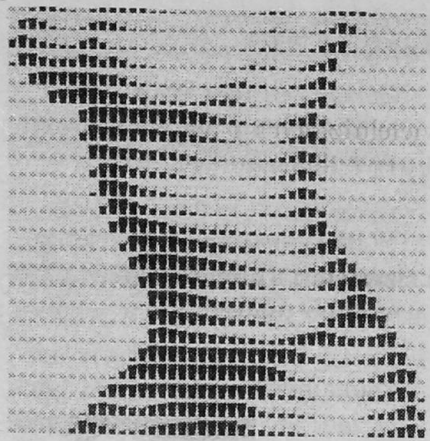


Wyślij SMS na numer 7235 o treści: KTM + treść ogłoszenia (maksymalnie 160 znaków). Koszt wysłania 1 SMS-a to 2,00 zł netto (2,44 zł z VAT)



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

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



Pytanie intymne

Chciałabym dowiedzieć się, co znaczy w seksie określenie „swingowanie”. Mówią o tym moi znajomi, że jest to modne i warto spróbować. Na czym to polega?

Róża

Swingowanie to igraszki erotyczne w większym, niż para, gronie. Bezwzględne założenie swingowania: partnerzy (małżonkowie) decydują się na to dobrowolnie, bez nalegania, cienia przymusu, z możliwością wycofania się w każdej chwili. Swingowaniem jest już trójkąt (kobieta i dwóch mężczyzn lub dwie kobiety i mężczyzna). Częstym motywem takiego układu wcale nie jest wyuzdanie, ale chęć dania partnerowi maksimum rozkoszy.

Klasycznym swingowaniem jest spotkanie dwóch par, które zazwyczaj wcześniej określają, na co mają ochotę i na co się wzajemnie godzą. Może to być wówczas kochanie się we wspólnym pokoju, a nawet w jednym łóżku bez wymiany partnerów lub z wymianą. Przystępujący do swingowania uważają, że takie nowości nie dopuszczają do nudy w ich związkach, ożywiają go i odświeżają. Tak może być, gdy kochankowie wracają do starego układu w parze, a swingowanie nie staje się podstawową formą ich współżycia. Długie swingowanie grozi bowiem tym, że będą zdolni do przeżywania rozkoszy tylko przy kontakcie seksualnym w trójkącie, czworokącie lub w większej grupie.

Jakkolwiek współczesne swingowanie pojawiło się w latach 60 ubiegłego wieku w USA, praktykowane było już w starożytności, o czym świadczą zachowane malowidła i rzeźby.

Modzie na swingowanie służy Internet, bo głównie dzięki niemu pary się odnajdują i umawiają.

Lekarz domowy

Często bolą mnie plecy. Czasami ból bywa taki, że muszę się natychmiast położyć. Co może być przyczyną?

Barbara

Przyczyn może być kilka. Kręgosłup męczy się i boli przy nadwadze. Trzeba wówczas zrzucić zbędne kilogramy. Kolejna przyczyna:

Pod paragrafem

Kilka razy prosiłam lekarza o skierowanie na badania. Za każdym razem tłumaczył, że nie ma takiej potrzeby i skierowania nie otrzymałam. Postanowiłam zmienić swojego doktora rodzinnego.

mało ruchu. Trzeba ćwiczyć, aby wzmocnić mięśnie pleców i brzucha, które będą wsparciem dla kręgosłupa. Jeśli większą część czasu pracy spędza się w pozycji siedzącej, należy wstać, zmienić pozycję, wykonać kilka prostych ćwiczeń, skłonów, przysiadów, okrężnych ruchów głową i ramionami. Bardzo ważne jest też dopasowanie krzesła (fotelu) do wzrostu. Gdy

Czy taka zmiana kosztuje?

Danuta

Każdy ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia ma prawo do zmiany lekarza rodzinnego dwa razy w roku kalendarzowym. Trzecia zmiana kosztuje 80 złotych. Przy wyborze

pracujemy przy biurku, powinniśmy siedzieć tak, by łokcie nie były uniesione, gdyż powoduje to stałe naprężenie mięśni przedramienia i barków, a w efekcie ból w okolicach kręgow szyjnych i potylicy. Niedopasowanie wysokości siedzenia do stołu lub biurka, przy którym spędzamy kilka godzin, to najczęstsza przyczyna zwyrodnienia kręgow szyjnych i bólu głowy.

lekarza nie ma żadnych ograniczeń, nie obowiązuje rejonizacja. Można wybrać dowolnego lekarza, który ma umowę z NFZ. Jeśli trzecia w roku kalendarzowym zmiana lekarza będzie spowodowana zmianą miejsca zamieszkania, także nic nie płacimy.



Poznajmy się

Uważam, że w każdym wieku jest czas na miłość i przyjaźń, bo serce jest wciąż młode i wciąż odczuwa serce drugiego człowieka.

Jestem wdową (mam 65 lat), finansowo niezależną. Czas spędzony w samotności jest czasem straconym. Pragnę poznać Pana, którego gnębi ból samotności. Szczerego, prawdziwego, finansowo niezależnego przyjaciela bez zobowiązań. Chcę mu dać ciepło, serdeczność, a może i coś więcej. Jeżeli ogarnia Cię smutek i pustka, a chłód życia potęgują duże mrozy, napisz (jest adres), podaj numer telefonu. Mieszkam w mieście, ale to nie znaczy, że szukam Pana wyłącznie z miasta, może być i ze wsi, bo przecież wszyscy jesteśmy sobie równi.

Wdowa



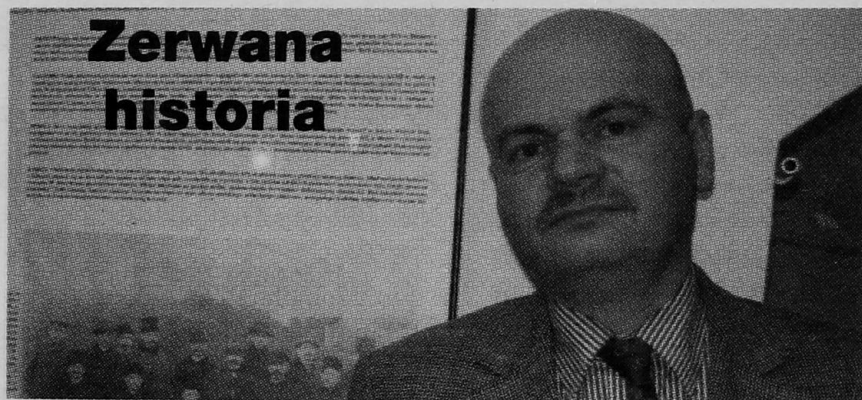
Kochani. Tym anonsem po 20 latach żegnamy się z rubryką „Poznajmy się”.

Dziękujemy za zaufanie wszystkim, którzy do nas pisali, często dzieląc się swoimi problemami i nadzieją na odmianę losu. Wiemy, że niektórym udało się spotkać partnera, połówkę swego serca.

Wdowie o młodym sercu i wszystkim samotnym życzymy, by znikły puste wieczory i ranki, by miłość rozświetliła Wasze życie.

Redakcja





Marcin Schirmer podczas otwarcia wystawy w Muzeum Przyrody w Drozdowie

„Mój dziadek Waclaw Schirmer miał przed wojną 660 ha w Jezioroku. Majątek kupił na początku XX wieku pradziadek. Rodzina miała niemieckie korzenie, w Polsce żyje ponad 200 lat. Dziadek Waclaw był żonaty z Woyczyńską. Woyczyńscy, spokrewnieni z Lutosławskimi z Drozdowa, mieli majątki w Starej Łomży, Porytem Jabłoni i Ławsku. Gdy we wrześniu 1939 roku na ziemię łomżyńską weszli sowiet, dziadek został aresztowany i wywieziony na Wschód. Nigdy nie wrócił, nie wiadomo, gdzie jego grób. Babcia uniknęła zsyłki, bo wcześniej ukryła się z dwoma synami w Łomży. Zmarła w czasie wojny. Chłopcy przedostali się do krewnych w Warszawie. Jeden z nich, Jerzy, jest moim ojcem”, wspomina tragiczne dzieje rodzinne Marcin Schirmer, historyk sztuki, autor książki „Dwory i majątki ziemiańskie w powiecie łomżyńskim”, urodzony po wojnie w Warszawie.

Swoją bogatą wiedzę o ziemiach z okolic Łomży przekazuje jako współautor wystawy pt. „Fenomen rodziny Lutosławskich - wystawa o ziemiaństwie łomżyńskim”, którą można oglądać w Muzeum Przyrody w Drozdowie. „Lutosławscy zdominowali miejscowe

ziemiaństwo wielkością majątków (oprócz Drozdowa, należały do nich Wiktorzyn, Czaplice, Taraskowo) oraz ilością ludzi wybitnych w rodzinie, ale bardzo zasłużone są także inne rody, jak chociażby Kisielnicy. Wszyscy ziemianie znali się między sobą, utrzymywali stosunki towarzyskie i razem działali w różnych organizacjach społecznych i politycznych”, dodaje Marcin Schirmer.

Właściciele ziemscy i ich następcy, którzy przeżyli wojnę, nie tylko stracili majątki. Stalinowskie dekrety zakazywały im osiedlania się w miejscowościach, w których przed wojną mieszkali. Zerwana została ciągłość historii i tradycji. Dzisiejsi sześćdziesięciolatkowie, nie mówiąc o młodszych z Jezioraka, Kisielnicy, Porytego, Stawisk i wielu innych miejscowości, już nie znają nazwisk dawnych właścicieli ziemskich. Pamięć o „dziejach” przetrwała jeszcze wśród najstarszych. Jest to pamięć przyjazna. Osiemdziesięciolatkowie pamiętają przede wszystkim, jakimi gospodarzami byli dziedzice. Z wielkim szacunkiem wyrażają się o pracowitości i zaradności Schirmerów z Jezioraka, którzy żyli skromnie i służyli pomocą wsi.

„Kurpiki 2009”

Związek Kurpiów z Ostrołęki ogłosił X edycję nagrody „Kurpiki” za zasługi w ochronie dziedzictwa kulturowego, budzenia tożsamości i rozwoju regionu kurpiowskiego w roku 2009. Statuetki „Kurpików” przyznawane są w 11 kategoriach: talent, nauka i pióro, muzyka i taniec, twórczość ludowa, edukacja regionalna, działalność publiczna, pracodawca, promowanie regionu, budzenie tożsamości, ochrona dziedzictwa kulturowego, producent rolny.

Prezes Związku Kurpiów Mirosław Grzyb zaprasza do zgłaszania kandydatów (termin upływa 30 marca). Regulamin i formularz wniosku o przyznanie nagrody oraz lista dotychczasowych laureatów znajdują się na stronie internetowej Związku Kurpiów: www.zwiazekurpiow.pl. (MK)



Białystok

Ryszard Rynkowski na Walentynki, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 085 - 732 - 00 - 66), niedziela, 14 lutego, godz. 18.00.

Popularny piosenkarz, zdobywca wielu złotych i platynowych płyt, zaśpiewa piosenki o miłości z Orkiestrą Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Marcina Nałęcz - Niesiołowskiego.

„Strefa sztuki 14”, czyli czyli Suwałki w Białymstoku (Galeria Słodzińskich, ul. Waryńskiego 24 A), czwartek, 11 lutego, godz. 18.00.

Zbiorowa prezentacja twórczości 14 artystów z suwalszczyzny, z której wyłania się niezwykle interesujący model artystycznej duchowości. Wystawa przygotowana we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Kultury i Sztuki w Suwałkach.

„Witkacy. Psycholizm”, Galeria Arsenał (ul. Mickiewicza 2, tel. 085 - 742 - 03 - 53), piątek, 12 lutego, godz. 18.00.

Wystawa została przygotowana przez Galerię Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki w Krakowie z okazji 70 rocznicy śmierci Stanisława Ignacego Witkiewicza (na zdjęciu). Składa się na nią ponad 100 fotografii, wykonanych przez artystę w latach 1910 - 1938 (portrety i autoportrety), które świadczą o jego grze, za pomocą aparatu fotograficznego, z tożsamością i wizerunkiem. Zdjęcia pochodzą z kolekcji Ewy Franczak i Stefana Okołowicza.



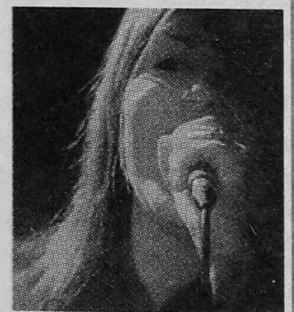
Łomża

Przegląd Teatrów Wiejskich i Obrzędowych Województwa Podlaskiego, Regionalny Ośrodek Kultury (ul. Małachowskiego 4, tel. 086 - 219 - 01 - 11), piątek 12 - sobota 13 lutego. Początek w sobotę, godz. 10.00, zakończenie i ogłoszenie zwycięzców konkursu w niedzielę, godz. 18.30.

Pod patronatem „Kontaktów”, organizowane co dwa lata spotkanie pasjonatów ludowego teatru z całego Podlaskiego. Niepowtarzalna okazja obejrzenia ponad 30 spektakli, inspirowanych ludowymi obrzędami i zwyczajami świątecznymi (na zdjęciu: zespół etnograficzny „Gimtaine” z Puńska pokaże widowisko „Dożynki we dworze w Krasnogrudzie”).

„Serdeczne piosenki”, sala widowiskowa MDK - DŚT (ul. Wojska Polskiego 3, tel. 086 - 216 32 - 26), niedziela, 14 lutego, godz. 17.00.

Walentynkowy koncert utalentowanych wokalistek z zespołu „Emdek” pod opieką Magdy Sinoff (na zdjęciu). Zaprezentują nastrojowe szlagiery znanych wykonawców w lekko jazzowych aranżacjach. Gospodarzem wieczoru będzie Mirosław Dziewa.



Repertuar kin

Kino „Milenium” w Łomży: 11 lutego (czwartek) - Planeta 51, godz. 16.15 oraz Randka w ciemno, godz. 18.30, 20.15; 12 lutego (piątek) - Alvin i wiewiórki, godz. 16.45 oraz Randka w ciemno, godz. 18.30, 20.15; 13 lutego (sobota) - Alvin i wiewiórki, godz. 15.00, 16.15; Randka w ciemno, godz. 18.30 oraz Walentynkowy Wieczór Filmowy (Randka w ciemno, Amerykańskie ciacho), godz. 20.15; 14 lutego (niedziela) - Alvin i wiewiórki, godz. 13.15 oraz Randka w ciemno, godz. 15.00, 16.45, 18.30, 20.15; 15 - 17 lutego (poniedziałek - środa) - Alvin i wiewiórki, godz. 16.30, Rewers, godz. 18.15 oraz Randka w ciemno, godz. 20.15.

