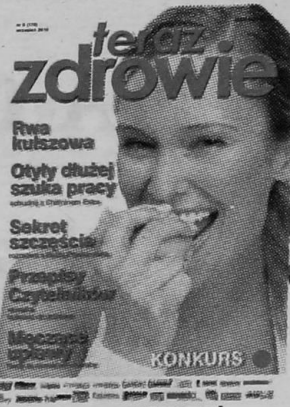


Wybieramy Miss Lata • Bezplatny dodatek



Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKT

Nr 37 (1555)

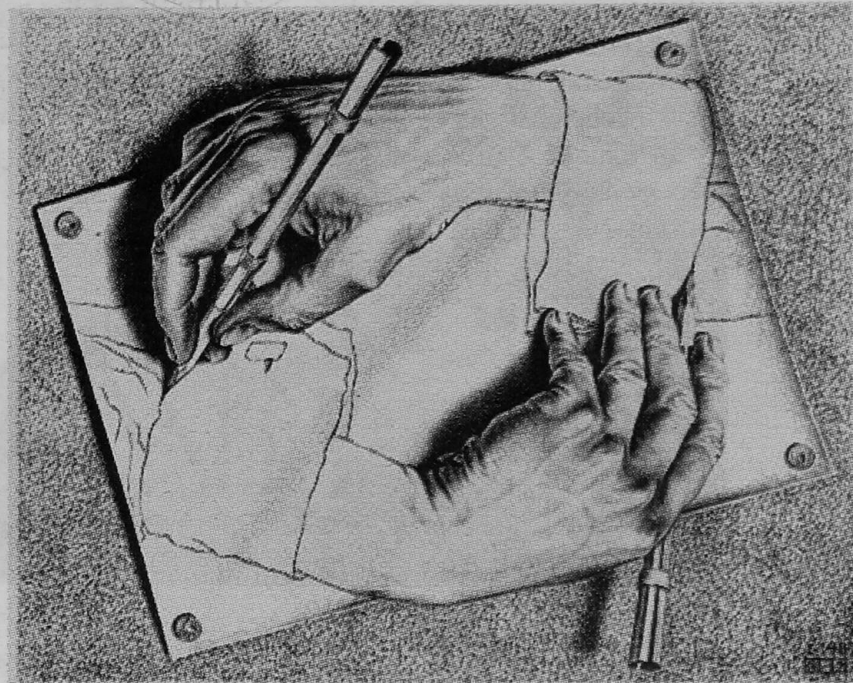
12 września 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)



Mord na drodze

REKLAMA



Integratorzy



ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Powiat
Kolneński



MAGAZYN POWIATOWY

Biuro pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów“

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

Czytaj także:

Boża apteka
Psychotest
Horoskop
Bank kawałów

Kuriozalne sytuacje wywołują kuriozalne dowcipy i żarty. Nie wiadomo tylko, czy śmiać się, czy płakać



REKLAMA

Obrońcy i przeciwnicy

„Poszukiwany obrońca krzyża. Zakres obowiązków: czuwanie przy krzyżu ustawionym w celu obrony miejsca lub obiektu. Wymagania: znajomość podstawowych polskich modlitw i pieśni religijnych, dyspozycyjność, umiejętność współpracy w grupie „ogłoszenie tej treści pojawiło się na portalu praca.gratka.pl.”

Brzmi sensacyjnie. Postanowiliśmy sprawdzić, kto jest pracodawcą. Anons odsyła do profesjonalnie wykonanej strony pracowni stolarskiej Bogdana Kotlewskiego z Radomia. Czytamy na niej o krzyżu, jako nowej, cudownej broni, która pozwoli wyegzekwować różne roszczenia: „Obserwujemy bezsilność zwykłych ludzi w konfrontacji z urzędnikami (...) Nowa oferta firmy Kotlewski ma pomóc przywrócić równowagę sił, dając do ręki broń, która pomoże walczyć o swoje prawa”. Autor strony zachwala dalej: „W ciągu kilku dni wykonamy krzyż i zapewnimy ludzi, którzy będą przy nim czuwać. Nie dopuścimy do wejścia na

teren niepożądanych osób. Obecność krzyża gwarantuje przewagę nad służbami porządkowymi. Cena do indywidualnego ustalenia, w zależności od rodzaju akcji. Wszyscy nasi pracownicy zostali przeszkoleni, są osobami wierzącymi, odnoszącymi się do krzyża z należytym szacunkiem i troską”.

Na stronie znajduje się numer telefonu stolarza Bogdana. Przez cały dzień nikt jednak go nie odbiera, nie dostajemy też odpowiedzi na SMS-ową próbę kontaktu.

Pracownicy sklepów, które mieszczą się w Radomiu pod tym samym adresem mówią, że żadnej pracowni stolarskiej tam nie ma. Czyli ktoś zrobił sobie żart z zamieszania pod krzyżem na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Nie pierwszy. W internecie pojawiły się proste gry komputerowe. Celując w sylwetki m.in. Donalda Tuska i Bronisława Komorowskiego można próbować usunąć „przeciwników krzyża”, a nawet ustawić pod Pałacem Prezydenckim kolejne krzyże.

HONDA
The Power of Dreams

Honda *CITY*

Tylko 49 900 zł*



*cena dotyczy wersji z silnikiem 1,4 100KM COMFORT

Spalanie od 5,2 do 7,3 l/100 km
Emisja CO₂: 42g/km



Multi Auto AUTORYZOWANY DEALER HONDY
Białystok, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 3
tel. 85 651 61 12 fax 85 651 82 79
<http://multiauto-honda.pl> e-mail: sprzedaz@multiauto-honda.pl

Honda Finance
Honda Insurance

KONTAKTY TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części województwa mazowieckiego,

Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji elektronicznej, identycznej z papierową

na www.kontakty-tygodnik.com.pl

Adres:

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

Redaguje zespół:

Maria Kaczyńska, tel. 696 429 231
Alicja Niedźwiecka; Maria Tocka, tel. 608 069 197
Władysław Tocki (red. naczelny),
tel. (86) 216-40-22

Oddział w Białymstoku:

Jan Oniszczyk, tel. 602 383-682

Oddział w Suwałkach:

Bożena Dunat, tel. 606 882-082

Stale współpracują:

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

Wydawca:

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

Kierownik sekretariatu i Biura Ogłoszeń:

Alina Budrik, tel. (86) 216-42-43,
tel./fax (86) 216-57-11

Przedstawiciele Biura Ogłoszeń:

Renata Duchnowska, al. Legionów 7,
18-400 Łomża
tel. 506-892-523, (86) 215-35-71

Biura Ogłoszeń:

Ostrów Mazowiecka: Biuro Reklam i Ogłoszeń
ul. Pocztowa 3 lok. 5 (na przeciwko Poczty).

tel. 29-642-80-34, 505-233-744

„BORAM” Aldona Mierzejewska

ul. Broniewskiego 56a, tel. (29) 745-34-12

Zambrów: Agencja „Globtour”

al. Wojska Polskiego 22, tel. (86) 271 25-25

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

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

Skład: Maciej Ostasiewicz

Druk: Drukarnia Prasowa Ignatki

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

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



Uśmiechu...



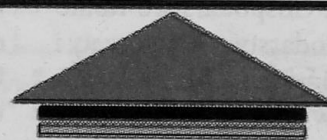
♦ Nawozy ♦ Pasze ♦ Zboża
♦ Dodatki paszowe ♦ Materiały budowlane

♦ Bielenie ♦ Dezynfekcja
♦ Czyszczenie obór gospodarskich

KOLNO, ul. Targowa 2, tel. 86 474 21 66

KATY 169, tel. 86 474 03 40

Agromobil, tel. 784 724 701



SPÓŁKA JAWNA

KOLBUD

Waldemar i Bogumiła Skrodzcy

18-500 Kolno, ul. Wojska Polskiego 46

tel. /fax. 86 278 28 64

www.kolbudkolno.pl

kolbudkolno@op.pl

**Oferujemy wykonawstwo obiektów
budowlanych w systemie „pod klucz”**

SALON MEBLOWY „JOLA”

Jolanta Stachelska



Oferuje bogaty wybór:

- ♦ mebli dębowych
- ♦ zestawów skórzanych
- ♦ kompletów wypoczynkowych, kanap
- ♦ meblościanek pokojowych, kuchennych

Kolno, ul. Wojska Polskiego 46, tel. 86 278 24 84

ZA TYDZIEŃ:

wściekliczna

■ Pod kryptonimem „Stabilny jod 2010” odbyły się 7-8 września w Podlaskiem ćwiczenia Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych Państwowej Agencji Atomistyki, podczas których sprawdzano system powiadamiania ludności o wystąpieniu skażenia promieniotwórczego oraz przygotowanie logistyczne powiatowych struktur zarządzania kryzysowego do odbioru i transportu preparatów jodowych (odpowiednik płynu Lugola).

■ Wyniki tegorocznych egzaminów zawodowych ogłosiła Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży. W Podlaskiem zdawało je ponad 1400 absolwentów szkół zawodowych, skutecznie około 1000, a także ponad 6 800 kończących szkoły techniczne i policealne, z których zdało niespełna 60 proc. Najlichniesz grupę z potwierdzonymi kwalifikacjami zawodowymi stanowią kucharze małej gastronomii, mechanicy samochodów i maszyn rolniczych, sprzedawców oraz informatycy, rolnicy, mechanicy, ekonomiści.

■ W gospodarstwie rolnika z Zabiel (gm. Kolno) jałówka padła na wścieklicznę. Powiatowy lekarz weterynarii w Kolnie określił obszar zagrożony wściekliczną zwierząt, który objął Zabiele i Zabiele-Zakaleń. Znajdujące się tu gospodarstwa przez trzy miesiące będą pod szczególną obserwacją. Wściekliczna ze zwierzęcia przenosi się na człowieka przez pokąsanie lub oślinienie. Jest śmiertelna.

■ O wznowieniu budowy fabryki w Rosji poinformowała firma Pfeleiderer Grajewo. Inwestycję czasowo wstrzymał światowy kryzys. Do uruchomienia produkcji, które planowane jest na 2012 rok, potrzebne są jeszcze nakłady w wysokości kilkudziesięciu milionów euro.

■ Kolejowe przejście graniczne z Białorusią powstanie w Siemianówce za 15 mln zł dofinansowania ze Szwajcarsko - Polskiego Programu Współpracy. Do 2012 roku mają tam powstać nowe rampy i obiekty, w tym przede wszystkim punkt kontroli fitosanitarnej pozwalający na kontrolę zboża lub drewna, a także siedziba

Straży Granicznej i lądowisko dla śmigłowców.

■ Po kilkumiesięcznym przestoju, wznowione zostały prace na modernizowanym odcinku krajowej drogi nr 65 między Grajewem a Koszarówką. Ponieważ ten fragment miał być gotowy już w maju, białostocki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad zamierza wyegzekwować od litewskiej firmy wykonującej prace kary, naliczane za każdy dzień opóźnienia.

■ Zmarł Grzegorz Wołagiewicz. Miał 60 lat. W latach 1994 - 2002 był prezydentem Suwałk. Później m. in. prezesem Suwalskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Uroczystości pogrzebowe odbyły się na cmentarzu przy ul. Bakalarszewskiej, niedaleko miejsca, gdzie spoczął zmarły nagle w tym roku prezydent miasta Józef Gajewski.

■ II miejsce w Polsce w VIII edycji Ogólnokrajowego Konkursu „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne” zajęło gospodarstwo Małgorzaty i Jacka Chylińskich z Mrówek (gm. Wizna), zwycięzca konkursu w Podlaskiem. Organizuje go Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego pod honorowym patronatem prezydenta RP.

■ W zajęciach Europejskiej Szkoły Wolontariatu wzięli udział

uczniowie gimnazjów w Piątnicy i Miastkowie oraz liceum w Jedwabnem. Młodzież uczyła się przede wszystkim zasad organizowania akcji pomocy oraz pozyskiwania źródeł finansowania działalności.

■ Karę więzienia w zawieszeniu i pięcioletni zakaz prowadzenia pojazdów orzekł białostocki sąd wobec Jana H. (55 lat) z Białegostoku. To „bohater” wydarzenia, które zostało zarejestrowane przez policyjną kamerę i dzięki temu trafiło do internetu i ogólnopolskich stacji telewizyjnych. W grudniu ubiegłego roku prowadząc po pijanemu swój samochód odbył rajd po jednej z białostockiej ulic. Jechał pod prąd uszkadzając trzy samochody zanim zderzył się z czwartym.

■ Śledczy z Suwałk przejmą od kolegów z Sokółki badanie sprawy śmierci mężczyzny, którego szczątki znalezione zostały w sierpniu koło Dąbrowy Białostockiej. Z postępowania wyłączyły się prokuratury okręgu białostockiego, aby uniknąć podejrzeń o stronniczość. Zmarły mieszkał na jednej posesji z osobą spokrewnioną z jednym z prokuratorów.

■ Dwa komplety dzwonków liturgicznych, stojących przy ołtarzu, ukradł z kościoła św. Rocha w Białymstoku osiemnastoletni białostoczanin. Złapała go, ale bez łupu, straż miejska i przekazała w ręce policji. Powiedział, że sprzedał dzwonki bezdomnym.



Powiększa się ekspozycja bimbrownicza Białostockiego Muzeum Wsi w Oświczach. Od 15 września w lasku na terenie skansenu zwiedzający będą mogli obejrzeć drugą kompletną leśną bimbrownię, zlikwidowaną przez policję w okolicach Gródka. Fot. policja.

ZNAKI CZASU

■ „Dla mnie wielką rzeczą jest to, aby móc na początku swojej posługi prezydenckiej zrobić dokładnie to, co staramy się w życiu prywatnym - zaczynać razem z błogosławieństwem Matki Bożej; zaczynać w oparciu o dotknięcie tego źródła wartości, którym zawsze była, jest i będzie Jasna Góra”, powiedział w czasie jasnogórskich dożynek prezydent Bronisław Komorowski.

■ „Solidarność łączyła ludzi z Bogiem i człowieka z człowiekiem. Dzięki temu była siłą, która zmieniła Polskę i świat niosąc wolność”, powiedział metropolita krakowski kard. Stanisław Dziwisz i zaznaczył, że nie byłoby polskiej Solidarności bez Jana Pawła II.

■ W kaplicy Pałacu Prezydenckiego Bronisław Komorowski odsłonił tablicę upamiętniającą prezydenta Lecha Kaczyńskiego, jego małżonkę, prezydenta Ryszarda Kaczorowskiego, ministrów i pracowników Kancelarii. W uroczystości uczestniczyli rodziny tragicznie zmarłych. Tablicę poświęcił metropolita warszawski abp Kazimierz Nycz.

■ „Członkowie Klubu Parlamentarnego PiS i inne osoby z naszej partii zajmujące eksponowane stanowiska muszą wybrać lojalność lub pójść własną drogą”, napisał w liście do członków partii prezes PiS Jarosław Kaczyński.

■ „Trzeba ustalić, ilu pacjentów rzeczywiście przyjmowanych jest do szpitali, bo trzeba ratować ich życie”, zapowiedział wiceminister zdrowia Jakub Szulc. Domniemywa się, że skoro NFZ nie chce płacić za ponadlimitowych pacjentów, lekarze starają się jak najwięcej z nich opisać jako tych, których życie było zagrożone. To szansa na wydarcie z NFZ pieniędzy.

■ Rząd chce zmniejszyć przywileje policji. Przebywający na zwolnieniu lekarskim nie dostaną pełnej pensji (poza wypadkami na służbie). Dziś każdego dnia na zwolnieniu lekarskim przebywa od 6 do 9 tys. policjantów.

■ Wywłaszczeni w PRL mogą się ubiegać o zwrot nieruchomości, nawet jeśli te już do kogoś należą. Taką możliwość otwiera wyrok Naczelnego Sądu Administracyjnego w sprawie Fabryki Wyrobów Metalowych Sulikowski i Spadkobiercy w Krakowie. Fabryki już nie ma, ale wartością jest grunt, na którym stała. Wartość mienia przejętego przez państwo po II wojnie światowej wynosi 190 mld zł.

In

Trzy
piej św
wrześni
ks. bp S
przewo
stej Msz
drze z u
czego T
biskupa
stowski
nych in
dyrektor
z całej
stawicie
tu łom
wierni z
Ks. l
dził się

Po

C

Poroc
niu w n
(11 - 12
chodów
wojny ś
podpisa
rząd W
Tydzień
chody r
Górze S
ginisa w
warzysz
dycja o
obchodo
Wiźnie,
roku po
warzysz
dem Ma

— REKL

Z

Ko

ŁOM

ŁOM

ŁOM

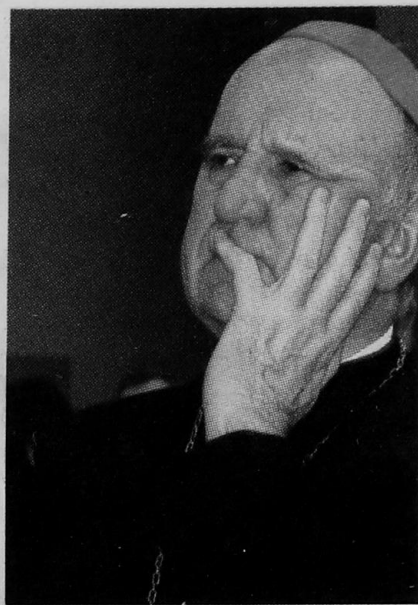
www.ko

In omnibus Christus

Trzydziestolecie sakry biskupiej świętował w poniedziałek (6 września) Ordynariusz Łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek. Jubilat przewodniczył wieczornej uroczystej Mszy św. w łomżyńskiej katedrze z udziałem biskupa pomocniczego Tadeusza Bronakowskiego, biskupa seniora Tadeusza Zawistowskiego, pracowników centralnych instytucji diecezjalnych oraz dyrektorów Caritas diecezjalnych z całej Polski. Obecni byli przedstawiciele władz Łomży, powiatu łomżyńskiego, województwa, wierni z Diecezji Łomżyńskiej.

Ks. bp. Stanisław Stefanek urodził się w 1936 r. w Majdanie So-

bieszkańskim (Lubelskie). Został wyświęcony na kapłana w 1959 r. w Towarzystwie Chrystusowym w Poznaniu. Ustanowiony biskupem pomocniczym w Szczecinie 4 lipca 1980 r., został konsekrowany przez biskupa szczecińskiego-kamińskiego Kazimierza Majdańskiego 24 sierpnia 1980 r. w katedrze szczecińskiej. Od 1993 r. był dyrektorem Instytutu Studiów nad Rodziną Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie (obecnie UKSW). 26 października 1996 r. został mianowany biskupem łomżyńskim. Objął diecezję w kanoniczne posiadanie 28 października 1996 roku, odbył uroczysty ingres do



katedry łomżyńskiej 17 listopada 1996 roku. Jego zawołanie biskupie to „In omnibus Christus”.

Podwójna obrona

Porozumienie o zorganizowaniu w najbliższą sobotę i niedzielę (11 – 12 września) wspólnych obchodów 71 rocznicy wybuchu II wojny światowej i obrony Wizny podpisał z władzami Wizny Zarząd Województwa Podlaskiego. Tydzień temu (4 - 5 września) obchody rocznicy zorganizował na Górze Strękowej obok bunkra Raginisa wójt gminy Zawady ze Stowarzyszeniem Wizna 1939. Tradycja organizowania podwójnych obchodów, na Górze Strękowej i w Wiznie, narodziła się w ubiegłym roku po nieporozumieniach Stowarzyszenia Wizna 1939 z Urzędem Marszałkowskim. (MK)

Oszukiwał „na informacje”

Przed sądem w Białymstoku stanął Kamil B. (lat 26), oskarżony o próbę wyłudzenia pieniędzy od rodziny zmarłego studenta z Jedwabnego Mateusza Olszewskiego. W lutym, podczas jego poszukiwań, skontaktował się z rodziną i chciał pieniędzy za rzekome informacje o miejscu jego pobytu. Został zatrzymany, kiedy rodzina Mateusza miała mu przekazać 950 zł. Zwłoki studenta (lat 22) zostały znalezione po 3 tygodniach na łąkach w pobliżu osiedla Leśna Dolina w Białymstoku. Zmarł z wyziębienia. Sąd skierował Kamila B., który przyznał się do próby wyłudzenia pieniędzy, na badania psychiatryczne. (ANN)

Krwawa libacja ze śmiercią

Policja w Siemiatyczach zatrzymała Wojciecha P. za zaatakowanie dwóch kobiet nożem, z których jedna zmarła. Wojciech P. odbywał karę więzienia. Podczas przepustki przebywał w mieszkaniu żony Grażyny (lat 22). Odwiedziła ich koleżanka Iwona (lat 28). W środku nocy sąsiedzi zawiadomili policję, że dobija się do nich zakrwawiona kobieta i prosi o pomoc. To była brocząca krwią Iwona. W mieszkaniu małżonków P. policjanci znaleźli martwą Grażynę w kałuży krwi i poranionego Wojciecha P. W czasie libacji zaatakował obie kobiety, a potem sam się poranił.

Zaprosili nas

■ Biskup Łomżyński, Prezydent Łomży, Starosta Łomżyński, Wójt gminy Piątница, Twierdza Łomża, Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego – na dziękczynienie za plony Diecezji Łomżyńskiej Piątница – Łomża 2010 (12 września, godz. 10.00, Fort II, Piątница).

■ Burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski i przewodniczący Rady Miasta Andrzej Gniazdowski – na uroczystość patriotyczną upamiętniającą 71. rocznicę bitwy o Zambrow (12 września, godz. 12.00 – kościół pw. Ducha Świętego, godz. 13.15, plac przed pomnikiem 71 Pułku Piechoty, Zambrow).

■ Urząd Miejski w Szepietowie, Gminny Ośrodek Kultury w Szepietowie, LGD „Kraina Bobra”, Fundacja Edukacyjna 4 H w Polsce i Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie – na Ogólnopolskie Spotkanie Młodych Asów Biznesu w „Krajinie Bobra” (11 września, godz. 10.00, Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Szepietowo).

■ Wójt Gminy Turośl i Gminny Ośrodek Kultury w Turośli – na „XX Kartoflisko. Dziedzictwo kulturowe i teraźniejszość” (12 września, godz. 14.00, Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny, Ptaki).

■ Związek Sybiraków Oddział Wojewódzki w Białymstoku – na 10. Międzynarodowy Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru (10 września, godz. 10.00, plac przy Pomniku Katyńskim, Białystok).

■ Zarząd Oddziału Stowarzyszenia Geodetów Polskich w Białymstoku i Prezydent Miasta Łomży – na uroczystości z okazji jubileuszu 90. lecia służby geodezyjno-kartograficznej i fundacji sztandaru „Geodeci Ziemi Łomżyńskiej” (10 września, godz. 10.00, Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25, Łomża).

■ Burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko i dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury Małgorzata Sałęga – na Festiwalu Kultury Polsko-Litewskiej i zawody Pucharu Polski Strong Man o Puchar Burmistrza Miasta (12 września, godz. 13.00, Stadion Miejski, Wysokie Mazowieckie).

■ Anna Jakubowska – na spotkanie z Markiem Lechowiczem, autorem książki „Absurdut” (9 września, godz. 20.00, Salon Anny Jakubowskiej, ul. Makowa 26, Łomża).

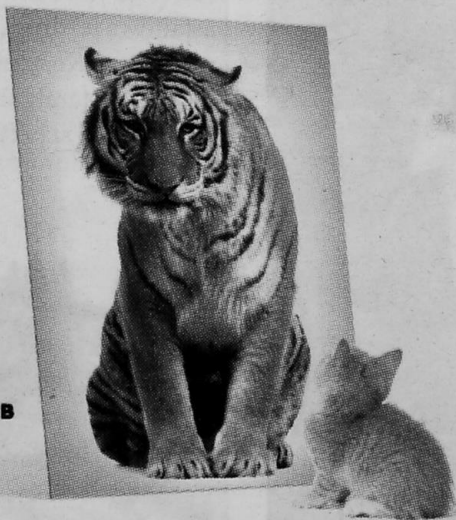
Dziękujemy

Zrób **WIELKIE** wrażenie!

KodakExpress
Digital Solutions
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

foto
gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16



Odbierz
BEZPŁATNE
powiększenie!

Przy zamówieniu 50 odbitek.



Siostrzane „Okno życia”

„Życie jest najświętszym darem Boga i największą wartością. Chcemy je chronić i służyć mu, dlatego otwieramy <okno życia>. Czasem matki są tak zdesperowane i bezradne wobec przemocy, że porzucają narodzone dzieci. <Okno życia> będzie im mówić, że nie są same w tym tragicznym dla nich momencie. Czekają na nie siostry benedyktynki, które użyczyły murów swojego opactwa. Czekają służby, które zajmą się dzieckiem, przewiożą do szpitala, a potem umieszczą w ośrodku adopcyjno – opiekuńczym”, mówił Ordynariusz Łomżyński ks. bp Stanisław Stefanek podczas poniedziałkowego (6 września) otwarcia i poświęcenia pierwszego w Diecezji Łomżyńskiej „okna życia” u łomżyńskich sióstr benedyktynek na ul. Dwornej.

„Przygotowania trwały dziewięć miesięcy. Siedem miesięcy szukaliśmy miejsca, pukaliśmy do wielu drzwi w Łomży, otworzyły nam siostry benedyktynki. Kolejne dwa miesiące, to zdobycie wymaganych pozwoleń i wykonanie okna”, poinformował ks. Jacek Kotowski, diecezjalny duszpasterz rodzin. Okno znajduje się przy tzw. furcie, czyli wejściu do budynku opactwa przy ul. Dwornej 32. Można je otworzyć od zewnątrz. To pomieszczenie przypominające niemowlęce łóżeczko z białą pościelą i zabawkami. „Tu nie ma kamer. Każda matka, jeśli będzie musiała, będzie mogła dyskretnie zostawić dziecko. Po



Biskup Stanisław Stefanek otwiera „okno życia”



Łomżyńskie benedyktynki użyczyły murów opactwa

otwarcu okna włączy się alarm w celi dyżurującej siostry. Siostra wezwie pogotowie, które natychmiast przewiezie je do szpitala, gdzie przejdzie szczegółowe badania”, objaśnia zasady działania „Okna życia” ks. Jacek Kotowski. I dodaje: „Mam nadzieję, że nigdy nie będzie potrzebne”. (MK)

Akademicki wiatr w żagle „Medyka”

Od 200 000 do 350 000 zł dokładał co roku samorząd województwa do szkoły medycznej w Łomży, która z roku na rok miała coraz większe problemy z naborem. Dlatego zgodził się na jej przejęcie (z przekazaniem siedziby) przez Państwową Wyższą Szkołę Informatyki i Przedsiębiorczości. Od 1 września PWSliP prowadzi w niej Akademicką Policealną Szkołę Medyczną. „Wszyscy pracownicy zostali ponownie zatrudnieni przez uczelnię. To modelowe rozwiązanie w skali kraju. Interesują się nim inne Urzędy Marszałkowskie, które stają wobec problemu upadających policealnych szkół medycznych”, powiedział wicemarszałek województwa podlaskiego Jacek Piorunek.

Pięćdziesięcioletni łomżyński „Medyk” po przejęciu przez PWSliP dostał wiatru w żagle, twierdzi dyrektor Iwona Puciłowska. W pierwszych klasach zaczęło naukę 96 uczniów (30 proc. więcej, niż przed rokiem). Szkoła kształci masażystów, ratowników medycznych i techników farmaceutycznych. Planuje otworzyć nowe kierunki: asystent stomatologa i opiekun medyczny. (MK)



Dyrektor „Medyka” Iwona Puciłowska: „Po przejęciu przez PWSliP śpimy spokojnie”



Salwa dla bohaterów

„Pamięć o bohaterach, o ich heroicznej postawie, chwalebnych zasługach, zachowamy w naszych sercach i przeniesmy w kolejne pokolenia. Tylko tak możemy spłacić nasz dług wdzięczności wobec tych, co polskie drogi do wolności znaczyli swoją krwią”, apelował prezydent Łomży Jerzy Brzeziński 1 września w 71 rocznicę wybuchu II wojny światowej podczas uroczystości przy tablicach żołnierzy Września przy kościele Miłosierdzia Bożego. Kompania honorowa Wojska Polskiego oddała na ich cześć salwę honorową (na zdjęciu).

Spotkanie dyrektorów Caritas

45 dyrektorów oddziałów diecezjalnych Caritas Polska obradowało 6 – 7 września (poniedziałek – wtorek) w Wyższym Seminarium Duchownym w Łomży. Głównym tematem było działanie organizacji w sytuacjach kryzysowych w świetle raportu z tegorocznej powodzi w Polsce. Omawiali też sprawy organizacyjne.

Faszczewski prezesem

Wojciech Faszczewski (lat 43), lekarz z Białegostoku, został prezesem Zarządu Pepees SA w Łomży. W czerwcu, kiedy zrezygnował Zarząd z prezesem Andrzejem Kielczewskim, Faszczewski (był członkiem Rady Nadzorczej od 2003 r.) został wyznaczony przez nią na funkcję tymczasowego prezesa Pepeesu.

Doczekali!

Po 20 latach od włączenia wsi Mała Kraska w granice administracyjne Łomży, piaszczysta wiejska droga zamienia się wreszcie w nowoczesną ulicę miejską (na zdjęciu). Do końca października powstanie ponad 1 600 m ulicy (od ronda na Poznańskiej do granicy miasta) z asfaltową jezdnią (6 m), chodnikami i ścieżką rowerową. Kosztuje ponad 3,7 mln zł; władze miasta wystarały się o 50 proc. dofinansowania z programu schetynówek.



Zbli
ocen
pete
PI

Jeg
wyłoni
lepszy
mijają
tach: k
grajew
zambro

Oc
wybor
starost
prezyd
bezpos
nio zw
biscyci

Sp
miejsk
nych r
dzienn
stawie

Gł
i kup
„Konta
wrześn

— REK

Szczegóły na www.era.pl lub w punktach sprzedaży.

Zbliża się czas podsumowań pracy radnych, wójtów, burmistrzów, prezydentów miast. Ostateczną ocenę w październikowych wyborach samorządowych wystawią im wyborcy. Wielu pracowało kompetentnie, rzetelnie, z poświęceniem. Właśnie najlepszych „Kontakty” chcą uhonorować, ogłaszając

Plebiscyt Samorządowiec Kadencji 2006 - 2010



Jego celem jest wyłonienie trzech najlepszych samorządowców mijającej kadencji w powiatach: łomżyńskim, kolneńskim, grajewskim, wysokomazowieckim, zambrowskim i Łomży.

Ocenie Czytelników, a zarazem wyborców, poddajemy wszystkich starostów, wójtów, burmistrzów, prezydenta Łomży. Byli wybierani bezpośrednio, zostaną bezpośrednio zweryfikowani głosami w Plebiscycie.

Spośród rad powiatowych, miejskich i gminnych, po 5 radnych nominowali do Plebiscytu dziennikarze „Kontaktów” na podstawie sondy wśród mieszkańców.

Głosować można SMS-ami i kuponami, zamieszczanymi w „Kontaktach” od 31 lipca do 14 września, do godz. 16.00.

Jak głoso SMS? Należy wpisać treść w nawiasie przy imieniu i nazwisku swego kandydata i wysłać pod numer 72240 (koszt - 2 zł plus vat, czyli 2.44 zł). Gdy, na przykład, chcesz głosować na prezydenta Łomży, należy wpisać - tk11, itp.

Oryginalny kupon należy wypełnić zgodnie z rubryczkami, wyciąć i wysłać w określonym na kuponie terminie (decyduje data stempla pocztowego) lub dostarczyć do redakcji („Kontakty”, 18 - 400 Łomża, al. Legionów 7)

Każdy może wysłać dowolną

ilość SMS i kuponów na dowolną ilość kandydatów. Ogłoszenie wyników nastąpi 24 września 2010 r., w czasie

otwarcia XI Mikrołotowych Mistrzostw Podlaskiego.

Zwycięska trójka, która otrzyma najwięcej głosów w każdym powiecie, uroczystie uhonorowana zostanie statuetkami Samorządowiec Kadencji 2006 - 2010. Pozostali Certyfikatem Samorządowiec Kadencji 2006 - 2010.

Listy kandydatów poszczególnych powiatów i pierwsze wyniki głosowania na str. 8, 10, 12, 14, 18.

Wśród głosujących Czytelników wylosujemy 3 nagrody rzeczowe

Samorządowiec Kadencji 2006 - 2010 KARTA NR 4

Głosuję na Kandydata (imię i nazwisko):

Twoje imię i nazwisko (tylko do wiadomości redakcji):

Adres lub telefon:

KONTAKTY
Tygodnik Podlaski

Kartę nr 4 należy przesłać na adres: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, z dopiskiem „Plebiscyt” do 14 września (decyduje data stempla pocztowego)

REKLAMA

Szczegóły na www.era.pl lub w punktach sprzedaży.

PRZENIEŚ INTERNET STACJONARNY DO ERY

tylko w Erze

NAWET 50% TANIEJ

Internet stacjonarny Ery na linii TP dla naszych Klientów tańszy **nawet o 50%**. Przetącz się już dziś! Dowiedz się więcej. Wyślij SMS o treści **TAK** z telefonu w sieci Era pod numer **5055** lub zadzwoń na infolinię 602 900 000.

Opłata zgodna z cennikiem operatora sieci, z której wykonywane jest połączenie.

era

MOŻESZ WIĘCEJ

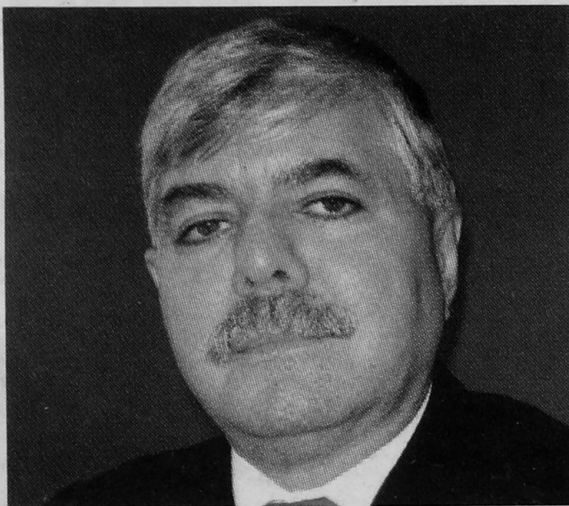


Tylko się uczyć!

Nauczycielki klas I – III w szkołach podstawowych oraz przedszkolanki od października do czerwca będą się uczyć angielskiego, a potem przystąpią do egzaminu państwowego. Po jego zaliczeniu, przystąpią do nauki metodyki nauczania języka angielskiego. W sumie w rok zdobędą kwalifikacje pedagogiczne i staną się pełnowartościowymi nauczycielami tego języka, który od roku jest w programach szkół podstawowych obowiązkowy. „W tej chwili szkoły mają kłopoty z nauczycielami. Zartudniani są z zewnątrz. W przypadku małych dzieci wskazane jest, by zajmowała się nimi jedna pani, którą traktują jak mamę. Również ucząc angielskiego. Na tym oparliśmy nasz projekt <Kreatywny Pracownik>, adresowany do nauczycieli nauczania początkowego i przedszkoli, którzy chcą podwyższyć swoje kwalifikacje”, mówi pomysłodawca, dyrektor Biura NOT w Łomży Piotr Grabani.

Druga część projektu adresowana jest do pracowników administracji państwowej i samorządowej. Umożliwi im, również w rok, zdobycie cennego europejskiego certyfikatu ECDL ze znajomości i obsługi komputera.

Biuro NOT w Łomży uzyskało na reali-



Piotr Grabani

zację projektu „Kreatywny Pracownik” 1 122 000 zł z Unii Europejskiej. Jest to największy projekt roku 2010 w Podlaskiem, finansowany z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Dla nauczycieli i urzędników z dawnego Łomżyńskiego oraz powiatów Mońki i Białystok, którzy zechcą z niego skorzystać, nauka jest całkowicie bezpłatna. I blisko! „Wystarczy 10 osób w danej miejscowości i naukę bedziemy im organizować na miejscu”, dodaje Piotr Grabani. Trwa nabór chętnych. (MK)

Plebiscyt Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 Łomży i powiatu łomżyńskiego. Najnowsze wyniki

Kandydaci do tytułu

Prezydent Łomży Jerzy Brzeziński (tkl1) – 57 głosów; radni - Alicja Bandzul (tkl2) – 24 głosy, Paweł Borkowski (tkl3) – 55 głosów, Piotr Grabani (tkl4) – 28 głosów, Jan Kleczyński (tkl5) – 47 głosów, Krysytyna Michalczyk-Kondratowicz (tkl6) – 58 głosów.

Starosta łomżyński Krzysztof Kozicki (tkl7) – 47 głosów; radni - Henryk Kłosiński (tkl8) – 24 głosy, Jarosław Kulesza (tkl9) – 19 głosów, Elżbieta Parzych (tkl10) – 17 głosów, Andrzej Piotrowski (tkl11) – 27 głosów, Stefan Popiołek (tkl12) – 41 głosów.

Jedwabne. Burmistrz - Krzysztof Moenke (tkl13) – 37 głosów; radni - Krzysztof Borawski (tkl14) – 11 głosów, Mirosław Chrostowski (tkl15) – 59 głosów, Ewa Mańko (tkl16) – 24 głosy, Tadeusz Ożarowski (tkl17) – 9 głosów, Mariusz Szmítko (tkl18) – 11 głosów.

Nowogród. Burmistrz Józef Piątek (tkl19) – 43 głosy; radni - Hanna Chodnicka (tkl20) – 14 głosów, Kazimierz Dąbkowski (tkl21) – 19 głosów, Tadeusz Góralczyk (tkl22) – 27 głosów, Marian Kuprel (tkl23) – 4 głosy, Anna Nasiadko (tkl24) – 37 głosów.

Gmina Łomża. Wójt Jacek Nowakowski (tkl25) – 49 głosów; radni - Barbara Cychol (tkl26) – 19 głosów, Grzegorz Krzeczowski (tkl27) – 4 głosy, Robert Łada (tkl28) – 38 głosów, Marian Nieciecki (tkl29) – 14 głosów, Henryk Szymański (tkl30) – 12 głosów.

Miastkowo. Wójt Lidia Grzejka (tkl31) – 27 głosów; radni - Marcin Chojnowski (tkl32) – 54 głosy, Stanisław Długozima (tkl33) – 18 głosów, Paweł Kamiński (tkl34) – 11 głosów, Henryk

Rupacz (tkl35) – 9 głosów, Danuta Zajączkowska (tkl36) – 14 głosów.

Piątница. Wójt Edward Łada (tkl37) – 35 głosów; radni - Zbigniew Kossakowski (tkl38) – 17 głosów, Józef Maślak (tkl39) – 17 głosów, Romuald Gorlewicz (tkl40) – 36 głosów, Jacek Bienczyk (tkl41) – 57 głosów, Krzysztof Wysk (tkl42) – 31 głosów.

Przytuły. Wójt Krzysztof Polkowski (tkl43) – 31 głosów; radni - Kazimierz Barłowski (tkl44) – 21 głosów, Mieczysław Godlewski (tkl45) – 14 głosów, Marcin Góralski (tkl46) – 24 głosy, Stanisław Rogowski (tkl47) – 11 głosów, Andrzej Trzaska (tkl48) – 14 głosów.

Śniadowo. Wójt Cezary Polkowski (tkl49) – 32 głosy; radni - Ryszard Bruliński (tkl50) – 24 głosy, Roman Igielski (tkl51) – 17 głosów, Paweł Kończyk (tkl52) – 4 głosy, Waldemar Malinowski (tkl53) – 19 głosów, Mirosław Skubich (tkl54) – 21 głosów.

Wizna. Wójt Zbigniew Sokołowski (tkl55) – 11 głosów; radni - Dariusz Burzyński (tkl56) – 24 głosy, Wojciech Kalinowski (tkl57) – 17 głosów, Henryk Kapelewski (tkl58) – 12 głosów, Robert Słonicki (tkl59) – 11 głosów, Zbigniew Szulc (tkl60) – 24 głosy.

Zbójna. Wójt - Zenon Białobrzęski (tkl61) – 17 głosów; radni - Marian Barszcz (tkl62) – 21 głosów, Jan Gawrych (tkl63) – 22 głosy, Andrzej Grzymała (tkl64) – 31 głosów, Jerzy Nowak (tkl65) – 24 głosy, Andrzej Serafin (tkl66) – 8 głosów.

(Informacja o Plebiscycie i zasady głosowania, str. 7).

Masakra przez lekko-myślność

W niedzielę (5 września) wieczorem w Chojnach Młodych (gm. Łomża) na drodze Łomża – Ostrołęka wyjeżdżająca volkswagenem jetta z drogi podporządkowanej na krajową nr 61 kobieta (lat 37) nie ustąpiła pierwszeństwa i zjechała drogę renault megane, jadącemu w kierunku Łomży. W wyniku zderzenia, na miejscu zginęła jadąca renault pięcioletnia dziewczynka. W szpitalu zmarł pasażer volkswagena (lat 61). Natomiast jedno z dwójki rannych dzieci (1,5 roku) z renaulta zostało przewiezione do szpitala w Białymstoku. Cztery ranne osoby z obu aut przebywają w szpitalu w Łomży.

Ziemia łomżyńska na urodzinach!

Podczas wielkiego festynu „Urodziny Województwa Podlaskiego” w Mielniku nad Bugiem (pow. Siemiatycze) świetnie wypadły powiat łomżyński, Łomża oraz gminy Łomża i Śniadowo, które pod patronatem Lokalnej Organizacji Turystycznej „Ziemia Łomżyńska” prezentowały we wspólnym stoisku swoją kulturę, obyczaje i kuchnię, a także ofertę firm turystycznych i gospodarstw agroturystycznych. Prezentacja gminy Łomża zdobyła puchar starosty siemiatyckiego, a prezentacja gminy Śniadowo puchar wójta Mielnika. „Gości do naszego stoiska zapraszał muzyką i śpiewem zespół <Łomżyniacy>, a na stoisku, oprócz ciekawych prezentacji, czekało na nich mnóstwo pysznegojadła”, relacjonuje prezes LOT Jerzy Lipiński.

Dziękczynienie na fortach

W niespotykanej scenerii, bo w odnowionym carskim fortecie II w Piątnicy odbędą się w najbliższą niedzielę (12 września) dożynki Diecezji Łomżyńskiej. Zapraszają na nie Ordynariusz Łomżyński, prezydent Łomży, starosta łomżyński, wójt gminy Piątница, Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie i gospodarz fortu, czyli Klub Twierdza Łomża. O godz. 11.00 rozpocznie się plenerowy koncert Orkiestry Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży, a po nim, w samo południe, uroczysta Msza dziękczynna.

„Wakacje w Jedwabnem”

Plon pleneru malarskiego, który zorganizował na przełomie lipca i sierpnia Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury w Jedwabnem, będzie można oglądać na wystawie w sali kinowej M-GOK. Otwarcie w sobotę, 11 września, godz. 13.00. W plenerze pod hasłem „Wakacje w Jedwabnem” udział wzięło ponad 20 malarzy nieprofesjonalnych.

Fun

Z
organizowa
Rynku w
wą „Wie
rynku mi
rych „mi
wzięć ud
nych, kul
i legend
opowiada
posłucha
Czeczeni
rozmawia
jącymi w
Łomży je
nek nie c
przy Szk
odpowied
ła na swo
rozesłała
prezyden
zińskiego
dowoleni
W jej oce
tylko na Ł
niej nie n
zydenta v

„
N

sprecyzo
imprezy
osób bior
dacja tal
starczyła
we wrześ
obecność
Na Rynku
ligańskie
bezpiecze
alternaty
Podstaw
dent Brze

„To n
pod nog
dziano na
dopisuje
borcza”. F
roku ma
siedzibę
Ośrodka
Łomży. D
pismo z
od 1 stycz
jąc potrz

Fundacja Ocalenie z „Gazetą Wyborczą” zagrywają „strachem przed ksenofobią”

Zajmująca się uchodźcami z Czeczenii Fundacja Ocalenie z Warszawy chciała zorganizować we wrześniu na Starym Rynku w Łomży imprezę plenerową „Wielokulturowa Łomża”. Na rynku miały stanąć namioty, w których „mieszkańcy Łomży mogliby wziąć udział w warsztatach tanecznych, kulinarnych, posłuchać bajek i legend arabskich, obejrzeć film opowiadający o życiu uchodźców, posłuchać o Islamie, Kaukazie, Czeczenii, a przede wszystkim porozmawiać z uchodźcami mieszkającymi w Łomży”. Urząd Miejski w Łomży jednak zgody na Stary Rynek nie dał i wskazał plac szkolny przy Szkole Podstawowej nr 5. W odpowiedzi Fundacja opublikowała na swojej stronie internetowej i rozesłała do mediów list otwarty do prezydenta Łomży Jerzego Brzezińskiego, w którym wyraża niezadowolone z takiego obrotu sprawy. W jej ocenie, „integracja” może być tylko na Rynku, plac szkolny się do niej nie nadaje. Domaga się od prezydenta wyjaśnień.



Sacsita Humaidowa: „W Fundacji w Warszawie postąpili głupio, nie pomyśleli o ludziach, których to dotyczy”

„Integratorzy”

Nie ma tu nic do wyjaśniania. Prezydent Chociński poprosił o pisemne sprecyzowanie formy i rozmiaru imprezy oraz spodziewanej ilości osób biorących w niej udział. Fundacja takich informacji nie dostarczyła. Ponieważ miało to być we wrześniu, należało się liczyć z obecnością młodzieży szkolnej. Na Rynku mogłoby dojść do chuligańskich ekscesów. W trosce o bezpieczeństwo, zostało wskazane alternatywne miejsce przy Szkole Podstawowej nr 5, mówi prezydent Brzeziński.

„To nie koniec rzucania kłód pod nogi, organizacji wypowiedziano najem lokalu przy MOPS”, dopisuje dalszy ciąg „Gazeta Wyborcza”. Fundacja Ocalenie od 2008 roku ma bezpłatną, umebłowaną siedzibę w budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży. Dyrektor MOPS wysłał jej pismo z wypowiedzeniem lokalu od 1 stycznia 2011 roku, motywując potrzebami Ośrodka. Zbiegło

się to z listem otwartym. „Gazeta Wyborcza” widzi w tym zemstę za list: „To dla nas olbrzymie zaskoczenie, nic tego nie zapowiadało”, dziwi się na jej łamach członek Zarządu Fundacji i sygnatariusz listu otwartego Kamil Kamiński, laureat tegorocznej akcji „Gazety Wyborczej” „Przystanek młodzi”, nagrodzony za działania na rzecz ... integracji uchodźców czeczeńskich z Łomżą.

„Niestety, urzędnikom widocznie nie przeszkadza, że o Łomży ostatnio co chwila mówi się w Polsce ksenofobiczna”, stawia kropkę nad i „Wyborcza”.

Obrotom sprawy zmarła jest mieszkająca w Łomży od lat Czeczenka Sacsita Humaidowa, która jako pracownik Fundacji pomaga rodakom w załatwianiu urzędowych spraw, głównie związanych z uzyskiwaniem zasiłków na dzieci z pomocy społecznej: „Pierwsze słyszę od pani. W Fundacji nie powiedzieli mi o żadnym liście. Wymyślili to w

Warszawie. Nie było to potrzebne. Chodziło tylko o imprezę. Impreza może być, a może jej nie być. Prezydent Łomży tak to ocenił i miał prawo, bo ludzie z Łomży go wybrali, żeby rządził. On dużo dla nas zrobił dobrego. Po co go szargać! Weszliśmy tu na gotowe. Grosza za nic nie chcieli. Gdy stracimy lokal, jak będziemy pomagać? Czy ci w Warszawie o tym pomyśleli? Czy człowiek się dla nich nie liczy, tylko impreza?”, pyta.

W ośrodku dla cudzoziemców w Łomży mieszka 65 przybyszów z Czeczenii (15 rodzin), w Czerwonym Borze 106 (21 rodzin), a w Łomży, w wynajmowanych mieszkaniach, 120 (około 30 rodzin). To cały „problem czeczeński!”.

Niektórzy działacze Fundacji Ocalenie nad pomoc imigrantom, z których zaledwie 1 procent uzyskuje status uchodźcy, zaczynają przedkładać tworzenie własnej legendy. Muszą się spieszyć, bo niedługo nie będzie kogo „integrować”. Do tego

potrzebny jest przeciwnik, czyli „ksenofobiczna Łomża”, z którą się walczy w imię „integracji”. I sojusznik w mediach, który obraz „ksenofobicznej Łomży” wyśle w świat, by otworzyć kieszenie sponsorów. Inaczej tego ocenić się nie da, skoro mająca pomagać Czeczenom Fundacja sama nie „integruje się” z nimi. Podejmuje działania, nawet nie informując ich o tym.

Przydałoby się etatowym „integratorom” ze stolicy więcej rozumu, bo dochodzi do eskalacji głupoty, na którą, mamy taką głęboką nadzieję, żaden sponsor „integracyjnych” i „antysksenofobicznych” imprez nabrać się nie da. Fundacji Ocalenie nie chce się poznać historii Łomży, ale ochoczo posługuje się hasłem „wielokulturowość” do pozorowanej zabawy w „integrację”. Warto się nad tym głęboko zastanowić, nim palnie się kolejne głupstwo. I wziąć do roboty, czyli rzeczywistej, a nie pozorowanej pomocy imigrantom!

MARIA KACZYŃSKA



Biebrza w płomieniach



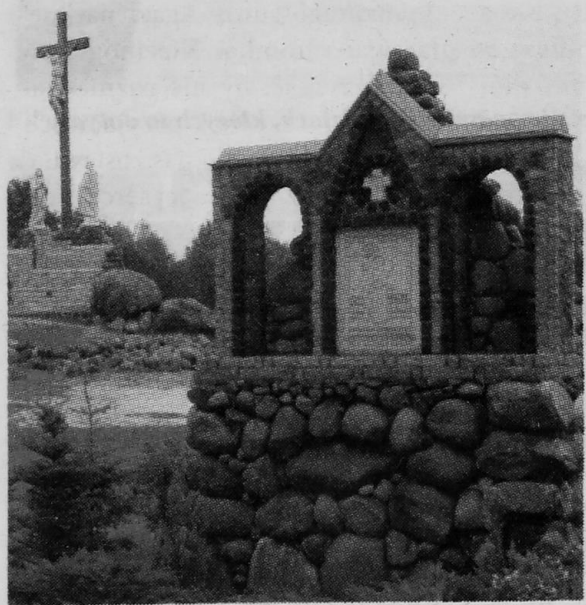
Tyle zostało po spalonej oborze, która w oczekiwaniu na remont służyła do przechowywania siana

Około godz. 14.00 w niedzielę (5 września) nad jednym z budynków gospodarczych Zakładu Doświadczalnego w Biebrzy (gm. Rajgród) pojawił się dym. Gdy do akcji wkroczyła straż pożarna, cała stara obora, służąca do przechowywania siana i słomy, stała w ogniu. Budynek

splonął doszczętnie, a w nim 400 bel siana i 42 bele słomy. Nie było w nim elektryczności. Wykluczono też samozapłon siana, które było przechowywane w oborze od czerwca. Podejrzenie padło na bawiące się w pobliżu dzieci, które mogły zaproszyć ogień. „Według najnowszych ustaleń straży pożarnej, winę dzieci należy wykluczyć. Przyczyną pożaru było prawdopodobnie zwarcie w instalacji elektrycznej przed tablicą rozdzielczą w budynku, do której dochodził prąd. Dzieci pierwsze zauważyły dym i usiłowały zadzwonić się do straży pożarnej”, informował w poniedziałek (6 września) dyrektor Zakładu Sławomir Chrzanowski.

Zakład Doświadczalny w Biebrzy jest jednostką terenową Instytutu Technologiczno – Przyrodniczego z Falent pod Warszawą. Działa prawie 60 lat. Bada gospodarowanie na glebach torfowych. Utrzymuje się z hodowli krów (ma stado 750 sztuk, w tym 250 mlecznych i 500 mięsnych). Jak powiedział dyr. Chrzanowski, stracone w pożarze siano to duża szkoda dla gospodarstwa. Budynek był ubezpieczony, więc częściowo powstała strata zostanie pokryta przez ubezpieczyciela. (MK)

Kalwaria Rajgrodzka



Kalwaria Rajgrodzka, czyli 14 stacji Drogi Krzyżowej, została poświęcona przez biskupa pomocniczego Ełku Romualda Kamińskiego. Jest malowniczo położona na kilku hektarach obok starego cmentarza i kościoła w Rajgrodzie. Zbudowano ją z kamieni granitowych, zebranych z okolicznych pól. Płaskorzeźby ze scenami męczeństwa Jezusa są z piaskowca. Na centralnie położonej na wysokim kopcu stacji XII umieszczono ośmiometrowy drewniany krzyż, a na nim figurę Chrystusa. Obok krzyża znajdują się figury Matki Boskiej i św. Jana Apostoła. Podczas poświęcenia Kalwarii, wierni w tzw. darach ołtarza przynieśli kamienie z Góry Synaj, Ogrodu Oliwnego w Jerozolimie oraz z Medjugorie, miejsca najnowszych objawień Matki Boskiej, z Asyżu, gdzie dokonała się odnowa kościoła oraz muszlę z morza w Santiago de Compostela nad Zatoką Biskajską, miejsca najstarszych pielgrzymek europejskich. Zostały zamknięte w specjalnej kasetce i wmurowane w XII stację Kalwarii. (MK)

Awaria na przejeździe

Z powodu uszkodzenia torowiska od piątku do niedzieli (5 września) zamknięty był przejazd przez tory na ul. Elewatorskiej w Grajewie. Ekipy remontowe musiały wymienić szyny i podkłady.

Pomnik nauczycielki

Pomnik nauczycielki Jadwigi Borawskiej został odsłonięty i poświęcony w środę (8 września) przed siedzibą Nadleśnictwa Rajgród w Tamie. Pochodziła z Łazarzy (gm. Rajgród). W 1937 rozpoczęła studia na Uniwersytecie w Wilnie, ale ich nie dokończyła, bo wybuchła wojna. Wróciła do Grajewa i pracowała jako nauczycielka w podziemiu. Wstąpiła do AK. Stworzyła Placówkę Belfa Wojskowej Służby Kobiet i została jej komendantem. Po zakończeniu II wojny światowej wróciła do zawodu nauczyciela, wyszła za mąż i została matką pięciorga dzieci. Uczyła w I LO w Ełku. Zmarła w 2004 roku.

Badania okulistyczne

Specjaliści z Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Białymstoku w sobotę (11 września) w Gimnazjum w Rajgrodzie (ul. Stanki 2) od godz. 9.00 będą bezpłatnie badać wzrok dzieci od pół roku do 8 lat z gminy Rajgród (zapisy, tel. 86 – 272 – 19 40). W przypadku wykrycia choroby oczu, dziecko będzie kierowane do Kliniki Okulistyki Dziecięcej w białostockim DSK.

Wypucowali historię

Armatę, działo przeciwlotnicze, czołg i wóz transportowy, czyli eksponaty Grajewskiej Izby Historycznej obok dawnej siedziby Izby przy ul. Wojska Polskiego do czysta wypucowali i na nowo odmalowali w wakacje grajewscy gimnazjaliści i uczniowie podstawówek. Hasło rzucił i uzbroił wszystkich chętnych w szczotki, pędzle, pędzelki i pistolety na farbę dyrektor Izby Tomasz Dudziński.

Plebiscyt Samorządowców Kadencji 2006 – 2010 powiatu grajewskiego. Najnowsze wyniki

Starosta grajewski Jarosław Augustowski (tkg1) – 37 głosów; radni - Dariusz Latarowski (tkg2) – 68 głosów, Janusz Marcinkiewicz (tkg3) – 24 głosy, Krzysztof Milewski (tkg4) – 11 głosów, Alicja Rutkowska (tkg5) – 27 głosów, Alina Zawadzka (tkg6) – 16 głosów.

Grajewo. Burmistrz Krzysztof Waszkiewicz (tkg7) – 41 głosów; radni - Elżbieta Antropik (tkg8) – 9 głosów, Jarosław Konopka (tkg9) – 11 głosów, Mieczysław Reut (tkg10) – 7 głosów, Jarosław Sarnacki (tkg11) – 72 głosy, Halina Zalewska (tkg12) – 25 głosów.

Gmina Grajewo. Wójt Stanisław Szleter (tkg13) – 59 głosów; radni - Mirosław Borawski (tkg14) – 17 głosów, Czesław Gutowski (tkg15) – 4 głosy, Grzegorz Gardocki (tkg16) – 17 głosów, Stanisław Szklarzewski (tkg17) – 27 głosów, Mirosław Waszkiewicz (tkg18) – 11 głosów.

Radziłów. Wójt Robert Ziemkiewicz (tkg19) – 39 głosów; radni - Jan Obrycki (tkg20) – 24 głosy, Katarzyna Olszewska (tkg21) – 17 głosów, Bogdan Polkowski (tkg22) – 11 głosów, Sławomir

Rogowski (tkg23) – 9 głosów, Bożena Rutkowska (tkg24) – 14 głosów.

Rajgród. Burmistrz Czesław Karpiński (tkg25) – 27 głosów; radni - Jan Duda (tkg26) – 11 głosów, Dariusz Graczewski (tkg27) – 9 głosów, Jolanta Rejkiewicz (tkg28) – 27 głosów, Wojciech Więckowski (tkg29) – 4 głosy, Stanisław Ziuzia (tkg30) – 9 głosów.

Szczuczyn. Burmistrz Waldemar Szczesny (tkg31) – 54 głosy; radni - Alicja Cichy (tkg32) – 8 głosów, Kazimierz Łynko (tkg33) – 17 głosów, Andrzej Nagel (tkg34) – 5, Czesław Nikliński (tkg35) – 27 głosów, Jerzy Szymanowski (tkg36) – 27 głosów.

Wąsosz. Wójt Czesław Ołdakowski (tkg37) – 38 głosów; radni - Ireneusz Frąckiewicz (tkg38) – 9 głosów, Andrzej Karwowski (tkg39) – 9 głosów, Albert Kochanowski (tkg40) – 24 głosy, Krzysztof Korzeniecki (tkg41) – 48 głosów, Waldemar Niecikowski (tkg42) – 38 głosów.

(Informacja o Plebiscycie i zasady głosowania, str 7).

Powiesiła się na włoskim orzechu tuż przed domem

„Moja ty isquierko”, mówiła do małej Basi mama, która nie mogła usiedzieć w miejscu. Taka była całe życie. W maturalnej klasie poznała Grzegorza. Pochodził z sąsiedniej wsi pod Wysokiem Mazowieckiem. „Był bardzo przystojny. Basia zakochała się w nim. Po maturze bardzo szybko się pobrali”, opowiada Agata, przyjaciółka Basi z czasów szkolnych. Agata zaczęła studiować w Białymstoku, Basia została gospodynią na gospodarce męża. Mieli największe gospodarstwo we wsi. Spotkały się po 12 latach. „Rodzenie dzieci nie zepsuło jej figury, dalej była szczupła, jak nastolatka. Miała mnóstwo obowiązków przy czwórce małych dzieci i w gospodarce. <Podziwiam cię, Basiu. Jak ty to robisz?>, powiedziałam. Ona uśmiechała się, raczej smutno, ale po staremu świeciły się jej iskiereki w oczach”, wspomina Agata.

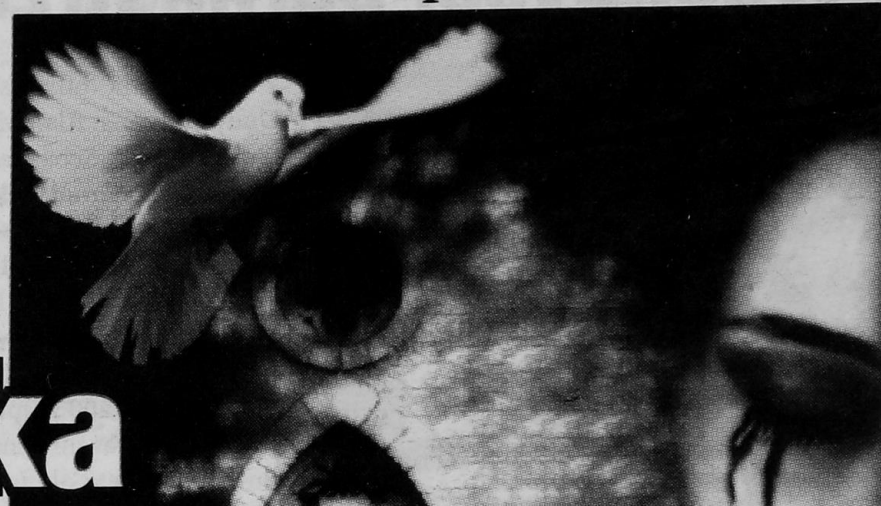
Przyrzekły sobie, że będą się spotykać co roku. Ale minęły dwa lata, nim Agata znów zawitała w rodzinne strony. Przeżyła grozę, gdy dowiedziała się, że Basia ... powiesiła się na włoskim orzechu przed domem w pierwszy dzień Świąt Wielkanocnych! Próbowała

spotkać się z Grzegorzem. Kilka razy nie zastała go w domu. Raz natknęła się na niego przypadkiem w Łomży. Powiedział, że się spieszy i odszedł. Ludzie milczeli, jak zakłęci. W końcu od kuzynki teściowej Basi dowiedziała się, co starsza pani wyciągnęła od Tomka, synka Basi (lat 8). Rano całą rodzi-

Isquierka

ną byli na rezurekcji w kościele. Po powrocie Basia zastawiła świąteczny stół. Grzegorz nie chciał z nimi usiąść, poszedł na górę do rodziców. Nie było go cały dzień. Wieczorem wrócił i coś jej powiedział. Basia wybiegła z domu. Siedział w kuchni i patrzył przez okno. Nagle zerwał się z krzykiem. Tomek zobaczył, że ojciec trzyma mamę, która była przywiązana sznurkiem od snopowiązałki do drzewa. Zaczął krzyczeć „Przyniś nóż!” Gdy Tomek przyniósł, przeciął sznur... Żyła, ale była nieprzytomna. Pogotowie zabrało ją do szpitala. Zmarła po kilku dniach...

„Na pogrzebie ksiądz powie-



dział, że Basia była złą matką, bo myślała tylko o sobie, a powinna myśleć o dzieciach i nie zostawiać ich. Miała wszystko, dzieci, męża, dom, gospodarkę, żyła w dostatku. Bóg tak szczerze ją obdarzył, a ona to odrzuciła. Jak tego słuchałam, aż się we mnie wszystko skrecało”, wyznała staruszka Agacie.

Żyjąc wiele lat po sąsiedztwie, często ze sobą rozmawiały. Basia skarżyła się, że teściowa bez przerwy ją krytykuje. Początkowo mówiła o tym Grzegorzowi, ale brał stronę matki i jeszcze dokładał swoje. Najczęściej wypominali jej, że jest rozrzutna. Basia zaciskała zęby i milczała. Dla dobra dzieci.

Przed Wielkanocą teściowa zauważyła, jak Basia wypakowuje z samochodu świąteczne zakupy. Wygderała, że to marnotrawstwo. Basia płakała i przygotowywała świąteczny stół. Ale teściowa nastawiła Grzegorza, żeby w święta przyszedł do niej. Gdy wreszcie wrócił, był do Basi bardzo źle nastawiony, coś jej szepnął...

Któregoś dnia Agata natknęła się na Tomka. Nie mogła się powstrzymać, by nie rozmawiać z nim o szkolnej przyjaciółce. „Mama była zła, bo nas zostawiła”, powiedział zimno, a jej serce omal nie pękło...

KAROL ZARĘBA

REKLAMA

Zamawiaj więcej

płacąc mniej!



teraz pakiety promocyjne
dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od

0,39zł

foto gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16

ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

KodakExpress
Digital Solutions



Stypendyści burmistrza Kolna



Burmistrz Andrzej Duda wręcza stypendium Alanowi Michelowi Al-Murtatha

Stypendia burmistrza Kolna Andrzeja Dudy otrzymali Alan Michel Al-Murtatha, Mateusz Bajorek, Sebastian Długozima, Mateusz Grala, Adam Gromadzki, Karolina Nodzevska, Tomasz Orłowski, Maciej Pikuliński, Marek Sokołowski, Bartosz Tyszka, Bartosz Urbanowski, Zuzanna Wójcik i Piotr Wszeborowski. Ta szczęśliwa trzynastka w ubiegłym roku szkolnym osiągała wybitne wyniki w nauce i sporcie. Stypendium (200 zł miesięcznie w roku szkolnym) jest wyrazem uznania uczniowskiego trudu oraz zachętą dla innych uczniów, że warto mierzyć wysoko. Dla tej motywacji burmistrz uroczystie wręczył je na rozpoczęcie nowego roku szkolnego.

Przyjazna kasa

„Każda wydana złotówka musi zarobić. Ale ... niekoniecznie dzisiaj i od razu. W powiecie kolneńskim nie ma imprezy kulturalnej, religijnej, sportowej, szkolnej bez obecności Banku Spółdzielczego”, powiedział „Kontaktom” od 29 lat prezes Zarządu BS w Kolnie Krzysztof Kajko.

Przewagą kolneńskiego Banku Spółdzielczego (z oddziałami w Małym Płocku, Grabowie i Turośli) nad bankami komercyjnymi jest to, że decyzje o kredytach podejmowane są na miejscu. Każdy rolnik swoją sytuację i potrzeby może osobiście przedstawić prezesowi lub kierownikowi działu. BS jest dosłownie tuż przy rolniku i przedsiębiorcy oraz przyszłych klientach, bo w szkołach powiatu kolneńskiego

patronuje Szkolnym Kasom Oszczędności. SKO w Kątach (gm. Mały Płock) jest tegorocznym laureatem ogólnopolskiego konkursu.

W bankach komercyjnych tzw. „stracone kredyty” wynoszą ponad 7 proc. W BS Kolno znikoma ilość kredytów z opóźnioną spłatą zamyka się w 0,14 proc.

BS w Kolnie jest tegorocznym laureatem XI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Bank Przyjazny dla Przedsiębiorców, organizowanego przez Krajową Izbę Gospodarczą i Polsko-Amerykańską Fundację Doradztwa dla Małych Przedsiębiorstw oraz rankingu „Superfirmy 2010” Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku.

Plebiscyt Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu kolneńskiego. Najnowsze wyniki

Kandydaci do tytułu

Starosta kolneński Henryk Duda (tkk1) – 57 głosów; radni - Abdulwahab Al-Murtatha (tkk2) – 19 głosów, Zofia Kisiel (tkk3) – 18 głosów, Józef Stanisław Szymanowski (tkk4) – 49 głosów, Zdzisław Szymański (tkk5) – 12 głosów, Stanisław Wiszowaty (tkk6) – 41 głosów.

Kolno. Burmistrz Andrzej Duda (tkk7) – 49 głosów; radni - Stanisław Jabłoński (tkk8) – 14 głosów, Jadwiga Potaś (tkk9) – 46 głosów, Jerzy Staszkiwicz (tkk10) – 10 głosów, Mieczysław Śniadach (tkk11) – 14 głosów, Zbigniew Tadeusz Twarowski (tkk12) – 4 głosy.