Kino „Relax” w Grajewie: 12 lutego (piątek) - Wszystko, co kocham, godz. 20.00; 13 lutego (sobota) - Artur i zemsta Maltazara, godz. 16.00; 14 lutego (niedziela) - Artur i zemsta Maltazara, godz. 16.00 oraz Walentynkowy Wieczór Filmowy (Wszystko, co kocham i Amerykańskie ciacho), godz. 18.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 12 - 15 lutego (piątek - poniedziałek) - Rewers, godz. 17.00.



Skutki głupoty mieszkańca Stawisk, który wymusił pierwszeństwo na ul. Sportowej w Kolnie: rozbite auta, 5 osób rannych

Wypadki

■ W Żółtkach (gm. Choroszcz), jadący renault białostoczanin (lat 27), potrącił mężczyznę (lat 71), który znalazł się na jezdni tuż przed jego autem. Pieszy zginął na miejscu.

■ Na trasie Zambrów – Czyżew w Grochach Pogorzela (gm. Zambrów), jadący pod wpływem 1,9 promila kierowca (lat 22) ford focusa, nie dostosował prędkości do warunków na drodze i zderzył się z nadjeżdżającym z przeciwka oplem, którym jechała mieszkanka Wysokiego Mazowieckiego (lat 26). Kobieta ze złamaną lewą nogą oraz innymi potłuczeniami trafiła do szpitala.

■ W Kolnie na ul. Sportowej mieszkaniak Stawisk (lat 26) podczas skrętu swym audi w lewo nie ustąpił pierwszeństwa i zderzył się z nadjeżdżającym seatem. Pięć osób z ogólnymi potłuczeniami ciała trafiło do szpitala. Sprawca został ukarany mandatem.

■ Na drodze Kolno – Borkowo kierowca (lat 22) seata ibiza podczas wyprzedzania ciężarowego iveco wpadł w poślizg i zniósł go na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się czołowo z audi. Kierowca seata ze złamaną prawą nogą, a trzy pasażerki z ogólnymi potłuczeniami, trafili do szpitala w Kolnie.

■ Na al. Piłsudskiego w Łomży (na wysokości sklepu Alkohole Świata) przed przejściem dla pieszych kierowca jednego z aut zatrzymał się zgodnie z przepisami ruchu, by przepuścić dwie dziewczynki (lat 8 i 9). Jednak jadący sąsiednim pasem nie zatrzymał się i najechał na



Krajobraz po niebezpiecznym „najeżdżaniu” przez lekkomyślnego kierowcę tira na jadące przed nim auto na drodze nr 65 koło Ciemnoszyj: przypadkowy kierowca busa (leży rozbita z lewej strony) żyje, ale stracił zdrowie

dzieci, gdy były już na przejściu. Dziewczynki z poważnymi obrażeniami zostały przewiezione do szpitala.

■ Na trasie Ruda – Ciemnoszyje, jadący tirem mieszkaniak Moniek (lat 35), nie dostosował prędkości do warunków na drodze oraz nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu. W pewnym momencie, aby nie uderzyć w tył jadącego przed nim auta, gwałtownie zahamował. Kabina ciężarowego mercedesa przesunęła się na przeciwny pas ruchu i stanęła w poprzek jezdni. Wtedy uderzył w nią nadjeżdżający z przeciwka bus renault, który, w wyniku zderzenia, wylądował na dachu w rowie. Kierowca busa (lat 57) z urazem klatki piersiowej i połamanymi żebrami trafił do szpitala.

Poszukiwani świadkowie

■ Policjanci z Wydziału Dochodzeniowo – Śledczego KMP Białystok szukają świadków tragicznego wypadku drogowego, do którego

doszło 25 stycznia 2010 roku około godz. 22.00 na drodze krajowej Białystok – Warszawa niedaleko Nowego Krzewa (gm. Zawady). W wyniku zderzenia dwóch tirów i toyoty, na miejscu zginęło trzech mężczyzn jadących toyotą, a jadąca z nimi kobieta w stanie ciężkim trafiła do szpitala. Kontakt, tel. 085 - 670 - 24 - 69 lub 997, z komórki 112.

Pożary

■ Niedaleko Bazantarni w Białymstoku wybuchł pożar w drewnianym domku. Do akcji ratowniczej przystąpili strażacy, lecz dom spłonął doszczętnie. W zgłiszczach znaleźli spalone ciało gospodarza (lat 97). Według straży pożarnej, przyczyną pożaru była wadliwa in-

dom w Małej Hucie pod Suwałkami (szkoda 20 000 zł). Pożar w środku nocy zauważyli mieszkańcy wsi, którzy wezwali strażaków. Z domu ocalała jedynie piwnica. Niewykluczone jest podpalenie.

Kradzieże

■ Pijany złodziej (lat 37, 2,5 promila) próbował ukraść 10 słoików kawy rozpuszczalnej w jednym z marketów w centrum Łomży. Słoiki z kawą za 270 zł schował pod kurtką. Personel sklepu wezwał policję.

Oszust

■ W Suwałkach oszust (lat 44) pobierał pieniądze za załatwienie pracy za granicą, której nie było. Anonsy o zatrudnieniu zamieszczał w Internecie. Za pośrednictwo brał około 450 złotych. Zatrzymała go policja. Nie ma stałego miejsca zamieszkania. Na razie zgłosiły się trzy osoby oszukane.

Chuligaństwo

■ W Łomży pijany chuligan (lat 32, 1 promil) wszedł do sklepu i bez żadnego powodu butelką rozbił szybę lody chłodniczej. Odpryski szyby poleciały na znajdujące się wewnątrz lody mięso i wędliny.



Finał brawurowego wyprzedzania ciężarówki przez młodego kierowcę koło Borkowa: 3 samochody rozbite, 4 osoby ranne (w tym sprawca)

stalacja grzewcza, co spowodowało zaprószenie ognia.

■ W Lutostani (gm. Łomża) 27 strażaków z 6 jednostek zawodowych i ochotniczych walczyło z pożarem budynku gospodarczego (murowany, kryty eternitem), który wybuchł nad ranem. Niestety, budynek spłonął, a w nim 2 świnię, 6 prosiąt i motocykl suzuki. Przyczyny pożaru nie są znane.

■ Doszczętnie spłonął letniskowy

Właściciel musiał wycofać ten towar ze sprzedaży (szkoda 3 000 zł).

Nielegalny spirytus

■ Policjanci z Hajnówki zatrzymali mieszkankę (lat 65) gminy Narewka, u której znaleźli 30 l rozcieńczonego i 40 l czystego spirytusu. Kobieta sprzedawała nielegalnie alkohol okolicznym mieszkańcom.

Wybierasz się do **NOWEGO JORKU** do pracy?

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

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

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

• **KIM JESTEŚMY?**

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

• **W JAKI SPOSÓB OPLACISZ NASZE HONORARIUM?**

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

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

(00)1-212-685-2023

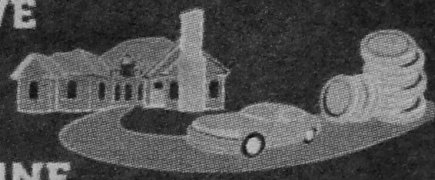
475 Park Avenue South, 28th Fl., New York, NY 10016, USA



SAMUEL J. LURIE
Amerykańska firma adwokacka

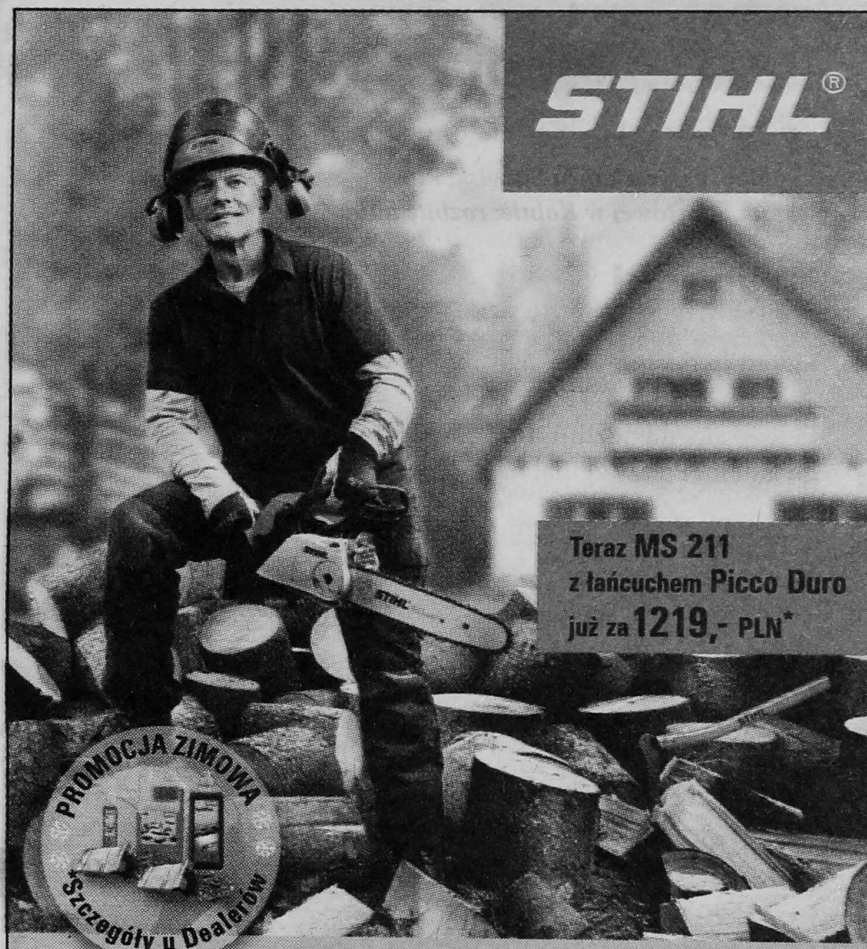
* Wygrane z przeszłości nie gwarantują takich samych wyników w przyszłych sprawach

**KREDYTY
SAMOCHODOWE
GOTÓWKOWE
HIPOTECZNE
KONSOLIDACYJNE**



fiolet
Powszechny
Dom Kredytowy

FIOLET PDK, ul. Białostocka 4
18-300 Zambrów,
Tel. 86 271 03 22



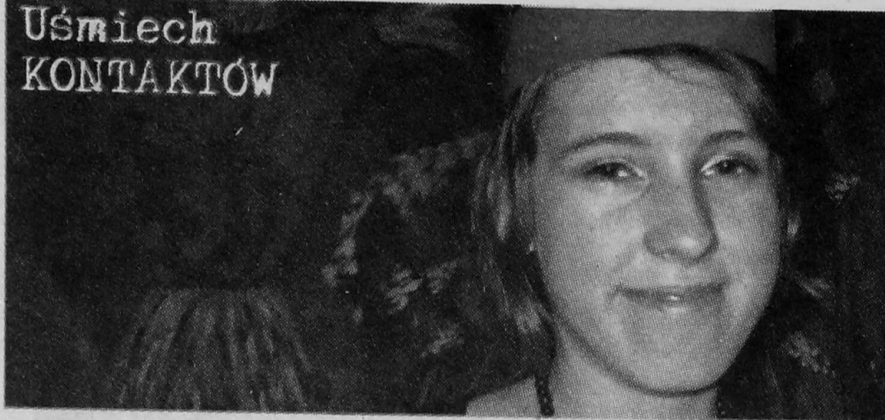
Teraz MS 211
z łańcuchem Picco Duro
już za **1219,- PLN***



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

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

Uśmiech KONTAKTÓW



Emila Decewicz, uczennica kl. III LO w Wysokiem Mazowieckiem

Dobre maniery

Jaki alkohol do potraw?

Gdy ustalimy menu, dobieramy do potraw odpowiednie trunki. Choć w całej Europie nie przyjął się jeden stały i uniwersalny system doboru napojów do dań, to są jednak pewne ramy, których warto się trzymać. Oprócz alkoholi, na stole zawsze powinny znajdować się napoje bezalkoholowe: schłodzona, niegazowana woda mineralna i kilka rodzajów soku. Na przyjęciu mogą się przecież pojawić niepełnoletni, a także dorośli, którzy z różnych powodów, nie piją alkoholu.

Oto propozycje doboru alkoholi do potraw:

- Przystawka - wina wytrawne, wódka.
- Dania rybne - białe wino wytrawne.
- Dania z jaj - białe wino wytrawne.
- Czerwone mięso - czerwone wino wytrawne.
- Białe mięso - białe wino wytrawne.
- Sery - białe lub czerwone wino wytrawne, piwo.
- Desery - szampan, wina musujące, miód pitny, tokaj, likiery, koniak, wina słodkie i półsłodkie.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Żeberka w sosie

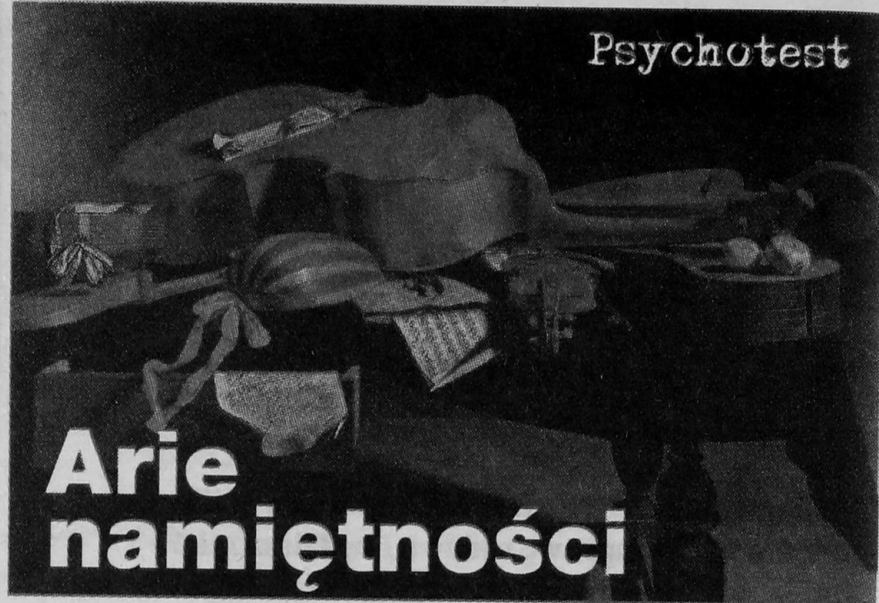
Składniki:

- żeberka wieprzowe (ok. 70 dag)
- 1 duża cebula
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżka margaryny
- granulowany czosnek
- przyprawa do mięsa wieprzowego
- sól, pieprz

Żeberka umyć, wysuszyć i pokroić na 4 porcje. Obsypać granulowanym czosnkiem, przyprawą do mięsa wieprzowego, solą, pieprzem

i włożyć do lodówki na około 2 godziny. Po tym czasie wrzucić je na gorący tłuszcz (olej i margaryna) i zarumienić z każdej strony. Do rondla z żeberkami dodać pokrojoną w dużą kostkę cebulę. Dalej smażyć razem, aż cebula się zrumieni. Następnie do rondla wlać około 1,5 szklanki wody. Całość dusić pod przykryciem na średnim ogniu około 70 minut. Podawać na ciepło z ziemniakami, polanymi powstałym sosem i ulubionym dodatkiem.

Psychotest



Arie namiętności

„Muzyka jest niedyskretną powiernicą, zdradza najtajniejsze myśli”, powiedział laureat literackiej Nagrody Nobla (1915) francuski pisarz Romain Rolland. Nie tylko myśli, także Twoje namiętności, uczucia i erotyczne upodobania. Twoja miłość i seks są podobne do muzyki, którą lubisz. Włącz płytę, przeczytaj, co mówią o Tobie muzyczne upodobania ...

Muzyka poważna: nie zakochujesz się szybko. Twoja miłość wolno dojrzewa, rozsmakowujesz się w niej. Jak w muzyce, którą lubisz, w Twojej miłości jest wiele elegancji i jednocześnie prostoty. Twój seks, jak w klasycznych utworach, jest „cyklem sonatowym”, zróżnicowanym pod względem tempa i charakteru. Najpierw allegro, czyli szybka i namiętna gra wstępna. Po niej dwie wolniejsze części, pełne wzrastającej namiętności i wirtuozowskiej kompozycji i na koniec forma rondo, czyli szybka i niezwykle rozkosz. „Muzyka powinna zapalać płomień w sercu mężczyzny, i napełniać łzami oczy kobiety”, mówił Ludwik van Beethoven. Tak jest również z Twoją miłością.

Muzyka disco polo: dla Ciebie miłość jest rozrywką i zabawą. Dziś kochasz, jutro już nie. Brak Ci stałości i dojrzałości w uczuciach. Muzyka, której słuchasz, nie wymaga od Ciebie żadnego wysiłku intelektualnego. I Ty nie wymagasz wiele od siebie, gdy spotykasz miłość. Bawisz się nią, nie pielęgnujesz jej i ... odchodzi. Taki sam, jak Twoja nieskomplikowana muzyka, jest Twój seks. Prosty i schematyczny, choć czasami dajesz się ponieść namiętnościom i wtedy potrafisz zaskoczyć. Najczęściej jednak skupiasz się na swoich doznaniach i dobrze się bawisz, bo ...

muzyka jest wszędzie.

Muzyka jazzowa: Twoja miłość jest pełna harmonii, przeplatanej improwizacjami. I przez to niezwykle ciekawa. Potrafisz mile zaskoczyć, obdarować bez okazji, zacząć dzień melodią. Starannie pielęgnujesz miłość. Seks z Tobą jest pełen spontaniczności i żywiołowej improwizacji. To Ty prowadzisz ten „taniec”. A jest w nim namiętność i zmysłowość, wiele napięcia i niezwyklej eksperymentów. Za każdym razem kochasz inaczej i dlatego seks z Tobą jest kolejną zapowiedzią czegoś niezwykle. Bo przecież „niewyspiewane pieśni są zawsze najpiękniejsze”.

Muzyka rockowa: Twoja miłość jest rozchwiana. Raz pragniesz stabilizacji i równowagi, kiedy indziej wywołujesz rewolucyjne burze. Brak Ci stałości w uczuciach. W Twoim seksie można doszukać się elementów rocka, blusa i jazzu. Znaczący to, że czasami w swojej sypialni zaskakujesz ostrymi i śmiałymi propozycjami. Wtedy Twój seks jest energiczny i szybko wywołujący dreszcze rozkoszy. Kiedy indziej temperatura namiętności spada, kochasz się w dość monotony, ale rytmicznie powtarzany sposób. I też osiągasz rozkosz. Bo seks i „muzyka jest jak chińska łamigłówka. Każdy ją rozwiązuje dobrze, bo jest bez rozwiązania”.



Łomża, bar, facet do barmana:
- Macie małego Lecha?
- Małego to znajdziesz w Warszawie...

Jedzie blondynka w wełnianej czapce na motorze. Zatrzymuje ją policjant i pyta:

- Cemu pani ma wełnianą czapkę, a nie kask?

- Proszę pana, zrobiłam taki eksperyment: z 20 piętra zrzuciłam wełnianą czapkę i kask. Kask się połamał, a czapka była cała.

- Jasiu czy to prawda, że twój dziadek stracił język w czasie wojny?

- Prawda.

- A jak to się stało?

- Nie wiem, dziadek nigdy nam o tym nie mówił.

- Słyszałeś, komisja śledcza przesłucha śnieg!

- Niemożliwe! Dlaczego?

- Podobno sypie.

Żona do męża, czytającego gazetę:

- Przestań wreszcie potakiwać!



Tej zimy znakomicie spisuje się najnowszy polski samochód hybrydowy!

Przecież ja już od dziesięciu minut milczę!

- Panie doktorze, może nie będziemy tego operować, ja mam żonę i dzieci...

- Będziemy, będziemy, ja też muszę swoją rodzinę wykarmić.

- Słyszałeś, na wiecu przedwyborczym kandydata na senatora obrzucono jajami?

- No, ale były też oklaski.

- Oczywiście, przy każdym trafieniu!

Policjant zatrzymuje samochód i mówi do kierowcy:

- Po raz drugi upominam pana, że gubi pan towar.

- A ja po raz drugi mówię panu, że jest gołoledź, a ja jeżdżę piaskarką!

- Mamy białe, czarne i z namalowaną Myszką Miki – zachwała aptekarz prezerwatywy.

- Białe to zbyt banalne, a z Myszką Miki za dziecinne – zastanawia się kupujący i podejmuje decyzję: - Niech będą czarne!

Choć użył prezerwatywy, po dziewięciu miesiącach urodził się czarny chłopiec. Po kilku latach dziecko pyta:

- Tato, dlaczego ty i mama jesteście biali, a ja czarny?

- Ciesz się, synu, że nie jesteś Myszką Miki!

- Wiem, że mnie zdradzasz - mówi mąż do żony.

- To nieprawda!

- Wiem nawet z kim! Z tym łysym, co mieszka nad nami!

- A, to już całkowita nieprawda!

Pacjent przychodzi do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, pięć lat temu wyleczył mnie pan z reumatyzmu, sugerując unikanie wilgoci. I faktycznie, wyzdrowiałem!

- Znakomicie! A co panu teraz dolega?

- Nic. Chciałbym tylko zapytać,

czy mogę się już wykapać?

- Mamusiu, widzieliśmy taaaką grubą panią, jeszcze grubszą niż ty!

- opowiada synek po powrocie ze szkolnej wycieczki.

Matka posmutniała i zaczęła popłakiwać. Widząc to, chłopiec podszedł do niej i pociesza:

- Nie płacz mamusiu, to nieprawda, nie ma grubszej od ciebie!

- Obiecałeś, że przestaniesz pić, staniesz się nowym człowiekiem! A ty co? - mówi żona z wymówką.

- Ależ kochanie, naprawdę stałem się nowym człowiekiem. Tylko, że ten nowy też lubi wypić...

- Chciałbym zamówić tort urodzinowy dla mojej żony.

- A ile świeczek?

- 28, jak zawsze!

Sędzia do świadka:

- Proszę opowiedzieć, co się wydarzyło na tym weselu?

- U nas jest tradycja, że świadek ma zatańczyć z panną młodą. Tańczymy jeden kawałek, drugi, trzeci... Przy czwartym wyskakuje pan młody jak szalony na parkiet i jak nie kopnie pannę młodą między nogi...

- To musiało bardzo zboleć.

- Oj, tak, proszę wysokiego sądu. Złamał mi trzy palce!

Przechodzi Krzys przez las i widzi Puchatka, który piecze Prosiaczka na ognisku...

- Kubusiu? Co ty robisz? - woła przerażony Krzys.

- Wiesz co, Krzysiu, już rzygam tym miodkiem!

Synowa przychodzi ze skargą do teścia:

- Tato, pomóż. Mam straszne kłopoty...

- Jakie kłopoty?

- Twój syn nie umie pić wódki i grać w karty.

- To chyba dobrze.

- Niezupełnie. Nie umie pić wódki, a pije. Nie umie grać w karty, a gra.

REKLAMA

zdjęcia ślubne

- profesjonalnie

foto gabs

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

HOROSKOP

na luty 2010

BARAN (21 III – 20 IV): dobre dni na większe wydatki, jeszcze lepsze w uczuciach! Rozwiąże się dawno oraz mocno zawiązany supełek i reszta potoczy się miło i gładko. Do tego dobra wiadomość w sprawach urzędowych.

BYK (21 IV – 21 V): znowu odłożysz na wysoką półkę decyzję o ważnym zakupie i znowu zaczną się nieprzyjemne dni w rodzinie. Więcej odwagi potrzeba Ci również w sprawie osobistej.

BLIŹNIĘTA (22 V – 20 VI): przypadkowe spotkanie, spore zamieszanie, niespodziewany wydatek. Jednak wszystko wskazuje na to, że skutki okażą się bardzo miłe!

RAK (21 VI – 22 VII): twoja uczciwość i wrażliwość zostaną wystawione na próbę. Musisz wykazać więcej samodzielności, niż dotych-

czas. Wciąż brakuje Ci odwagi, co mogą wykorzystać inni.

LEW (23 VII – 22 VIII): zbyt nia ufność we własne możliwości może skończyć się rozczarowaniem i utratą czegoś, na czym szczególnie Ci zależy. Zejdź na ziemię i oceniaj sytuację realnie!

PANNA (23 VIII – 22 IX): ktoś bardzo Cię zawiedzie, co oznaczać może zbędny wydatek lub straconą szansę w uczuciach. Konieczna rozważa w dobieraniu towarzystwa i odpowiedź, komu naprawdę możesz ufać.

WAGA (23 IX – 23 X): towa-

rzyszyć Ci może tzw. huśtawka nastrojów z powodu sytuacji w pracy i spraw urzędowych. Jednak pewna pomyślna wiadomość wszystko „wyrówna”.

SKORPION (24 X – 21 XI): ważne sprawy ruszą wreszcie do przodu i nareszcie odetchniesz. Będzie w tym czyjaś zasługa, o czym w ogóle możesz się nie dowiedzieć. Twoja postawa sprawia, że coraz bliżej Ciebie śmiała fantazyjna niespodzianka!

STRZELEC (22 XI – 21 XII): przeciąganie struny może doprowadzić do jej zerwania, czyli roz-

padu związku, na którym bardzo Ci zależy. Nadchodzi dobry czas na decyzję, z którą bardzo długo zwlekasz.

KOZIOROŻEC (22 XII – 19 I): nie wszystko da się pogodzić tak, jak to właśnie sobie wyobrażasz. Zrezygnuj z podróży. Nie poddawaj się emocjom, lecz rozważ, która teraz szczególnie będzie potrzebna.

WODNIK (20 I – 18 II): konflikt w pracy rozgrzeje atmosferę, którą przyjdzie Ci w pewien sposób gasić. Jednak nie komentuj niczego publicznie, bo może obrócić się przeciwko Tobie.

RYBY (19 II – 20 III): dawne sprawy uczuciowe mogą znowu stać się aktualne. W pracy możliwe komplikacje z powodu czyjejś nieodpowiedzialności. Jednak dasz radę i wyjdiesz na prostą!

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Łomża ogłasza

Drugi przetarg ustny nieograniczony na zbycie nieruchomości stanowiących własność Gminy Łomża:

	OPIS	PRZEZNACZENIE	CENA	WADIUM	FORMA PRZETARGU
Obwód Boguszyce					
dz. nr 103 o pow. 0,70 ha KW 26112	W-naturalny zbiornik wodny	Dotychczasowe-bez prawa zabudowy	8 000 brutto	1000	ustny nieograniczony
Obwód Gać					
dz. nr 355 o pow. 0,1673 ha KW 26795	częściowo zalewowa-niezabudowana	nie ustalono-bez prawa zabudowy	10 000 brutto	1000	ustny nieograniczony
Obwód Stara Łomża Nad Rzeką					
dz. nr 151 o pow. 0,14 ha KW 30261	w zabudowie wsi-niezabudowana	pod zabudowę	145 000 + 22% VAT	20 000	ustny nieograniczony
Obwód Stara Łomża Przy Szosie					
dz. nr 117 o pow. 0,29 ha KW 26802	Bp-częściowo zabudowana	nie ustalono	95 000 + 22% VAT	20 000	ustny nieograniczony
Obwód Milewo					
dz. nr 157 o pow. 0,43 ha KW 26794	N - nieużytek-niezabudowana	preferowane zalesienie	2 500 brutto	500	ustny nieograniczony
Obwód Czaplice					
dz. nr 55 o pow. 0,12 ha KW 26797	K- kopalny-niezabudowana	do rekultywacji	600 brutto	100	ustny nieograniczony
Obwód Stare Kupiski					
dz. nr 174/1 o pow. 0,0738 ha KW 26798	RIVb - niezabudowana	pod zabudowę	50 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 174/2 o pow. 0,0764 ha KW 26798	RIVb - niezabudowana	pod zabudowę	50 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 174/3 o pow. 0,0710 ha KW 26798	RIVb - niezabudowana	pod zabudowę	50 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 174/4 o pow. 0,0712 ha KW 26798	RIVb - niezabudowana	pod zabudowę	50 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 306/17 o pow. 0,0941 ha KW 42590	W, RIVa - niezabudowana	pod zabudowę	45 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 306/18 o pow. 0,0931 ha KW 42590	W, RIVa - niezabudowana	pod zabudowę	45 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 306/19 o pow. 0,0921 ha KW 42590	W, RIVa - niezabudowana	pod zabudowę	45 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
dz. nr 306/20 o pow. 0,0909 ha KW 42590	W, RIVa - niezabudowana	pod zabudowę	45 000 + 22% VAT	7 000	ustny nieograniczony
Obwód Gielczyn					
dz. nr 244/1 o pow. 0,29 ha KW 4945	działka rolna niezabudowana	dotychczasowe	94 000 + 22% VAT	15 000	ustny nieograniczony

Przetarg zostanie przeprowadzony 8 marca 2010 r. o godz. 11⁰⁰ w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Łomża, ul. Marii Skłodowskiej Curie 1a, 18-400 Łomża (wjazd do „Szpitala Zakaźnego”). Warunkiem przystąpienia do przetargu ustnego jest wniesienie gotówką wadium w terminie do 3 marca 2010 r. (w tytule przelewu należy podać nr działki i miejscowość oraz zachować dowód wpłaty). Wyżej wymienione nieruchomości wolne są od obciążeń i zobowiązań. Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygrał zaliczone notarialnego. Wadium należy wpłacić na konto Urzędu Gminy Łomża - Bank Spółdzielczy w Łomży Nr 54 8757 0001 0000 1717 2000 0040.