Stawiski. Burmistrz Marek Waszkiewicz (tkk13) – 55 głosów; radni - Robert Bagiński (tkk14) – 11 głosów, Jerzy Bielawski (tkk15) – 28 głosów, Andrzej Kiciński (tkk16) – 14 głosów, Ewa Kurzątkowska (tkk17) – 23 głosy, Barbara Rządka (tkk18) – 16 głosów.

Grabowo. Wójt Józef Wiszowaty (tkk19) – 47 głosów; radni - Hanna Bagińska (tkk20) – 9 głosów, Wiesław Czyżyński (tkk21) – 11 głosów, Jan Dobrzycki (tkk22) – 15 głosów, Ryszard Planeta (tkk23) – 21 głosów, Danuta Rydzewska (tkk24) – 4 głosy.

Gmina Kolno. Wójt Tadeusz Kłama (tkk25) – 13 głosów; radni - Wojciech Bogdański (tkk26) – 17 głosów, Sławomir Cudnik (tkk27) – 20 głosów, Wojciech Jermacz (tkk28) – 14 głosów, Jan Pieklik (tkk29) – 87 głosów, Andrzej Norbert Świecik (tkk30) – 26 głosów.

Mały Płock. Wójt Józef Dymerski (tkk31) – 62 głosy; radni - Regina Boryszewska (tkk32) – 22 głosy, Krzysztof Góralczyk (tkk33) – 9 głosów, Kazimierz Koldys (tkk34) – 24 głosy, Krystyna Plona (tkk35) – 9 głosów, Józef Szadurski (tkk36) – 9 głosów.

Turośl. Wójt Piotr Niedbała (tkk37) – 18 głosów; radni - Maria Czyż (tkk38) – 27 głosów, Kazimierz Kowalczyk (tkk39) – 10 głosów, Krystyna Malczyk (tkk40) – 29 głosów, Mirosław Olszewski (tkk41) – 12 głosów, Wojciech Sutkowski (tkk42) – 21 głosów.

(Informacja o Plebiscycie i zasady głosowania, str. 7).

**Mecenas Plebiscytu
Bank Spółdzielczy w Kolnie**



Pożarowy chrzest

Strażackiego mercedesa ze zbiornikiem na 1 200 litrów za 53 000 zł otrzymali strażacy OSP w Zaskroldziu. „Wóz przeszedł już chrzest. Pojechaliśmy nim gasić pożar u sołtysa, u którego zapalił się kombajn”, powiedział „Kontaktom” prezes OSP w Zaskroldziu Kazimierz Szumkowski (na zdjęciu, przed nowym mercedesem). Dopiero potem oficjalnie został poświęcony w czasie mszy polowej. Mercedes w nowej remizie zajął miejsce wysłużonego, bez zbiornika na wodę trzydziestoletniego żuka, którym do tej pory jeździli na akcje strażacy. Straż w Zaskroldziu istnieje 58 lat, Kazimierz Szumkowski jest prezesem ćwierć wieku.

Komunalny

Opuszczony jest już teren, na którym miasto chce wzniesić budynek komunalny. „Najpierw planowaliśmy z 20 mieszkaniami, ale potrzeby w mieście są znacznie większe, dlatego rozważamy dobudowanie kondygnacji i stworzenie około 40 mieszkań”, powiedział „Kontaktom” burmistrz Kolna Andrzej Duda.

Mercedesem do szkoły

Nowego mercedesa sprintera (na 21 osób) otrzymała gmina Mały Płock z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W gminie mieszka 15 dzieci niepełnosprawnych. Mercedesem będą także dowożone do szkół dzieci zdrowe.

Zwycięstwo Borkowa

Drużyny OSP Borkowo, Zabiele i Kumelsk zajęły pierwsze trzy miejsca w Gminnych Zawodach Sportowo – Pożarniczych w niedzielę, 5 września, w Koźle. W zawodach uczestniczyło 12 drużyn z 9 jednostek OSP.

Kartoflisko

XX Kartoflisko organizuje Gminny Ośrodek Kultury w Turośli 12 września (od godz. 14.00) na terenie Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego w Ptakach.

Wakacje w obiektywie

Do 17 września można nadsyłać zdjęcia na konkurs fotograficzny „Wakacje 2010 w obiektywie”, ogłoszony przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu (ul. M. Konopnickiej 4, Kolno).





Karolina Pianka z największym grzybem i pucharem Nadleśniczego

Największy najmłodszej!

Największego w gminie Zbójna borowika znalazła w tym roku w przepięknych kurpiowskich lasach Nadleśnictwa Nowogród ośmioletnia Karolina Pianka z Osowca. Olbrzymia zauważyła podczas zbierania grzybów z mamą. Bardzo się ucieszyła! Z rodzicami przywiozła go w minioną niedzielę (5 września) do Zbójnej na konkurs na naj-

większego grzyba, który odbył się podczas festynu XVIII Jesienne Prezentacje Kulturalne. Jury, złożone z leśników Nadleśnictwa Nowogród przyznało Karolinie puchar Nadleśniczego! Większego jeszcze nikt w tym roku w gminie Zbójna nie znalazł. Waży 52 dkg. Karolina i jej trofeum zostaną wpisani do Księgi Rekordów Gminy Zbójna. (MK)



„Chronią czy niszczą?”

W tygodniku „Kontakty” (nr 36/1554) z 5 września 2010 r. ukazał się artykuł podpisany pt. „Chronią czy niszczą?”. Zawarte jest w nim nieprawdziwe zdanie: „Pod piły idzie z reguły najstarszy drzewostan, który jest siedliskiem tych gatunków”.

Informuję, że w nadleśnictwach w Puszczy Białowieskiej z uwagi na okres lęgowy ptaków, nie prowadzi się pozyskania drewna w użytkach rębnych. Wstrzymano je również na powierzchniach, w których stwierdzono występowanie dziecięcia białogrzbietego, dziecięcia trójpalczastego oraz chrząszczy saproksylicznych, objętych ochroną sieci Natura 2000, a także w drzewostanach ponadstuletnich.

Dodatkowo z pozyskania drewna w okresie lęgowym zostały wyłączone powierzchnie z wilgotnymi i bagiennymi siedliskami, takimi jak: bory, bory mieszane, olsy

oraz drzewostany wzdłuż cieków wodnych. Na pozostałych siedliskach zakres zabiegów pielęgnacyjnych - hodowlanych w okresie lęgowym ptaków jest ograniczony do niezbędnego minimum.

We wszystkich zabiegach pielęgnacyjnych - hodowlanych nie wycina się drzew dziuplastych i posuszu stojącego, nie usuwa się pojedynczych wywrotów i złomów ani martwych drzew leżących. Na wszystkich powierzchniach przed przystąpieniem do zabiegów pielęgnacyjnych - hodowlanych wykonywane są oceny wpływu zabiegu na środowisko leśne.

Proszę również przyjąć informację, że proekologiczna polityka leśna w Puszczy Białowieskiej spowodowała, iż po drugiej wojnie światowej nastąpił wzrost przeciętnego wieku drzewostanów z 75 do 79 lat. Z poważaniem,

Jarosław Krawczyk
rzecznik prasowy
Regionalnej Dyrekcji Lasów
Państwowych
w Białymstoku

Od redakcji: kwestionowane zdanie nie było stwierdzeniem redakcji, lecz ekologów, którzy sporządzili na ten temat raport z zamiarem przekazania Komisji Europejskiej.

Opowieści kapliczne

„Okolo roku 1910 mój stryj Konstanty, jego siostry Broncia i Władzia, siostra babci z Cybulskich Łepkowska i wielu innych mieszkańców wsi Białogrądy kupili od Żydów <sifkarty>, czyli bilety na statek do Ameryki. Szykowali się, żeby na zawsze opuścić wieś. Przed wyjazdem stryjek Konstanty, który zabierał dwie siostry, ale jeszcze dziewięcioro rodzeństwa zostawiał, rzucił myśl, żeby na pożegnanie postawić krzyż. Ludzie się złożyli, kupili wielki dąb i wyciosali z niego krzyż. Miał ponad 6 m wysokości. Stał na polu Konstantego, przy drodze do Osowca”, opowiada Lucyna Walesiuk z domu Łajewska (lat 77) z Białogrodów (gm. Grajewo).

100 lat temu w Białogrodach było 6 rodzin o nazwisku Łajewscy. Wśród wyjeżdżających za chlebem za ocean byli też dwaj stryjowie



Mieczysław Łajewski przy stuletnim krzyżu przy drodze do Osowca, przypominającym o emigrantach sprzed 100 lat

Pamięci emigrantów z Brooklynu

Mieczysława Łajewskiego (lat 80), dalekiego kuzyna Lucyny. „Wrócili w 1918 roku z armią Hallera do Polski. Jeden został w Białogrodach, drugi z powrotem pojechał do Ameryki”, mówi Mieczysław. Ale większość tych, którzy pod nowym krzyżem pożegnali się z rodzinną ziemią, już jej więcej na oczy nie oglądała. Ich ojczyzną stał się nowojorski Brooklyn. „Ich potomkowie żyją tam do dziś. Niektórzy przyjeżdżają do Polski szukać swoich korzeni”, mówi o amerykańskich potomkach Konstantego Łajewskiego i innych Lucyna Walesiuk.

Przed II wojną światową Białogrądy liczyły ponad 60 kominów, dwa razy tyle, co dziś. W każdym domu było po 8 – 10 dzieci. W wielkim poście cała wieś gromadziła się pod krzyżem, by śpiewać pieśni pasyjne, modlić się i tęsknić za tymi, którzy wyjechali. W II wojnę światową Białogrądy znalazły się na linii frontu. Niemcy dwa razy wyganiali ludzi z domów. W czasie wygnania wielu zginęło, a wieś zniknęła z powierzchni ziemi. Krzyż Konstantego leżał na łące pod krzakiem bzu. Nie powaliła go kula. Został równo z ziemią upiłowany. „Widać Niemcom przeszkadzał, bo był wysoki”, mówi Mieczysław. Wieś podniosła go i postawiła na tym samym miejscu, gdzie stoi do dziś, ale już na ziemi

Danowskich (prawnuczka brata Konstantego Łajewskiego, która odziedziczyła rodzinny majątek wyszła za mąż za Danowskiego). Jest znacznie niższy, niż w czasach młodości Lucyny i Mieczysława. „Po wojnie we wsi było mnóstwo młodzieży. Potem za chlebem i pracą każdy poszedł w swoją stronę”, mówi Lucyna, której życie upłynęło w Białymstoku. Dziś do rodzinnej wsi i podniesionego krzyża wraca dzięki córce Jolancie, która żyje w Białymstoku, ale kocha Białogrądy i uważa je za swoje miejsce na ziemi, bo tu u dziadków spędzała każde lato swojego dzieciństwa.

W uzupełnieniu opowieści kaplicznej pt. „Powrót do gniazda” („Kontakty” nr 36/2010) uściślamy, że nowy dom na działce Czarnewskich w Srebrzowie zbudowali Kazimierz i Tadeusz z siostrami. Nazwany w tekście „spizarnią” budynek, w którym rodzina zamieszkała po wojnie, to obecnie odnowiony dom. Mieszkają w nim wdowa po Stefanie z córką. Syn Stefana jest bardzo dobrym gospodarzem w tej samej wsi, prowadzi tak duże gospodarstwo, jak jego dziadek przed wojną. Dwie córki żyją za granicą. Jedna jest w posiadaniu części rodzinnej ziemi i nowego domu, co roku odwiedza rodzinne gniazdo. (MK)



„Śmierć się u nas rozgościła ...”

„Zostają po nich buty i telefon głuchy”, pisał ks. Jan Twardowski o tych, którzy odchodzą. Po Stanisławie Zawistowskiej we wsi Miodusy Stasiowięta (gm. Wysokie Mazowieckie) został kaflowy piec z kominem i wspomnienia ...

Całe życie mieszkała w Miodusach Stasiowiętach. Miała jedną córkę, która wyszła za męża i wyprowadziła się do Rosochatego Kościelnego. Mąż Jan zmarł 20 lat temu. Została sama, ale córka przyjeżdżała i doglądała. W drewnianym domku było jej najwygodniej, we wsi znała wszystkich. Jesienią 2008 roku córka zabrała ją na zimę do siebie. Stanisława wróciła na swoje podwórze po Wielkanocy. Jak zawsze, zaszła do sołtysowej.

„Lubiłyśmy ze sobą rozmawiać. Pamiętam, jak pojechaliśmy do Peweksu do Wysokiego Mazowieckiego po wódkę na wesele jej córki Marii. Kupiłyśmy za dolary. Takie były wtedy czasy”, wspomina sołtys Jadwiga Misztalewska. Gdy przewróciła się i połamala, córka zabrała ją do siebie. Zmarła w październiku ubiegłego roku. Miała 82 lata. Córka rozebrała stary dom. Został ... komin.

W Miodusach Stasiowiętach jest dwadzieścia numerów, ale tylko czterem gospodarzy. „W ubiegłym roku śmierć się u nas rozgościła na dobre...”, mówi Jadwiga Misztalewska. Na początku kwietnia zmarł na zawał kawaler Zygmunt (60 l.), dwa tygodnie po nim zginął w wypadku przy rozrzućniku Mirosław (47 l.), zostawił pięcioro dzieci, z których najmłodsze miało półtora roku, a najstarsze 13 lat. W maju zmarł kawaler Wiesław (l. 60). W październiku Stanisława Zawistowska (l. 82). W grudniu tragiczna śmierć zabrała Sylwka (lat 20), zostawił małe dziecko i żonę w ciąży. 10 stycznia odszedł Jan (80 l.). W styczniu proboszcz parafii Jabłonka Kościelna podliczył, że w roku było 17 pogrzebów. Aż 6 w Miodusach Stasiowiętach.



Plebiscyt Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu wysokomazowieckiego. Najnowsze wyniki

Kandydaci do tytułu

Starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński (tkw1) – 77 głosów; radni - Ryszard Grodzki (tkw2) – 41 głosów, Waldemar Stanisław Kikolski (tkw3) – 17 głosów, Dorota Łapiak (tkw4) – 51 głosów, Józef Andrzej Remisiewicz (tkw5) – 12 głosów, Marek Skarżyński (tkw6) – 14 głosów.

Ciechanowiec. Burmistrz Mirosław Reczko (tkw7) – 34 głosy; radni - Tadeusz Czołomiej (tkw8) – 12 głosów, Jan Paweł Grabowski (tkw9) – 22 głosy, Marian Leszczyński (tkw10) – 37 głosów, Dorota Koc (tkw11) – 14 głosów, Monika Agata Więzowska (tkw12) – 22 głosy.

Szepietowo. Burmistrz Stanisław Roch Wyszynski (tkw13) – 24 głosy; radni - Jadwiga Łętowska (tkw14) – 19 głosów, Witold Moczydłowski (tkw15) – 37 głosów, Stanisław Stypułkowski (tkw16) – 12 głosów, Mirosław Wojtkowski (tkw17) – 14 głosów, Wiesław Wyszynski (tkw18) – 14 głosów.

Wysokie Mazowieckie. Burmistrz Jarosław Siekierko (tkw19) – 42 głosy; radni - Ryszard Flanc (tkw20) – 39 głosów, Zbigniew Kaczanowicz (tkw21) – 27 głosów, Józef Sokolik (tkw22) – 14 głosów, Zbigniew Wojtkowski (tkw23) – 29 głosów, Alina Zdziarska (tkw24) – 47 głosów.

Czyżew Osada. Wójt Anna Bogucka (tkw25) – 68 głosów; radni - Stanisław Kamianowski (tkw26) – 23 głosy, Bogdan Sienicki (tkw27) – 36 głosów, Jerzy Sienicki (tkw28) – 11 głosów, Witold Sienicki (tkw29) – 18 głosów, Stanisław Skowroński (tkw30) – 28 głosów.

Klukowo. Wójt Grzegorz Sylwestrzuk (tkw31) – 41 głosów; radni - Radosław Antoniczuk (tkw32) – 16 głosów, Grzegorz Kulesza (tkw33) – 8 głosów, Janusz Józef Lewandowski

(tkw34) – 24 głosy, Tadeusz Łuniewski (tkw35) – 29 głosów, Leszek Zagroba (tkw36) – 16 głosów.

Kobylin Borzymy. Wójt Wojciech Mojkowski (tkw37) – 37 głosów, radni - Zbigniew Bagiński (tkw38) – 17 głosów, Ryszard Czajkowski (tkw39) – 11 głosów, Izabela Janucik (tkw40) – 28 głosów, Kazimierz Kozłowski (tkw41) – 4 głosy, Piotr Kurzyna (tkw42) – 29 głosów.

Kulesze Kościelne. Wójt Józef Grochowski (tkw43) – 34 głosy; radni - Grzegorz Grodzki (tkw44) – 9 głosów, Grzegorz Łubnicki (tkw45) – 18 głosów, Danuta Wnorowska (tkw46) – 28 głosów, Janusz Wnorowski (tkw47) – 16 głosów, Marek Wnorowski (tkw48) – 33 głosy.

Nowe Piekuty. Wójt Marek Kaczyński (tkw49) – 44 głosy; radni - Leszek Dąbrowski (tkw50) – 28 głosów, Leszek Grodzki (tkw51) – 9 głosów, Zbigniew Kostro (tkw52) – 27 głosów, Marzanna Majewska (tkw453) – 34 głosy, Andrzej Radziszewski (tkw54) – 17 głosów.

Sokoły. Wójt - Józef Zajkowski (tkw55) – 39 głosów; radni - Krzysztof Budniak (tkw56) – 36 głosów, Andrzej Grzybowski (tkw57) – 7 głosów, Hanna Maria Kurzyna (tkw58) – 33 głosy, Jerzy Stypułkowski (tkw59) – 28 głosów, Józef Zdrodowski (tkw60) – 37 głosów.

Gmina Wysokie Mazowieckie. Wójt Henryk Wyszynski (tkw61) – 48 głosów; radni - Andrzej Dmochowski (tkw62) – 27 głosów, Stanisław Majewski (tkw63) – 17 głosów, Marek Michał Matuszelański (tkw64) – 49 głosów, Zygmunt Wojciech Wojno (tkw65) – 39 głosów, Danuta Wójciak (tkw66) – 34 głosy.

(Informacja o Plebiscycie i zasady głosowania, str. 7).

Mlekovita na Polagrze z hitami

Produkty Mlekovity (wśród nich hit lata, czyli Maślanek Polską, także produkty seropodobne, które zmieniły nazwę z Edan i Edaner na Javor i Javor z dziurami, masła, sery, kefiry) będą wystawiane na Międzynarodowych Targach Polagra Food w Poznaniu (13 – 16 września, hala 6, stoisko 28). W ostatnią niedzielę wakacji w Lubawie odbyło się Regionalne Święto Mleka z Mlekovitą.

„Rozwojowi” narkomani

„Sprawa rozwojowa” o szajce narkotykowej z Wysokiego Mazowieckiego mówi szef Prokuratury Rejonowej w Wysokiem Mazowieckiem prokurator Marek Mioduszewski. Jeden z handlarzy (posiadał przy sobie 18 gram amfetaminy, sprzedał 60 gram) na wniosek prokuratora został tymczasowo aresztowany. Przyznał się do posiadania, ale nie do udostępniania innym, którzy twierdzili, że od niego kupowali.

Festiwal polsko-litewski

W Festiwalu Kultury Polsko-Litewskiej, zorganizowanym w ramach projektu „Rozwój współpracy artystycznej w celu podniesienia aktywności kulturalnej mieszkańców obszaru przygranicznego” przez burmistrza Wysokiego Mazowieckiego, Miejski Ośrodek Kultury i Szkołę Średnią im. ks. Józefa Obrembskiego z Mejszagoły, wystąpi osiem zespołów z Wysokiego Mazowieckiego, Mejszagoły i Puńska. Festiwal odbędzie się w niedzielę, 12 września (godz. 14.30) na Stadionie Miejskim. Także w niedzielę (godz. 13.00) odbędą się zawody Pucharu Polski o Puchar Burmistrza Miasta Strong Man oraz program kabaretowy Ceza-rego i Katarzyny Żak (godz. 17.50).

Socjalny bez wstęgi

„Nie mamy czasu na przecinanie wstęg, ale odbiór budynku socjalnego odbędzie się w połowie września”, powiedział burmistrz Wysokiego Mazowieckiego Jarosław Siekierko. Jesienią 20 rodzin zamieszka w nowych mieszkaniach.

Remonty w kościele w Kuleszach Kościelnych

W ubiegłym roku proboszcz parafii w Kuleszach Kościelnych z parafianami wymienił w kościele ogrzewanie i posadzkę w prezbiterium, a w tym roku ułożona zostanie w całym kościele (na zdjęciu).



Wśród
zamb

Powiat
Staros
ski ma 50
piery war
oraz mies
spółdziel
starosta z
103,50 zł
desa rocz

Wices
ska ma
000 zł os
spółdziel
grunty ro
i garaż o
zł. W 200
własności
działki w
Z tytułu
2009 roku
zł miesie
mieszkan
35 533 zł
wą 18 055
ności sko

Powiat
Staro
ma we w
oszczędn
000 zł i d
30 000 zł.

S

to wynagr
zł (miesie
oplem ast
kredyt mi
Wices
rakowski
własności
papiery w
Ma mieszk
Z zatrudn
(miesięcz
rów warto
daewoo la

Powiat
Staros
współwła
627 zł, pa

Wśród starostów powiatów łomżyńskiego najwięcej zarabia wysokomazowiecki, a najmniej zambrowski; wśród wicestarostów najwięcej ma wysokomazowiecki, najmniej łomżyński

Powiat grajewski

Starosta Jarosław Augustowski ma 50 000 zł oszczędności, papiery wartościowe za 36 730,52 zł oraz mieszkanie własnościowe w spółdzielni warte 60 000 zł. Jako starosta zarobił 133 242,79 zł (11 103,50 zł miesięcznie). Ma mercedesa rocznik 1998. Nie ma długów.

Wicestarosta Alicja Rutkowska ma we współwłasności 50 000 zł oszczędności, mieszkanie spółdzielcze warte 280 000 zł oraz grunty rekreacyjne z domkiem i garaż o łącznej wartości 50 000 zł. W 2003 roku nabyła we współwłasności od gminy Rajgród dwie działki w obrębie wsi Rybczyzna. Z tytułu zatrudnienia zarobiła w 2009 roku 122 356,49 zł (10 196,33 zł miesięcznie). Spłaca z mężem mieszkaniowy kredyt hipoteczny 35 533 zł oraz pożyczkę gotówkową 18 055,31 zł. Ma we współwłasności skodę rocznik 1999.

Powiat łomżyński

Starosta Krzysztof Kozicki ma we współwłasności 10 000 zł oszczędności, dom wartości 400 000 zł i działkę pod domem wartą 30 000 zł. Jego dochód w 2009 roku



starosta zarobił w roku 2009 154 223,70 zł (miesięcznie 12 851,92 zł). Ma we współwłasności toyotę yaris rocznik 2004. Nie ma długów.

Wicestarosta Leszek Gruchala nie ma oszczędności. We współwłasności posiada dom wart 300 000 zł, gospodarstwo rolne 1,23 ha wartości 35 000 zł, które przyniosło dochód 2 000 zł oraz działkę wartości 50 000 zł. Zarobił w Starostwie 122 784,40 zł (miesięcznie 10 232 zł). Nie ma majątku ruchomego o wartości powyżej 10 000 zł. Spłaca dwa kredyty hipoteczne na zakup domu i jego remont (w sumie około 50 000 zł) oraz dwa kredyty konsumpcyjne (w sumie około 35 000 zł).

Powiat zambrowski

Starosta Stanisław Rykaczewski zgromadził 14 300 zł na książeczkach mieszkaniowych dzieci, 6 055,91 zł na polisie ubezpieczeniowej oraz 20 175,19 zł oszczędności. Ma spółdzielcze mieszkanie własnościowe wartości 180 000 zł i także garaż wart 16 000 zł. Jako starosta zarobił 115 587,96 zł (miesięcznie 9 632,25 zł). Ma samochód

Kasa starostów

to wynagrodzenie za pracę 126 039 zł (miesięcznie 10 503,25 zł). Jeździ oplem astra rocznik 2003. Spłaca kredyt mieszkaniowy 12 000 zł.

Wicestarosta Marek Dworakowski zgromadził we współwłasności 6 000 zł oszczędności i papiery wartościowe za 22 000 zł. Ma mieszkanie warte 150 000 zł. Z zatrudnienia uzyskał 107 498 zł (miesięcznie 8 958,17 zł), z papierów wartościowych 180 zł. Jeździ daewoo lanosem. Nie ma długów.

Powiat kolneński

Starosta Henryk Duda ma we współwłasności oszczędności 72 627 zł, papiery wartościowe za 44

042 zł, dom wart 400 000 zł i działkę 10 000 zł. Jako starosta zarobił w 2009 roku 126 000 zł (miesięcznie 10 500 zł). Posiada skodę octawię rocznik 2007 (współwłasność). Nie jest zadłużony.

Wicestarosta Grzegorz Szczech ma we współwłasności oszczędności 33 000 zł, dom wart 300 000 zł i działkę budowlaną wartą 20 000 zł. Ze stosunku pracy (dyrektor ZGKiM oraz prezes PUK w Kolnie) zarobił w 2009 roku 93 732 zł, jako wicestarosta, którym został pod koniec roku, 14 817 zł. Pobrał diety radnego 10 255 zł (w sumie jego miesięczny dochód wyniósł 9 900,33 zł). Nie ma majątku

ruchomego o wartości powyżej 10 000 zł oraz długów.

Powiat wysokomazowiecki

Starosta Bogdan Zieliński we współwłasności ma ok. 40 000 zł oszczędności, dom wart 40 000 zł, mieszkanie warte ok. 30 000 zł oraz gospodarstwo rolne 3,7 ha wartości 30 000 zł, nie przynoszące dochodu. We współwłasności jest też posiadaczem domu w budowie o wartości 260 000 zł. W 2009 roku dokonał z gminą Kulesze Kościelne zamiany działki o powierzchni 128 mkw. na działkę o powierzchni 68 mkw. bez żądania dopłaty. Jako

skoda fabia combi rocznik 2004. W banku kredyt odnawialny 8 000 zł (nie wykorzystany).

Wicestarosta Stanisław Krajewski ma we współwłasności 124 000 zł oszczędności, dom wart 195 000 zł oraz gospodarstwo rolne 20 ha wartości 410 000 zł, które przyniosło przychód 45 000 zł, dochód 20 000 zł. Jako wicestarosta zarobił 110 829,38 zł (miesięcznie 9 235,75 zł). Posiada we współwłasności auta ford mondeo rocznik 1998 i mercedes rocznik 2000. Nie ma długów.

(Wszystkie podane dochody to kwoty brutto)



Zmiażdżona honda, w której zginęła rodzina z Pajewa, przygnieciona tirem. Fot. Policja

Ewa i Robert mieli po 37 lat. Ich syn Daniel uczył się w liceum. Zginęli razem na miejscu, bo najechał na nich tir, gdy skręcali do domu. Kierowca był pijany

I
We wtorek (7 września) po południu w całym Pajewie (gm. Tykocin) słycać ryk bydła. Dochodzi z murowanych zabudowań gospodarskich, najokazalszych we wsi. To zagroda Ewy i Roberta Jędruczeków. Brama zamknięta. Gospodarze poprzedniego dnia wyjechali do Białegostoku...

Mieli po 37 lat. Ich syn Daniel uczył się w liceum w Białymstoku. Codziennie dojeżdżał do szkoły autobusem. Rano wsiadał, a po południu wysiadał z autobusu przy drodze Białystok - Warszawa i maszerował kilometr do Pajewa. Gdy w poniedziałek wrócił ze szkoły, rodzice byli na pogrzebie. Tego dnia cała wieś żegnała nagle zmarłego sąsiada Bogdana Jabło-

nowskiego (lat 58) na cmentarzu parafialnym w Radulach. Po powrocie z pogrzebu, Jędruczekowie w trójkę pojechali do Białegostoku. Za kierownicą terenowej hondy siedział Robert. Mieli tylko zrobić zakupy i wrócić...

II
„Dziś rano zadzwoniła do mnie wnuczka z Białegostoku. Powiedziała, że wieczorem był straszny wypadek na drodze białostockiej, przy skręcie do Pajewa. Że podobno rodzina z naszej wsi nie żyje. Zapytała, czy może wiem, kto zginął. Mnie serce stanęło ze strachu. Wysłałam na ulicę i dowiedziałam się, że to Ewa, Robert i ich syn. Cała rodzina. Nikt nie został. Bydło ryczy w oborach, bo nie ma go komu

dogłądać. Takiej tragedii jeszcze w Pajewie nie było, jak mieszkam tu ponad 50 lat”, opowiadała we wtorek w południe wstrząśnięta Halina Moroz (lat 82).

III
W poniedziałek wieczorem, tuż przed godz. 20.00, dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku odebrał informację o wypadku na „ósemce” w pobliżu Jęzewa. Policjanci na miejscu zastali dwa rozbite tiry. Jeden, wywrócony w trójkącie między drogą krajową a skrzyżowaniem, przygniatał doszczętnie zmiażdżone auto osobowe. Z policyjnych ustaleń wynika, że honda, którą Ewa, Robert i Daniel Jędruczekowie wracali do domu z Białegostoku, zatrzymała



Halina Moroz: „Nie większej tragedii”

Mord na



Brat Roberta Ryszard z żoną na miejscu tragedii

się przy osi jezdni, by skręcić w lewo do Pajewa. W tym momencie najechał na nią łotewski tir. Siła uderzenia zepchnęła hondę na przeciwny pas ruchu, wprost pod koła nadjeżdżającego z przeciwka litewskiego tira. Litwin hamując wpadł do rowu, przygniół zepchniętą hondę, miażdżąc ją doszczętnie. Ewa i Daniel zginęli na miejscu. Robert żył jeszcze kilka chwil po przyjeździe ratowników. Kierowcom tirów nic się nie stało. Sprawca wypadku, czyli kierowca tira z Łotwy (lat 49) był pod wpływem ponad 2 promili! Został aresztowany. Niczemu niewinny kierowca litewskiego tira i jego zmiennik przeżyli szok.

IV

„To jakiś koszmar. To nie dzieje się naprawdę, nie może!”, płacze młoda kobieta w miejscu, gdzie zginęli Jędruczekowie. Jest żoną Ryszarda, brata Roberta. Mieszkają w Wyszku. Koszmar zaczął się dla nich w poniedziałek wieczorem, gdy w Internecie znaleźli informacje o wypadku. Wydzwani

całą noc. Prawda ich zaszokowała. Ruszyli do Pajewa. Zatrzymali się w miejscu tragedii. Wraki samochodów już zostały uprzątnięte, pozostała zryta trawa. Zapalili znicze...

V

„Bydło ryczało od rana. Przyjechał szwagier Ewy z Białegostoku. Sąsiedzi pomogli i jakoś je obrządzili. Ale znów ryczy. Bydło wymaga stałej troski”, mówią ludzie na ulicy w Pajewie.

Ewa była najmłodszą z czwórki rodzeństwa. Gdy miała 20 lat, wyszła za mąż za Roberta z sąsiedniego Kurowa. Wtedy jej mama wyjechała do USA. Tylko we dwoje postawili gospodarkę na nogi, opowiadają sąsiedzi. Robert wyrósł na bardzo dobrego gospodarza, a ona na gospodynię. „Byli piękną parą, najpiękniejszą we wsi”, mówi Halina Moroz.

VI

Mieszkańcy Pajewa, Jeżewa, Raduli i wielu innych miejscowości przy drodze od Zambrowa po Białystok z niecierpliwością oczekują

budowy drugiej nitki, która zamieni obecną trasę śmierci w dwupasmową bezpieczną trasę. Teraz każdy zjazd z „ósemki” do domu wiąże się dla nich z ryzykiem utraty zdrowia i życia. Na tych, którzy się zatrzymują, by skręcić do domu, najeżdżają ci, którzy na oślep pędzą przed siebie, siejąc zniszczenie i śmierć...

Przy wyjeździe z drogi z Łomży na „ósemkę” w Jezewie widać górę gruzu. Jeszcze niedawno stał tu dom. Zburzyli go budowniczowie drogi, by przygotować miejsce pod nową trasę. „Ile jeszcze ludzi musi zginąć, nim droga zostanie wybudowana?”, pytają wstrząśnięci śmiercią sąsiadów pod kołami tira mieszkańcy Pajewa.

„Niedawno umarła moja znajoma Natalia Dąbkowska. Miała 92 lata. Nad grobem jej syn powiedział: <Odeszłaś nie w porę. Byłaś nam bardzo potrzebna>. Nie wiem, co można powiedzieć nad grobem tych trojga młodych ludzi...”, mówi Halina Moroz.

ANNA DYLEWSKA

Moroz: „Największej tragedii”

drodze



Pomnik żołnierza II RP

„Każde miasto ma swoje pomniki. Pomnik Żołnierza będzie przypominał historię Zambrowa, jego bohaterów i mieszkańców. Będzie miejscem, gdzie władze samorządowe miasta i goście będą 15 sierpnia każdego roku składać kwiaty i zapalać znicze. Będzie także miejscem spotkań i odpoczynku mieszkańców i przyjezdnych”, mówił w czasie odsłonięcia i poświęcenia w Zambrowie Pomnika Żołnierza Polskiego II Rzeczypospolitej burmistrz miasta Kazimierz Dąbrowski.

Pomnik, autorstwa artysty plastyka Michała Selerowskiego, został odsłonięty w niedzielę, 5 września, na placu przed Zambrowskim Parkiem Przemysłowym przez córkę zamordowanego w Katyniu oficera byłej Szkoły Podchorążych Rezerwy w Zambrowie Witomiłę Wołk Jezierską oraz synów kapitana Władysława Dąbrowskiego, oficera 71 Pułku Piechoty, który poległ w bitwie o Zambrow we wrześniu 1939 r., Jerzego i Tadeusza Dąbrowskich.

Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą celebrowaną przez ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego. Po poświęceniu pomnika był Apel Poległych i salwa honorowa Kampanii Honorowej z 1 Łomżyńskiego Batalionu Remontowego oraz występ Miejskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej pod batutą Krzysztofa Witkowskiego.

Przed wojną zambrowski garnizon był jednym z większych w kraju. Istniały Szkoła Podchorążych Rezerwy Piechoty i Mazowiecka Szkoła Podchorążych Rezerwy Artylerii im. Józefa Bema oraz stacjonował 71 Pułk Piechoty.

Władze Zambrowa (jak rzadko której miejscowości w regionie) w różny sposób pielęgnują



Pomnik odsłaniają Witomiła Wołk Jezierska oraz Jerzy i Tadeusz Dąbrowscy, dzieci oficerów, którzy we wrześniu 1939 polegli w Zambrowie

ję pamięć o swoich bohaterach i wyrażają im wdzięczność. Pomnik Żołnierza to ostatni akcent, w ubiegłym roku powstała ulica Ofiar Katynia, przy której rośnie 96 Dębów Pamięci i pomnik z nazwiskami oficerów zamordowanych w Katyniu. Miasto także wspiera finansowo wydawnictwa i wystawy poświęcone historii.

Plebiscyt Samorządowców Kadencji 2006 – 2010 powiatu zambrowskiego. Najnowsze wyniki

Kandydaci do tytułu

Starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski (tkz1) – 67 głosów; radni - Józef Dąbrowski (tkz2) – 19 głosów, Mieczysław Gliński (tkz3) – 34 głosy, Zbigniew Teofil Jach (tkz4) – 42 głosy, Edward Lipiński (tkz5) – 49 głosów, Robert Maciej Rosiak (tkz6) – 17 głosów.

Zambrow. Burmistrz Kazimierz Dąbrowski (tkz7) – 44 głosy; radni - Andrzej Gniazdowski (tkz8) – 24 głosy, Zbigniew Korzeniowski (tkz9) – 21 głosów, Zbigniew Kulesza (tkz10) – 11 głosów, Krzysztof Sobuta (tkz11) – 13 głosów, Jarosław Strenkowski (tkz12) – 16 głosów.

Kołaki Kościelne. Wójt Barbara Wasiulewska (tkz13) – 59 głosów, radni - Jan Jaworowski (tkz14) – 12 głosów, Albin Ryszard Kołakowski (tkz15) – 15 głosów, Barbara Kruszewska (tkz16) – 13 głosów, Danuta Teresa Ogonowska (tkz17) – 33 głosy, Jan Krzysztof Zawistowski (tkz18) – 21 głosów.

Rutki Kossaki. Wójt Tadeusz Zelerowicz (tkz19) – 21 głosów; radni - Marek Kapica (tkz20) – 14 głosów, Eugeniusz Krzymowski

(tkz21) – 19 głosów, Krzysztof Mateuszczyk (tkz22) – 25 głosów, Dariusz Sławomir Modzelewski (tkz23) – 41 głosów, Jarosław Targoński (tkz24) – 13 głosów.

Szumowo. Wójt Zdzisław Lutostański (tkz25) – 44 głosy; radni - Jan Ambroziak (tkz26) – 99 głosów, Eugeniusz Nagórka (tkz27) – 27 głosów, Eugeniusz Nowacki (tkz28) – 9 głosy, Krzysztof Papież (tkz29) – 48 głosów, Teresa Orłowska (tkz30) – 22 głosy.

Gmina Zambrow. Wójt Kazimierz Dmochowski (tkz31) – 66 głosów; radni - Janina Jarnutowska (tkz32) – 12 głosów, Elżbieta Saniewska (tkz33) – 14 głosów, Piotr Tyszka (tkz34) – 24 głosy, Benedykt Sasinowski (tkz35) – 19 głosów, Tadeusz Wdziękoński (tkz36) – 19 głosów.

(Informacje o Plebiscycie i zasady głosowania, str. 7).

**Mecenas Plebiscytu
Bank Spółdzielczy w Zambrowie**

Bitwa o Zambrow

Wystawa „Wrzesień 1939. Dwóch agresorów” w piątek, 10 września (godz. 18.00), w Regionalnej Izbie Historycznej w Zambrowie oraz w niedzielę, 12 września msza święta w intencji walczących w obronie Zambrowa (godz. 12.00, kościół pw. Ducha Świętego), złożenie kwiatów pod pomnikiem 71 Pułku Piechoty (godz. 13.15), rekonstrukcja bitwy o Zambrow (godz. 16.00, ul. Ofiar Katynia) oraz „Noc z Regionalną Izbą Historyczną” z udziałem grup rekonstrukcyjnych (godz. 18.00 – 23.00) złożą się na program obchodów 71. rocznicy Bitwy o Zambrow we wrześniu 1939 roku.

Zakład medyczny w Zambrowie: 70 miejsc pracy

Spółka Balton z Warszawy na terenach inwestycyjnych (kupiła 2,5 ha) w Zambrowie wybuduje zakład, w którym będzie produkowany jednorazowy sprzęt medyczny dla anestezjologii, dializy, chirurgii, ginekologii, kardiologii, radiologii i urologii. Firma Balton w zambrowskim zakładzie planuje zatrudnić 70 pracowników.

Miliony w drogach

4 768 000 zł w tym roku władze Zambrowa wydały na remonty w mieście chodników, parkingów i ulic (Wolska, Lipowa, Mickiewicza, Miodowa, Ogrodowa, Raginisa).

Szansa dla powodzian

Zbiórkę artykułów spożywczych, chemicznych i pościeli dla powodzian w siedmiu punktach Zambrowa zorganizowało Stowarzyszenie „Szansa”. Do końca września dary można przynosić do siedziby Stowarzyszenia (ul. Wilsona 1/10, godz. 10.00 – 19.00), Bursy Szkolnej nr 1 (ul. Obwodowa 2, godz. 10.00 – 19.00), sklepu Eden (ul. Magazynowa, w godzinach otwarcia sklepu), Zakład Doskonalenia Zawodowego (al. Wojska Polskiego, godz. 8.00 – 16.00), Centrum Handlowe Gregorek (ul. Podedwornego, w godzinach otwarcia sklepu), Przedszkole nr 6 (ul. Fabryczna, godz. 8.00 – 16.00) i Zambrowska Spółdzielnia Mieszkaniowa, ul. Kardynała Wyszyńskiego (godz. 10.00 – 19.00).

Ćwierć tysiąca na rowerach

Ponad 250 mieszkańców Zambrowa w różnym wieku uczestniczyło w sobotę, 4 września, w rajdzie rowerowym z Zambrowa do Czerwonego Boru, zorganizowanym w ramach akcji promocyjnej „Zambrow na rowery” przez Urząd Miasta. „Z roweru widać więcej, niż z samochodu. Chcemy pokazać mieszkańcom Zambrowa, jak piękne są tereny za miastem i zainteresować aktywnym wypoczynkiem”, powiedział burmistrz Kazimierz Dąbrowski, który pedałował całą trasę. Każdy rowerzysta otrzymał kamizelkę.

Ogłoszenie w KO...

już...
Bez...
Nadaj...
„K...
w środę...
Uka...
czw...

BUDOWA

Siatki ogrodowe, furtki, przęsła, łoża, łoża, (086)216-22...

Siatka ogrodowa, cent. Tanie, 88-96

FILM

Atrakcyjne...
nas! Minimum...
świadcz...
raty: 25 000 z...
7,08%. Białys...
Łomża tel. (08...

Atrakcyjne...
zaświadcze...
dury; 150 tys...
608-921-608

LOKALNOŚĆ

Do wynajęcia...
120 m 2 (part...
go 1; tel. (86)2...

Wynajmę now...
mieszkanie w...
Górczewska,

Wynajmę mie...
dzie, tel. 668-

Stacja dla uc...

Do wynajęcia...
i jednoosob...
łazienkami dla...
tów, Os. Maria...

Noclegi w pok...
i dwuosobow...
łazienkami, O...

Stacja, (86)4...

ME...

USG – Dr n. m...
NER – SPECJ...
Łomża, Al. Le...
naczyniowe D...
brzucha, pros...
rodnym, biop...
(86) 218-88-96

Ogłoszenie w KONTAKTACH

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

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy,
furtki, przesła, słupki, akceso-
ria. Łomża, Nowogrodzka 236,
(086)216-22-27, 0-608-332-905
(fak.907-o-i)

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

FINANSE

Atrakcyjne pożyczki! Przyjdź do
nas! Minimum formalności: bez za-
świadczeń, 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 proce-
dury; 150 tys. rata 931,60. Infolinia:
608-921-608
(fak.2074-o-i)

LOKALE

Do wynajęcia lokal o powierzchni
120 m² (parter), ul. Wojska Polskie-
go 1; tel. (86)216-47-18
(fak.1124-oo-i)

Wynajmę nowe 3-pokojowe
mieszkanie w Warszawie Wola – ul.
Górczewska, 692-858-835
(fak.1243-oo-i)

Wynajmę mieszkanie w Nowogro-
dzie, tel. 668-153-122
(fak.1268)

Stacja dla uczennicy, 795-743-628
(fak.1267)

Do wynajęcia pokój dwuosobowy
i jednoosobowy z niezależnymi
łazienkami dla uczniów lub studen-
tów, Os. Maria, 500-669-139
(fak.1276)

Noclegi w pokoju jednoosobowym
i dwuosobowym z niezależnymi
łazienkami, Os. Maria, 500-669-139
(fak.1276)

Stacja, (86)472-12-75
(fak.1278-o)

MEDYCYNĄ

USG – Dr n. med. RYSZARD WAG-
NER – SPECJALISTA RADIOLOG,
Łomża, Al. Legionów 94. Badania
naczyniowe DOPPLER: tarczycy,
brzucha, prostaty, piersi, narządów
rodnych, biopsja, stawy kolanowe,
(86) 218-88-98, 602-584-466.
(fak.026-o-i)

MOTORYZACJA

VW PASSAT kombi 1.9 TDI (2007
r.) 133000 km, bezwypadkowy,
609-766-663
(fak./ostr-o)

VW PASSAT kombi 1.9TDI (2002r.)
154000 km, bezwypadkowy, 607-
050-905
(fak./ostr.-o)

Sprzedam VW Bora 1.6 (2000),
170 tys. przebieg, 13 500 zł, tel.
(86) 271-71-24
(fak.sms)

Sprzedam Audi A4, 1.8 T, (1995),
180 KM, zarejestrowany, sprawny
100%, cena 5 900 zł, tel. 507-218-
249
(fak.sms)

Ford Mondeo 2,0 benzyna + gaz,
klima, hak, esp (2005), sedan,
szary metalik, stan bdb tel. 508-
077-103
(fak.sms)

Kupię samochód Warszawę, stan
obojętny, również części oraz
kontakt do osób posiadających
takie auto na sprzedaż, 500-700-
716
(fak.sms)

Sprzedam quada zarejestrowany,
cena 3 500 zł do małej negocjacji,
quad jak nowy, 602-310-782
(fak.sms)

Nissan Primera (1999 r.) 1.6
16V, 114 tys. km, klimatyzacja,
elektryczne szyby, 2 x airbag,
koła zimowe - 1500 zł, instalacja
sekwencyjna - 2500 zł, zadbane,
cena 10800 zł; 608-67-02-77
(fak.1271)

NAUKA

Korepetycje matematyka, 603-84-
74-63
(fak.1158-o-i)

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działkę budowlaną 9
arów, w Jedwabnem przy Rynku,
(86) 217-26-08
(fak.1189)

Sprzedam działkę w Nowogrodzie
o pow. 1678 m² przeznaczoną pod
zabudowę jednorodzinną i zabudo-
wę usługową, tel. 604-227-658
(fak.tyt.)

Sprzedam działkę około 12 arów
z projektem i pozwoleniem na
budowę w Starej Łomży, tel. 604-
227-658
(fak.tyt.)

Sprzedam działkę około 11 arów
pod budowę domu letniskowego w
Krzewie, gm. Piątnica, tel. 604-227-
658
(fak.tyt.)

Sprzedam działkę w Jeziorku 22
arów, 606-875-488
(fak.1222-oo)

Sprzedam dom, (86)217-44-50 po
19.00
(fak.1269-o)

Sprzedam 2 działki budowlane po
13 arów, Wygoda, działka 30 arów,
511-657-368, 507-790-362
(fak.1262)

Sprzedam mieszkanie 42 mkw;
512-515-803
(fak.1246-o)

Sprzedam działkę ogrodniczą za
Fadomem; (86)216-09-71; 602-139-
555
(fak.1272)

Sprzedam posiadłość 0,73 ha bu-
dynki murowane, 12 km od Łomży,
602-680-118
(fak.1274)

Sprzedam mieszkanie 66 mkw,
602-656-245
(fak./kn)

Sprzedam zabudowania gospodar-
cze na Mazurach, gm. Biała Piska,
(86)218-32-04
(fak.1270)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM
zamieszczamy bezpłatnie.

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

PRACA

Zatrudnimy kierowców z kategorią
C+E na trasy międzynarodowe z
możliwością przyuczenia. Kontakt
505-006-254 (doświadczenie mile
widziane)
(fak. 1105-o-i)

Z.R.P. FARMUTIL HS w Nowym
Mieście przyjmie kierowcę kat C lub
C+E na teren województwa podla-
skiego. Aplikacje prosimy kierować
do siedziby naszej firmy: Miszewo
Wielkie 52, 09-120 Nowe Miasto,
e-mailem: nowemiasto@farmutil.pl
lub telefonicznie pod nr: 667984218
(fak.1184-oo)

Zatrudnimy kierowców kat. C, E
w ruchu krajowym. Wymagane
doświadczenie, tel. 508-211-823,
503-199-706
(fak.1264-o-i)

Przyjmę stolarza, 603-68-87-69
(fak./kn)

Zatrudnię operatora koparko – łado-
warki, 604-173-082
(fak.1275-i)

Zatrudnię blacharzy – dekarzy,
robotników budowlanych i ślusarzy,
tel. 602-445-191
(fak.1273-o)

PRZYJMĘ

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

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy,
buhaje, jałówki. Atrakcyjne
ceny! Szybkie płatności! Od-
biór zwierząt z gospodarstwa!
PH KONRAD, tel. 606 989 887,
666 084 492, 86 215-11-15 wew.
24.
(fak.982-o-i)

SPRZEDAŻ: - jałowic z Holandii
od 5500 zł, - jałowic i pierwia-
stek z Niemiec od 5800 zł w
ciągłej sprzedaży Simmentaler
typ mleczny i Montbeliarde.
Dostawa do gospodarstwa! PH
Konrad, 86 215-11-15 wew. 24
(fak. 982-o)

Sprzedam słomę z transportem,
504-219-124
(fak.1163-o)

Sprzedam C-330; 664-460-130
(fak.1225-oo)

Sprzedam krowę po drugim cie-
laku, ok. Wizny; (86)2177-138
(fak.1266)

Sprzedam bele siano-kiszonki 50
szt, 55zł/szt. oraz belarkę włoską
stan bdb, cena 14 tys. Wizna,
693-154-085
(fak.sms)

Kupię każde zboże kukurydze,
rzepak zapewniam transport
płatność przed załadunkiem, tel.
504-082-106
(fak.sms)

Kwotę mleczną ok.100 000 kg
sprzedam 10gr/kg, tel. 694-693-
707
(fak.sms)

Sprzedam krowę cielną, cena 4
000 zł, tel. 602-187-085
(fak.sms)

Sprzedam nasiona trawy kup-
kówki, 508-761-298
(fak.sms)

Sprzedam ziemniaki jadalne
nowe, bardzo dobre odmiany,
małe i duże ilości, możliwy trans-
port, cena do negocjacji, nr tel.
601-089-852
(fak.sms)

Zatrudnię w gospodarstwie rol-
nym, zakwaterowanie, wyżywie-
nie, pensja, 502-638-896
(fak.sms)

Sprzedam zbiornik „Alfa Laval
Argi” 600 l. stan bdb, rok produk-
cji 2001, cena 5 500 zł 888-676-
181
(fak.sms)

Wykonuję profesjonalnie ko-
rekcje racic od 20 zł do 25 zł za
sztukę, zakładam opatrunki 5
zł/szt. oraz klocki 40 zł/szt., tel.
513-774-392
(fak.955-o-i)

RÓŻNE

Węgiel z dowozem, 602-10-57-12
(fak.1234-o)

TANIE KREDYTY Z KILKU BANKÓW:

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

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

UNIMEDIATOR

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

OGŁOSZENIA

W bliżej nieznanym okolicznościach i czasie zaginęła lub została skradziona z gabinetu pieczętka: Spec. Gab. Stom. Anna Minko oraz pieczętka imienna o treści: Lek. stom. Anna Minko spec. ortodonta z numerem.

(fak.1260-i)

RTV – AGD

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

(fak.1889-o-i)

CYFRA +

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

(fak.678-o)

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

(fak.924-o-i)

SPRZEDAM

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

(fak.576-o-i)

Sprzedam materiały budowlane: pustki, stal, deski, tel. 602-488-351. Tanio.

(fak.1238-oo)

Sprzedam dąb bal 8cm, deski 32 mm, (86)217-44-50

(fak.1269-o)

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

(fak.1265)

TRANSPORT

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

(fak.925-o-i)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 692-148-426

(fak.1829-o-i)

Wypożyczanie pochłaniaczy wilgoci, 507-201-204

(fak.895-o-i)

Garaże blaszane. Dowóz, montaż gratis - cały kraj. PRODUCENT, (29)761-50-20, (85)733-52-11, (89)722-12-03, 0-512-245-075, www.RobStal.pl, Dogodne raty!

(fak.919-o-i)

Cyklinowanie, 608-014-410

(fak.1138-o-i)

Tapicer, 608-742-950

(fak.1148-o)

Cyklinowanie, 603-342-397

(fak.1147-o-i)

Remonty i wykończenia wnętrz, 502-858-176

(fak.1156-o)

Malowanie dachów, 668-141-137

(fak.1165-o)

Usługi tapicerskie, 517-799-621

(fak/ostr.-o)

Tynki tradycyjne, kompleksowe wykończenia wnętrz, 507-047-202

(fak.1250-o)

Ocieplenia budynków, 790-287-366, 516-506-544

(fak.1190-o)

KOMINKI - budowa, 698-286-906

(fak.1208-o-i)

Usługi hydrauliczne, 501-80-65-46

(fak.1241-o)

Podłogi: - układanie, - cyklinowanie, - barwienie, - renowacje, 695-14-12-26

(fak.1261-o-i)

Schody: - dąb, - jesion. Wyrób i montaż, 695-14-12-26

(fak.1261-o-i)

Remonty i wykończenia wnętrz; 669-409-108

(fak.1263)

Sztachety 604-10-21-33

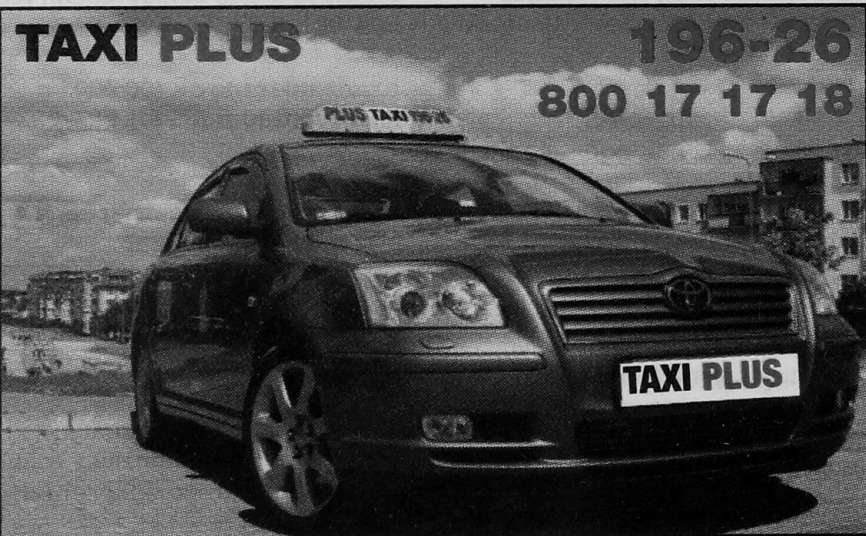
(fak. kn)

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

TYLKO OFERTY NA WYŁĄCZNOŚĆ !!!
(Sprzedający pokrywa wynagrodzenie dla biura)

- **DOM** – Konarzyce, pół bliźniaka, częściowo wykończony, pow. 250/517 m², 392.000 zł, **MER – 404**
 - **DOM** – centrum, ul. Raginisa, pół bliźniaka, po remoncie, pow. 180/460 m², 600.000 zł, **MER – 431 (NOWOŚĆ!)**
 - **DOM** – Mazury, Kopijki (3 km jez. Krzywe) z bala, wysoki standard, pow. 130/3.000 m², 450.000 zł, **MER – 386**
 - **DOM** – Bronowo, letniskowy, ładnie wykończony z kominkiem, pow. 85m²/1,13 ha, 290.000 zł, **MER – 370**
 - **SIEDLISKO** – Cieciorzy, pow. 6,46 ha, uroczko położone wśród lasów, 1,5 km od rzeki Pisy, 340.000 zł, **MER- 403 (NOWOŚĆ!)**
 - **DZIAŁKA** – ul. Piaski, idealna na duży parterowy dom, media przy działce, pow. 1343 m², 268.000 zł, **MER-417 (NOWOŚĆ!)**
 - **DZIAŁKA** – ul. Kalinowa, media przy działce, obok domów jednorodzinnych, pow. 2.784 m², 208.000 zł, **MER-422 (NOWOŚĆ!)**
 - **DZIAŁKA** – ul. Kupiski Stare, położona w sąsiedztwie domów jednorodzinnych, pow. 897 m², 92.000 zł, **MER-420 (NOWOŚĆ!)**
 - **DZIAŁKA** – Konarzyce (Łochtynowo) osiedle nowych domów, blisko media, pow. 3.000 m², możliwość podziału, 203.000 zł, **MER- 421**
 - **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko ze stawem, przy asfalcie, pow. 2,55 ha, 117.000 zł, **MER-405**
 - **DZIAŁKA** – Sławiec, siedlisko, obok zabudowania, asfalt, pow. 1,33 ha, 98.000 zł, **MER-406**
 - **DZIAŁKA** – Sulki, budowlana z rozpoczętą budową, pow. 1500 m², 38.000 zł, **MER- 419**
 - **DZIAŁKI ROLNE** – Grądy, gm. Nowogród, pow. 1,75 ha, 48.000 zł **MER- 407**
 - **NIERUCHOMOŚĆ KOMERCYJNA** – Zambrów ul. Fabryczna, 4 lokale użytkowe w parterze, pow. 903/1410 m², 1.000.000 zł, **MER-410 (Obniżka ceny !)**
 - **BUDYNEK** – Turośl, na magazyn, warsztat, plac utwardzony, pow. 126/ 955 m², cena 110.000 zł, **MER- 379**
 - **LOKALE** – ul. Sienkiewicza, centrum, luksusowa kamienica z windą, lp, llp, llip. wynajem 20 zł/ m², **MER – 240**
 - **LOKAL** – Al. Legionów 7, parter - pow. 21 m², I piętro - pow. 51 m², wynajem, **MER – 400**
 - **LOKAL** – ul. Partyzantów, parter, na handel usługi, pow. 200 m², wynajem 2.500 zł, **MER – 436**
 - **LOKAL** – ul. Dworcowa, biurowy, III piętro, pow. 100 m², wynajem 1.500 zł, **MER – 437**
 - **MAGAZYN** – Stare Kupiski, przy trasie 61, pow. 370 m², wynajem 15 zł/m², **MER – 413**
- PEŁNA OFERTA NA STRONIE**
www.nieruchomosci.hi.pl

(fak 652)



Nasza strona o Funduszach Europejskich:
www.gazetylokalne.pl/tujesteuropa

KOLBIS DACHY

Autoryzowany Przedstawiciel

18-400 Łomża,
ul. Sikorskiego 165
tel/fax (0-86) 216-58-56

07-410 Ostrołęka, ul. Traugutta 65
tel/fax (0-29) 760-84-48

SUPER CENY !!!

- Pokrycia dachowe:
Blacha dachówkowa,
Blacha trapezowa
- Drzwi antywłamaniowe
- Systemy rynnowe
- Folie dachowe
- Okna - PCV, ALU
- Okna dachowe



Największy salon łazienek w Łomży

oferuje:

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

RATY – RABATY
Na terenie miasta
dowóz gratis!

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

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A.Choroszucha

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

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

DYSKRECJA

Sprzedaż węgla TRANSPORT GRATIS

Skupujemy także złom

Grzymały 23 A

(5 km od Łomży

w kierunku na Ostrołękę)

Tel. kom. 602-259-306,
dom. (86)217-07-09

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

18-400 Łomża

ul. Polowa 45 (budynek Domu Technika NOT)

tel/fax : 086 2166226

kom. +48 604051082 lub +48 604227658

WWW.LOMZA.NIERUCHOMOSCI.PL

LOMZANIERUCHOMOSCI@OP.PL

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

■ NOWE MIESZKANIA ORAZ LOKALE UŻYTKOWE

!!! Łomża, ul. Wiejska – przestronne mieszkania i lokale położone w budynku usytuowanym w centrum Łomży. W pobliżu znajduje się szkoła podstawowa, przedszkole, gimnazjum, licea, park, kino oraz liczne placówki handlowo – usługowe. W mieszkaniach istnieje możliwość dowolnej aranżacji wnętrza poprzez zmianę ustawienia ścianek działowych – 3300 zł/m² (cena zawiera VAT).

■ ul. Wojska Polskiego – pow. 42,9 m², parter, 2 pokoje, wykończone, sąsiedztwo WSA – 135 000 zł

■ ul. Reymonta – pow. 60,78 m², IV piętro, 3 pokoje – 150 000 zł

■ ul. Polowa - pow. 56,25 m², IV piętro, 3 pokoje - 135 000 zł

■ ul. Kazańska – pow. 72,05 m², II piętro, 4 pokoje – 214 000 zł

OFERTA DZIAŁEK

■ Mątwa gm. Nowogród - pow. 3800 m² – 155.000 zł

■ Bronowo – pow. 2000 m², dostęp do Łojewka - 50 000 zł

■ Piątnica, ul. Jedwabieńska – pow. 1211 m² – 100 000 zł

■ Łomża, Szosa do Mężenina - pow. 1512 m², budowlana - 220 000 zł (147 zł/m²)

■ Nowogród – 2139 m², budowlana - 107 000 zł

■ Stara Łomża - pow. 5203 m² - 158 000 zł

■ Konarzyce gm. Łomża - pow. 1162 m², budowlana - 102 000 zł

OFERTA DOMÓW

■ Piątnica Włościańska – pow. całkowita 166 m², pow. działki 1215 m², zabudowa bliźniacza, widok na Narew – 270 000 zł

■ Łomża ul. Głogowa – pow. uż. 189 m², pow. działki 245 m², wykończony, zabudowa szeregowa – 360 000 zł

■ Osobne, gm. Śniadowo – pow. 70 m², pow. działki 0,89 ha, zabudowania gospodarcze – 160 000 zł

■ Stare Kupiski, ul. Wierzbowa – pow. uż. 145 m², pow. działki 1177 m², stan surowy zamknięty - 330 000 zł (OFERTA BEZPOŚREDNIA-PROWIZJĘ ZA KUPUJĄCEGO POKRYWA SPRZEDAJĄCY)

■ Łomża ul. Kwadratowa – pow. 110 m², pow. działki 361 m² – 340 000 zł

■ Podgórze, ul. Łomżyńska – pow. działki 3853 m², parter-lokal usługowy, poddasze mieszkalne - 590 000 zł

■ (OFERTA BEZPOŚREDNIA-PROWIZJĘ ZA KUPUJĄCEGO POKRYWA SPRZEDAJĄCY)

LOKALE DO WYNAJĘCIA

■ Al. Legionów - pow. 125 m², I piętro, winda, wysoki standard – 3355 zł/miesiąc

■ Śródmieście - pow. 50 m², parter - 1500 zł/miesiąc

■ Al. Legionów - pow. 70 m², parter, duże witryny - 4200 zł/miesiąc

■ Centrum – pow. 100 m², I piętro, winda – 2440 zł/miesiąc

■ Centrum - pow. 190 m², parter - cena 40 zł/m²/miesiąc

■ Centrum - pow. 27 m², samodzielny pawilon handlowo-usługowy – 2500 zł/miesiąc

20 LAT DOŚWIADCZENIA!!!



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

ul. Dworna 10

18-400 Łomża

lomza@polnoc.pl

Tel. 086 216-40-00

Fax. 086 216-21-63

Notowane na GPW



NEW connect
RYNEK AKCJI GPW

Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

1-pokojowe

• Stacha Konwy – 28,26 m², 3 piętro, cena 108 000 zł LOM-338

2-pokojowe

• Poznańska – 50,90 m², I piętro, cena 146 000 zł LOM-157 OBNIŻKA!

• Ks. Anny – 48,48 m², IV piętro, cena 155 000 zł LOM-268

• Rycerska – 48,50 m², IV piętro, cena 169 500 zł LOM-243 OBNIŻKA!

• Żeromskiego – 35,84 m², V piętro, cena 139 000 zł LOM-324

• Kazańska – 47,70 m², IV piętro, cena 155 000 zł LOM-337

• Centrum – 36,84 m², I piętro, cena 125 000 zł LOM-348

• Os. Pakowe – 48,15 m², II piętro, cena 155 000 zł LOM-349

• Wojska Polskiego – 45,53 m², IV piętro, cena 150 000 zł LOM-352

3-pokojowe

• Skłodowskiej – 53,42 m², II piętro, cena 165 000 zł LOM-223

• Przykoszarowa – 72,30 m², I piętro, cena 308 000 zł LOM-220

• Poznańska – 65,60 m², IV piętro, cena 170 000 zł LOM-228 (w cenę wliczony jest również garaż) OBNIŻKA!

• Skłodowskiej – 53 m², II piętro, cena 187 000 zł LOM-166 OBNIŻKA!

• Bolesława Prusa – 60,78 m², II piętro, cena 189 000 zł LOM-201

• F. Chopina – 60,78 m², III piętro, cena 183 000 zł LOM-208 OBNIŻKA!

• Al. Legionów – 63,52 m², II piętro, cena 246 000 zł LOM-211

• Kazańska – 72,50 m², II piętro, cena 250 000 zł LOM-165 OBNIŻKA!

• Ks. Anny – 60,60 m², IV piętro, cena 195 000 zł LOM-274

• Wojska Polskiego – 57,46 m², III piętro, cena 170 000 zł LOM-267

• Łomża – 56,52 m², I piętro, cena 170 000 zł LOM-286

• Armii Krajowej – 60,50 m², I piętro, cena 185 000 zł LOM-303

• Kazańska – 60,71 m², III piętro, cena 217 000 zł LOM-307

• Broniewskiego – 60,40 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-308

• Ks. Anny – 63,59 m², IV piętro, cena 186 000 zł LOM-310

• Bohaterów Monte Cassino – 44,16 m², parter, cena 163 000 zł LOM-323

• Poznańska – 65,60 m², I piętro, cena 217 000 zł LOM-332

• Jantar – 60,93 m², IV piętro, cena 179 000 zł LOM-333

• Kazańska – 60,40 m², II piętro, cena 222 000 zł LOM-334

• Polowa – 56,25 m², III piętro, cena 175 000 zł LOM-339

• Leopolda Staffa – 48,84 m², II piętro, cena 178 000 zł LOM-341

• Os. Jantar – 60,78 m², I piętro, cena 197 000 zł LOM-379

4-pokojowe

• Kazańska – 72,05 m², II piętro, cena 216 000 zł LOM-225

• Rycerska – 72,54 m², I piętro, cena 205 000 zł LOM-264 OBNIŻKA!