Wójt Gminy zastrzega sobie prawo do unieważnienia lub odwołania przetargu bez podania przyczyny oraz zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert. Terminy poprzednich przetargów to: 23 grudnia 2008 r., 4 sierpnia 2009 r. oraz 8 września 2009 r. Szczegółowych informacji udziela się w pok. nr 1 Urzędu Gminy Łomża, ul. Marii Skłodowskiej Curie 1a, tel. 086 473-73-21 (Niklewicz Marcin).

Srebro zza oceanu!

Anna Kaczyńska, wychowanka Łomżyńskiego Klubu Karate, obecnie zawodniczka i instruktor Zambrowskiego Klubu Karate Kyokushin, wywalczyła srebrny medal na Otwartych Wagowych Mistrzostwach Stanów Zjednoczonych w Los Angeles. W finale przegrała z Japonką Yuma Tasaki. W turnieju, który stał na bardzo wysokim poziomie, wystartowało 112 zawodników z 6 krajów, z czołówki światowej.

Mistrzowie Łomży

W Otwartych Mistrzostwach Łomży w Szachach Szybkich, rozegranych 28 - 29 stycznia w SP nr 9, wystartowało 38 zawodników. W poszczególnych kategoriach wiekowych zwyciężyli: Magdalena Szewczyk (UKS Żak, kobiety), Fira Idrisli (ZSMiO nr 5, do lat 18), Olga Sokołowska (Rakowo Boginie, do lat 12), Wiktoria Walewska (SP 9, do lat 10) oraz Sahib Hasanow (KS Maraton, mężczyźni), Miłosz Tyl (I LO, do lat 18), Piotr Niedbała (SP 9, do lat 14), Hubert Bargielski (SP 9, do lat 12), Szymon Sienkiewicz (SP 4, do lat 10). Wyróżnienie Fair Play organizatorzy, czyli UKS Żak i KS Maraton przyznali ks. Wiesławowi Ołowskiemu z Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży.

Dla sponsorów

Zarząd ŁKS Łomża podziękował najwierniejszym sponsorom za wsparcie finansowe i zaangażowanie w sprawę klubu. Prezes Jarosław Kulesza wręczył honorowe dyplomy Wandzie i Tadeuszowi Wałkuskim, Markowi Mackiewiczowi, Robertowi Szymańskiemu, Kazimierzowi Żochowskiemu i Pawłowi Petkowskiemu.

Zagra w ŁKS

Łukasz Adamski zagra wiosną w ŁKS Łomża. Piłkarz trafił do Łomży w sezonie 2005/2006. Znalazł się w trzecioliigowej drużynie Jerzego Enlega, która wywalczyła awans do II ligi. Następny sezon rozpoczął z ŁKS w II lidze. Wyeliminowany przez kontuzję, zniknął z drużyny. Kolejne dwa lata grał w drugoligowych Wiśle Płock i Turze Turek. Ostatnio był w Zniczu Pruszków (I liga), lecz jesienią nie mógł wywalczyć miejsca w pierwszym składzie, co wpłynęło na przejście do czwartoligowego ŁKS.

Gwiazda płotków w „Prefbecie”!

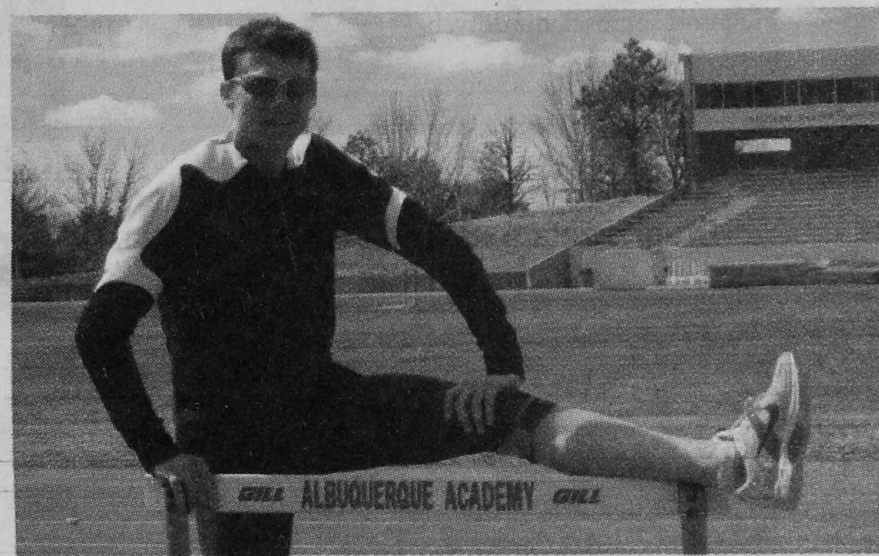
Anna Jesień, najlepsza w Polsce specjalistka od 400 m przez płotki, trzykrotna olimpijka (Sydney, Ateny, Pekin), brązowa medalistka Mistrzostw Świata w Osace oraz Mistrzostw Europy, piętnastokrotna mistrzyni Polski, rekordzistka Polski w sztafecie 4 x 400 m pp (7 miejsce w rankingu PZLA „Złote Kolce 2009” na najlepszego polskiego sportowca), wystartuje w sezonie 2010 w barwach Ludowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego „Prefbet Śniadowo” Łomża! Przejście utytułowanej zawodniczki z AZS AWF Warszawa do Łomży to prawdziwy transferowy hit sezonu i potwierdzenie wysokich notowań „Prefbetu” w krajowej lekkiej atletyce po ubiegłorocznym awansie do Lekkoatletycznej I Ligi Seniorów!

Szeregi „Prefbetu” zasilą także Jakub Wiśniewski (KS Warszawianka), trzykrotny medalista Mistrzostw Polski Seniorów na 3 000 m z przeszkodami i na 3 000 m w hali, rekordzista Polski w sztafecie 4 x 1500 m.

„Są to zawodnicy z własnymi kartami. Nie ponieśliśmy żadnych opłat transferowych. Co do wynagrodzenia, to Kuba ma sponsora i szukał tylko dobrego klubu, w którym mógłby startować, natomiast dla Ani dodatkowe wsparcie zapewnia nasz niezawodny sponsor, Przedsiębiorstwo Produkcji Betonów Prefbet w Śniadowie. Własnymi siłami tylko utrzymalibyśmy się w I lidze. Gdy pojawiła się szansa na



Anna Jesień



Jakub Wiśniewski

dobrych zawodników, skorzystaliśmy z niej, stawiając sobie za cel 10 miejsce w kraju”, dodaje prezes Korytkowski. Podkreśla, że w dalszym

ciągu najważniejsze jest szkolenie młodzieży. Nie będzie to proste, gdyż „Prefbetowi” wciąż nie udaje się... „dopiąć” budżetu na rok 2010! (MK)

Wspaniali lekkoatleci bez ... bieżni! Rekord w punktach

W 2009 roku kluby sportowe z Łomży zdobyły aż 511,26 pkt. we współzawodnictwie „Sport dzieci i młodzieży” pod patronatem ministra sportu. To najlepszy wynik, jaki Łomża kiedykolwiek uzyskała. Złożył się na niego dorobek 9 klubów. Największy wkład ma ŁKS „Prefbet Śniadowo Łomża” - 268, 13 pkt. (52, 44 proc. całości). ŁKS Narew Kurpiewski zdobył 62,75 pkt. (12,27 proc.), AZS PWSiP - 53,50 pkt. (10,46

proc.), UKS Dziewiątka Łomża - 43,50 pkt. (8,5 proc.), ŁKS - 29 pkt. (5,67 proc.). Pozostałe punkty przypadły klubom: UKS Dwójka, MKS Medyk, UKS Herkules, Łomżyński Klub Karate oraz UKS Technik. Jak widać z tego zestawienia, Łomża zaistniała w krajowym współzawodnictwie dzięki dwóm klubom lekkoatletycznym, które do treningów w 2009 roku nie miały żadnej bieżni w Łomży! (MK)

Turniej trampkarzy

W Halowym Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezesa ZKS Olimpia (drużyny z roczników 1996 i 1997) w Hali Sportowej Gimnazjum nr 1 w Zambrowie, wystartowały ŁKS Łomża, Korona Ostrołęka, Włókniarz Białystok, Delta Warszawa, Jagiellonia Białystok, Freskovita Wysokie Mazowieckie, Narew Ostrołęka oraz Olimpia Zambrów. Wygrała Delta Warszawa, która tylko raz przegrała w fazie grupowej (z Koroną). W finale zawodnicy Delty pokonali włókniarza Białystok. Trzecie miejsce zajęła Jagiellonia, czwarte ŁKS Łomża. Prezes Olimpii Sławomir Skrzypkowski wręczył zwycięzcom puchary. (ANN)

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

Niespółkształtów Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu



Kl. III A, wychowawca prof. Monika Ilczuk



Kl. III B, wychowawca prof. Natallia Razumeika



kl. III C, wychowawca prof. Bogdan Olszewski



Kl. III D, wychowawca prof. Paweł Niemyjski

nr 2 (164)
luty 2010
14.02.2010

ISSN 1425-5375

teraz zdrowie

Niepoprawna romantyczka

rozmowa z Anną Wyszconi

Diety

Montignaca i Kopenhaska

Męski problem

Czytelnicy gotują

kuchnia z miodem
udka z fasolą

Ecovag

Super Produkt 2009



KONKURSY

GAZETA
Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz
głos

ŚWIEŚĆ
wiechowski

ŚWIEŚĆ
wolkrowskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

Tygodnik
ciechanowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

Głos
wielicki

Tygodnik
SIEDLECKI

Nowy
ŁOWICZANIN

NOWY
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

tygodnik
PŁOCKI

Więści
z Główna i Strykowa

fakty
ALECKIE

Panorama
PZŁOTOWSKA

TYGODNIK
Podhalanski



Jedwabne kostka brukowa

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

Implanty już od 1700 zł

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

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

łów

Y

z VAT 7%



karża
latce
zybą:

wca



z niej
matki

ona

cjami
my od 1933 r.

przy
antybiotyku

ZAWSZE trilac



niezbędna osłona przy kuracji antybiotykowej

LEK, który przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit

1 kapsułka zawiera $1,6 \times 10^9$ bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5), *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (Lb-Y27), *Bifidobacterium lactis* (Bb-12). Wskazania: leczenie wspomagające po antybiotykoterapii, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie bieguncie podróżnych. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na białko mleka krowiego. Opakowanie 20 kaps. Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.KROTEx.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Kl. III D, wychowawca prof. Paweł Niemyjski



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

Wydawca:
Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EiM”
Marian Murawski
ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa
Redaktor prowadzący:
Krystyna Sochoń
e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

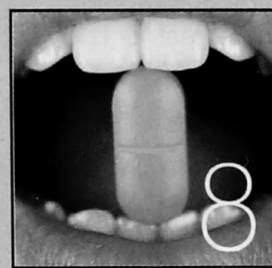
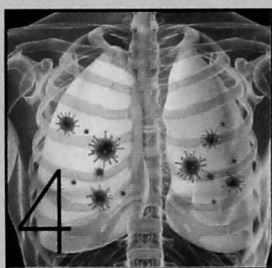
Stale współpracują:
lek.med. Maciej Chylak
dr n.med. Agnieszka A. Pawlik
Ola Borgosz
Zofia Borowska
Katarzyna Gładkowska
Marianna Jaromska
Magda Jarosz
Katarzyna Majcherczyk
Justyna Marszałkowska
Magdalena Próchnicka
Agata Piotrowska
Bożena Rytel

Adres Redakcji:
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa
Kontakt z Czytelnikami:
tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124
e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

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

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

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



w numerze:

Aktualności

- gruźlica wciąż groźna
- siedzenie a zdrowie
- wszy jedzą dzieci
- grypa zabija co rok
- nagłe zgony Europejczyków a kokaina
- kawa sprzyja mówieniu „tak”
- spanie „na zapas” działa!

Męski problem

rozmowa z prof. Markiem Sosnowskim, prezesem Polskiego Towarzystwa Urologicznego

Testy z apteki

- testy: wykrywający problem z prostatą i diagnozujący menopauzę

Dom bez bakterii i wirusów

czym zwalczyć bakterie w kuchni i w łazience

Objawy niepożądane

przyjmowane leki wpływają na zęby

Do czego nam NNKT?

Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe

Nieśmiertelne i samoodnawialne

komórki macierzyste przyszłością medycyny

KONKURS – ECOVAG

Dieta Montignaca czy Kopenhaska?

wyberz najlepszą dla siebie

Niepoprawna romantyczka

rozmowa z Anią Wyszkonii

Pękające naczynka

cera naczynkowa wymaga szczególnej troski

Czy wiesz, że...

- wysportowani bardziej inteligentni
- sok grejpfrutowy dużo może

Czytelnicy gotują

- kruche udka w miodzie
- udka z fasolą w sosie pomidorowym

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

- dusznica bolesna
- nawracające infekcje

Warto czytać

najtańsze lekarstwo przeciwreumatyczne

KONKURS – PZWL

Rozwiązanie konkursu z nr 12 (162)/2009

Krzyżówka z nagrodami

4

5

6

7

8

8

9

9

10

11

12

12

13

13

14

14

15

15

15

łów



z VAT 7%



karża
latce
zybą:

wca



z niej
matki

ona

cjami
my od 1933 r.



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

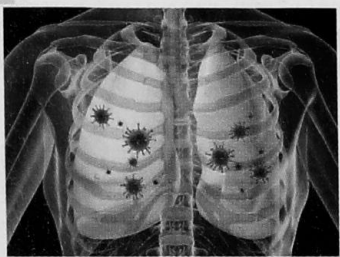


Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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



Gruźlica wciąż groźna

„The Daily Telegraph” podał, że jedna trzecia ludzi na świecie jest nosicielem prątków gruźlicy. A sama gruźlica jest siódmą, najczęstszą przyczyną śmierci. Według WHO w 2008r. gruźlica zabiła 1,8 miliona ludzi na całym świecie. W tym samym – 2008r. na tą chorobę chorowało nieomal 10 mln osób. Najwięcej zachorowań odnotowano w Afryce i Azji. Coraz częściej lekarze mają też do czynienia z odmianą gruźlicy odporną na leki – jest to efekt zbyt szybkiego przerywania kuracji. Najwięcej przypadków tej choroby obserwuje się w Indiach i w Chinach, a także w krajach byłego Związku Radzieckiego.