• Kazańska – 72,30 m², III piętro, cena 220 000 zł LOM-281

• Rycerska – 90,10 m², I piętro, cena 370 000 zł LOM-366

**Poszukujemy działek
i mieszkań na sprzedaż!**

www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Tur do C-330, oryginalny, stan idealny, 3500 zł, brzoza rębana, sucha 180 zł/szt. Dowóz gratis, 515-321-713

(k/b)

Przyczepa wywrotka 6 ton – 6500 zł, siewnik do zboża Amazone 3m – 6000 zł, beczkowóz 6 tys. l – 9000 zł, agregat z wałkami 3m – 1600 zł; tel. 698-869-557

(k/b)

Sprzedam oś z kołami 205/75 R 16 C, cena 400 zł; tel. 511-960-958

(k/b)

Sprzedam przyczepę samobieżną Claas Sprint 330S, 8 ton z rotorem, cena 10500 zł, tel. 503-080-372

(k/b)

Beczkowóz 6 tys. litrów – 9000 zł, agregat z wałkami 3m – 1600 zł, kraty do bydła – 140 zł/szt., przyczepa wywrotka 6 ton – 6500 zł, siewnik zbożowy Amazone 3m – 6000 zł, tel. 604-643-495

(k/b)

Sprzedam pługi 3-skibowe, polskie, cena 600 zł; tel. 511-960-958

(k/b)

Sprzedam dwukółkę do ciągnika, cena 500 zł, tel. 511-960-958

(k/b)

Pługi dwójki – 300 zł, brony piątki – 400 zł, tel. 603-515-925

(k/b)

Sprzedam przetrząsarkę do trawy „Niemeyer”, szerokość 5,5 m, druga na części, cena 4500 zł, tel. 887-441-745

(k/b)

Belarka Welger 200s, owijanie siatka – sznurek szer. rob. 1,5 m, cena 17500 zł; przewracarka Deutz – Faha, szer. 50 m, 4300 tys.; (86)2192-331

(k/b)

Sprzedam siewnik zbożowy „Poznaniak” stan bdb, cena 3000 zł, gm. Stawiski, tel. (86)278-58-09; 660-715-014

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik dwuosiowy cena 3500 zł i sadzarka cena 500 zł; tel. (86)472-14-96

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną, 32000 kg po 0,20 zł/kg; tel. 600-399-584

(k/b)

Sprzedam kuce, 4 szt. 5000 zł, i 2 szt. – 3000 zł, 664-086-031

(k/b)

Sprzedam siewnik zbożowy (polski), cena 2400 zł do uzgodnienia, tel. 504-934-087

(k/b)

Sprzedam dojkę konwioową „De Laval”, stan bdb – 1000 zł; tel. (86)273-68-91

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-330, cena 13000 zł, grabarka karuzelowa, cena 4500 zł; (86)278-60-28

(k/b)

Beczka na wodę 4 tys. litrów, ciągana – tzw. mlecarka, cena 4500 zł; tel. 660-68-58-28

(k/b)

Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie: listopad, cena 3,5 tys. zł, tel. 602-464-277

(k/b)

Sprzedam kopaczkę ciągnikową, stan dobry, cena 1,5 tys. zł oraz rozrzutnik jednoosiowy stan dobry, cena 2,5 tys. zł, tel. 602-464-277

(k/b)

Sprzedam ciągnik 525 „Władymirec” z kabiną, stan dobry, tel. 510-596-406

(k/b)

Sprzedam kwotę mleczną 9 000 kg, 0,25 zł/kg do uzgodnienia, tel. 692-137-772

(k/b)

Sprzedam ciągnik z Esa na rozrzutnik własnej konstrukcji, cena 2 500 zł, (86) 217-49-56

(k/b)

Sprzedam 2 krowy trzyletnie, wysokocielne, 8 mc, gmina Szumowo, cena 3 600 zł, (86) 476-83-97

(k/b)

Sprzedam ciągnik T25 z kabiną, stan bardzo dobry, 8 000 zł, 510-596-406

(k/b)

Prasa kostkująca polska, stan bdb, 10 000 zł, wóz żelazny 800 zł, bryczka 2 500 zł, cegła czerwona używana 1 zł/szt, 698-506-407

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-335 Ursus (1972), stan dobry, cena 9 500 zł, tel. 515-063-038

(k/b)

Sprzedam kombajn zbożowy New Holland 8040, kabina, stan bdb, heder 4m, cena 55000 zł, tel. (86)278-58-09, 660-715-014

(k/b)

Zbiornik na mleko alfa laval 500l, stan idealny. Cena: 3.000 zł Telefon: 0504-536-659

(k/b)

Pług 2-skibowy obrotowy, niemiecki, stan dobry. Cena: 1.500 zł Telefon: 0795-235-271

(k/b)

Sprzedam jałowice cielne użytkowe i pod oceną, cena od 3500 zł – do 4500 zł. Możliwość transportu. Nawiążę współpracę z hodowcami, 692-411-362, (52)56-27-637

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą „Sipma” z drabinką, stan bdb, cena 13 500 zł, tel. (86) 219-23-35

(k/b)

Siewnik zbożowy „Poznaniak 5”, cena 4 500 zł, 603-515-925

(k/b)

Sprzedam pługi zachodnie 5 tys. zł, przyczepę wywrotkę 5,2 tys. zł, sztywną sześciotonową 3,2 tys. zł, 602-118-639

(k/b)

Sprzedam dojkę 2-konwioową Alfa Laval Agri, cena 1000 zł, tel. (86)273-68-91, 606-405-564

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą „Sipma”, stan bdb, garażowana, z drabinką, cena 14.000 zł, tel. 669-191-786

(k/b)

KUPON

Bezplatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

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

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogłaszającego:.....

Adres:.....

Tel.

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

Czytelny podpis:.....

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

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

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

**SCHŁADZALNIKI
DO MLEKA**

**WYMIENNIKI
CIEPŁA**

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

Ogłoszenie w ROLNICTWIE za 4 zł

Wyślij SMS na numer 74240 o treści:

KTM + treść ogłoszenia.

Koszt wysłania 1 SMS-a to **4,00 zł netto**
(4,88 zł z VAT)

(koszt ogłoszenia do 160 znaków)

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

Sprzedam opł...
175/65 R 14 p...
stan idealny (2...
zł; tel. 503-08...

Sprzedam Re...
silnik 1.6 115K...
żenie, pierwsz...
18000 zł; tel. 6...

Sprzedam Ka...
750, kolor ziel...
5000 zł; tel. 66...

Nissan Maxim...
gaz sekwen. z...
tylko japoński...

Sprzedam Go...
zyna + gaz, 3...

**Ok
Rom
za 19**



PRKLU

Sklep
Al. Legi...
Tel. (86)

MOTO

Wy

Kosz

(k

Ogłosze...
wydani...
oraz na s...

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam opony zimowe z felgami 175/65 R 14 po jednym sezonie, stan idealny (Zambrów), cena 500 zł; tel. 503-080-372

(k/b)

Sprzedam Renault Megane Sedan, silnik 1.6 115KM, bogate wyposażenie, pierwszy właściciel, cena 18000 zł; tel. 602-393-113

(k/b)

Sprzedam Kawasaki Ninja ZxR 750, kolor zielony 1997 rok, cena 5000 zł; tel. 667-512-034

(k/b)

Nissan Maxima 2003, full opcja, gaz sekw. zamienię na combi, tylko japoński; 600-162-508

(k/b)

Sprzedam Golf III (1993), 1.6 benzyna + gaz, 3 700 zł, 509-133-186

(k/b)

Sprzedam Opel Astra combi (2003), czarny, benzyna + gaz, 12 000 zł, 516-228-063

(k/b)

Sprzedam Fiat Punto (2000), cena 8 000 zł, 501-421-006

(k/b)

VW Passat 1800 (prześciółka), full wersja, gaz sekw, grudzień 1996, 8 100 zł, 600-162-508

(k/b)

Sprzedam samochód osobowy Thalia (2001), instalacja gazowa, hak, wspomaganie, pierwszy właściciel, cena 9 500 zł, tel. 515-063-038

(k/b)

Sprzedam Toyotę Camry (2008 rok) grafitowa, gaz, sekwencja, pierwszy właściciel, 70000 zł, tel. 512-560-894

(k/b)

Sprzedam VW passata B5 1.9 TDI 90 KM (1998 r.) srebrny metalik, ABS, szyberdach, elekt. lusterka, z podgrzewaniem, centralny zamek, reg. kierownicy stan dobry,

Cena: 14500 do negocjacji tel. 600-644-820

(k/b)

VW T4 blaszak przedłużany (1996 rok) 2.4 diesel, 9000 zł, Honda Accord 2.4 benzyna (2004 rok), przebieg 60000 km, 501-262-318

(k/b)

Sprzedam Cinquecento 704 cm3, zielony metalik, rok 1995. Cena: 1800 zł

Dane kontaktowe: 876112383

(k/b)

Ford Mondeo czarny 1,6 wspomaganie c, zamek 2 kpl. opon, cena 2200 zł, tel. 669-208-929

(k/b)

Sprzedam w bardzo dobrym stanie Audi B4, cena 7000 zł, 664-705-150

(k/b)

Sprzedam golf III (1997 r.) 3-drzwiowy, benzyna+ instalacja gazowa, granatowy metalik. Cena: 6900 zł, tel. 662-141-519

(k/b)

Sprzedam ford focus (2006 r.) 2,0+gaz sekwencja, stan bdb, bogate wyposażenie, cena 25000 zł, tel. 501-787-792

(k/b)

Mercedes 190E 1.8 benzyna (1990 rok) sprzedam w dobre ręce, cena 4000 zł; tel. 667-512-034

(k/b)

Sprzedam Opel Astra (1995r) 1.4 b + LPG, sedan, nowe opony i akumulator, cena 3600 zł; tel. 606-916-449

(k/b)

Renault Laguna (2003 r.) 2.2 CDI, pełne wyposaż., skóra - 20 tys. zł; tel. 515-237-538

(k/b)

Sprzedam Opel Zafira 2.0 DTI (2002), klima-nawi, bezwypadkowy, stan idealny, 17400 zł, 888-419-702

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

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

(k/b)

Golf 3, (1994), 1.9d, wspomaganie, regulacja świateł, szyberdach, cena 3 500 zł,

507-218-249

(k/b)

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

(k/b)

Okazja!
Romet 727
za 1999 zł!



ARKUS & ROMET GROUP

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

**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

MOTORYZACYJNE ogłoszenie za 4 zł

Wyślij SMS na numer **74240** o treści:

KTM + treść ogłoszenia.

Koszt wysłania 1 SMS-a to **4,00 zł netto**
(4,88 zł z VAT)

(koszt ogłoszenia do 160 znaków)

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

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, komisu, autokomisu).

Czytelny podpis:.....

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

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

Lekarz domowy

Ograniczam ilości napojów, a mimo to często biegam do toalety. W dodatku przy oddawaniu moczu dokucza mi tępy ból w dole brzucha i pieczenie. Wstydę się pójść do lekarza, jak sobie z tym poradzić?

Mirka

To objawy zapalenia pęcherza i bez lekarza się nie obejdziesz! Najczęściej infekcję wywołują bakterie, ale zapaleniu sprzyjają także stany

alergiczne, stan zapalny narządów rodnych oraz wychłodzenie organizmu. Choroba zaczyna się częstym oddawaniem moczu, ale później mogą wystąpić bóle krzyża. Gdyby mocz stał się mętny o ostrym zapachu i pojawiła się w nim krew, byłaby to oznaka, że choroba zaatakowała nerki. Doraźną ulgę w bólu przyniosą środki rozkurczowe oraz gorący termofor w dole brzucha. Pieczenie przy oddawaniu moczu złagodzi niegazowana woda mine-

ralna z sokiem z cytryny. Można pić dziennie nawet sześć szklanek, bo cytryna zmieni środowisko w drogach moczowych na bardziej kwaśne, utrudniające namnażanie się drobnoustrojów, a woda rozcieńczy mocz i usunie z nim część bakterii. W czasie choroby trzeba zrezygnować z używek (kawy, alkoholu, papierosów), które wysuszają śluzówkę dróg moczowych, a to zwiększa ból podczas oddawania moczu.

Pytanie intymne

Mam 18 lat. W lipcu pierwszy raz kochałem się z moją dziewczyną, z którą chodzę prawie rok. Marzyłem o tym, ale gdy tylko w nią wszedłem, było po wszystkim. Następną noc prawie tak samo. Od tej chwili unikałem współżycia do końca wakacji. Na początku września byliśmy w domu sami. Stało się jeszcze gorzej, bo miałem wytrysk, gdy tylko zacząłem ją pieścić palcami. Słyszałem o przedwczesnym wytrysku, ale nic o tym nie wiem.

Marcin

Z medycznego punktu widzenia wytrysk może być zbyt przedwczesny (przed pieszczotami lub na samym ich początku), przedwczesny (przed stosunkiem lub w momencie wprowadzania członka do pochwy) i zbyt wczesny (tuż po rozpoczęciu stosunku lub po kilku, kilkunastu ruchach). Pierwszy i drugi bywa często w czasie pierwszych stosunków jako efekt bardzo mocnego podniecenia i przeżyć mu towarzyszących. Mija z doświadczeniem. Orgazm zbyt wczesny, najczęstszy, należy do utrwalonych nieprawidłowych odruchów. Można sobie z nim poradzić, stosując odpowiednie ćwiczenia. Codziennie masuj punkt w połowie długości mostka, w środkowej jego linii, na wysokości brodawek sutkowych. Masaż powinien być delikatny i trwać ok. 5 min. Podobnie masuj na lewym udzie, z tyłu, w odległości 4 palców od zgięcia kolanowego (w miejscu nerwu kulszowego). Ten punkt odpowiada za prawidłowy czas wytrysku. Także ok. 5 min. Codziennie ćwicz skurcze odbytu (20 - 30 razy). Gdy w czasie stosunku będziesz czuł, że możesz mieć wytrysk, wykonaj 2-3 takie skurcze, które go powstrzymają. Gdy uda ci się to powtarzać, w pełni zapanujesz nad własnym wytryskiem. Zanim do tego dojdiesz, doraźnie opóźni wytrysk masturbacja ok. pół godziny przed stosunkiem.

Pod paragrafem

Czy to prawda, że teraz można formalności spadkowe załatwić u notariusza?

Marek

Od ubiegłego roku wszystkie czynności związane ze spadkiem można przeprowadzić u notariusza: potwierdzenie dziedziczenia, dział spadku, oświadczenie o przyjęciu i odrzuceniu spadku. Notariusz może także otworzyć i ogłosić testament z takimi samymi skutka-

mi, jak w sądzie. Ale potwierdzenie dziedziczenia u notariusza nie może dotyczyć spadków spornych, w których jest problem ze spadkobiercami, wielkością udziałów lub przy stwierdzeniu niegodności dziedziczenia. U notariusza trzeba przedstawić akt zgonu spadkodawcy, przekazać posiadany testament (jeśli był sporządzony), akta stanu cywilnego spadkobierców ustawowych, zawiadomić spadkobierców ustawowych i testamentowych o wizycie u notariusza. Koniczna

jest zgoda wszystkich na zapis testamentu lub uzgodniony podział spadku, jeśli testamentu nie było. Jeśli nie minęło pół roku od otwarcia spadku, notariusz musi przyjąć od spadkodawców oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku. Korzystając z postępowania przed notariuszem, można sfinalizować sprawę znacznie szybciej niż w sądzie. Wygodne jest także to, że z notariuszem można umówić się na konkretny termin.



Boża apteka

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

Leczniczy tatarski... przysmak!

wodach, tworząc zarośla.

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

Kłącze tataraku zawiera najbardziej aktywny olejek lotny (azaron), substancje gorzkie, garbniki, cholinę i inne składniki. Pobudzają one wydzielanie soków trawiennych, żołądkowych i jelit, działają roz-

kurczowo, uspakajająco, przeciw zmęczeniu i bólom głowy. Zalecany jest jako ogólnie wzmacniający, zwiększający sprawność fizyczną u starszych i po przebytych operacjach, a sportowców przed startami i po wielkim wysiłku fizycznym.

Z wysuszonego kłącza tataraku najlepiej przyrządzić napar.

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

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

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

— REKLAMA —

TAXI PLUS 196-26
800 17 17 18

TAXI PLUS

„Nasz no

Dramat „S...
Tadeusza S...
wybitnego pis...
krytyka teatra...
założyciela tea...
w Supraślu, kt...
jest zbrodnia...
gdzie w lipcu...
polska połow...
obróciła się p...
dowskiej, jest...
literackich, r...
tegorocznej M...
„Nike”. Jego b...
i żydowscy uc...
nej szkoły w J...
autor zobaczy...
„dopisał” ich...
po współczes...
premiera teat...
odbyła się we...
w Teatrze Nar...
(Wielka Bryta

Test

Společné...
soznawcze „S...
środowiskiem...
nym regionu u...
sesją glogerow...
Zygmunta Glo...
wielkiego uczo...
i XX w, twórc...
muzealnictwa...
dacza kultury...
urodził się na...
Tyborach Kan...
Wysokie Maz...
żewie (gm. Ty...
waniach udział...
uczonego Lilia...
na, która udo...
miątki po wiel...
informowała V...
ze „Stopki”, cz

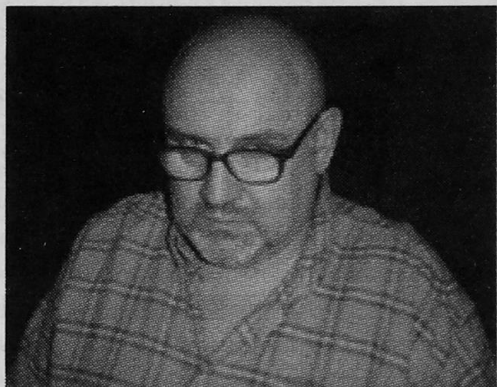
— REKLAMA —

Pro
od

Market b

„Nasza klasa” z Jedwabnego nominowana do „Nike”

Dramat „Nasza klasa” Tadeusza Słobodzianka, wybitnego pisarza, reżysera, krytyka teatralnego, współzałożyciela teatru Wierszalin w Supraślu, którego tematem jest zbrodnia w Jedwabnem, gdzie w lipcu 1941 roku polska połowa miasteczka obróciła się przeciwko żydowskiej, jest na liście 7 dzieł literackich, nominowanych do tegorocznej Nagrody Literackiej „Nike”. Jego bohaterami są polscy i żydowscy uczniowie przedwojennej szkoły w Jedwabnem, których autor zobaczył na starym zdjęciu i „dopisał” ich dramatyczne losy aż po współczesność. Światowa premiera teatralna „Naszej klasy” odbyła się we wrześniu 2009 roku w Teatrze Narodowym w Londynie (Wielka Brytania). Nominacje do



Tadeusz Słobodzianek

„Nike” uzyskały również książki Jacka Dehnela „Ekran kontrolny”, Julii Hartwig „Jasne niejasne”, Magdy Grochowskiej „Giedroyc”, Janusza Rudnickiego „Śmierć czeskiego psa”, Piotra Sommera „Dni i noce” oraz Wojciecha Jagielskiego „Nocni wędrowcy”. Zwycięzca ogłoszony zostanie 3 października. (ANN)

Testament

Społeczne Stowarzyszenie Prasoznawcze „Stopka” w Łomży ze środowiskiem naukowo - muzealnym regionu uczczą w październiku sesją glogerowską stulecie śmierci Zygmunta Glogera (1845 - 1910), wielkiego uczonego z przełomu XIX i XX w, twórcy polskiej etnografii, muzealnictwa i krajoznawstwa, badacza kultury staropolskiej, który urodził się na ziemi łomżyńskiej w Tyborach Kamiance (obecnie gm. Wysokie Mazowieckie), a żył w Jeżewie (gm. Tykocin). W przygotowaniach udział bierze prawnuczka uczonego Lilianna Gloger ze Szczytna, która udostępni rodzinne pamiątki po wielkim przodku. Jak poinformowała Wiesława Czartoryska ze „Stopki”, część rocznicowa sesji



Lilianna Gloger ze Szczytna, prawnuczka Zygmunta Glogera

będzie nosiła tytuł „Testament glogerowski”. Stowarzyszenie „Stopka” w ogólnopolskim konkursie nagradza od 20 lat medalem Zygmunta Glogera wybitnych przedstawicieli nauk humanistycznych oraz pasjonatów ochrony kultury polskiej, w tym kultury „małych ojczyzn”.

REKLAMA

Promocja skuterów od 1885 zł!!!



Market budowlany Łomża ul. Wojska Polskiego 51

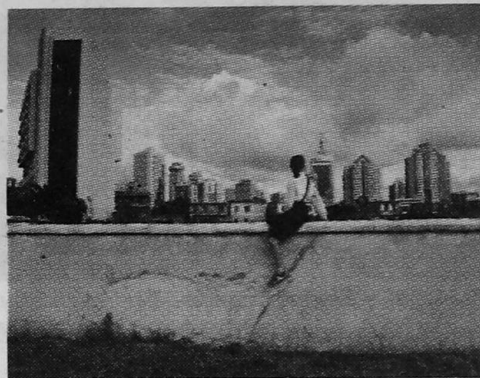
Białystok

„Śpiewajmy hymn chwały”, czyli Krzysztof Jakowicz na otwarcie sezonu, Filharmonia Podlaska (ul. Podleśna 2, tel. 85 - 732 - 00 - 66), piątek, 10 września, godz. 19.00.

Wybitny skrzypek zagra z Orkiestrą Filharmonii Podlaskiej pod dykcją Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego. W programie Uwertura „Romeo i Julia” P. Czajkowskiego, Koncert skrzypcowy M. Miaskowskiego oraz II Symfonia B-dur op.52 F. Mendelssohna - Bartholdy'ego.

„Nowy, wspaniały świat”, Galeria Arsenał (ul. Mickiewicza 2, tel. 85 - 742 - 03 - 53), czynna w godz. 10.00 - 17.00.

Wystawa fotografii i instalacji chińskiego artysty Weng Fena, znanego z tworzenia wielkoformatowych zdjęć, przez które porusza problemy nowoczesności i tradycji oraz globalizacji z perspektywy Chin (na zdjęciu). Można ją oglądać do 3 października.



„Za płotem, za progiem, za horyzontem”, Galeria „Spodki” (ul. Św. Rocha 14, tel. 85 - 740 - 37 - 16), czynna w dni powszednie w godz. 10.00 - 16.00.

Wystawa podsumowująca XVI Wojewódzki Przegląd Amatorskiej Twórczości Plastycznej. Najciekawsze prace plastyków amatorów z Podlaskiego.

Łomża

„Suonare et cantare”, czyli granie i śpiewanie w kościele Bożego Ciała (ul. Przykoszarowa 26), niedziela, 12 września, godz. 18.45.

Pod patronatem „Kontaktów” koncert w ramach VI Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica”. Z Orkiestrą Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży pod dykcją Jana Miłosza Zarzyckiego wystąpią Maria Terlecka (organy) i Piotr Kowalczyk (baryton). W programie Vivaldi, Bach, Haendel. Ci sami wykonawcy, ale bez organistki, wykonają podobny program o godz. 11.00 w kościele w Piątnicy.

Malarstwo i rysunek Grzegorza Przyjemskiego, Galeria N (Klub Garnizony, al. Legionów 133), wtorek, 14 września, godz. 18.00.

Autor jest nauczycielem w Publicznym Gimnazjum w Piątnicy. Z upodobaniem maluje i rysuje konie (na zdjęciu). Wernisaż uatrakcyjnią śpiewem Agnieszka Żemek i Paulina Przyjemska.



Grajewo

Kabaret Skeczów Męczących, sala widowiskowa Miejskiego Domu Kultury (ul. Wojska Polskiego 20, tel. 693 - 76 - 25 - 21), sobota, 11 września, godz. 17.00.

Popularna grupa kabaretowa z Kielc, znana z ostrej satyry społecznej, zaprezentuje najnowszy program.

„NSZZ Solidarność 1980 - 2010”, Grajewska Izba Historyczna (ul. Elcka 30, tel. 86 - 272 - 20 - 04), czynna w godz. 10.00 - 15.00.

Ekspozycja przybliży trzydziestoletnią historię „Solidarności” w Polsce, regionie i Grajewie.

Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 9 września (czwartek) - Duże dzieci, godz. 16.00 oraz Predators, godz. 20.00; 10 - 15 września (piątek - środa) - Jak ukraść księżyc, godz. 15.15, 17.00 (w sobotę i niedzielę także godz. 13.30); Niezniszczalni, godz. 18.45, 20.30.

Kino „Relax” w Grajewie: 10 - 12 września (piątek - niedziela) - Shrek forever, godz. 17.00, 19.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 10 - 14 września (piątek - wtorek) - Toy story 3, godz. 17.00.

KRONIKA POLICYJNA



Skutek brawurowego wyjazdu osiemnastolatka oplem z al. Piłsudskiego na Szosę Zambrowską w Łomży

Wypadki

■ Na drodze Tarnowo – Kraska (gm. Miastkowo) rolnik (lat 54) wracający z pola traktorem z przyczepą siana wypadł z siodła i dostał się pod koła. Zmarł od doznanych obrażeń.

■ W Łomży na skrzyżowaniu Szosy Zambrowskiej i al. Piłsudskiego jadący oplem osiemnastolatek drogą podporządkową, wjechał pod audi. W wyniku zderzenia opel dachował i zatrzymał się na poboczu. Na szczęście, nikomu nic się nie stało. Policja ukarała młodego sprawcę kolizji mandatem.

■ Na ul. Sikorskiego w Łomży kierowca toyoty (lat 53) potrącił na pasach rowerzystkę (lat 56). Do wypadku doszło, gdy przejeżdżającą rowerem przez przejście dla pieszych kobietę (popelniła wykroczenie, powinna prowadzić rower) przepuszczał kierowca z sąsiedniego pasa. Ranna, trafiła do szpitala.

■ W sąsiedztwie Szkoły Podstawowej przy ul. Jagiellońskiej w Wysockim Mazowieckim jadąca daewoo tico kobieta (lat 38) najechała na przechodzącego po pasach chłopca (lat 10). Dziecko z obrażeniami głowy trafiło do szpitala.

■ W pobliżu Kulesz Kościelnych mężczyzna (lat 37) wyjeżdżając mazdą z leśnej drogi, prawdopodobnie nie ustąpił pierwszeństwa



W wakacje „drogówka” zatrzymała w Podlaskiem 1 300 pijanych kierowców!

przejazdu kierowcy opla (lat 20).



Jadący zbyt blisko poprzedzającego go auta kierowca tego wraka w Kurianach wykazał niebezpieczny brak wyobraźni nie przewidując, że będzie musiał gwałtownie hamować. Efekt: cztery osoby w szpitalu i dwa rozbite samochody

W wyniku zderzenia, do szpitala zostali przewiezieni kierowca oraz pasażerka mazdy.

■ Na trasie Zambrów - Białystok jadący busem w kierunku Białegostoku kierowca (lat 20) skręcając w lewo w Kapicach (gm. Tykocin) zjechał drogę karetke pogotowia na sygnale. Kierowca karetki (lat 55) nie zdążył zahamować i uderzył w busa. Na szczęście, skończyło się na zniszczonych pojazdach. Kierowca busa dostał mandat.

■ W Kurianach (gm. Zabłudów) na drodze krajowej nr 19 kierowca (19 lat) fiata cinquecento, który nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu, by uniknąć zderzenia podczas gwałtownego hamowania, zjechał na lewy pas i zderzył się czołowo z volkswagenem. Cinquecento przewróciło się na dach, a kierowca i troje pasażerów

rów (lat 22 – 28) z obrażeniami ciała trafiło do szpitala.

Kradzieże

■ Łomżyńscy policjanci zatrzymali mężczyznę (lat 39), który w sierpniu włamał się do trzech piwnic w bloku i ukrał elektronarzędzia, słoiki z przetworami, wędki oraz wiele innych przedmiotów (szkoda w sumie 2 000 zł). Przyznał się do winy i dobrowolnie poddał karze. Do aresztu trafił też siedemnastolatek, który z jednej z firm przy ul. Kazańskiej w Łomży ukrał laptop za 2 500 zł. Również przyznał się do winy i chce dobrowolnie poddać się karze.

Poszukiwani znalezieni

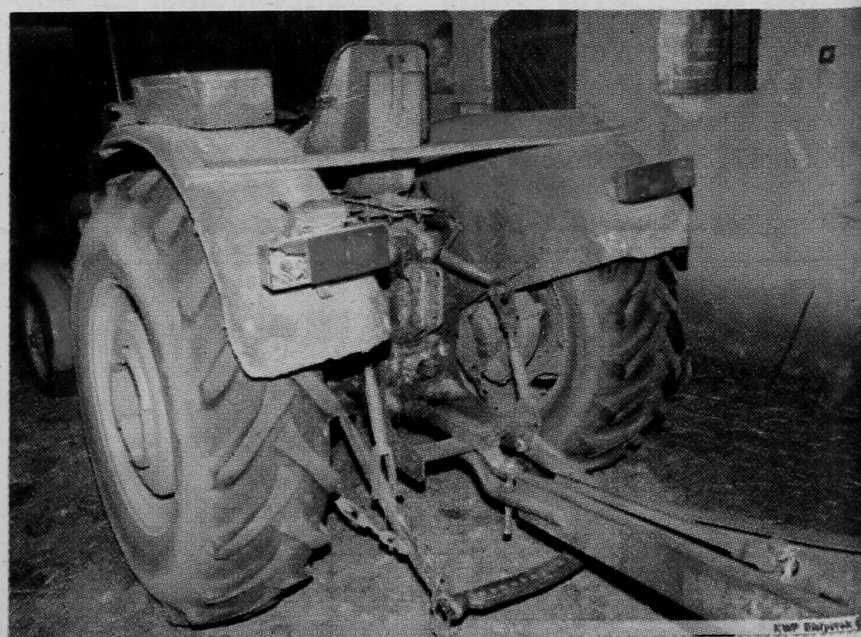
sprawcy kradzieży, rozbojów, bójek i pobić, uciekinierzy z pogotowia opiekuńczego, sprawcy kierowania pojazdami pod wpływem alkoholu oraz uchylający się od alimentów. Ponad połowa zatrzymanych to poszukiwani listami gończymi i nakazami do odbycia prawomocnych wyroków. W ręce policjantów wpadł mieszkaniak powiatu łomżyńskiego (lat 29) poszukiwany Europejskim Nakazem Aresztowania, który jest podejrzewany o handel narkotykami na dużą skalę. Policjanci ustalili dodatkowo miejsce pobytu 8 zaginionych.

Gimbusy bez hamulców

■ W ramach akcji „Bezpieczna droga do szkoły” policjanci skontrolowali 38 szkolnych gimbusów w powiecie białostockim. W 16 stwierdzili zaniedbania techniczne. Nie dopuścili ich do dalszej jazdy i zatrzymali kierowcom dowody rejestracyjne. Najczęstszą usterką był uszkodzony układ hamulcowy. W gminie Zabłudów na pięć skontrolowanych gimbusów, wszystkie pięć miało niesprawne hamulce!!! W gminie Tykocin na cztery gimbusy tylko jeden był sprawny. Wśród usterek była nawet pęknięta kierownica!

Tragiczne wakacje

■ Podczas wakacji w Podlaskiem w 225 wypadkach drogowych zginęły 42 osoby, a 320 zostało rannych. W porównaniu z ubiegłorocznymi było o 24 wypadki oraz 33 osoby rannych mniej. Niestety, życie straciły 2 osoby więcej. Policjanci w wakacje zatrzymali 1 300 pijanych kierowców (przed rokiem 1500).



Z tego zdezelowanego traktora bez kabiny spadł mieszkaniak Tarnowa i zabił się

działają
nia 1997 ro
r. nr 102, p
Miejskiego
wywieszon
nieruch
rem 1587, p
do dzierżaw
Szczeg
w Urzędzie
merem (86)

JESIE

MS 17
Moc: 1,6

od 1.3
MS 23
Moc: 2,7

od 2.3
MS 20
Moc: 3,5

Białystok
664 71
K. Ciołko
tel. 85/
737 56
Grajewo
Knyszyn
ska Polsk
tel. 85/
216 44
Łyse - S
Wyzwola
skiego P
tel. 29/
go 28, te
Różańska
85/739
Suchow
Szczucz
Sokołow
tel. 86/2
275 23

And
62-080

Burmistrz Nowogrodu

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami /Dz. U. Z 2010 r. nr 102, poz. 651 ze zm./ informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ulicy Łomżyńskiej 41 został wywieszony na okres 21 dni wykaz:

nieruchomości gruntowej, oznaczonej geodezyjnie numerem 1587, położonej na terenie miasta Nowogród, przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym.

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

JESIENNE PROMOCJE!

STIHL®

649,-*

MS 170-D

Moc: 1,6 KM



GRATIS!

od 1.339,-*

MS 230

Moc: 2,7 KM



GRATIS!

od 2.389,-*

MS 260

Moc: 3,5 KM



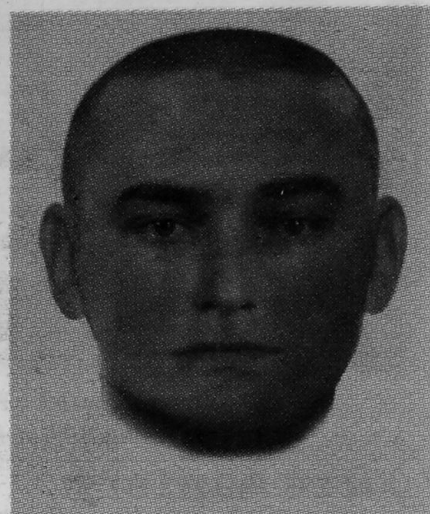
*sugerowana cena detaliczna

Białystok - I Armii Woj. Polskiego 8C, tel. 85/664 71 12, Dworzec PKS, paw. 17, tel. 85/745 14 02, K. Ciołkowskiego 99, tel. 85/746 16 13, Zwycięstwa 10, tel. 85/651 49 65; **Brańsk** - Witosza 20, tel. 85/737 56 35; **Czyżew** - Strażacka 6, tel. 86/275 57 55; **Grajewo** - Wojska Polskiego 53, tel. 86/272 33 44; **Knyszyn** - Tykocka 2, tel. 85/716 72 07; **Kolno** - Wojska Polskiego 50, tel. 86/278 26 10; **Łapy** - Mostowa 4, tel. 85/715 48 34; **Łomża** - Kierzkowa 1, tel. 86/216 44 66, Wojska Polskiego 51, tel. 86/216 07 00; **Łyse** - Sienkiewicza 35A, tel. 29/772 54 73; **Mońki** - Wyzwolenia 13A, tel. 85/716 24 76; **Ostrołęka** - Żeromskiego PKP, tel. 29/769 07 90, Inwalidów Wojennych 5, tel. 29/764 47 52; **Ostrów Mazowiecka** - Sikorskiego 28, tel. 29/745 25 64, Krótka 3, tel. 29/745 39 59, Różańska 121, tel. 29/745 14 13; **Rudka** - Wola 3/1, tel. 85/739 40 99; **Rutki** - Rynek 1A, tel. 86/270 10 14; **Suchowola** - Pl. Kościuszki 16A, tel. 85/712 51 22; **Szczuczyn** - Kilińskiego 49, tel. 86/272 58 12; **Tykocin** - Sokołowska 8, tel. 508 57 57 48; **Wizna** - Pl. Raginisa 37, tel. 86/219 66 66; **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

Poszukiwany rozbójnik

Policja poszukuje mężczyzny, który 17 sierpnia 2010 roku przed godz. 14.00 w Białymstoku na ul. Sybiraków obrabował placówkę bankową, grożąc przedmiotem przypominającym broń i uciekł. Rysopis: około 175 – 180 cm wzrostu, szczupły. Na głowie miał kominiarkę, którą wybiegając zdjął. Wtedy okazało się, że ma krótkie włosy. Mógł wyglądać tak, jak na załączonym portrecie pamięciowym. Ubrany był w szarą koszulkę z krótkim rękawem i zielone krótkie spodenki za kolana. Policja prosi ewentualnych świadków o kontakt (Komenda Miejska Białystok, tel. 85 - 670 - 34 - 20 i 85 - 670 - 24 - 69 bądź 997, komórkowy 112). (ANN)



„Kontakty” w prenumeracie

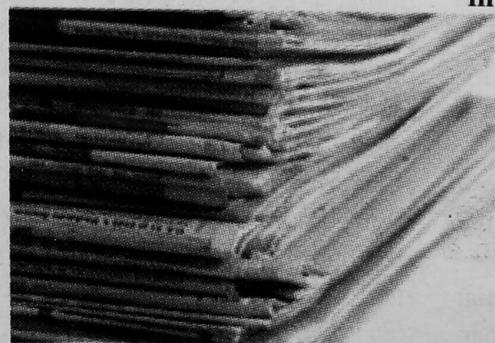
Każde wydanie Tygodnika Podlaskiego „Kontakty” zawiera kolorowy dodatek telewizyjny, w każdy drugi tydzień miesiąca, kolorowy dodatek „Teraz Zdrowie”. Dla prenumeratorów 5 proc. rabatu na ogłoszenia drobne i ramkowe!

Cennik: promocje

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

Gdzie zaprenumerować?

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



**Uśmiech
KONTAKTÓW**

Katarzyna Brzostek z Zabiela, absolwentka AWF,
stażystka Biblioteki Gminnej w Zbielu

Dobre maniery

Wręczanie kwiatów

Tradycyjnie ilość kwiatów powinna być nieparzysta, choć inne nacje nie przykładają do tego aż tak dużej wagi, a w przypadku urodzin, które chcemy uczcić ilością kwiatów równą z wiekiem solenizanta, często jest to niemożliwe. Absolutnie nie stosowne są kwiaty sztuczne! Kwiat doniczkowy darujemy komuś, o kim wiemy, że z takiego akurat się ucieszy. W przypadku chorego w szpitalu

uważamy, by nie wydzielały męczącej woni. Przed podaniem bukiet zawsze odpakowujemy z papieru i wręczamy koronami do góry. Ze względów praktycznych kwiaty podajemy lewą ręką. Prawą ściskamy bowiem dłoń i ta czynność następuje jako pierwsza. Możemy też wypowiedzieć formułę grzecznościową, rezygnując z niewygodnego uścisku.

SALONOWIEC

Psychotest



W czepku urodzona/y?

Niektórzy mają w życiu taki fart, że co by nie robili, zawsze im wychodzi. Są też tacy, że co by stawali na głowie, nie do końca im się nie udaje. Jak jest z Tobą?

1. Czy Twoje marzenia spełniają się choćby w niewielkim stopniu?

- a) tak - 5
- b) niektóre - 3
- c) nie - 1

2. Czy zdarza się, że los niespodziewanie spełnia Twoje marzenia, choć doszłaś/doszedłeś do wniosku, iż to marzenie nigdy się nie spełni?

- a) dość często - 5
- b) rzadko - 3
- c) nigdy - 1

3. Czy masz wrażenie, że ktoś lub coś nad Tobą czuwa?

- a) tak - 5
- b) trudno powiedzieć - 3
- c) nie - 1

4. Czy masz szczęście w różnego rodzaju grach losowych?

- a) tak - 5
- b) od czasu do czasu coś wygram - 3
- c) nigdy nic nie wygrałam/em - 1

5. Jeśli zaryzykujesz, częściej konsekwencje są pozytywne czy negatywne?

- a) pozytywne - 5
- b) pół na pół - 3
- c) negatywne - 1

6. Gdy wydawało Ci się, że znalazłaś/eś się w sytuacji bez wyjścia i nagle los podsuwał Ci rozwiązanie, dzięki któremu wszystko wracało do normy?

- a) tak - 5
- b) jak sam czegoś nie wymyślę, los mi nie pomaga - 3
- c) jak się wali, to się wali - 1

7. Czy masz szczęście do partnerów?

- a) tak - 5
- b) raczej tak - 3
- c) nie - 1

8. Czy jesteś optymistką/stą?

- a) tak - 5
- b) raczej tak, ale często mój optymizm jest zachwiany - 3
- c) raczej jestem pesymistką/tą - 1

9. Czy masz wielu prawdziwych przyjaciół?

- a) niewielu, ale dałabym/bym sobie za nich rękę odciąć, a oni za mnie - 5
- b) mam wielu przyjaciół - 3
- c) nie mam przyjaciół - 1

10. Czy czujesz się szczęśliwa/y?

- a) tak - 5
- b) raczej tak - 3
- c) nie - 1

Masz 10 - 22 punktów?

Fart omija Cię szerokim łukiem. Coraz to nowy problem spędza Ci sen z powiek, a Ty nie umiesz sobie z tym poradzić. Czy jednak nie jest tak, że fart często pchał się w Twoje ręce, marzenia chciały się spełnić, ale wszystko to przechodziło tuż obok Ciebie? Może nie kiwnęłaś/kiwnąłś palcem, by chwycić w lot to, co może dać ci los? Jeśli otrząśniesz się z tej niemocy, wówczas nawet bez urodzenia w czepku, Twoje życie może nabrać barw.

Masz 23 - 37 punktów?

Nie jesteś pozbawiona/y farta. Co prawda, nic nie przychodzi Ci łatwo, ale można o Tobie powiedzieć, że należysz do ludzi, których marzenia spełniają się, kiedy na to zapracujesz. Z podziwem patrzysz na tych, którym wszystko przychodzi wiele łatwiej, ale nie popadasz z tego powodu w zawiść. Masz wiele farta, jednak często chwytasz ten, który jest daleko, gdy inny jest tuż przy Tobie. Idziesz przez życie trochę po omacku, bez bardzo potrzebnych przemyśleń. Z tego powodu Twoje życie toczy się według powiedzenia: na dwoje babka wróżyła.

Masz 38 - 50 punktów

Jesteś dzieckiem szczęścia i z całą pewnością urodziłaś/eś się w czepku lub pod szczęśliwą gwiazdą! Poza tym, że masz farta, posiadasz talent łapania wszystkiego, co dobre i intuicyjnego omijania sytuacji, które przynoszą nieszczęście. To zasługa Twojej inteligencji, pozwalającej w lot ocenić siły na zamiary. Potrafisz roztaczać wokół siebie nimb farciarza, a wiadomo, że ludzie sukcesu ciągną do siebie i masz obok wielu podobnych do Ciebie. Dzięki temu możesz liczyć na ich pomoc nawet w chwilach, gdy Twoja szczęśliwa gwiazda nieco blednie.

Przysmak podlaski



Zupa węgierska

Składniki:

- 60 dag wołowiny bez kości
- 1 czubata łyżka smalcu
- 3 duże cebule
- 3 ziemniaki
- torebka słodkiej czerwonej papryki
- 1 marchew,
- 1 pietruszka
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, kminek

Mięso pokroić w drobną kostkę i przysmażyć na rozgrzanym w garnku smalcu. Pod koniec smażenia dodać łyżeczkę kminku. Zdjąć z ognia. Gdy przestanie skwierczeć, wsypać

sproszkowaną paprykę i dokładnie rozprowadzić ją w tłuszczu, aby oddała smak i kolor. Drobną posiekaną cebulę wsypać do garnka i postawić na bardzo małym ogniu. Dusić pod przykryciem ok. 15 min. Nie może zacząć się smażyć, więc w razie potrzeby podlać 1-2 łyżkami wody. Wsypać drobno pokrojoną paprykę, dodać pietruszkę i marchewkę, pokrojone w cienkie plasterki. Całość lekko posolić i dusić 10 min. Dodać koncentrat pomidorowy. Całość zalać wrzątkiem i wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości ziemniaków. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

-Pierwszej
uczycielka pr
wego ucznia:

- To jest Mu
dziś będzie w

Lekcja się
ka mówi:

- Zobaczysz
historii Polsk
słowa: "Miecz
Wiąże się to
rocznicą...

W klasie
siał, tylko Mu
odpowiada:

- Władysł

— REKLAMA —

SKLEP WIEL

Łomża:
pl. Niepo
al. Legio



Pierwszego dnia szkoły nauczycielka przedstawia klasie nowego ucznia:

- To jest Muslim z Czeczeni. Od dziś będzie waszym kolegą.

Lekcja się zaczyna. Nauczycielka mówi:

- Zobaczmy, ile pamiętacie z historii Polski. Kto wypowiedział słowa: "Mieczów ci u nas dostatek"? Wiąże się to z głośną w wakacje rocznicą...

W klasie cisza jak makieł zasiał, tylko Muslim podnosi rękę i odpowiada:

- Władysław Jagiełło do po-

słów krzyżackich przed bitwą pod Grunwaldem, lipiec 1410.

- No i proszę, nie wstyd wam? Muslim jest Czeczenem, a historię Polski zna lepiej, niż wy. Czy chcecie udowodnić, że Polak przed szkodą i po szkodzie głupi? No, jaki poeta to napisał?

W klasie cisza i znowu wstaje Muslim:

- Jan Kochanowski w pieśni o spustoszeniu Podola, 1586 rok.

Nauczycielka z wyrzutem spogląda na uczniów. Nagle słysząc czyjś głośny szep:

- Bierz dupę w troki i spierdalać do swojego gównianego kraju.

- Kto to powiedział?! - krzyczy nauczycielka, na co Muslim podnosi rękę i recytuje:

- Józef Piłsudski do generała Michała Tuchaczewskiego na przedpolach Warszawy, sierpień 1920.

W klasie robi się jeszcze ciszej.

Słysząc tylko, jak ktoś mruczy pod nosem:

- Możesz mnie pocałować w dupę.

Nauczycielka, coraz bardziej zdenerwowana:

- Przesadziliście. Kto tym razem?

- Andrzej Lepper do Anety Krawczyk na IV krajowym zjeździe Samoobrony, Warszawa, styczeń 2004 - odpowiada niewzruszenie Muslim.

Tego jest już dla nauczycielki za wiele. Opada na krzesło, jęcząc:

- Boże, daj mi siłę, ..

Muslim, nie czekając na pytanie:

- Papież Jan Paweł II na widok pielgrzymki Rodziny Radia Maryja, plac św. Piotra w Rzymie, marzec 1994.

Nauczycielka mdleje. Klasa podnosi dziki wrzask. Po chwili

drzwi się otwierają i wbiega wkurzony dyrektor:

- Co wy, do diabła, wyprawiacie? Takiej bandy debili jeszcze w życiu nie widziałem!

Na co Muslim:

- Nicolas Sarkozy do polskiej delegacji, szczyt Unii Europejskiej w Brukseli, październik 2008 rok.

Sypialnia, przyćmione światło, w łóżku para. Po wszystkim leżą obok siebie, a ona dalej prowokuje.

- Kochanie, daj mi chwilę odpoczynku. To dla mnie wysiłek, jakbym przebiegł 20 okrążeń na stadionie.

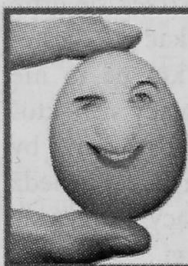
- Jeszcze nie widziałam, żeby ktoś przebiegł 20 okrążeń w minutę...

- Ogólnie w porządku, ma jednak pani wszy łonowe, trzeba szybko z tym coś zrobić - mówi do dziewczyny ginekolog po badaniu.

- W sobotę pójde na dyskotekę, to chłopaki pałami wytłuką...

- Dlaczego polskie kluby piłkarskie przegrywają mecze?

- Bo obrońcy są pod krzyżem.



Mysł tygodnia:

Cały kłopot polega na tym, że głupcy są pewni siebie, a mądrzy pełni wątpliwości

REKLAMA

SKLEP WIELOBRANŻOWY "TECZA"

Tapety
wszystko do tapetowania!

Wszystko do łazienki

wszystko do podłóg

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

parkiet
panele

glazura
terakota

HOROSKOP

(9 - 15 września)

BARAN (21 III - 19 IV): w najbliższym czasie powinny dać znać pozytywne skutki zapoczątkowanych wcześniej działań finansowych. Jeśli teraz przychodzą Ci do głowy nowe pomysły, podejmuj je. W Twój związek może wkraść się zamęt, możesz mieć wrażenie nie- lojalności. Niewykluczony wpływ plotek. Dobry dzień: niedziela. Dobra liczba: 2.

BYK (20 IV - 21 V): możesz ulegać pokusom zarobienia „łatwych pieniędzy”, co doprowadzić może do odwrotnych skutków. Lepiej nie ryzykować. Dobry czas na obdarowywanie ukochanych prezentami, na szczerze rozmowy. Dobry dzień: piątek. Dobra liczba: 7.

BLIŹNIĘTA (22 V - 22 VI): czas dobrej intuicji w sprawach finansowych. Nie słuchaj „wspañiałych rad” znajomych, nie ulegaj wpływowi. W uczuciach intuicja może zawieść. Ktoś, kto dotąd wydawał się godny zaufania, może pokazać swoje prawdziwe oblicze. Dobry dzień: wtorek. Dobra liczba: 5.

RAK (22 VI - 22 VII): niewykluczone, że właśnie teraz zaczniesz spełniać niezrealizowane pomysły, bo pojawi się szansa dodatkowych pieniędzy. Przed samotnymi Rakami Los postawi kogoś, kto ma szansę zagościć w ich sercu na dłużej. Dobry dzień: piątek. Dobra liczba: 2.

LEW (23 VII - 22 VIII): odczuwasz pozytywne skutki wcześniejszej pracy. Uznanie zachęci do nowych pomysłów. Możesz odczuć pewien niedosyt brakiem zainteresowania kogoś, na kim Ci najbardziej zależy. A może Ty poświęcasz mu za mało uwagi? Rozmowa i wspólne wyjście mogą wiele dać. Dobry dzień: środa. Dobra liczba: 4.

PANNA (23 VII - 22 IX): jeśli się skupisz i dokładnie zaplanujesz wydatki na najbliższy czas, będzie się opłacało. Na koniec tygodnia miła wiadomość. Czas lizania starych ran właśnie się skończył. Nowa znajomość Ci zaimponuje, stąd na pewne sprawy spojrzysz inaczej. Dobry dzień: piątek. Dobra liczba: 5.

WAGA (23 IX - 23 X): szansa, by zabłysnąć w pracy, co będzie wymagało skupienia i czasu. Mogą odezwać się „życzliwi”, nie daj się więc sprowokować, w czym pomoże Ci odbudowywane poczucie własnej wartości. Z drugiej strony, nie zadzieraj nosa i też nie prowokuj. Dobry dzień: sobota. Dobra liczba: 5.

SKORPION (24 X - 21 XI): pomyśl dwa razy, zanim podejmiesz decyzję, zwłaszcza dotyczącą finansów. Nowe sytuacje, nowi ludzie, tak najkrócej można określić sytuację w najbliższych dniach. Dla znudzonych pojawią się okazje do skoków w bok. Kwestia: czy warto? Dobry dzień: niedziela. Dobra liczba: 1.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): mogą wyjaśnić się kwestie finansowe, które od dłuższego czasu spędzają Ci sen z oczu. Możesz liczyć na szybki i korzystny ich obrót. Pojawi się światełko w tunelu i odczujesz ulgę, a w umyśle harmonię. Nieoczekiwany porыв serca nie zmieni radykalnie stanu Twych uczuć. Dobry dzień: wtorek. Dobra liczba: 7.

KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): od dawna odczuwasz chęć zmian. I oto może pojawić się szansa, by ich dokonać. Dodatkowym impulsem będzie odczuwalne zainteresowanie u płci przeciwnej. Zawarte teraz znajomości mogą zaowocować czymś trwałszym. Dobry dzień: poniedziałek. Dobra liczba: 3.

WODNIK (21 I - 20 II): nie bój się własnych pomysłów, mogą dać początek stabilizacji finansowej na długi czas. Wyjątkową intuicją wykazesz się w doborze przyjaciół, ale trzeba znaleźć czas na szczerą rozmowę. Otoczenie też będzie sprzyjało. Dobry dzień: czwartek. Dobra liczba: 9.

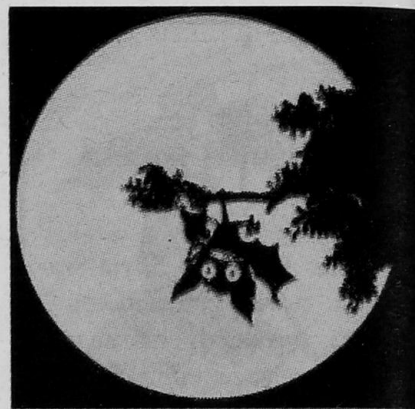
RYBY (21 II - 20 III): oczekiwane finanse mogą nie nadejść tak szybko, jak się wydawało, na szczęście możesz liczyć na pomoc rodziny i przyjaciół. W uczuciach harmonia i zrozumienie, co wytworzy serdeczną aurę wokół Ciebie. Dobry dzień: wtorek. Dobra liczba: 7.

Sennik arabski

Album: wizyta krewnych; z wycinkami - niemiła znajomość; dostać album - pomyślność w interesach; kupować album - niepotrzebny wydatek; ze znaczkami - rozmowa, która przyniesie Ci korzyść; ze zdjęciami - czeka Cię wiele ważnych spraw, jednak uda Ci się je załatwić.

Nieboszczyk: widzieć - wesele albo narodziny dziecka w najbliższym otoczeniu; ujrzeć siebie jako nieboszczyka - wkrótce uwolnisz się od wielkiego zmartwienia; zmarły coś Ci ofiaruje - zły znak; zmarły, który ożył - kłopoty lub straty; zmarły umiera znowu - śmierć osoby, która nosi imię, takie jak zmarły.

Kot: widzieć - fałsz przyjaciół i znajomych, rozczarowanie w miłości; być przez kota podrapanym lub ugryzionym - strzeż się groźnych wrogów; głaskać go - jesteś dobry dla kogoś, kto na to nie zasługuje; przymilający się - ktoś mami Cię pochlebstwami, by wykorzystać; czarny - zapowiedź przykrości; miauczący - strzeż się wciągnięcia w intrygi.



Zęby: zdrowe - sukces i korzyści materialne; zepsute - porażka, straty; plombowanie zębów - nie wypieraj problemów ze świadomości tylko je rozwiązuj; ból zębów - powodzenie; sztuczne zęby - zawód, potrzeba większego znaczenia, próżność, pozorność sukcesów; wrywanie zębów - uporządkowanie spraw; stracić ząb - kłopoty, czasem śmierć bliskiej osoby; złote - czeka Cie bogactwo; srebrne - otrzymasz pieniądze; wypadające - nieszczęście, śmierć w rodzinie; wypadające, ale na ich miejsce rosną nowe - zmiany w życiu; jeśli nowe są lepsze od poprzednich, zmiana na lepsze, jeśli gorsze, przeciwnie

REKLAMA

KOMUNIKAT Burmistrza Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. Z 2010 roku Nr 102 poz. 651 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 7 września 2010 roku do 28 września 2010 roku) następujące wykazy:

lokalu mieszkalnego nr 44 przy ul. 71 Pułku Piechoty 4 w Zambrowie przeznaczonego do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy,

nieruchomości oznaczonej działkami nr 927/13 o pow. 10 mkw i nr 927/14 o pow. 30 mkw położonej w Zambrowie przy ul. Wyszyńskiego przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej,

murowanego pawilonu handlowego nr 3 przy ul. Wyszyńskiego 14 w Zambrowie przeznaczonego do wynajmu na okres trzech lat,

działek gruntów nr 1086/2, nr 2823, nr 2454/2, nr 589/10, nr 903 położonych na terenie miasta Zambrów przeznaczonych do dzierżawy,

lokalu użytkowego przy ul. Wyszyńskiego 8 w Zambrowie przeznaczonego do najmu.

15 medali

„Wałkus

Tenisściści st
Wałkusczy Ło
medali w Mist
AZS. Najwięk
debel Ren Bin
błowska, któ
seniorek wywa
dale, pokonują
dzień występuj
ekstraklasy kob
dale zdobyli ju

Medale

tu” na

skach I

Na XIII
Igrzyskach Lu
Sportowych w
dobrze wypac
ŁŁKS „Prefbet
za. W biegu na
szkodami złot
Ewelina Lubiej
Katarzyna Sma
na 400 m złot
Jasiński, bijąc
rekord życiow
mil Pogorzelsk
najlepszy czas
sek, a Paweł Sz
tym samym dy

Tenisow

ja CUP

Od najbliższ
dzieli (10-12 w
w Koźle (gm.
zawodników b
Ogólnopolskie
fikacyjnym w
CUP, najwyższ
dach tenisowy
Do faworytów
sklasyfikowani
go Związku Te
Stach (Victori
Radosław Szcze
zajmujący 15 i

Bi
pisan

Pozwy, wn
odwołania o
pisma ad

Przyjmuj
„Kon

Łomża, u
(Harcówka), t

15 medali

„Wałkuskich”

Teniści stołowi AZS PWSLiP Wałkusy Łomża wywalczyli 15 medali w Mistrzostwach Polski AZS. Największy sukces odniósł debel Ren Bingran - Edyta Szablowska, które w grze podwójnej senierek wywalczyły srebrne medale, pokonując zawodniczki na co dzień występujące w rozgrywkach ekstraklasy kobiet. Pozostałe medale zdobyli juniorzy.

Medale „Prefbetu” na Igrzyskach LZS

Na XIII Ogólnopolskich Igrzyskach Ludowych Zespołów Sportowych w Kielcach bardzo dobrze wypadła reprezentacja ŁKS „Prefbet Śniadowo” Łomża. W biegu na 2 000 m z przeszkodami złoty medal zdobyła Ewelina Lubiejewska, a brązowy Katarzyna Smakowska. W biegu na 400 m złoto wywalczył Paweł Jasiński, bijąc jednocześnie swój rekord życiowy (49.66 sek.). Kamila Pogorzelska na 400 m uzyskała najlepszy czas w tym roku 50,50 sek, a Paweł Szczech w debiucie na tym samym dystansie 51,07 sek.

Tenisowa Nadzieja CUP w Koźle

Od najbliższego piątku do niedzieli (10-12 września) na kortach w Koźle (gm. Kolno) prawie 30 zawodników będzie walczyć w VI Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym w Tenisie Nadzieja CUP, najwyższych rangą zawodach tenisowych w Podlaskiem. Do faworytów należą najwyższej sklasyfikowani na liście Polskiego Związku Tenisowego Marcel Stach (Victoria Częstochowa) i Radosław Śiczek (Górniki Łęczna), zajmujący 15 i 16 miejsce.

Biuro
pisanie podań

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

Przyjmuje ogłoszenia do
„Kontaktów”

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

W Śniadowie piłkarskim talentom przecierają
ścieżki przedsiębiorca, policjanci i taksówkarz

Drużyna seniorów (Klasa A). Rząd górny, od lewej: trener Adam Szuba, Łukasz Piechowski, Marcin Bekisz, Paweł Igielski, Mateusz Dębski, Mariusz Wądołowski, Konrad Wąsowicz (bramkarz). Rząd dolny, od lewej: Tomasz Bruliński (kapitan), Tomasz Brzozowski, Przemysław Stankiewicz, Mariusz Radgowski, Michał Lipiński, Mateusz Zalewski, Michał Piechowski

„Od małego nie ma dla niego życia bez piłki. Kopie, gdzie się da i z kim się da. Pomagamy mu, dowozimy na treningi”, mówi Anna Jastrzębska ze wsi Kołaczki (gm. Śniadowo), mama gimnazjalisty Mariusza.

Mariusz trenował najpierw w KS Śniadowo pod okiem Leszka Klepackiego i Grzegorza Podgórskiego, z zawodu policjantów z miejscowego posterunku. Od pół roku, dzięki Jarosławowi Kuleszy, prezesowi śniadowskiego Klubu, do niedawna także prezesowi ŁKS Łomża, który zauważył talent i pasję gimnazjalisty, rodzice dowożą go na treningi do ŁKS. Z Mariuszem trenują w Łomży równie utalentowani szkolni koledzy, którzy pierwsze kroki stawiali także w KS Śniadowo: Artur Bajor ze Śniadowa (został powołany na konsultacje kadry narodowej U-14), Piotr



Wychowankowie KS Śniadowo, ćwiczący w ŁKS (od lewej): Artur Bajor, Mariusz Jastrzębski, Patryk Godlewski, Piotr Kossakowski

Kossakowski ze wsi Duchny Stare (włączony przez trenera Sławomira Stanisławskiego do kadry Podlaskiego) oraz Patryk Godlewski z Żeber. Wcześniej do ŁKS trafili Marcin Tadaaj i Paweł Rupacz. „Nasz Klub działa 7 lat. W tym czasie przewinęło się przez niego wielu utalentowanych chłopaków. Najlepsi trafiają do ŁKS Łomża, by rozwijać swój talent”, mówi tre-

ner grających w Klasie A seniorów Adam Szuba, z zawodu taksówkarz.

KS Śniadowo powstał z miłości do piłki nożnej oraz pasji wychowawczej śniadowskiego przedsiębiorcy Jarosława Kuleszy, policjanta Leszka Klepackiego i rolnika Zdzisława Zaręby. Przy wsparciu samorządu gminnego, przeciera ścieżki dzieciom wiejskim do rozwijania piłkarskich talentów. (MK)

Na boiskach



(Wyniki drużyn z Łomżyńskiego)

II liga (grupa wschodnia):
Ruch Wysokie Mazowieckie
- GLKS Nadarzyn 0:1.

III liga: Wissa Szczuczyn
- Concordia Elbląg 0:0; Zato-
tka Braniewo - Warmia

Grajewo 2:2; Olimpia Zambrów - Mrągowia Mrągowo 2:0.

IV liga: ŁKS 1926 Łomża - Tur Bielsk Podlaski 8:0; Hetman Ty-

kocin - Perspektywa Łomża - 3:2; Gryf Gródek - Orzeł Kolno 1:1.
Klasa okręgowa: Sparta 1951 Szepietowo - Sudovia Szudziałowo

1:1; Forty Piątница - Pogoń Łapy 3:0; KS Wasilków - KS Sokoły

2:1.

Klasa A: KS Śniadowo - Victoria Jedwabne 3:0; Gieret Giby -

Orleńskie Czyżew 2:1; KS Miastkowo - Kora Korycin 2:2; UG Krynk

- Biebrza Goniądz 2:3; Krokus Dobrzyńówka - Skra Wizna 1:3.

Klasa B: Czarni Gródek - GOKiS Ciechanowiec 5:1; GKS Sta-

wiski - Wigry II Suwałki 0:2; Pogranicze Kuźnica Białostocka

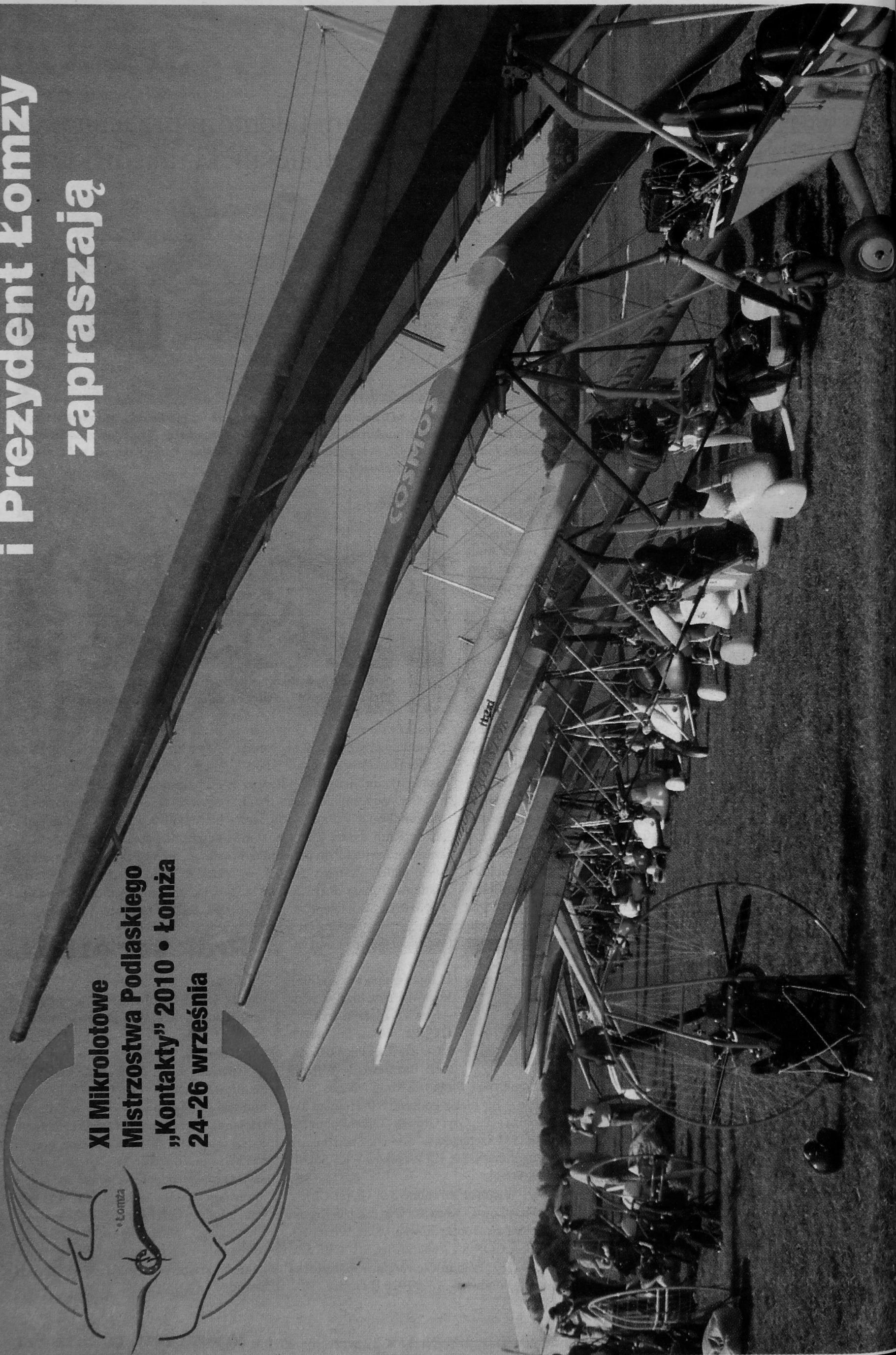
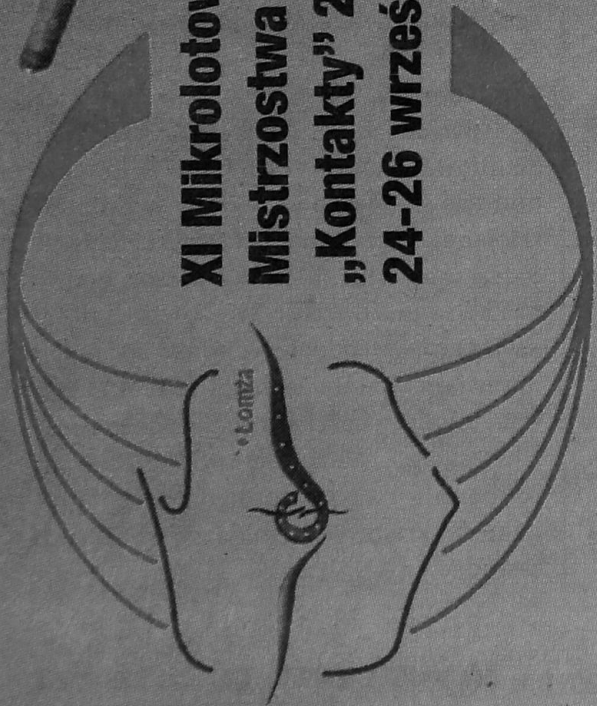
- GKS Łomża 2:1; Grab Jasionówka - ŁKS 1926 II Łomża 1:4.

Profesor Artur

Artur Więzowski (lat 47) z Ciechanowca, założyciel i trener Mazowiecko-Podlaskiego Klubu Karate, w którym ćwiczy 150 pasjonatów sportów walki z Ciechanowca, Wysokiego Mazowieckiego, Nowych Piekut, Kołaków Kościelnych, Szumowa, Zambrowa i Łomży, zaliczył podczas spotkania karateków w Emmen (Holandia) egzamin mistrzowski i uzyskał 5 dan oraz tytuł shihan (profesor, godny naśladowania). Artur Więzowski swojej pasji sportowej oddaje się ponad 30 lat. Do uprawiania karate zachęcił w tym czasie setki młodych ludzi z Łomżyńskiego i Mazowieckiego. Wielu jego podopiecznych zdobywało i zdobywa medale na regionalnych, krajowych i międzynarodowych zawodach. (ANN)

Tygodnik „Kontakty” i Prezydent Łomży zapraszają

**XI Mikrolotowe
Mistrzostwa Podlaskiego
„Kontakty” 2010 • Łomża
24-26 września**



**Po
Ko**

**Nac
Rozm**

- Jakie wymie
kolneńskiego, go

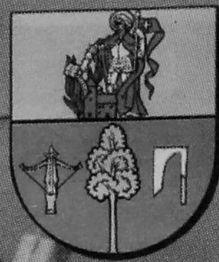
- Największy
pracowici i chętni
charakter rolniczy
zajmujemy trzeci
mleka. To efekty
Królestwem Hol
towarowe powsta
innych gminach
turoślańskim rol
go nie traci. Nie
nadal hodowla b
osiągnięcia i gosp
trzody chlewnej
piowską i Puszcza
Mazur. Wielkim
rekreacyjno-wyp
Mazurskie z Narv
przez amatorów
dopływy Pisy: Ry
da, także wpływa
kańcy, głównie w
takie przeważają
godnych program
agroturystyczne.
Popiołkach, Koź

- Czy starost
wójtów?