Siedzenie a zdrowie

Australijscy naukowcy dowiedli, że siedzenie przed telewizorem znacznie zwiększa prawdopodobieństwo śmierci w wyniku choroby wieńcowej lub nowotworowej. Naukowcy przebadali prawie 9 tys. osób. Okazało się, że każda godzina dodana do codziennego siedzenia przed telewizorem, zwiększała prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę nowotworową o 9%, a na chorobę wieńcową – o 18%. Według naukowców, także inne zajęcia siedzące, takie jak np. wielogodzinna praca przy komputerze, mają zgubny wpływ na zdrowie.

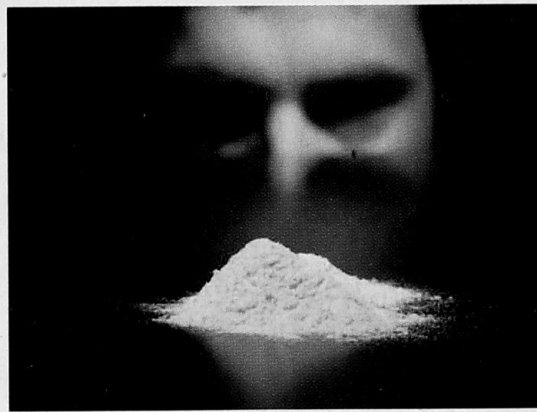
Wszy jedzą dzieci

W Krakowie są podstawówki, w których wszy pojawiają się kilka razy w miesiącu – podaje „Gazeta Wyborcza”. Dyrekcje szkół mówią, że nie mogą zmuszać dzieci do badania bez zgody rodziców. Nie mają także obowiązku zgłaszania nigdzie tego problemu. Dyrektorzy szkół narzekają, że w 2003r. resort zdrowia zniósł obowiązek kontroli higieny uczniów przez szkolne pielęgniarki. Teraz po stwierdzeniu wszy można jedynie prosić rodzica o interwencję. Inne kraje radzą sobie jednak z tym problemem. I tak np. w Niemczech, dziecko może wrócić do szkoły dopiero z zaświadczeniem od lekarza, że problem został zlikwidowany.

Nagłe zgony Europejczyków a kokaina

Według medycznego pisma „European Heart Journal”, ponad 3% nagłych zgonów w Europie wiąże się z zażywaniem kokainy. Naukowcy wyciągnęli takie wnioski po przebadaniu nagłych zgonów w południowo-zachodniej Hiszpanii w latach 2003-2006. Okazało się, że 3,1% z nich było związanych z zażywaniem kokainy. Może ono prowadzić do powikłań sercowo-naczyniowych, uszkadza mięsień sercowy i może spowodować nagłe zatrzymanie krążenia.

Po raz kolejny okazało się, że nie istnieje coś takiego jak bezpieczne, „rekreacyjne” zażywanie kokainy. Nawet niewielkie jej dawki mogą mieć katastrofalne konsekwencje, włącznie z nagłym zgonem. Szczególnie jeżeli powiązać to jeszcze z alkoholem lub papierosami – jest to tzw. śmiertelny koktajl.



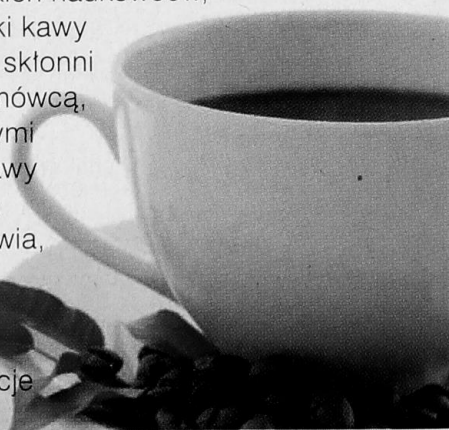
Grypa zabija co rok

Według WHO każdego roku na świecie choruje na gripę od 5-15% populacji, czyli od 300 do 900 milionów, z czego od 250 do 500 tysięcy osób – umiera. Największe epidemie grypy w ostatnim stuleciu to: hiszpanka (1918-1919r.) – 80-100 mln zgonów, grypa azjatycka (1957r.) – od 1 do 1,5 miliona zgonów.



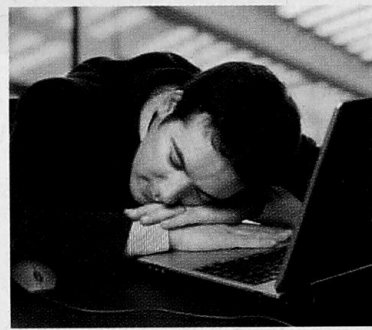
Kawa sprzyja mówieniu „tak”

Według australijskich naukowców, po wypiciu filiżanki kawy jesteśmy bardziej skłonni zgodzić się z rozmówcą, w porównaniu z tymi osobami, które kawy nie piły. Niewielka ilość kofeiny sprawia, że łatwiej jest na powiedzieć „tak”. Czyżby idealny napój na negocjacje biznesowe?



Spanie „na zapas” działa!

Badacze z Walter Reed Army Institute of Research dowiedli, że odsypianie w weekend nie zrekompensuje nam braku snu w ciągu minionego tygodnia. U osób, które w tygodniu spały po 3-5 godzin, nawet po „przespanym” weekendzie utrzymywała się niska sprawność psychomotoryczna. Okazuje się, że można jednak wyspać się „na zapas”. Śpiąc po 10 godzin dziennie przez kilka dni pod rząd, możemy bez uszczerbku dla zdrowia „zarwać” kilka nocy.



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



Męski problem

rozmowa

z prof. Markiem Sosnowskim,
lekarzem urologiem, prezesem
Polskiego Towarzystwa Urologicznego

Przeciętny mężczyzna nie chce przyznać się do zaburzeń erekcji, a zanim zgłosi się do lekarza, przez kilka lat próbuje leczyć się samemu. Dlaczego tak się dzieje?

Wydaje się, że przyczyn tego zjawiska jest kilka.

Po pierwsze – uczucie zakłopotania wstydu podczas rozmowy z lekarzem. Stoją za nim pewne uwarunkowania kulturowe oraz niewiedza. Z badań ankietowych wynika, że 80% pacjentów oczekuje, że lekarz podejmie pierwszy rozmowę na ten temat. Po drugie, przywykliśmy wiązać zaburzenia tego typu z wiekiem, akceptując je. Godzimy się z nimi tak, jak godzimy się na pojawiające się wraz z upływem czasu siwe włosy, mniejszą sprawność fizyczną i intelektualną. Czasami też mężczyźni boją się wizyty u lekarza, słusznie przeczuwając, że może się okazać, iż są poważnie chorzy. Pojawia się więc także element strachu przed diagnozą i leczeniem.

Jakie są przyczyny powstawania tego typu zaburzeń?

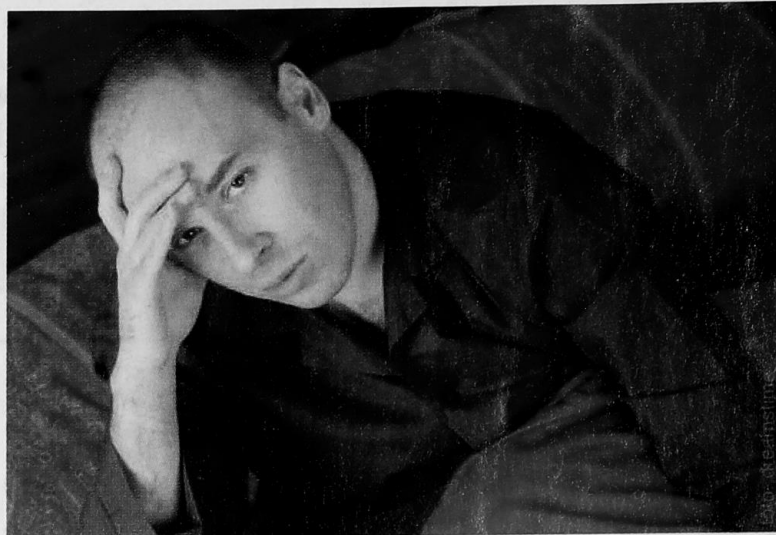
Zaburzenia tego typu nie biorą się znikąd. Są one zawsze objawem jakiejś innej, poważnej choroby. Bezpośrednią ich przyczyną są utrudnienia w dopływie krwi do naczyń krwionośnych. Przyczyn pośrednich tego stanu rzeczy może być kilka. Najważniejsze jest więc prawidłowe zdiagnozowanie, na podstawie wcześniej przeprowadzonych badań.

Co wspólnego z tymi dolegliwościami ma poziom cukru i ciśnienie?

Najczęstszą przyczyną powstawania zaburzeń erekcji jest choroba miażdżycowa i cukrzyca. Jeżeli więc u danego pacjenta zdiagnozujemy nadciśnienie i cukrzycę, to można założyć, że zaburzenia erekcji u tego pacjenta już się pojawiły lub pojawią się w niedługiej przyszłości.

Jaki procent mężczyzn chorych na cukrzycę cierpi też z powodu zaburzeń erekcji?

U 40% pacjentów z zaburzeniami erekcji przyczyną ich powstawania jest cukrzyca, a u około 30% – miażdżyca. Jest to jednak sprawa indywidualna, i zależy od kilku czynników, takich jak: wiek, prowadzony tryb życia, stopień zaawansowania cukrzycy, inne choroby współistniejące. Nie należy więc popadać w przesadę, i myśleć, że jak mam cukrzycę lub nadciśnienie, to muszę też mieć zaburzenia erekcji. Tak być nie musi.



Do jakiego lekarza należy się zgłosić, aby przeprowadzić badania profilaktyczne?

Do lekarza pierwszego kontaktu. Bo lekarz, który zajmuje się nami na co dzień, najszybciej powinien wychwycić pierwsze objawy wszelkich pojawiających się zaburzeń. Zawsze też można się udać do lekarza specjalisty, np. urologa.

Jak wygląda leczenie?

Na szczęście dziś istnieją już leki leczące tę dolegliwość. Po przeprowadzonym wywiadzie i badaniach diagnostycznych, wiemy, który lek można pacjentowi zaordynować. Jeżeli po pierwszej przepisanej dawce, nie pojawią się skutki uboczne, możemy kontynuować leczenie.

Czy można powiedzieć, że ta dolegliwość jest uleczalna?

Wszystko zależy od przyczyny. Przy zaawansowanym stadium cukrzycy trwałemu uszkodzeniu ulegają drobne naczynia krwionośne, także w prąciu, wywołując nieodwracalne zmiany naczyniowe. U takiego pacjenta całkowite wyleczenie zaburzeń erekcji będzie niemożliwe. Stosunkowo najlepszą odpowiedź w leczeniu otrzymuje się u tych pacjentów, u których podłoże zaburzeń ma swoje źródło w psychice.

W Internecie można bez trudu zakupić leki na potencję. Czy każdy może je zażywać?

Leki leczące zaburzenia erekcji są specyfikami kupowanymi w aptece na receptę. Przestrzegam przed, po pierwsze – kupowaniem leków z niewiadomego źródła, a po drugie – przed zażywaniem tego rodzaju leków na własną rękę. Kupując lek przez Internet nie mamy żadnej pewności, co tak naprawdę nam sprzedano. Poza tym leki leczące zaburzenia erekcji mają sporo przeciwwskazań. Podstawowym jest współistniejąca choroba wieńcowa leczona lekami naczynio-rozszerzającymi. Dlatego też, warto pamiętać, że tylko lekarz po przeprowadzonych badaniach i postawionej diagnozie może przepisać określoną dawkę danego leku.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Krystyna Sochoń

ł ó w



zł (z VAT 7%)



karża
latce
zybą:

wca



z niej
matki

ona

5

cjami
my od 1933 r.



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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



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

Testy z apteki

Dziś niektóre z badań laboratoryjnych możemy wykonać sami, w zaciszu domowym. Szybko i dyskretnie. Warto jednak pamiętać, że żaden z najdokładniejszych nawet testów nie zastąpi wizyty u lekarza

Test wykrywający PSA (z krwi palca)

Badanie PSA powinno się wykonywać co roku u mężczyzn po 50. roku życia. Ten test, w domowych warunkach pozwala określić, czy poziom swoistego antygenu prostaty (PSA) we krwi jest prawidłowy, czy powyżej normy.



PSA jest skrótem z angielskiego (*Prostate Specific Antigen*) i dosłownie oznacza „swoisty antygen prostaty”. Antygen ten jest produkowany przez komórki gruczołu krokowego (prostaty). U zdrowych mężczyzn PSA przedostaje się do krwiobiegu w śladowych ilościach (prawidłowe stężenie PSA we krwi wynosi od 0 ng/ml do 4 ng/ml). Przekroczenie wartości prawidłowych wskazuje na choroby prostaty (łagodny przerost, zapalenie, rak, itp.) i powinno być wskazaniem do dalszej diagnostyki w tym kierunku.

Cena: ok. 24 zł.

Test wykrywający w moczu hormon FSH (strumieniowy)

Test pomaga zdiagnozować okres przekwitania u kobiet.

W czasie przekwitania w organizmie kobiety spada produkcja estrogenów i progesteronu, wzrasta natomiast poziom hormonów: LH i FSH. Test określa czy stężenie hormonu folikulotropowego (FSH) w moczu jest wyższe niż 25 mIU/ml, co sugeruje pojawienie się menopauzy. Warto pamiętać, że dodatni wynik testu nie świadczy o utracie płodności.

Cena: ok 26 zł.

(oprac. ap)

ecomer® – wskazania:

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

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

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką zawierającą wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

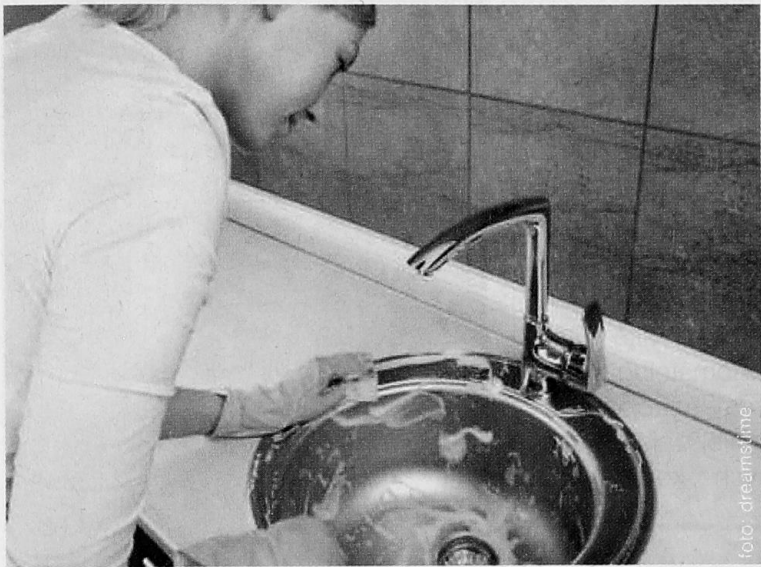


Podmiot odpowiedzialny: Natumin Pharma AB.
Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
01-793 Warszawa, ul. Rydygiera 8, www.krotex.pl.

DOM bez bakterii i wirusów

Domowy mikroklimat to idealne warunki do przetrwania, namnażania i przenoszenia groźnych mikroorganizmów. Bakterie lubią gromadzić się na deskach do krojenia mięsa, na uchwytych i półkach w lodówce. Można je znaleźć w koszu na śmieci i w jego okolicy, na klamkach, i na przycisku spłuczki toalety. Bakterie lubią też miejsca, w których gromadzi się woda, takie jak zlew lub kran. Także fugi między kafelkami mogą stać się rezerwuarem groźnych dla człowieka drobnoustrojów. **MILTON** oferuje serię produktów do dezynfekcji i higieny otoczenia dziecka, opracowanych specjalnie, by pomóc stworzyć bezpieczne środowisko dla całej rodziny.

(oprac.jk)



Miejsca w domu, w których gromadzą się bakterie *E.coli*

w kuchni

- kran, zlew i miejsca wokół
- suszarka do naczyń
- ścierki
- gąbki do mycia naczyń
- kosz na śmieci
- lodówka

w łazience

- sedes i miejsca wokół
- prysznic/wanna i miejsca wokół
- gąbka do mycia
- ręczniki

Milton

Antybakteryjny Spray do Dezynfekcji Powierzchni

Doskonale sprawdza się w pokoju dziecięcym, kuchni i łazience. Można go używać także do mycia lodówki, przecierania blatów kuchennych. Jest łatwy w użyciu. Wystarczy spryskać czyszczoną powierzchnię, a następnie przetrzeć szmatką. Ma świeży zapach. Nie wymaga użycia wody. Pozwala w łatwy i szybki sposób zdezynfekować wszystkie niezbędne akcesoria dla dzieci i niemowląt, jak również powierzchnie i przedmioty, na których mogą gromadzić się drobnoustroje.

Spray antybakteryjny MILTON likwiduje m.in. grzyby, bakterie *E.coli*, *listerii*, *salmonelli*, a także rotawirusy. Jest w pełni bezpieczny, posiada niezbędne certyfikaty i atesty. Metoda Miltona stosowana jest w Wielkiej Brytanii już od ponad pół wieku. Pozwala zdezynfekować nie tylko małe akcesoria do karmienia, lecz także łóżeczka, przewijaki, zabawki, meble, a nawet podłogę.

Dodatkowe informacje:

www.krotex.pl

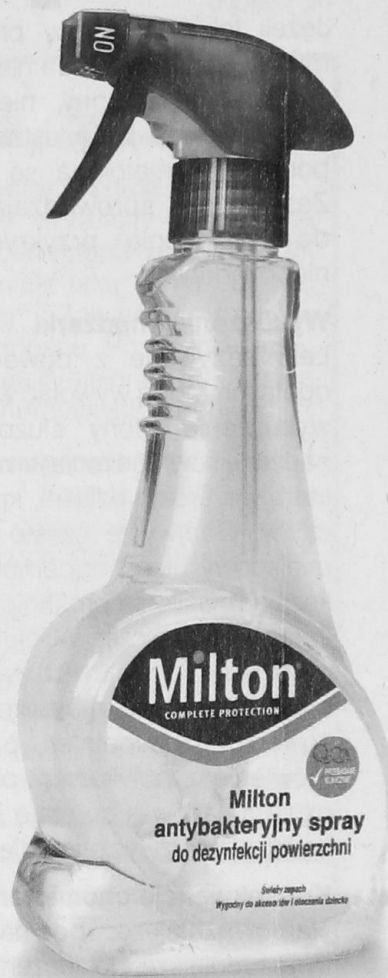


foto: mat.prasowe

Czy wiesz, że...

Bakterie *Campylobacter jejuni* i *Salmonella* przenoszą się na dłonie, talerze oraz deski do krojenia, podczas przygotowywania posiłków z surowego mięsa drobiowego. Bakterie te potrafią przeżyć na deskach do krojenia nawet przez 4 godziny i spowodować dalsze zakażenia.

łó w

zł (z VAT 7%)

karża
latce
zybą:

wca

z niej
matki

ona

cjami

my od 1933 r.



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



ISSN 0208-6840

Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

Objawy niepożądane

Każdy zlecony przez lekarza ogólnego lek lub ten kupiony w aptece bez recepty, oprócz oczekiwanego działania, posiada też skutki uboczne. Często dotyczą one jamy ustnej, co może skłaniać do szukania pomocy w gabinecie stomatologicznym

Jeżeli lek wywołujący problem wciąż musi być zażywany lub nie może zostać zamieniony na inny, nie wpływający szkodliwie na jamę ustną, możliwości pomocy stomatologa są ograniczone. Zazwyczaj sprowadzają się one do łagodzenia przykrych objawów niepożądanych.

Wysuszenie i nadżerki

Leki zażywane z powodu schorzeń ogólnych mogą wywołać w jamie ustnej: wysuszenie błony śluzowej, drobne nadżerki i owrzodzenia, zmiany imitujące liszaj, przerosty dziąseł, krwawe wybroczyny. Objawy te często wpływają na miejscowy układ odpornościowy, zwiększając nasilenie próchnicy i wywołując infekcje grzybicze. W efekcie pacjenci odczuwają dyskomfort związany z suchością w ustach, mają problemy z użytkowaniem uzupełnień protetycznych, mówieniem, połykaniem pokarmów, nie czują smaków – co staje się powodem zmiany przyzwyczajeń dietetycznych.

Konsekwencje chemioterapii

Najpoważniejsze, bo najboleśniejsze i najtrudniejsze do leczenia są objawy pojawiające się po chemioterapii stosowanej przy nowotworach. Pacjenci skarżą się na suchość błony śluzowej w jamie ustnej. Mogą pojawiać się liczne owrzodzenia, rozległe rany, a naj-

mniej ruch języka czy próba połknięcia śliny powoduje znaczne dolegliwości bólowe. Pojawiają się też zmiany zapalne w kącikach warg. Trudności w spożywaniu pokarmów dodatkowo wpływają na osłabienie organizmu, już i tak zniszczonego przez proces nowotworowy.

Upředź dentystę o aspirynie

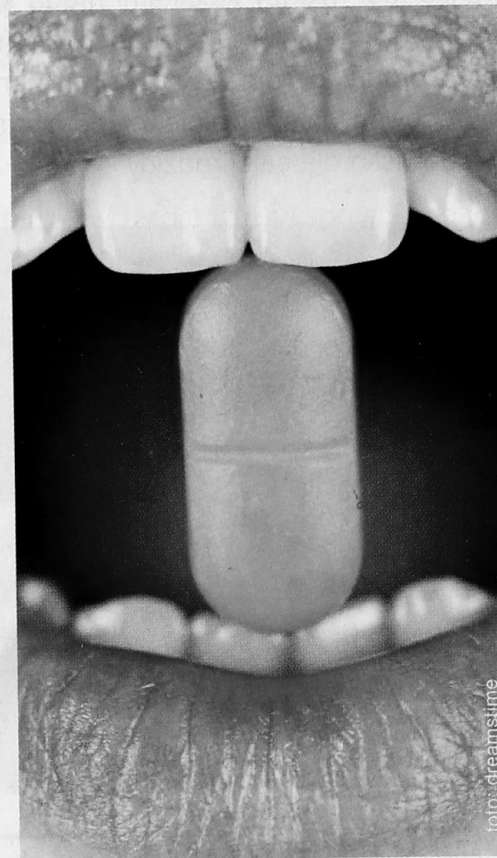
Przed wyrwaniem zęba lub innym planowanym zabiegiem chirurgicznym trzeba poinformować stomatologa o wszystkich przyjmowanych lekach. Dużo osób zażywa leki przeciwplatekcyjne (np. aspirynę, plavix) oraz stosowane w leczeniu przeciwkrzepliwym leki nazywane antagonistami witaminy K (acenokumarol, warfaryna). Osoby te są narażone na poważne krwotoki. Do szczególnie zagrożonych należą też pacjenci po zawale serca, z chorobą niedokrwienną mięśnia sercowego, po udarze mózgu, zapaleniu naczyń żylnych kończyn dolnych. Tylko właściwie poinformowany stomatolog może przygotować pacjenta, zaopatrzyć ranę po zabiegu, zmniejszając ryzyko krwotoku i innych komplikacji pozabiegowych.

Profilaktyka i higiena

Jeżeli zaobserwujesz objawy niepożądane związane ze stosowaną terapią,

nie zwlekaj z wizytą u stomatologa. Ulgę mogą przynieść zalecone preparaty do stosowania miejscowego, prawidłowa higiena, płukanie jamy ustnej roztworem sody oczyszczonej, wzmacnianie zębów fluorem. Najcenniejsza jednak jest profilaktyka, codzienna higiena i regularne kontrole w gabinecie dentystycznym.

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



Do czego nam NNKT?

Nasz organizm pozyskuje kwasy tłuszczowe w procesie rozkładu tłuszczu roślinnych. Są jednak dwa kwasy tłuszczowe, które musimy pozyskać z zewnątrz, bo nasz organizm nie potrafi ich wytworzyć. Należą do nich: kwas linolowy i linolenowy. Są one tak ważne dla różnych funkcji zachodzących w organizmie, że nazwano je Niezbędnymi Nienasyconymi Kwasami Tłuszczowymi – NNKT

Zdrowa, napięta skóra

NNKT wchodzi w skład ceramidów, z których zbudowany jest tzw. cement międzykomórkowy skóry. Dzięki niemu skóra nie wysusza się, zachowuje elastyczność, pozostając nawodniona i napięta. NNKT są także obecne w ludzkim toju (tzw. sebum), wpływając na jego prawidłowy skład. Zbyt gęsty łój może

powodować zatykanie porów i rozwój bakterii oraz trądziku. Nieprawidłowy skład sebum wpływa też na utratę wody przez skórę oraz utratę jej elastyczności.

(oprac. ap)

ALPAN – szwajcarski balsam z sadła świstaka, firmy POLMEDICA, o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Zawiera naturalne kortykosterydy, będące środkiem przeciwzapalnym oraz

Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT). Działanie tych substancji czynnych uzupełniają olejki eteryczne: olejek z sosny górskiej (kosodrzewiny) oraz z dziurawca. **Dostępny bez recepty.**

Cena: ok. 19 zł (op. 50 g).



Nieśmiertelne i samoodnawialne

W organizmie każdego z nas istnieją tzw. komórki macierzyste. Są one nieśmiertelne i samoodnawialne oraz potrafią rozwinąć się w różne typy komórek. Innymi słowy mogą z nich powstać zęby oraz np. komórki tkanki nerwowej, serca, wątroby czy trzustki



Naukowcy wiążą więc z nimi ogromne nadzieje. Potencjalnie mogłyby zastąpić każdy rodzaj komórek i dowolną tkankę, która uległa uszkodzeniu. Komórki macierzyste są niedojrzałymi i niewyspecjalizowanymi komórkami układu krwiotwórczego. Mają zdolność przekształcania się w każdy ze składników krwi oraz układu immunologicznego. Obecnie komórki macierzyste wykorzystywane są przede wszystkim do przeszczepiania chorym po chemio- i radioterapii. Przeszczepione komórki macierzyste przedostają się do szpiku, gdzie namnażają się, tworząc nowe komórki krwi i regenerując system odpornościowy.

We krwi pępowinowej

W latach 80. stwierdzono, że komórki krwi pępowinowej są podobne do krwiotwórczych komórek macierzystych znajdu-

wanych dotąd wyłącznie w szpiku i we krwi obwodowej. Stąd już tylko krok do pobierania, mrożenia i przechowywania krwi pępowinowej w ciekłym azocie. Badania potwierdziły, że przechowywane w temperaturze -196°C komórki po 18 latach mają ten sam skład, jak w momencie rozpoczęcia przechowywania.

(oprac. jk)

Czy wiesz, że...

Zęby z komórek macierzystych

Japońskim naukowcom z Tokyo University of Science udało się uzyskać zęby myszy z embrionalnych komórek macierzystych. Uzyskane zęby miały taką samą budowę anatomiczną jak te „naturalne”. Zawierały: szkliwo, dentyne, miazgę i naczynia krwionośne. Po wszczepieniu wyhodowanych zębów myszom, scalały się one z otaczającą tkanką, przejmując funkcje „normalnych” zębów.

Komórki macierzyste a cukrzyca typu I

W badaniu naukowców z USA i Brazylii wzięło udział 15 pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą typu I. Z krwi chorych pobrano komórki macierzyste. Pacjentów poddano lekkiej chemioterapii, znoszącej działanie ich układu immunologicznego, po czym przeszczepiono im komórki macierzyste. Dwunastu pacjentów mogło zaprzestać pobierania syntetycznej insuliny zaraz po podaniu komórek macierzystych. Jeden na okres 3 lat, 4 pacjentów na okres prawie 2 lat, a 9 – na 6 miesięcy. Jeden z badanych został wykluczony z doświadczenia ze względu na komplikację.

Polski Bank Komórek Macierzystych S.A.
Całodobowa infolinia: 0 608 200 777. www.pbkm.pl.

KONKURS – ECOVAG

2 pierwsze osoby, które przysłały prawidłową odpowiedź na pytanie otrzymają przenośną pamięć do komputera USB o pojemności 4 GB, a 5 kolejnych – Ecovag płyn do higieny intymnej. Nagrody ufundowała firma **Krotex-Poland**.

Jakie jest pH płynu Ecovag?

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



Ecovag otrzymał nagrodę



9

Kupon ECOVAG 2/2010

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

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres: Podpis:



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

łó w

z VAT 7%

karża
latce
zybą:

wca

z niej
matki

ona

cjami

my od 1933 r.

Dieta Montignaca czy Kopenhaska?