- Tak nie jest
dze, a budżet po
dobra współpr
Wiele razy skup
zdań, które służ
mają szansy na p
niu z władzami
pieniądze dla wi

www.kontakty.

Powiat Kolneński



MAGAZYN POWIATOWY

Nad piękną Pisą

Rozmowa ze starostą kolneńskim HENRYKIEM DUDĄ



- Jakie wymienia Pan główne atuty powiatu kolneńskiego, gdy prezentuje go w kraju?

- Największym atutem są jego mieszkańcy, pracownicy i chętni do współpracy. Powiat ma charakter rolniczy. W województwie podlaskim zajmujemy trzecie miejsce w globalnym skupie mleka. To efekty wcześniejszej współpracy z Królestwem Holandii. Pierwsze gospodarstwa towarowe powstały w gminie Turośl, a potem w innych gminach powiatu. Przy eksperymencie turoślańskim rolnictwo nabrało tempa, którego nie traci. Nie tylko rozwinęła się i rozwija nadal hodowla bydła, mamy także imponujące osiągnięcia i gospodarstwa prowadzące hodowlę trzody chlewnej. Sąsiadujemy z Puszcą Kurpiowską i Puszcą Piską, jesteśmy przedsionkiem Mazur. Wielkim atutem powiatu są jego walory rekreacyjno-wypoczynkowe. Pisa łączy Jeziora Mazurskie z Narwią. To szlak często uczęszczany przez amatorów spływów kajakowych. Ciekawe dopływy Pisy: Rybnica, Rudna, Wincenta i Skroda, także wpływają na rozwój turystyki. Mieszkańcy, głównie właściciele prywatnych lasów, a takie przeważają w powiecie, korzystają z dogodnych programów i zakładają gospodarstwa agroturystyczne. Tak jest w Ptakach, Cieciorach, Popiołkach, Koźle i Turośli.

- Czy starosta czuje się ubogim krewnym wójtów?

- Tak nie jest, bo równie ważne, jak pieniądze, a budżet powiatu nie jest zbyt bogaty, są dobra współpraca z gminami i zrozumienie. Wiele razy skupialiśmy się wokół wspólnych zdań, które służą wszystkim. Małe projekty nie mają szansy na powodzenie, ale w porozumieniu z władzami gmin i miasta, zabiegaliśmy o pieniądze dla większych inwestycji. I to się uda-

ło, a przez to powiat stał się obszarem równomiernego rozwoju. W każdej gminie powstały drogi asfaltowe, do których w połowie dokładały gminy, a w połowie starostwo lub pozyskane przez nas dotacje. W tym 2008/9 roku na cztery składane do wojewody podlaskiego wnioski otrzymaliśmy dotację na trzy. Powstała piękna droga (7 km) z Porytego Szlacheckiego do Bud Stawiskich, z Filipek Dużych do Danowa (3,2 km); jeszcze w tym roku będzie droga z Grabowa do Surał (4,5 km). Za milion złotych budujemy drogę w gminie Mały Płock. Zmieniła się i rozwinęła Turośl, głównie dzięki operatywności wójta, który potrafił pozyskać pieniądze z unijnych i rządowych programów. Plac przed kościołem w Kolnie już zrobiony. Z pomnikiem i posadzonym dębem ładnie się prezentuje. Po 50 latach został odnowiony budynek Zespołu Szkół Ogólnokształcących, a obok wybudowane nowoczesne boisko. To prezent starostwa na 90 urodziny szkoły. Teraz jest remontowana pracownia chemiczna i zagospodarowywane otoczenie budynku. Zabiegam o 1,5 mln zł dotacji od marszałka województwa na rozbud-



Otwarcie drogi Grabowo - Kolno

dowę Zespołu Szkół Technicznych. Drugie tyle dołożymy z budżetu i w szkole powstaną nie tylko nowoczesnie wyposażone nowe sale, ale będą nowe kierunki nauczania. Szpital Ogólny ma już nową aparaturę rtg i po 40 latach powstaje nowoczesny blok operacyjny. Cieszę się z operatywności dyrektora szpitala, która potrafiła pozyskać pieniądze na modernizację. Wygląd zewnętrzny jeszcze odbiega od wyposażenia w środku, dlatego poręczyliśmy szpitalowi kredyt 1 300 000 zł na termomodernizację.

Prowadzenia szpitala i organizacji opieki zdrowotnej nie udźwignęłaby żadna gmina ani miasto. Powiaty, choć ich budżety nie są bogate, być muszą. Realizują wiele zadań ponadgminnych, jak opieka społeczna, walka z bezrobociem, bezpieczeństwo, sprawy geodezyjne. I, co ważne, są dostatecznie blisko, by znać potrzeby mieszkańców i im służyć.

- Jak widzi Pan powiat kolneński za 10 lat?

- Myślę, że wtedy potrzeby materialne (głównie drogi) będą już zaspokojone i władze powiatu będą się skupiać na potrzebach duchowych. Myślę o obiektach kultury, chciałbym też, aby nadal rozwijała się agroturystyka, żeby turyści z bryczek i sań, a latem z kajaków i łodzi zachwycali się walorami Ziemi Kolneńskiej. I oby zostawali w niej na dłużej.



Powiat Kolneński



Powiat Kolneński został powołany w 1999 r. w wyniku reformy administracyjnej kraju. Siedzibą władz powiatu jest miasto Kolno. W skład powiatu wchodzi gminy Grabowo, Mały Płock, Kolno, Turośl, Miasto Kolno, a także Gmina i Miasto Stawiski, które zajmują 940 km². Żyje w nim 39 660 mieszkańców. W strukturze powierzchni 73,43 % ogólnej powierzchni stanowią użytki rolne, co predysponuje powiat do intensywnej produkcji rolniczej. Lasy zajmują 21,5 %, a tylko ok. 4,6 % to pozostałe grunty użytkowane i nieużytki. Powiat Kolneński ma charakter typowo rolniczy. Rolnictwo w całości prywatne. Średnia powierzchnia ok. 4,4 tys. gospodarstw wynosi ponad 15 ha i jest jedną z najwyższych w województwie. Poza rolnictwem w powiecie działa 2 276 podmiotów, przeważnie prywatnych.

Powiat Kolneński ma duże znaczenie komunikacyjne, przecinają go dwa ważne szlaki komunikacji drogowej, wiodące na Pojezierze Mazurskie i na Pojezierze Suwalsko-Augustowskie. Przez miasto i gminę Stawiski oraz Grabowo przebiega droga krajowa 61 Warszawa – Łomża – Augustów. Trasa ta prowadzi do przejść granicznych z Litwą. Natomiast przez gminę Mały Płock, miasto Kolno i gminę Kolno przebiega droga krajowa 63 Węgorzewo - Kisielnica, która jest szlakiem turystyki samochodowej z centrum Polski na Pojezierze Mazurskie oraz do granicy z Obwodem Kaliningradzkim.



XI Olimpiada Samorządowa Województwa Podlaskiego w Kolnie: 10 ekip, 300 zawodników!

Blisko ludzi

Powiat Kolneński od lat wspiera organizację masowych imprez sportowych i kulturalnych takich, jak Dni Małego Płocka, Wianki u Wagów, Turoślańskie Prezentacje Kulturalne, Kartoflisko, Imieniny Jana z Kolna, Kolneńskie Biegi Jesieni, Piknik nad Zalewem w Stawiskach oraz wiele innych. W ostatnich dwóch latach przez wsparcie organizacji koncertów w kościele parafialnym w Zabielu, wspiera także organizację Festiwalu Muzyczne Dni Drozdowo - Łomża. Wspomaga również działalność klubów sportowych, w tym odnoszącego sukcesy krajowe i międzynarodowe MUKS Karate w Kolnie.

Powiat kolneński od kilku lat jest pomysłodawcą i organizatorem powiatowych olimpiad samorządowych. Bierze czynny udział w organizacji tych imprez, w których uczestniczą reprezentacje wszystkich gmin powiatu, w ostatnich dwóch latach brali udział pracownicy KOKiS-u w Kolnie. 11 czerwca 2010 r. Powiat Kolneński był

organizatorem przy współudziale Miasta Kolna, XI Olimpiady Samorządowej Województwa Podlaskiego. Startowało w niej 10 reprezentacji powiatów z Podlaskiego, około 300 osób. W klasyfikacji generalnej zwyciężyła reprezentacja Powiatu Augustowskiego, Powiat Kolneński zajął 3 miejsce.

W ramach aktywizacji społecznej niepełnosprawnych Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie po raz kolejny realizuje program „Rozwijam skrzydła”. Ma on na celu przywrócenie na rynek pracy i

zакtywizowanie 120 osób, które biorąc udział w warsztatach, szkoleniach grupowych z zakresu przedsiębiorczości, prawa, podstaw informatyki, rękodzielnictwa, opieki nad osobami starszymi i opieki nad dziećmi oraz profilaktyki zdrowotnej zyskują wiedzę i zdobędą nowe kwalifikacje zawodowe. Projekt ten realizowany jest po raz trzeci.

Powiat Kolneński utworzył 5 lat temu Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kolnie w opar-

ciu o majątek powiatu, których działalność w 90 proc. finansowana jest przez PEFRON i w 10 proc. przez powiat. Od września 2009 roku Warsztaty prowadzi Fundacja Vita Familiae.



Szkolenie bezrobotnych w ramach trzeciej edycji programu „Rozwijam skrzydła”



Inauguracja Warsztatów Terapii Zajęciowej dla niepełnosprawnych prowadzonych przez Fundację Vita Familiae 15 stycznia 2010 r.



Powiat Kolneński



Boisko wielofunkcyjne przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie



„Drogowy” rok 2010

W ramach Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych 2008 – 2011, popularnie zwanych „schetynówkami”, przebudowywana jest droga (4 554 m) powiatowa Grabowo – Żebrki – Surały w gminie Grabowo kosztem 2 035 186 zł. Połowę kosztów finansuje wojewoda podlaski (992 586 zł), jedną czwartą gmina Grabowo (521 300 zł) oraz jedną czwartą Powiat Kolneński (521 300 zł).

Za własne pieniądze Powiat przebudowuje drogę powiatową Chłudnie – Kupnina (1 740 m) w gminie Mały Płock (965 786 zł) oraz drogę Kumelsk – Kowalewo (ok. 1 000 m) za 538 650 zł.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji udzieliło Powiatowi 626 508 zł dotacji na remont nawierzchni drogi powiatowej Turośl – Cieciorzy – Poredy – Dobrylas – Dębniaki (2 700 m), zniszczonej w następstwie huraganu w lipcu 2002 r. Powiat dołożył 179 944,94 zł.

W Szpitalu Ogólnym w Kolnie realizowany jest projekt, mający na celu poprawę dostępności i jakości usług: zakupu aparatu USG, zestawu do próby wysiłkowej z bieżnią i ergometrem, holterów ciśnieniowych i EKG, defibrylatora, aparatu EKG, kardiomonitora i pulsoksymetra do Poradni Kardiologicznej za 516 980 zł (w tym 465 282 zł z dofinansowania unijnego 51 698 zł wkładu własnego Szpitala). W latach 2010 -2011 w Szpitalu wykonana zostanie termomodernizacja za 2 509 491 zł (dofinansowanie unijne 1 495 515 zł).

Za 305 183 zł wyremontowane zostały łazienki i pracownia chemiczna Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie. Zakończyło to prowadzoną od dwóch lat modernizację obiektu Zespołu.

„Tłuste” lata 2006 -2010

– Rogale – Słucz (672 m), kosztem 278 270 zł z budżetu Powiatu.

- Remont drogi powiatowej Kolimagi – Gietki – Piasutno (526 m) za 344 962 zł z budżetu Powiatu.

- Przebudowa drogi powiatowej Świdry – Grabowo – Wiszowate – Rydzewo Świątki –Tyszkki Łabno – droga wojewódzka Nr 647 (12 068 m) wartości 839 055,83 zł w tym 60 proc. dotacji EFRR (4 103 433 zł). Jest to największe dotychczas zrealizowane zadanie z udziałem dotacji Unii Europejskiej w Powiecie.

- Przebudowa drogi powiatowej Poryte Szlacheckie – Hipolitowo – Budy Poryckie – Budy Stawiskie za 4 819 608,18 zł., w tym 50 proc. pozyskanej dotacji z budżetu państwa i po 25 proc. z budżetów Powiatu oraz gminy Stawiski.

- Przebudowa drogi powiatowej Lachowo – Danowo – Filipki Duże – Filipki Małe w Gminie Kolno kosztem 1 228 474,50 zł, w tym 50 pozyskanej dotacji z budżetu państwa i 15 proc. z budżetu Powiatu (reszta, gmina Kolno).

- Remont drogi powiatowej Turośl – Cieciorzy i drogi powiatowej w miejscowości Zimna za 680 000 zł.

- Remont drogi powiatowej w miejscowości Ksebki (gm. Turośl) za 252 000 zł Powiatu.

- Remont Pl. Kardynała Wyszyńskiego w Kolnie (nowa nawierzchnia, parkingi i chodniki, zieleni i stylowe oświetlenie kosztem 395 925 zł z Powiatu i miasta (100 000zł).

Wyposażenie sal operacyjnych Szpitala Ogólnego w Kolnie w aparaturę medyczną, dotowane 1 277 070 zł z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego. Powiat dołożył 100 000, a 237 063 zł Szpital. Za te pieniądze zakupione zostały: myjka ultradźwiękowa, sterylizator parowy, zestaw urządzeń wentylacyjnych i klimatyzacyjnych, pompy infuzyjne, aparat do szybkiego tłoczenia płynów, stymulator zewnętrzny pracy serca, defibrylatory, zestaw do wentylacji i intubacji, aparat do znieczulenia, lampy operacyjne, elektrokoagulatory, kardiomonitor modułowy i transportowy, łóżka na sale pooperacyjne, espirator, pulsoksymetr przenośny, przyłóżkowy aparat RTG, aparat RTG ramię C oraz inny drobny sprzęt.



Plac Kardynała Wyszyńskiego



Otwarcie drogi Poryte – Hipolitowo – Budy Poryckie – Budy Stawiskie

- Budowa boiska wielofunkcyjnego przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie za 559 944 zł z budżetu Powiatu Kolneńskiego.

- Termomodernizacja budynku Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie (modernizacja i wymiana instalacji ciepłowniczej, ocieplenie dachu i ścian, wymiana stolarki, nowa elewacja), kosztem 638 451 zł.

- Przebudowa drogi powiatowej Czerwone – Kozioł – Łacha – Zimna – Ksebki – Cieloszka (3 084 m) za 1 032 993 zł. Realizacja zadań na tej drodze była kontynuowana w latach następnych.

- Remont nawierzchni dróg powiatowych w Kolnie (ul. 11 Listopada i Sportowa) kosztem 537 036 zł budżetu Powiatu.

- Odnowa nawierzchni bitumicznej na drodze Stawiski – Jedwabne (1 100m) za 99 972 zł z budżetu Powiatu.

- Remont nawierzchni drogi powiatowej Turośl – Cieciorzy – Poredy – Dobrylas – Dębniaki (1 000 m) za 329 482 zł.

- Remont nawierzchni drogi powiatowej Stawiski (ul. Polowa)



Gmina Grabowo



Jesienne Grabowo z lotu ptaka w ujęciu Leszka Wojsława, rolnika z Chelch i jedyne parolotniarza w gminie

Rozmowa z wójtem Gminy Grabowo JÓZEFEM WISZOWATYM

- Dobiega końca Pańska druga kadencja. Czy za wójtowania Józefa Wiszowatego zmieniła się gmina Grabowo?

- Wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty: - Zmieniła się gmina i łatwiejsze życie mają jej mieszkańcy. Zbudowaliśmy 100 km sieci wodociągowej i 20 km przyłączy. Zmodernizowaliśmy Stację Uzdantowania Wody w Gnatowie. Na realizację tej inwestycji, kosztującej 1 700 000 zł otrzymaliśmy 1 200 000 zł unijnego dofinansowania. Pozyskaliśmy też ok. 567 000 zł dofinansowania na modernizację hydroforni w Grabowie, czyli ponad połowę kosztów całkowitych. Dzięki tym bardzo potrzebnym przedsięwzięciom wszystkie gospodarstwa w całej gminie mają bieżącą wodę. Wcześniej hodowcy musieli dwa razy w roku badać wodę i okazywać stosowne zaświadczenia. Jedno badanie to 300 zł. Dziś mają dobrą wodę i nie muszą prowadzić badań, robi to (8 razy w roku) gmina. Wybudowaliśmy 31 km nowych dróg asfaltowych do wielu wsi. W Grabowie cztery ulice mają nowe chodniki. Ważne dla budżetu gminy i jej mieszkańców jest przyciągnięcie inwestora. W gminie powstanie ferma wiatrakowa, a znaczy to o 1 mln zł rocznie większy budżet, dochody właścicieli gruntów z dzier-

żawy oraz nowe drogi w Konopkach i Grabowskich, gdzie będą wiatraki, bo stare pewnie zniszczą się przy ich budowie. Pierwsi w powiecie wprowadzamy pojemniki do segregacji odpadów, korzystając również z unijnych dotacji. Na całą operację, kosztującą 209 000 zł, otrzymaliśmy 109 000 zł dofinansowania. Cieszę się z zakupu zabytkowego dworu i parku Wagów. To ważny nabytek dla naszej gminnej społeczności i naszego dziedzictwa kulturowego. Na jego terenie od 5 lat odbywa się znana już szeroko impreza plenerowa „Wianki u Wagów”. Po remoncie, w dworcu powstanie Izba Pamięci Wagów, a cały budynek będzie służył nauce i kulturze. Zabiegam też o przejęcie od Agencji Nieruchomości Rolnych terenów po POHZ, na których planuję utworzyć kompleks sportowo – rekreacyjny z boiskami, a także plac wystawowy.

- Czyli, gdy jest już „chleb”, czas na „ducha”...

- Cieszę się, że dziś radni gminy nie tylko myślą o drogach, jak to było wcześniej, ale dostrzegają potrzeby kultury i oświaty. Udało nam się wypromować już wspomnianą plenerową imprezę „Wianki u Wagów”, na organizację której pozyskiwane są również pieniądze z zewnątrz. Gruntownie odnowiliśmy Gminny Ośrodek



Kultury, kupiliśmy scenę, sprzęt nagłaśniający, stroje dla zespołu Grabowianie i nowe wyposażenie do biblioteki. Kosztowało nas 333 000 zł, z czego ponad 50 proc. stanowiło unijne dofinansowanie. Grabowo z koni słynie, a gmina wspiera działalność stowarzyszeń, które ją promują. Kupiliśmy budynek po byłej mleczarni, który zostanie zaadaptowany na świetlicę i siedzibę Stowarzyszenia Sportowo Jeździeckiego im. 10 Pułku Ułanów Litewskich, a obok powstanie plac zabaw dla dzieci. Stowarzyszenie od lat współorganizuje w pierwszą niedzielę września „Apel Poległych”, nawiązujący do walk toczonych przez Podlaską Brygadę Kawalerii na terenie Gminy Grabowo we wrześniu 1939 r. Z kolei Grabowskie Stowarzyszenie Wędkarskie dzierżawi gminne stawy,

ale pracuje ... jak na swoim, stawy są dobrze utrzymane. Planujemy zbudować tam wieżę widokową i stworzyć ścieżkę edukacyjną.

- Pańska maksyma na rządzenie gminą:

- Można ją ująć w słowach: „Zatrzymanie się oznacza cofanie”. Potrzeby i pomysły na rozwój gminy zgłaszają także radni i mieszkańcy. I jest ich wiele. Myślę o rozbudowie sieci kanalizacyjnej i budowie oczyszczalni przydomowych, wyasfaltowaniu pozostałych dróg, renowacji dworu, remontach remiz strażackich. Dotychczasowa praca pokazała, że wspólnie można wiele. Chcę tworzyć atmosferę do jeszcze większego zaangażowania mieszkańców gminy Grabowo we wspólne budowanie lepszego i łatwiejszego życia.

- Dziękuję za rozmowę

D
W opinii w
cji Józefa Wis
znaczącymi i p
Grabowo były
gowe i drogow
nać ok. 100 km
i 20 km przy
zować Stację
Grabowie. Po
kończony zost
hydroforni w
pozyskał ok.
wania z Urzę
Województwa
w każdym d
dobre osiągni
powiatu. Rów
sanitarnej i g
podłączone z
Grabowa, gm
ki do zbiórki
marki Merce

- Poza gł
jest ochrona
bezpośredni
manie porzą
przez system
ci z ich gosp
Józef Wiszow
zbiórki odpa
kupiliśmy cia

Ukończ
nizację dróg
Grabowskie
Kownacin, S
Michały, An
Nową nawi
zyskała drog
niej wyrem
wszach Łubi
Grędy Możd
Kownacin, W
Podlesne, Mi
drychy, Wisz
Konopki Bia

- Położ
31 km nowe
wej - podlic
położyliśmy
Kościelnej i
waliśmy cho
skiego i Pla
remontowali
dziedzińce s
roku wymier
uliczne na n
31 miejscow
roku ukończ
go oświetle
Grabowie.

Ni



Gmina Grabowo



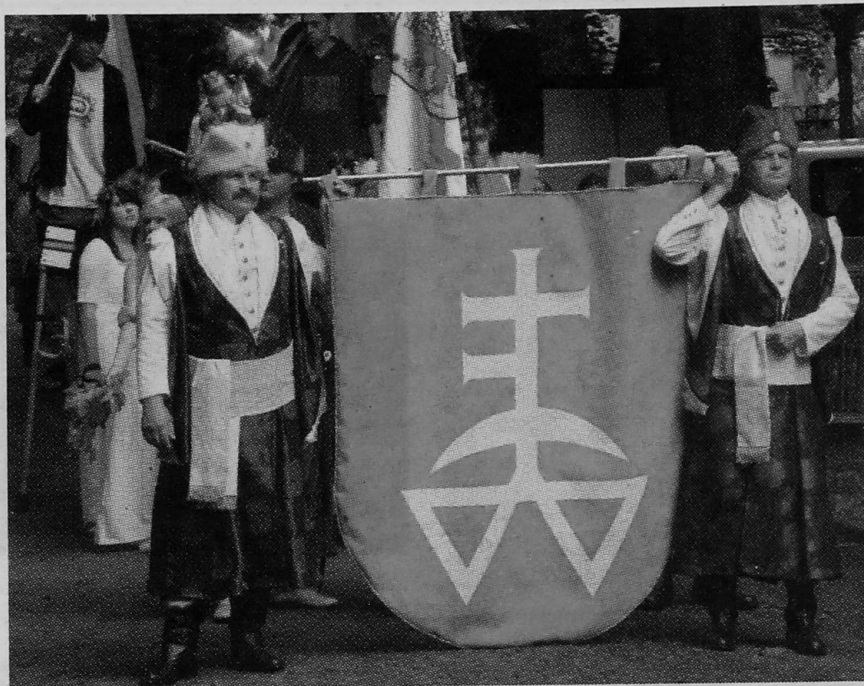
Dzisiaj

W opinii wójta od dwóch kadencji Józefa Wiszowatego, najbardziej znaczącymi i potrzebnymi dla gminy Grabowo były inwestycje wodociągowe i drogowe. Trzeba było wykonać ok. 100 km sieci wodociągowej i 20 km przyłączy oraz zmodernizować Stację Uzdatniania Wody w Grabowie. Pod koniec czerwca zakończony został gruntowny remont hydroforni w Gnatowie, na co wójt pozyskał ok. 1, 2 mln zł dofinansowania z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego. Woda w każdym domostwie to bardzo dobre osiągnięcie, nie tylko w skali powiatu. Równolegle do kanalizacji sanitarnej i gminnej oczyszczalni podłączone zostały wszystkie ulice Grabowa, gmina zakupiła pojemniki do zbiórki odpadów i śmieciarkę marki Mercedes.

- Poza głównym celem, jakim jest ochrona środowiska, ułatwia to bezpośrednio mieszkańcom utrzymanie porządku na ich posesjach przez systematyczny odbiór śmieci z ich gospodarstw - uważa wójt Józef Wiszowaty - Dla selektywnej zbiórki odpadów za unijną dotację kupiliśmy ciągnik i pojemniki.

Ukończone zostały modernizacje dróg w miejscowościach Grabowskie, Chelchy, Wojsławy-Kownacin, Skroda Wielka, Grędy Michały, Andrychy, Kamińskie. Nową nawierzchnię bitumiczną zyskała droga w Gnatowie. Wcześniej wyremontowano drogi we wsiach Łubiane, Żebrki, Pasichy, Grędy Możdzenie, Grędy Michały, Kownacin, Wojsławy, Chelchy, Guty Podlesne, Milewo, Przyborowo, Andrychy, Wiszowate, Skroda Wielka, Konopki Białystok, Kurkowo.

- Położyliśmy w gminie około 31 km nowej nawierzchni asfaltowej - podlicza wójt - W Grabowie położyliśmy nowe chodniki na ulicy Kościelnej i Gątkiewiczza, dobudowaliśmy chodniki na ulicach Sikorskiego i Placu 3-go Maja, bieżąco remontowaliśmy wjazdy na osiedla, dziedzińce szkół, parkingi. W 2006 roku wymieniliśmy 242 stare lampy uliczne na nowe energooszczędne w 31 miejscowościach. W lipcu tego roku ukończyliśmy budowę nowego oświetlenia na ulicy Witosa w Grabowie.



„Wianki u Wagów” stały się znane daleko poza granicami gminy i powiatu. Z edycji na edycję zaskakują pomysłami, w tym roku m.in. prezentacją Herbarza Grabowskiego

Ostatnie lata w Gminie Grabowo to również remonty budynków mienia gminnego. Ocieplony został budynek po Posterunku Policji, Ośrodek Zdrowia.

- Bezpośrednio po zakupie gruntów i zabudowań SKR dokonaliśmy niezbędnych napraw dachu i ogrodu. Przekazane nieruchomości posłużą w niedalekiej przyszłości jako baza Zakładu Gospodarki Komunalnej. Zakupiliśmy również od Mlekpola budynek zlewni mleka, który będzie zaadoptowany na świetlicę wiejską, a na otaczającym go terenie powstanie bardzo potrzebny w Grabowie plac zabaw dla najmłodszych mieszkańców - mówi o najbliższych planach wójt Józef Wiszowaty.

Jednak największym i najcenniejszym zakupem ostatnich lat było nabycie za 605 tys. zł dworku i parku krajobrazowego Wagów w Grabowie. Tu właśnie od pięciu lat odbywają się cykliczne „Wianki u Wagów”, impreza łącząca obrzędowość świętojańską z promocją materialnego i naukowego dziedzictwa słynnego rodu Wagów. „Wianki”, które odbywają się co roku w trzecią niedzielę czerwca, odwiedza coraz większa liczba osób, szukająca specyficznej i niekomercyjnej oferty kulturalnej. Ich organizatorem jest Gminny Ośrodek Kultury, którego siedziba w 2009 r. została gruntownie zmodernizowana dzięki unijnej dotacji. Starczyło jej na za-

kup instrumentów i nagłośnienia, sceny, strojów i butów dla zespołu „Grabowianie” oraz wyposażenie dla Biblioteki Publicznej.

- Od początku zależało mi, aby nasza gmina nie odstawała w ogóle, a działalnością kulturalną w szczególności od sąsiednich gmin. Stąd też patrzę życzliwie nie tylko na instytucje do tego powołane, ale również na pracę społeczną grabowskich stowarzyszeń, bo skutecznie promują naszą gminę - mówi Józef Wiszowaty. - Mam na myśli Stowarzyszenie Sportowo-Jeździeckie im. 10 Pułku Ułanów Litewskich, Grabowskie Stowarzyszenie Wędkarskie i Ochotniczą Straż Pożarną. To, co robią, zasługuje na pełne uznanie.

Stowarzyszenie Sportowo-Jeździeckie jest inicjatorem corocznego Apelu Poległych. Grabowskie Stowarzyszenie Wędkarskie bardzo dobrze gospodaruje na dzierżawionych od gminy stawach i organizuje udane Rodzinne Zawody Wędkarskie.

Ochotnicza Straż Pożarna nie tylko niesie pomoc mieszkańcom przy pożarach i wypadkach, angażuje się również w pomoc przy organizacji imprez kulturalnych, sama organizuje zawody strażackie i obchody św. Floriana. W dowód uznania z okazji 90 - lecia OSP w Grabowie otrzymała nowy samochód marki Opel Vivaro, ufundowany przez Radę i wójta gminy Grabowo. Ponadto z Komendy PSP w Białymstoku grabowska

straż otrzymała dwa Volkswageny Transportery dla OSP w terenie.

W szkołach w Surałach i Konopkach Monetach wymienione zostały okna, drzwi, posadzki, wyremontowane łazienki, zagospodarowane place wokół budynków. W Zespole Szkół w Grabowie, oprócz bieżących napraw, remontowano dach, na dziedzińcu położono kostkę brukową i zainstalowano monitoring, dla uczniów dojeżdżających zakupione zostały dwa duże autobusy i zainstalowane wiaty przystankowe.

Jutro

- Planów jest sporo, a ich kierunek zbliżony do tego, co już udało nam się z Radą Gminy i jej przewodniczącym Wiesławem Czyżyńskim osiągnąć. Przede wszystkim: drogi, remonty, rekreacja i kultura - mówi Józef Wiszowaty

Drogi, to dokończenie przebudowy i asfaltowania w całej gminie, ułożenie chodników w miejscowościach, gdzie pozwolą na to warunki techniczne oraz budowa oświetlenia na ulicy Stawowej w Grabowie i przekształcenie jej w „deptak”.

Remonty i renowacje muszą przejść Zespół Szkół w Grabowie oraz dworek, park i remizy OSP.

Konieczne jest opracowanie koncepcji rozbudowy sieci kanalizacyjnej i uruchomienie wsparcia budowy przydomowych oczyszczalni ścieków.

Na ziemi po byłym POHZ, obiecanej gminie przez Agencję Rynku Rolnego w Suwałkach, powinien powstać kompleks rekreacyjno-sportowy z boiskami do piłki nożnej, siatkowej i ręcznej, połączony z terenami wystawowymi i rehabilitacyjno - rekreacyjnymi. Szlakiem walk Podlaskiej Brygady Kawalerii i szlakiem fortyfikacji z II wojny byłyby ciekawe i piękne trasy rowerowe.

- Ważnym wyznacznikiem mojej działalności jest wspieranie aktywności mieszkańców. Myślę o tworzeniu coraz przyjaźniejszej atmosfery dla działalności stowarzyszeń, organizacji i instytucji kultury, służącej realizacji wspólnych przedsięwzięć, które z jednej strony integrują, z drugiej promują gminę. W tym mieści się zapewnienie dostępu do szerokopasmowego Internetu. Nie wolno nam odstawać - mówi wójt Wiszowaty.

Nie wolno odstawać!



Kolno



Jan z Kolna

Najbardziej znanym Kolniakiem jest legendarny Jan z Kolna. Był żeglarzem (1435-1484), który miał dotrzeć do Ameryki kilkanaście lat przed Kolumbem. Jan z Kolna służył u duńskiego króla Christiana I Oldenburga. W roku 1476 ponoć dotarł do wybrzeży Labradoru. Ekspedycja rzekomo penetrowała okolice dzisiejszego Bostonu. Jak było w rzeczywistości, niech rozstrzygają historycy. O Janie z Kolna jako odkrywcy Ameryki przed Kolumbem, wspominał

w jednym ze swoich dzieł Joachim Lelewel: „Odkrycie to 1476 r., Jana Scolnus przyznaje Janowi z Kolna czyli de Colno. Polakowi z małego miasta mazowieckiego Prusom pogranicznego”. Obecnie do Jana z Kolna przyznaje się wiele narodów. My jednak wierzymy, że nasz bohater urodził się i wychował w Kolnie, studiował na Akademii Krakowskiej, a dopiero po ukończeniu nauk zaciągnął się na statek króla Danii, z którym dotarł do kontynentu, nazwanego Ameryką Północną



Nawet oponenty przyznają, że Kolno przebudziło się i od razu zaczęło „brykać” od chwili, gdy burmistrzem został Andrzej Duda

Kadencja 2006 – 2010

Największym sukcesem Kolna jako miasta powiatowego, jest pozyskanie w ostatnich latach funduszy ponadregionalnych. Niewiele jest w Polsce miast jak Kolno, a nawet większych, którym to się powiodło. Kolno skorzystało z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko (dotyczy gospodarki wodno-ściekowej). Drugi wniosek, który udało nam się realizować, to przygotowanie terenów pod inwestycje. Ten wynoszący 10 mln wniosek, dofinansowany w 85 proc. mówi sam za siebie. To duży sukces, że dwa programy, tak duże i o takim stopniu dofinansowania, w jednej kadencji udało nam się zrealizować, włącznie z rozpoczęciem prac nad ich przygotowaniem. Największą inwestycją Kolna w 2010 roku jest budowa kanalizacji.

Dużo wysiłku i energii wkładamy obecnie w przygotowanie terenów pod inwestycje z zakresu produkcji i nowoczesnych usług w Kolnie. Ten projekt może dać największe szanse rozwoju miast. Liczymy, że w 2010 roku znajdą się przedsiębiorcy, którzy stworzą w nim nowe miejsca pracy. Dzięki tym inwestycjom Kolno zmieni swe oblicze: będzie miało perspektywę rozwoju, a na tym nam przecież wszystkim zależy.