Wybór diet jest ogromny, a co roku pojawiają się nowe. Które z nich są naprawdę skuteczne, a które nie? Nasz ekspert porówna dwie z nich: dietę Montignaca i Kopenhaską



Dieta Montignaca zakłada, że pokarmy należy dobierać w taki sposób, by nie dopuścić do nagłych wzrostów stężenia glukozy we krwi. Trzustka wydziela wtedy duże ilości insuliny, co prowadzi do przybierania na wadze. Komponując jadłospis należy ograniczyć tzw. złe węglowodany, czyli produkty, po których poziom cukru we krwi

szybko rośnie (cukier, słodczyce, dżemy, miód, słodzone napoje, biała mąka, ryż, ziemniaki, kukurydza, gotowana marchewka). Wybierać natomiast należy tzw. dobre węglowodany, które nie tylko nie powodują „przecukrzenia”, ale wspomagają spalanie tłuszczów (pełnoziarniste produkty, brązowy ryż, warzywa z dużą ilością błonnika – np. fasola, pory, kapusta, brokuły, kalafior). Aby móc w pełni zastosować tę dietę i prawidłowo komponować posiłki, a co za tym idzie uzyskać pożądany efekt, trzeba zapoznać się z tzw. tabelami indeksu glikemicznego (IG). Tabele te pozwalają określić w jakim stopniu dany produkt podnosi stężenie cukru we krwi (im niższy wskaźnik, tym lepiej). Kolejnym założeniem tej diety jest nietłuszczenie produktów węglowodanowych z tłuszczowymi.

Podsumowanie

Dieta ta nie należy do rygorystycznych. Dzięki powolnemu traceniu kilogramów unika się efektu jo-jo. Plusem jest także ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych – zwierzęcych oraz eliminacja cukru i słodczy.

Dieta kopenhaska, to bardzo rygorystyczna, ale krótka dieta. Trwa tylko 13 dni. Zalecana jest wyłącznie dla osób ze znaczną nadwagą i zdyscyplinowanych, ponieważ nawet najmniejsze

odstępstwo od zaleceń może zaburzyć jej skuteczność.

Autor diety zapewnia, że dzięki niej można schudnąć od 4-8 do nawet 20 kg! Ponadto reguluje ona przemianę materii, dzięki czemu po diecie można powrócić do normalnych nawyków żywieniowych bez obawy efektu jo-jo. Autor zapewnia także, że jeśli wytrwamy 13 dni, pilnując rygorystycznych reguł diety, nie będziemy po niej mieli ochoty na słodczyce, czy niezdrowe przekąski, które tak lubiliśmy wcześniej.

Dieta zakłada spożywanie 3 posiłków dziennie, a tak naprawdę dwóch, gdyż śniadanie ogranicza się do filiżanki słodkiej kawy lub herbaty. Obiad musimy zjeść między godziną 12. a 14., natomiast kolację przed 18. Jadłospis jest dość monotony i składa się z chudego mięsa, ryb, jaj, warzyw i niewielkiej ilości owoców. Eliminujemy całkowicie produkty zbożowe oraz słodczyce i napoje alkoholowe. Musimy też wypijać około 2 litrów wody lub zielonej herbaty dziennie.

Podsumowanie

Dieta Kopenhaska pozwala na dużą redukcję masy ciała, ale może skutkować niedoborami witamin, składników mineralnych oraz deficytem energetycznym. Największym minusem tej diety jest fakt, że w trakcie jej trwania nie zmienimy na stałe swoich nawyków żywieniowych, a po 13 dniach wracamy do swoich starych przyzwyczajeń dietetycznych.

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

Chitinin Extra – suplement diety skutecznie wspomaga odchudzanie

Chitinin Extra zawiera chitosan, który wiąże tłuszcze w przewodzie pokarmowym, w znacznym stopniu utrudniając ich wchłanianie. Badania naukowe prowadzone od dwóch dekad potwierdziły, że **Chitinin Extra** działa w sposób unikalny! Jedna jego część wchłania do 20 razy więcej tłuszczu niż sama waży. W ten sposób zapobiega jego przyswajaniu w przewodzie pokarmowym. Rozpuszczając się w kwaśnym środowisku żołądka tworzy żel-pułapkę dla cząsteczek tłuszczu. Te właściwości chitosanu rewelacyjnie wspomagają dietę, czyniąc każdą kurację odchudzającą naprawdę efektywną. **Chitinin Extra** działa także wspomagająco na obniżenie cholesterolu i trójglicerydów.

Dostępny w aptece bez recepty: 48 tabletek (ok. 52 zł).



foto: mat.prasowe

Miłość jest siłą napędową życia?

Absolutnie tak. Miłość jest – zaraz po zdrowiu, najważniejszym elementem życia człowieka. Czyni je bogatym i wartościowym. Można odnosić wiele sukcesów, ale jeśli nie ma się z kim podzielić swoją radością, to przestają się one liczyć. Jestem szczęściarą, bo znalazłam uczucie w swojej branży. Mój partner jest jednocześnie moim menadżerem. Motywuje mnie, dopinguje i cieszy się z moich sukcesów.

rozmowa z Anią Wyszkon – piosenkarką **Niepoprawna romantyczka**

Niemal wszystkie teksty z pani solowej płyty („Pan i Pani”, 2009) mówią właśnie o miłości – zarówno tej szczęśliwej, jak i tej skąpanej we łzach. Powstały na bazie obserwacji czy własnych doświadczeń?

Często piszę pod wpływem swoich emocji. Załączek historii opowiedzianej w piosence stanowi zazwyczaj jakaś moja myśl. Osobiste refleksje nadają utworowi magii. Niektórzy mówią o nadmiarze miłości w moich tekstach. Nie rozumiem takich zarzutów. O miłości można mówić długo i na wszystkie sposoby, a ludzie wciąż będą chcieli o niej słuchać. Bo jest najważniejsza i dotyczy każdego. Zresztą wystarczy posłuchać największych przebojów w historii muzyki, choćby Beatlesów czy Michaela Jacksona. Oni śpiewali o miłości, a nikt im dziś nie zarzuca, że byli banalni czy kiczowaci.

Najsilniej miłosne emocje przeżywają buntownicze nastolatki. Jak pani wspomina tamten czas?

Cóż, ja zawsze zakochiwałam się „na poważnie” i „na zawsze”. Nawet jeśli fascynacja trwała krótko, to przeżywałam te chwile. Angażowałam się całkowicie, poddawałam euforii i cierpiałam. Jestem niepoprawną romantyczką. Często zdarza mi się chlipać i uronić łezkę lub dwie. Nie zgodzę się jednak z tezą, że nastolatki kochają najmocniej. Każda miłość jest pierwsza, każda niesie ze sobą nową, nieznaną falę emocji i wrażeń. Najgłębiej przeżywa się chyba miłość dojrzałą, świadomą powagi decyzji i głębi uczuć.

Obchodzi pani dzień Św. Walentego?

Walentynki to święto dobre dla ludzi samotnych lub nieśmiałych, którzy mają wtedy szansę wyznać komuś uczucie. Partnerzy w stałych związkach powinni dbać o swoje uczucie każdego dnia. Chwila czułości i troski jest często więcej warta niż prezent walentynkowy.

Ania Wyszkon (ur. 1980r. w Tworkowie) – piosenkarka, autorka tekstów. Absolwentka liceum. Śpiewaniem interesowała się już w dzieciństwie. W 1996r. została wokalistką zespołu „Łzy”. Wydany w 2001r. drugi album zespołu, dzięki takim utworom, jak „Agnieszka już dawno...” czy „Narcyz się nazywam” zdobył status platynowej płyty (ponad 150 tys. sprzedanych egzemplarzy) i przyniósł ogólnopolską popularność zespołowi.

Rok 2009 zakończyła pani mając

na koncie sukces komercyjny swojej solowej płyty.

Myśli już pani o następnej?

Oczywiście. Praca nad solową płytą to niesamowite doświadczenie, realizowanie własnych pomysłów, spełnianie marzeń. Muszę to powtórzyć! Teraz skupiam się na promocji „Pana i Pani”. Cieszę się, że moja muzyka podoba się ludziom. Dowodem na to jest Złota Płyta, którą wkrótce otrzymam za ten album.

Czy w jakiś szczególny sposób dba pani o swój głos?

Kiedyś bardzo przejmowałam się każdym katarem czy przeziębieniem. Teraz jestem dużo spokojniejsza, a i problemów mam mniej. Unikam dymu papierosowego i sama nie palę, nie piję napojów gazowanych, alkohole degustuję bardzo sporadycznie. Gdy mam chwilę wolnego czasu biegam na dodatkowe lekcje śpiewu.

Pani wygląd i kreacje są szeroko komentowane na łamach czasopism oraz forach internetowych. Falę pozytywnych komentarzy wywołała ostatnia odważna fryzura.

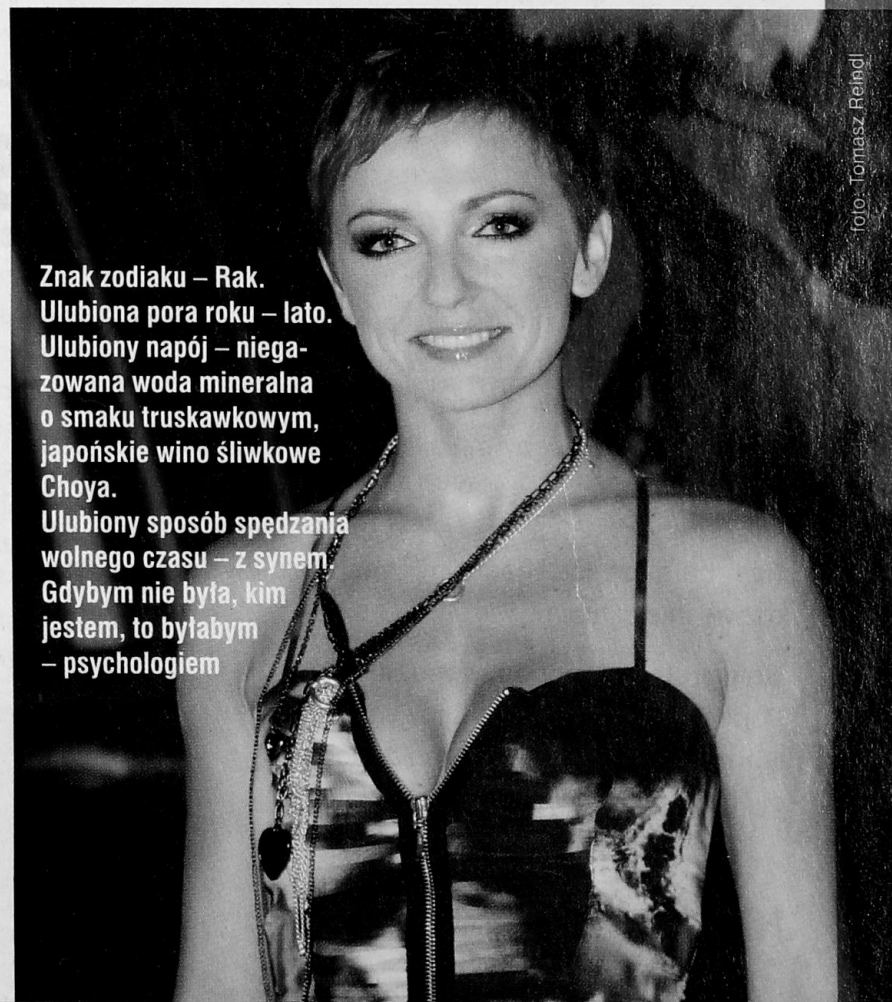
Na zmianę wyglądu namówił mnie mój ulubiony fryzjer. Początkowo byłam przerażona efektem cięcia. Ale już następnego ranka poczułam się doskonale. Krótkie włosy dają poczucie pewności, wymagają pokazania całej twarzy, wszystkich uczuć. To fryzura silnych kobiet.

Proszę zdradzić sekret perfekcyjnej figury.

Dobre geny! Po koncercie potrafię zjeść duży obiad w środku nocy, a na fitness biegam okazjnie. Mam silną wolę, potrafię być stanowcza i odmówić sobie przyjemności zjedzenia czekolady, ale... nie widzę takiej potrzeby!

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Katarzyna Majcherczyk



Znak zodiaku – Rak.
Ulubiona pora roku – lato.
Ulubiony napój – niegazowana woda mineralna o smaku truskawkowym, japońskie wino śliwkowe Choya.
Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu – z synem.
Gdybym nie była, kim jestem, to byłabym – psychologiem

łó w

t (z VAT 7%)

karża
latce
zybą:

wca

z niej
matki

ona

cjami
my od 1933 r.



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

Cera naczynekowa należy do szczególnie wymagających. Sezon zimowy jej nie służy. Aby zmniejszyć pojawiający się rumień i uniknąć powstawania nowych popękanych naczynek trzeba wykazać się cierpliwością i systematycznością przy jej pielęgnacji

Pękające naczynka



Cera naczynekowa nie lubi zimna ani gorąca. Zimą zaleca się unikanie mrozu i chłodnych wiatrów, a latem – słońca i przegrzewania skóry. Szkodliwe dla skóry naczynekowej są także wahania temperatury – wchodzenie z mroźnego powietrza do ciepłego biura, itp. Nie wskazana jest także sauna oraz solarium, gdyż powodują rozszerzanie naczyń krwionośnych. Z tego samego powodu nie poleca się spożywania gorących posiłków i picia napojów alkoholowych. Kontakt z gorącą wodą i maskami rozgrzewającymi także działa na niekorzyść cery naczynekowej. Osoby posiadające tą cerę nie powinny używać ostrych peelingów ziarnistych oraz preparatów mocno złuszczących.

Do ochrony i pielęgnacji

Do mycia wybierajmy delikatne kremowe emulsje, a jeżeli

Maseczka z siemienia lnianego – do cery naczynekowej

1 łyżkę zmielonego siemienia lnianego zalej 1/2 szklanki wrzątku. Po 20 minutach gęstą papkę nałóż na twarz i pozostaw na 15-20 minut.

chcemy zakupić peeling, wybierzmy delikatny, enzymatyczny i oliwkowy (Dermika, YSL). Do pielęgnacji wybierajmy takie preparaty, które wzmacniają oraz uszczelniają naczynka, jednocześnie pielęgnując i chroniąc (poprzez zawarte filtry UV) skórę. Warto zwrócić uwagę, aby kosmetyki zawierały witaminę PP, C, K, wyciąg z arniki i bratka. W większości sklepów i aptek bez trudu dostaniemy preparaty przeznaczone dla cery wrażliwej i naczynekowej, wzmacniające kruche naczynia krwionośne (różowa seria Ziaja, Floslek, żel obkurczający naczynia krwionośne oraz maseczka – Koktajl Witaminowy Dermika).

Profesjonalnie i w salonie

W salonie kosmetycznym można zdecydować się na różne zabiegi dla cery naczynekowej. Wykonywane są one m.in. na produktach Thalgo (Cold mask). Można również skorzystać z zabiegu laserowego zamykania i obkurczania popękanych naczyń krwionośnych. Jest to zabieg dość inwazyjny i polega na tym, że wiązka światła emitowanego przez laser przedostaje się przez skórę i wiążąc hemoglobinę obkurcza lub trwale zamyka naczynka. Zabieg zamykania rozszerzonych naczynek często trzeba powtórzyć po roku lub dwóch. Osoby posiadające skórę naczynekową, powinny liczyć się z tym, że przez całe życie będą zobowiązane do jej szczególnej pielęgnacji.

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

Czy wiesz że...

Wysportowani bardziej inteligentni

Do takich wniosków doszli naukowcy ze Szwecji. Badania dowiodły, że osoby, które w wieku 15-19 lat były aktywne ruchowo, osiągały znacząco wyższe wyniki w teście na inteligencję niż osoby mniej aktywne. Nie znaleziono jednak żadnej zależności pomiędzy siłą mięśni a inteligencją. Naukowcy podkreślają, że nie tyle uprawianie sportu czyni nas bardziej inteligentnymi, co brak ćwiczeń ogranicza rozwój intelektualny.

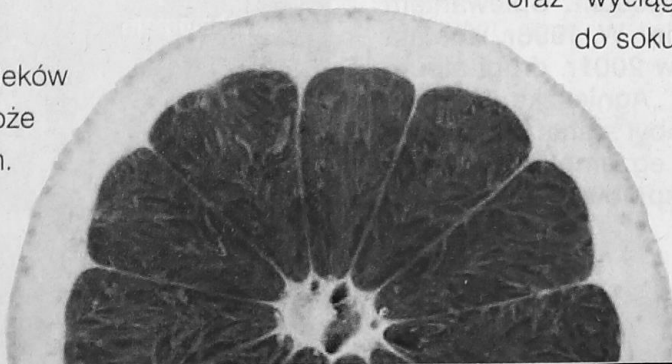
Sok grejpfrutowy dużo może

Popijanie sokiem grejpfrutowym leków lub picie go w czasie leczenia może mieć negatywny wpływ na organizm.

Substancje zawarte w tym soku znacząco hamują aktywność enzymów wątroby – czyli tzw. cytochromów. Odpowiadają one za metabolizm oraz usuwanie z organizmu leków i ich metabolitów. Zablockowanie tych enzymów może prowadzić do kumulacji przyjmowanego leku, przedawkowania, a nawet do śmierci! Jest to szczególnie ważne przy stosowaniu leków, których stężenie lecznicze jest niewiele niższe od toksycznego, a także leków silnie działających oraz mogących powodować poważne objawy niepożądane. Warto wiedzieć, że tytoń oraz wyciąg z dziurawca działają przeciwnie do soku grejpfrutowego.

(oprac. jk)

źródło: The New Scientist



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

„Przesyłam moje ulubione przepisy i łączę pozdrowienia. Smacznego!”
Przepisy przysłała Marzena Ch.



Krucze udka w miodzie

60 dag udek drobiowych
3 ząbki czosnku
3 łyżki masła
3 łyżki ketchupu
3 łyżki sosu ostrygowego
4 łyżki sosu sojowego
6 łyżek miodu
garść orzechów włoskich
sól, pieprz, majeranek, słodka papryka, przyprawa do grzanego piwa, sok z połowy cytryny, olej

1. Udka umyj i osusz. **2.** Na patelni stop masło, dodaj miód, ketchup, sos sojowy, sos ostrygowy, posiekany drobno czosnek oraz przyprawy. **3.** Marynatę lekko podgrzej i polej nią udka. Odstaw do lodówki na kilka godzin lub najlepiej na całą noc. **4.** Na patelni rozgrzej olej i podsmaż udka z obu stron, aż się zarumienią. **5.** Przelóż je do garnka, polej marynatą i duś pod przykryciem na małym ogniu, co jakiś czas obracając. **6.** Na kilka minut przed końcem gotowania wsyp garść orzechów włoskich i dodaj sok z cytryny.

Czytelnicy gotują



Udka z fasolą w sosie pomidorowym

60 dag udek drobiowych
puszka czerwonej fasoli
2 średnie cebule
3 ząbki czosnku
3 pomidory
ketchup pikantny
2-3 łyżki sosu ostrygowego
4 łyżki miodu
sól, pieprz, Vegeta, majeranek, zioła prowansalskie, słodka papryka
sok z połowy cytryny
olej

1. Udka umyj i osusz. **2.** Natrzyj majerankiem, Vegetą, miodem i ketchupem. Odstaw do lodówki na kilka godzin lub najlepiej na całą noc. **3.** Na patelni rozgrzej olej i podsmaż udka, aż się zarumienią. **4.** Fasolę odsącz i optucz pod bieżącą wodą. **5.** Pomidory zmiksuj w blenderze i przelóż do garnka. Dodaj posiekaną w kostkę cebulę, przepuszczony przez praskę czosnek i sos ostrygowy. Dopraw ziołami prowansalskimi, słodką papryką i sokiem z cytryny. **6.** Podsmażone udka przelóż do garnka i duś pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodaj fasolę i gotuj jeszcze 10 minut.

Warto wiedzieć

Aby przetrwać zimę pszczoły skupiają się razem tworząc zwarty, owalny krąg. Ułatwia im to utrzymanie ciepła. Temperatura wewnątrz kłębu pszczół wynosi ok. 24°C, a poza nim – ok. 10°C. W temperaturze poniżej 10°C pojedyncza pszczoła drętwieje i ginie.

Przyslij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

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

Do przepisu dołącz swoje zdjęcie, a na odwrocie napisz kogo przedstawia. Wytnij i dołącz czytelnie wypełniony i podpisany kupon. Jeżeli możesz załącz także zdjęcie gotowej potrawy. Przepis, zdjęcia i kupon wyślij na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa
lub drogą elektroniczną:
terazzdrowie@terazzdrowie.com

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek: Podpis:

zł (z VAT 7%)



karża
latce
zybą:

wca



z niej
matki

ona

cjami
my od 1933 r.



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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

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

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

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

Dusznica bolesna

Co to jest dusznica bolesna i jak ją się leczy?

Zdzisław S. z Suwałk

Dusznica bolesna to określenie, którym nazywa się chorobę niedokrwienną serca. Zwykle jest ona wynikiem powstania miażdżycy i gromadzenia się cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych serca – czyli w tzw. naczyniach wieńcowych. Stwierdza się ją na podstawie dolegliwości, takich jak bóle w klatce piersiowej, pojawiające się przy wysiłku fizycznym oraz na podstawie zapisu EKG. Czasem, aby diagnoza była pełna, trzeba wykonać tzw. EKG wysiłkowe – na bieżni lub rowerku.

Chorobę leczy się zwykle farmakologicznie, lekami rozszerzającymi naczynia wieńcowe, poprawiającymi ukrwienie serca oraz lekami zmniejszającymi krzepnięcie krwi (takimi jak aspiryna). Ma to zapobiec powstawaniu zakrzepów w zwężonych naczyniach wieńcowych, które mogą prowadzić do zamknięcia się naczyń i zawału serca.



Na listy
Czytelników
odpowiada

lek.med.

Maciej Chylak

– specjalista chorób wewnętrznych

U niektórych pacjentów, skarżących się na nasilenie dolegliwości, wykonuje się koronarografię. Jest to badanie naczyń wieńcowych metodą rentgena, przy czym specjalnym cewnikiem podaje się kontrast do naczyń serca. Podczas tego badania można także poszerzyć zwężone naczynia wieńcowe. Jeśli zmian w naczyniach jest dużo, lub gdy nie ma możliwości rozszerzenia zwężonych naczyń, zaleca się leczenie chirurgiczne i wykonuje się tzw. bypasy.

Nawracające infekcje

Od zeszłego roku męczą mnie zimną infekcją gardła, powracające

co miesiąc. Odczuwam ból przy przelatykaniu. Mam stale zaczerwienione gardło, chociaż noszę szalik, czapkę, nie jem lodów, ani nie piję zimnych napojów. Ssanie pastylek na gardło nie pomaga. Co powinienam zrobić?

Joanna K. z Katowic

Na duże wahania temperatury narażeni jesteśmy szczególnie jesienią i zimą. Bardzo niskie temperatury powietrza na zewnątrz i wysokie w pomieszczeniach oraz kaloryfery i grzejniki wysuszają powietrze – to wszystko sprzyja infekcjom górnych dróg oddechowych. Suche powietrze, zmiany temperatury powodują, że śluzówki stają się kruche i nieszczelne. Pojawia się katar, ból gardła i chrypka. Sprzyja to zakażeniom bakteryjnym. Aby im zapobiec, szalik czy unikanie picia zimnych płynów może nie wystarczyć. Trzeba też zadbać o prawidłową wilgotność powietrza w pomieszczeniach, używać nawilżaczy albo chociaż rozwieszać mokre ręczniki na kaloryferach. Można też pomagać sobie używając środki wzmacniające odporność.

Najtańsze lekarstwo przeciwreumatyczne

Choroby reumatyczne to takie, w których przeważa proces zapalny lub zwyrodnieniowy oraz zmiany tkanek miękkich, otaczających staw. Metody leczenia chorób reumatycznych są coraz skuteczniejsze dzięki wprowadzeniu leczenia ruchem, zastosowaniu leków o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym oraz wykonywaniu zabiegów chirurgicznych. Największym jednak osiągnięciem jest dla chorego rehabilitacja ruchowa.

„Ćwiczenia lecznicze w chorobach reumatycznych” to poradnik opracowany z myślą o pacjentach, w którym znajdziesz zwięzły opis ćwiczeń, zilustrowany prostymi rysunkami. Wyboru ćwiczeń powinien najpierw dokonać lekarz reumatolog lub lekarz rehabilitant, a ich wykonywania nauczyć magister lub technik fizjoterapii. Dopiero potem można

ćwiczyć samemu w domu, posługując się tym oto podręcznikiem-poradnikiem. Znajduje się w nim cała gama różnych ćwiczeń leczniczych ogólnych, ćwiczeń na zmiany zwyrodnieniowe stawów, biodrowych, kolanowych, stawów skokowych i stóp, stawów barkowych, łokciowych oraz stawów rąk. Wszystkie te ćwiczenia są jasno i prosto opisane oraz zilustrowane. Znajdują się tu również ćwiczenia zapobiegawcze nawrotom bólów w dyskopatii części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa i wiele innych ćwiczeń, np. polecanych przy reumatoidalnym zapaleniu stawów – świetnie zilustrowane przykłady ćwiczeń rąk. Polecam pozycję wszystkim, którzy pragną zahamować postęp choroby, ograniczającej aktywność ruchową.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

Adam Rostawski,

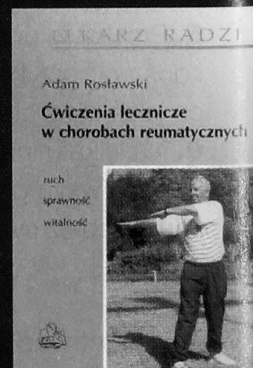
„Ćwiczenia lecznicze w chorobach reumatycznych”
Wydawnictwo Lekarskie PZWL

cena: 19 zł

tel. do księgarni wysyłkowej:
(22) 695 44 80

www.pzwl.pl

www.forumzdrowia.pl



KONKURS – PZWL

Wśród osób, które do 15 marca 2010r. nadesłały na adres redakcji TERAZ ZDROWIE, ul. Dostępna 56, 01-490 Warszawa, wypełniony kupon konkursowy wraz z poprawnie zakończonym poniższym zdaniem konkursowym, rozlosowanych zostanie 5 egzemplarzy książki „Ćwiczenia lecznicze w chorobach reumatycznych”. Nagrody ufundowało Wydawnictwo Lekarskie PZWL, www.forumzdrowia.pl.

Czy ćwiczenia lecznicze mogą zahamować postęp choroby reumatycznej?

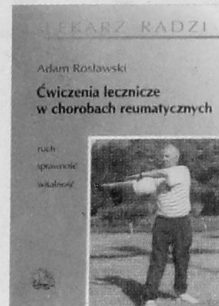
Poprawna odpowiedź:

Imię i nazwisko: Tel.:

Adres: Wiek:

Podpis:

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



Kupon PZWL NR 2/2010

ów



zł (z VAT 7%)

ROZWIĄZANIE KONKURSU Z NR 12 (162) GRUDZIEŃ 2009

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: B

Nagrody wylosowali: Karol Chojnacki z Płocka, Danuta Wolańska z Warszawy, Agnieszka Knap ze Szczecina, Piotr Zajac z Warszawy, Zofia Starościc ze Szczecina.

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

Część regatu	Wyprowadzona skóra końska	Podpora stropu	Działko wodne	Chińczyk	Oby nie poszła w las	Zadrapanie	
						W głębi obrazu	Koń z polskiego serialu
1						11	
Wydobywa węgiel	17	„Zimny” stan w USA	15		Żołnierz na koniu	6	
		12		Lewatywa	Amerykański złoty		
Zabawka dla dziewczynki	10	Jeden z wielu lekarzy	8		2	Uwielbia swego idola	4
				16	Szał z futra		
		Iluzjon					
		Komórkowy na kartę			5		
		Zapaśnicza arena					
		Godność osobista	13			Poziomy drążek do ćwiczeń gimnastycznych	14
		W mitologii greckiej: starzec przewożący dusze zmarłych za jednego obola		Imię żeńskie pasujące do Filona	Gaj	Model Fiata	7
		9		3	Prawy dopływ Warty		
		Dawka		Ptaka lubiącego błyskotki			18

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 18, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Wycięty kupon z hasłem prosimy przesać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 marca 2010r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
3 szczoteczki elektryczne do mycia zębów.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze grudniowym 12 (162) 2009 brzmi:

„Każde grabie do siebie grabią”.

Nagrody wylosowali:
Teresa Ratajczak z Wągrowca,
Elżbieta Dobosz z Wołomina,
Genowefa Jakubowska z Siedlec.

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

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: przysłowie polskie.

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

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

Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:

karża
latce
zybą:

wca

z niej
matki

ona

cjami
my od 1933 r.



Jedwabne
kostka brukowa

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

Implanty
już od 1700 zł

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



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

chitinin[®] extra

suplement diety

wkrótce
w aptekach

chitinin[®]
extra

suplement diety



wspomaga
kontrolę
masy ciała

wspomaga odchudzanie

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

chitinin extra zawierający chitosan jest środkiem skutecznie wspomagającym odchudzanie. Chitosan wiąże tłuszcze w przewodzie pokarmowym i w znacznym stopniu utrudnia ich wchłanianie*

Producent: Bifodan A/S, Dania. Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel. 22 669 14 19



* Badania przeprowadzone w Katedrze Patofizjologii Śląskiej AM w Katowicach na grupie kobiet otyłych podczas trzymiesięcznej kuracji odchudzającej (dieta 1000 kalorii, aktywność fizyczna, chitinin), wykazały ubytek masy ciała 9,7 kg.



Kl. III D, wychowawca prof. Paweł Niemyjski