Kolno to urokliwe miasto w północno-zachodniej części województwa podlaskiego, w powiecie kolneńskim nad rzeką Łabną. Teren, na którym jest położone, należy do obszaru Zielonych Płuc Polski. Przez Kolno przebiega szlak turystyki samochodowej z centrum Polski na Pojezierze Mazurskie. Kolno liczy ok. 11 000 mieszkańców



INW

Kolno w pod inwestycje w Kolnie, w Rozwój Polrom 12 ha, strukturę t wodociąg r o nawierze drogowym. Oferta świadczący produkcji i przeznaczo interesowa stawki pod

Najwa

- budowa w ska przy Nr 1,
- termomod użytecznos
- przebudow wej,
- realizacja p nie terenów kresu proc





Kolno



OFERTA INWESTYCYJNA

Kolno w ramach projektu „Przygotowanie terenów pod inwestycje z zakresu produkcji i nowoczesnych usług w Kolnie”, współfinansowanego z Programu Operacyjnego Rozwój Polski Wschodniej 2007-2013, oferuje inwestorom 12 ha, który zostanie w pełni uzbrojony w infrastrukturę techniczną: kanalizację sanitarną, deszczową, wodociąg rozdzielczy oraz sieć telekomunikacyjną, ulicę o nawierzchni asfaltowej z chodnikami, oświetleniem drogowym i ścieżką rowerową.

Oferta inwestycyjna skierowana jest do podmiotów, świadczących nowoczesne usługi lub wykorzystujących do produkcji innowacyjne technologie. Tereny inwestycyjne przeznaczone są do sprzedaży lub dzierżawy. Dla zainteresowanych inwestorów przewidziane są korzystne stawki podatkowe i opłaty lokalne.

Najważniejsze inwestycje Kolna w latach 2007 – 2009:

- budowa wielofunkcyjnego boiska przy Szkole Podstawowej Nr 1,
- termomodernizacja budynków użyteczności publicznej,
- przebudowa ulicy Armii Krajowej,
- realizacja projektu „Przygotowanie terenów pod inwestycje z zakresu produkcji i nowoczesnych usług w Kolnie”,
- budowa północno-zachodniej obwodnicy Kolna, łączącej drogi nr 63 i 647,
- remont Szkoły Podstawowej Nr 2 z budową przyszkolnej infrastruktury sportowej,
- kompleksowe rozwiązanie gospodarki wodno-ściekowej miasta.



Ogród Małego Dziecka w Kolnie



ZADANIA 2010 ROKU

Największą inwestycją w 2010 roku w Kolnie jest budowa kanalizacji sanitarnej (zakończenie pod koniec 2012), która obejmuje utworzenie 27,7 km sieci kanalizacji sanitarnej z odprowadzaniem ścieków do miejskiej oczyszczalni ścieków, modernizację stacji uzdatniania wody oraz budowę kanalizacji deszczowej za ok. 36 milionów złotych, w tym 22 miliony dofinansowania z Unii Europejskiej.

Inne zadania w 2010 r.:

- kontynuowanie projektu pt. „Nowe kompetencje szansą na zatrudnienie”,
- rozbudowa Centrum Promocji w pobliżu stadionu miejskiego,
- budowa „Ogrodu Małego Dziecka”,
- remont Przedszkola Miejskiego,
- budowa sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej Nr 1 w Kolnie,
- budowa placu zabaw przy Szkole Podstawowej Nr 2 w Kolnie.



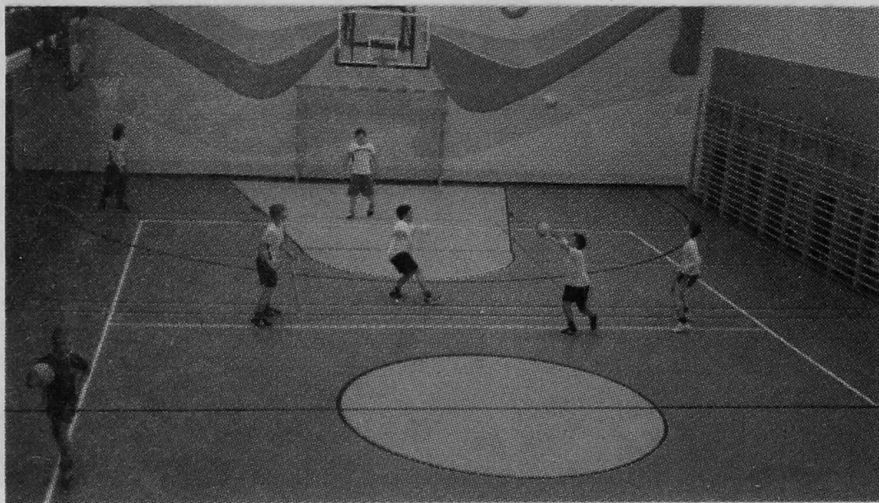
Kolno



Prawa miejskie Kolno otrzymało w 1425 r. z rąk księcia mazowieckiego Janusza I, zwanego Starszym. W XVI w. nastąpił rozkwit miasta (handel, rzemiosło). W czasie powstania kościuszkowskiego (1794) miasto zostało ograbione i spalone. Po upadku Napoleona (1815 r.) znalazło się pod zaborem rosyjskim. Podczas powstania listopadowego w Kolnie doszło do potyczki powstańców z oddziałami rosyjskimi, wiele domów uległo zniszczeniu, spłonął także kościół parafialny. W XIX w. miasto znane było z handlu lnem kurpiowskim. Ciężkie walki o Kolno stoczyły podczas I wojny światowej wojska pruskie i rosyjskie. W okresie międzywojennym było znany ośrodkiem handlu końmi. We wrześniu 1939 r. Kolno zostało zajęte przez wojska niemieckie, a następnie radzieckie. W latach 1941-1945 pozostawało pod okupacją niemiecką. Do 1972 r. przez miasto przebiegała linia kolei wąskotorowej. Reforma administracyjna w 1999 r. umożliwiła reaktywowanie powiatu kolneńskiego z siedzibą w Kolnie, w nowo utworzonym województwie podlaskim. Burmistrzem miasta jest Andrzej Duda.



Osiągnięcia Kolna w latach 2009/2010



Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 2 w Kolnie

Kolno oferuje mieszkańcom nowoczesne i dobrze wyposażone obiekty sportowe, w których można uprawiać wiele dyscyplin. Posiada pełnowymiarowy stadion piłkarski, krytą pływalnię, pełnowymiarową halę sportową, sale gimnastyczne, boiska wielofunkcyjne. Obok piłki nożnej są wyjątkowo dobre warunki do rozwoju siatkówki, koszykówki, pływania, tenisa stołowego, a także bardziej elitarnych dyscyplin, jak szachy czy karate. W wakacje odbywa

się szereg wydarzeń sportowo-kulturalnych, spośród których największym jest coroczny czerwcowy festyn miejski „Imieniny Jana z Kolna”. Miasto Kolno jest uczestnikiem projektu „Rowero-wa Magistrala Trójkowa”. Jest to projekt trasy rowerowej, liczącej ponad 700 km, która przebiega z południa na północ Polski przez miasta: Szklarską Porębę, Jawor, Żórawinę, Mikstat, Wartę, Wyszo-gród, Jednorożec, Kolno, Giżycko i Augustów.

- 1. miejsce w kraju w kategorii miast powiatowych w rankingu Pisma Samorządu Terytorialnego „Wspólnota” w 2009 r. - dane dotyczą wydatków już poniesionych i wykazanych w budżetach samorządów w 2008 r. Kryterium: wskaźnik dotyczący wydatków majątkowych ze środków zagranicznych jako % wydatków majątkowych ogółem,
- 11. miejsce w kraju w rankingu Pisma Samorządu Terytorialnego „Wspólnota” w 2009 r. - dane dotyczą wydatków już poniesionych i wykazanych w budżetach samorządów w 2008 r. Kryterium: wskaźnik wykorzystania środków zagranicznych ogółem na 1 mieszkańca,
- 4. miejsce w województwie podlaskim w pierwszej edycji rankingu „Atrakcyjność Inwestycyjna Samorządów Województwa Podlaskiego 2009” pod patronatem Marszałka Województwa Podlaskiego. Misją rankingu jest wsparcie aktywnie działających samorządów w przygotowaniu oferty inwestycyjnej oraz w zainteresowaniu ich obszarem potencjalnych inwestorów,
- 30. miejsce w kraju i najwyższe w województwie podlaskim wśród gmin miejskich i miejsko-wiejskich za 2009 r. w Rankingu „Europejski Samorząd”, zorganizowanym przez dziennik „Rzeczpospolita” za pozyskane fundusze unijne.

Miasto Kolno

Urząd Miasta Kolno, ul. Wojska Polskiego 20

18-500 Kolno

tel. (86) 278 21 33; fax (86) 278 31 00

www.umkolno.pl, e-mail: kolno@home.pl



Wybieramy

Miss Lata 2010



1. Marzena Płońska z Wysokiego Mazowieckiego, lat 20 lat - 39 głosów



2. Adriana Aleksandra Zakrzewska z Łomży, lat 15 - 27 głosów

Jak głosujemy na Miss Lata 2010?

Głosować można oryginalną Kartą nr 1 do głosowania, zamieszczoną poniżej oraz sms-em. Każda kandydatka ma przyporządkowany numer. Jest to numer, który należy wpisać w treści sms-a po prefiksie MISS, na przykład, MISS1. Sms należy wysłać pod nr 72240. Koszt: 2,00 zł + VAT (2,44 zł).

Każdy może wysłać dowolną ilość Kart i sms-ów na dowolną kandydatkę. Głosy z Kart i sms-ów będą sumowane. Kartą głosować można do 15 września (decyduje data stempla pocztowego), sms-em do 19 września do godz. 24.00. Oddane w tym czasie głosy wyłonią finałową 10, którą zaprezentujemy w następnym numerze. Spośród finalistek wybrane zostaną Miss i dwie Wicemiss Lata 2010

KARTA NR 1

Oddaję głos na kandydatkę

KONTAKTY
Tygodnik Podlaski

Kartę nr 1 należy przesłać na adres: „Kontakty”, al. Legionów 7, 18-400 Łomża, do 15 września (decyduje data stempla pocztowego)



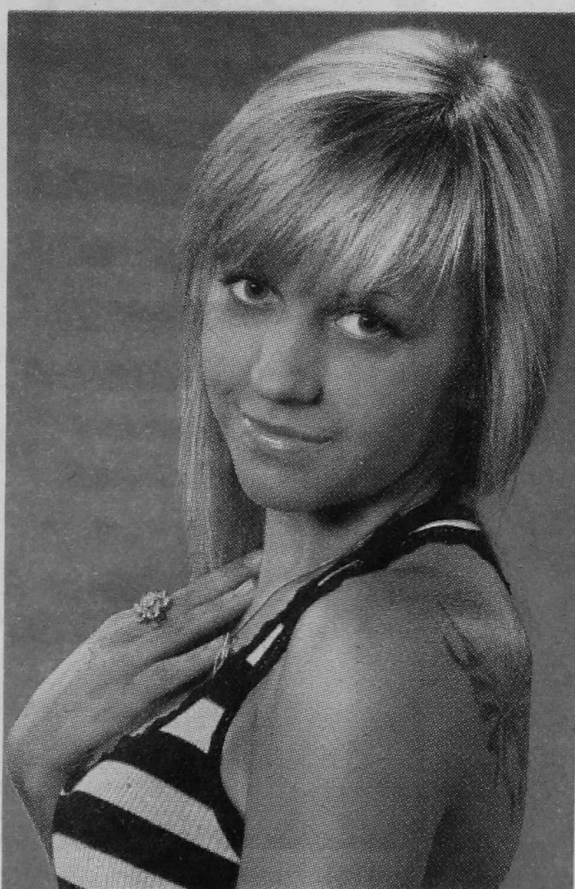
3. Klaudia Winko z Łomży, lat 16 - 17 głosów



6. Jolanta Sulewska z Rusi, lat 18 - 9 głosów



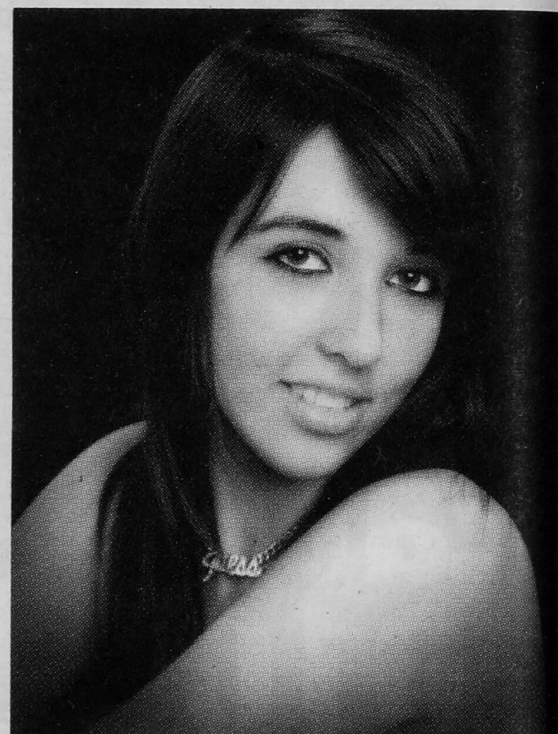
9. Katarzyna Podsiad z Janowa, lat 16 - 58 głosów



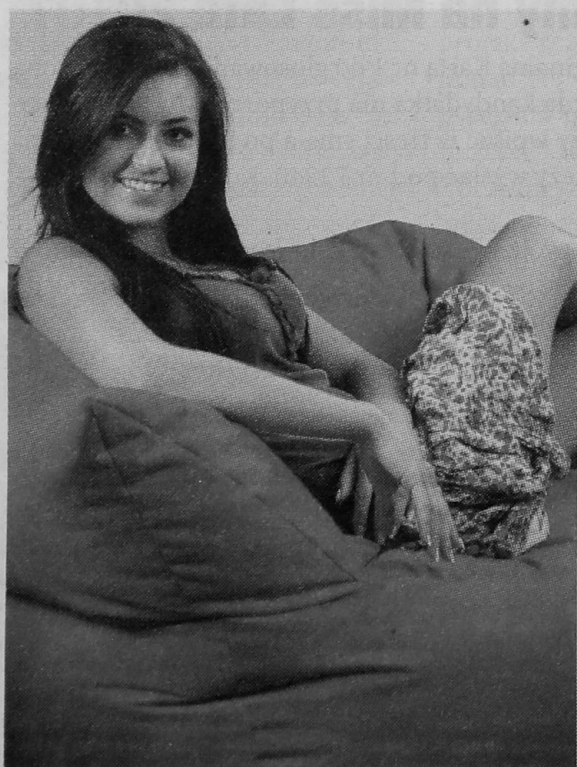
4. Kamila Krzynówek z Kolna, lat 17 - 11 głosów



7. Monika Dąbrowska z Plut, lat 18 - 11 głosów



10. Izabela Oponowicz z Paproci Dużej, lat 16 - 26 głosów



5. Zuzanna Matejkowska z Łomży, lat 19 - 29 głosów



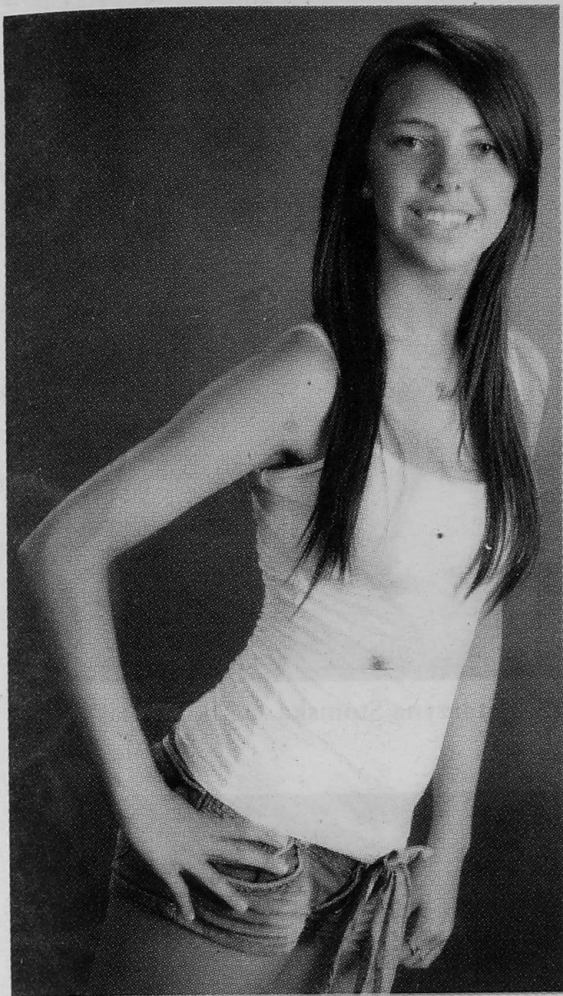
8. Magdalena Wojtkowska z Rosochatego Kościelnego, lat 16 - 44 głosy



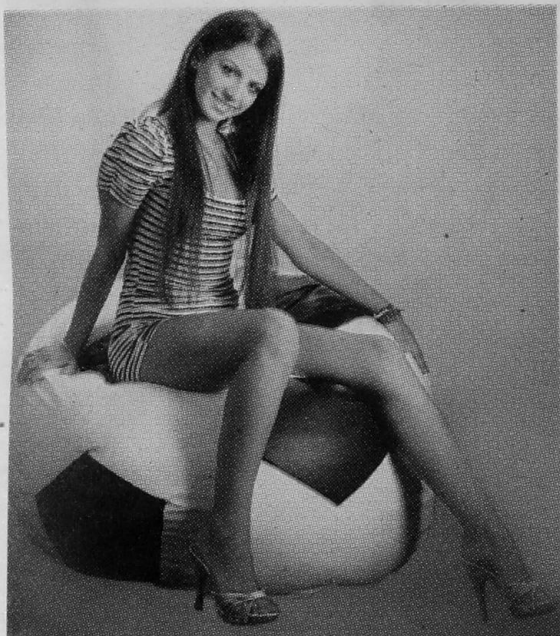
11. Karolina M

12. Magdałena
głosów

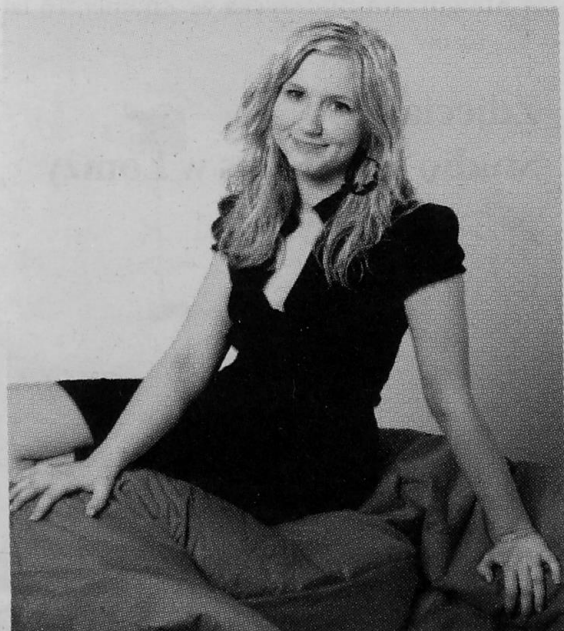
13. Karolina
głosów



11. Karolina Milewska z Łomży, lat 16 - 32 głosy



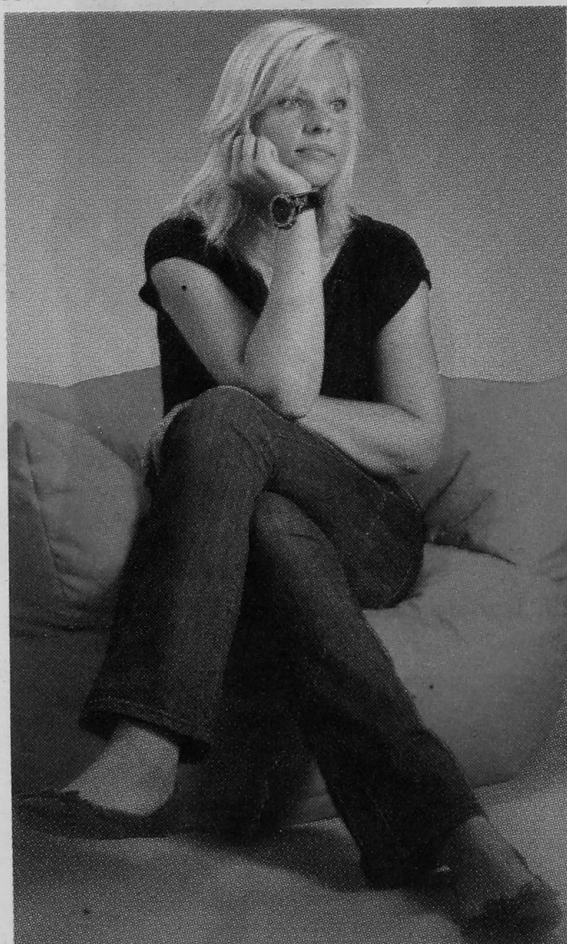
12. Magdalena Mikucka z Łomży, lat 17 - 19 głosów



13. Karolina Gawecka z Jedwabnego, lat 19 - 11 głosów



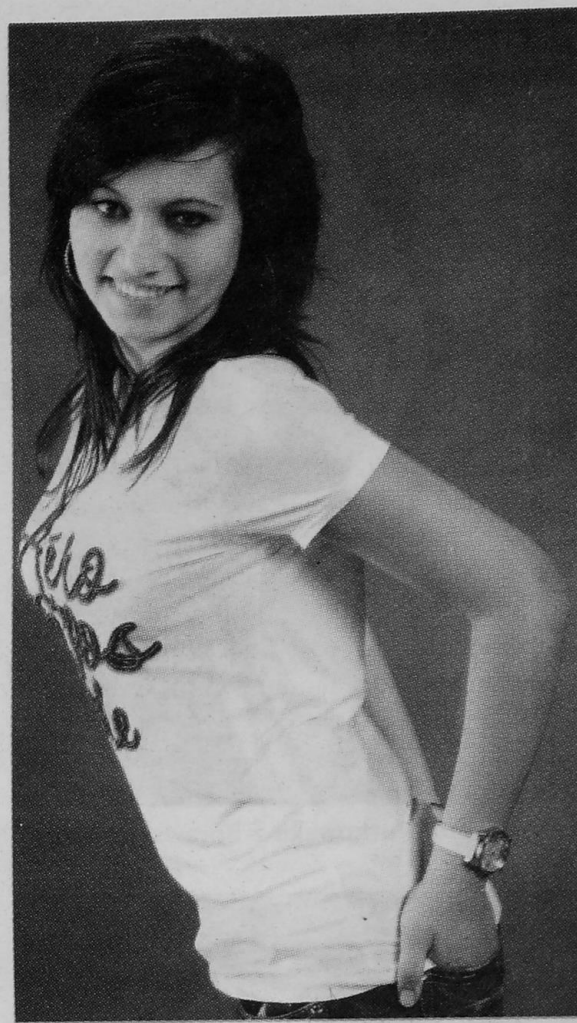
14. Martyna Pachucka z Łomży, lat 19 - 29 głosów



15. Milena Chojnowska z Łub Kurek, lat 23 - 29 głosów



16. Ewelina Gardocka z Balik, lat 19 - 22 głosy



17. Izabela Modzelewska z Podgórza, lat 16 - 7 głosów



18. Iwona Chojnowska z Łub Kurek, lat 21 - 21 głosów



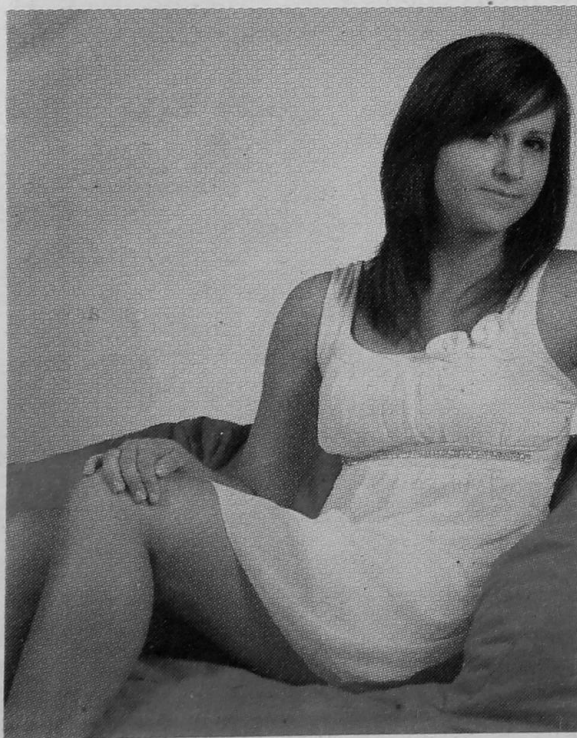
19. Natalia Kaczmarczyk z Lasek, 18 lat - 34 głosy



20. Marzena Rutkowska z Borawskich, lat 17 - 9 głosów



21. Joanna Agnieszka Kijek z Łomży, 19 lat - 16 głosów



22. Karolina Orszulak z Kupisk Starych, lat 17 - 9 głosów



23. Izabela Zalewska z Czyżewa, lat 17 - 22 głosy



24. Paulina Surel z Podgórza, lat 16 - 69 głosów

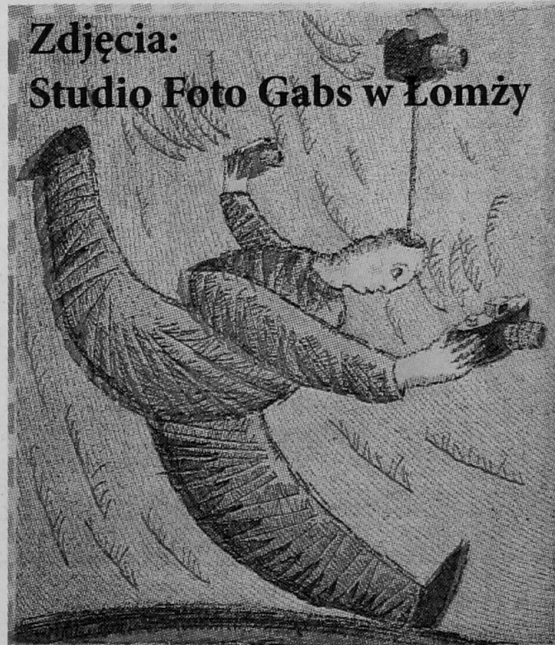


25. Katarzyna Stomska ze Zbójnej, lat 17 - 23 głosy



26. Małgorzata Budrzycka ze Zbójnej, 16 lat - 17 głosów

Zdjęcia:
Studio Foto Gabs w Łomży



Kontakty - nr 37/2010

nr 9 (170)
wrzesień 2010

ISSN 1425-...

teraz. zdrowie

**Rwa
kulszowa**

**Otyły dłużej
szuka pracy**

schudnij z Chitininem Extra

**Sekret
szczęścia**

rozmowa z Beata Pawlikowska

**Przepisy
Czytelników**

wuzetka
buteczki drożdżowe

**Męczące
upławy**

kiedy są oznakami choroby

KONKURS

Głos

Powiatowa

nasz glos

WIEŚCI

WIEŚCI

GAZETA

GAZETA

7 DNI

Tygodnik

KONTAKTY

powiatowa

nowy

tygodnik

LOWICZANIN

nowy

Gazeta

PRZEGLĄD

tygodnik

WIEŚCI

fakty

Panorama

TYGODNIK

owa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84



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
Achałka
Ola Borgosz
Zofia Borowska
Irena Glińska
Katarzyna Gładkowska
Larysa Jaromska
Magda Jarosz
Katarzyna Majcherczyk
Justyna Marszałkowska
Agata Piotrowska
Barbara Plasota
Magdalena Próchnicka
Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Kontakt z Czytelnikami:

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

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

Reklama:

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

Druk:

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

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



w numerze:

Aktualności

- stres opóźnia zajście w ciążę
- nagrody rozdane
- listy z nazwiskami znikną
- siedzenie groźne dla serca
- cykliczny ból zmienia mózg

Nie bój się rozmowy

nie wstydź się rozmawiać o problemach ze zdrowiem

Męczące upławy

kiedy są oznaką choroby?

Co to jest rwa kulszowa?

rozmowa z lek. med. Tadeuszem Przytułskim, lekarzem neurologiem

Wylecz paznokcie

z grzybicą do dermatologa

Lecznicy strumień

zalety i wady irygatora

Otyły dłużej szuka pracy

schudnij z Chitininem Extra

Jedz śniadanie – koniecznie!

zamiast drożdżówki kanapka

Sekret szczęścia

rozmowa z Beatą Pawlikowską, dziennikarką i podróżniczką

Wybieramy szampon

powinien być odpowiedni do rodzaju włosów

Czytelnicy gotują

- wuzetka
- bułeczki drożdżowe

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada dr n.med. Elżbieta Podgórska, lekarz medycyny estetycznej

Warto czytać

wyleczyć egzemę

KONKURS – www.forumzdrowia.pl

Rozwiązanie konkursu z nr 6 (168)/2010

Krzyżówka z nagrodami

20. M
- 9 gł

21. J
głos

22. F

17 - 9 głosów

24. Paulina Surel z Podgorza, lat 16 - 69 głosów



Stres opóźnia zajście w ciążę

Naukowcy z Uniwersytetu w Oksfordzie poinformowali na łamach pisma „Fertility and Sterility”, że silny stres opóźnia zajście w ciążę. Przebadano 274 kobiety w wieku od 18 do 40 lat, które planowały zajść w ciążę. W pobranych od nich próbkach śliny zmierzono poziomy dwóch związków, które są wydzielane pod wpływem stresu – enzymu alfa-amylazy oraz kortyzolu (hormon). Alfa-amylaza jest wskaźnikiem stresu psychicznego, a kortyzol reguluje reakcją organizmu na stres. Okazało się, że kobiety u których stwierdzono najwyższe stężenia alfa-amylazy w ślinie miały o 12% mniejsze szanse na zajście w ciążę w porównaniu z paniami o najniższych stężeniach tego enzymu. W przypadku kortyzolu nie zaobserwowano podobnej zależności.

Listy z nazwiskami znikną

Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych (GIODO) uznał, że listy z nazwiskami pacjentów umieszczane na drzwiach gabinetów lekarskich są nielegalne. Zdradzając informacje o stanie zdrowia, naruszają tym samym prawa pacjentów. GIODO zajął się tą sprawą na prośbę Rzeczniczki Praw Pacjentów. Pacjenci skarżyli się na tego typu praktyki. Swoje skargi uzasadniali łamaniem praw pacjenta do intymności i godności w trakcie udzielania świadczeń zdrowotnych. GIODO sugeruje, aby system list zastąpić systemem numerycznym. Rzeczniczka Praw Pacjenta zapowiedziała, że wyśle do wszystkich placówek pismo z odpowiednimi zaleceniami.



Nagrody rozdane

Nagroda im. Tadeusza Borowicza jest przyznawana corocznie od 1998r., za wybitne osiągnięcia w dziedzinie medycyny.

Tegorocznymi laureatami zostali: prof. Józef Dulak i prof. Alicja Józkowicz z Zakładu Biotechnologii Medycznej Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Nagrodę dla młodego naukowca otrzymał prof. Tomasz Guzik – kierownik Kliniki i Katedry Chorób Wewnętrznych i Medycyny Wsi UJ Collegium Medicum.

Jak informuje UJ, naukowców nagrodzono za „oryginalne i nowatorskie badania nad rolą oksygenazy hemowej w mechanizmach powstawania naczyń krwionośnych”. Prof. Guzik został wyróżniony za oryginalne i nowatorskie badania nad mechanizmami stresu oksydacyjnego w naczyniach krwionośnych w chorobie niedokrwiennej serca.

(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, MZ, Onet.pl, PAP – Nauka w Polsce, foto: dreamstime

Siedzenie groźne dla serca

Siedzący tryb życia prowadzi do wzrostu ryzyka wystąpienia chorób serca, wynika z badań przeprowadzonych przez amerykańskich badaczy, podało pismo medyczne „Circulation”. Według naukowców, mężczyźni, którzy spędzają w pozycji siedzącej 23 godziny w tygodniu, mają o 64% większe szanse na zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych niż ci, którzy w ciągu tygodnia przesiedzą tylko 11 godzin. Natomiast u pań, które spędzają w ciągu dnia w pozycji siedzącej ponad 6 godzin dziennie, ryzyko zgonu jest o 37% wyższe niż u tych, które siedzą krócej niż trzy godziny dziennie. Nie ma na to żadnego wpływu uprawiana aktywność fizyczna.

„Nawet jeśli ktoś zachowuje zdrową wagę, siedzenie przez długi czas wciąż wywiera niekorzystny wpływ na przemianę cukru i tłuszczu we krwi” – tłumaczy prof. David Dunstan, kierujący badaniami.



Cykliczny ból zmienia mózg

Badacze z kilku ośrodków naukowych na Tajwanie dowiedli, że u kobiet, które cierpią z powodu comiesięcznych bólów okresowych, powstają zmiany strukturalne w obszarach mózgu odpowiedzialnych za odbiór i reakcje emocjonalne na bodźce bólowe. „Nasze badania wykazały, że nieprawidłowe zmiany w objętości istoty szarej były obecne u pacjentek cierpiących na silne bóle miesiączkowe, nawet w okresie wolnym od doznań bólowych. To dowodzi, że nie tylko ból przewlekły, ale i cykliczny ból menstruacyjny może prowadzić do długotrwałych zmian w centralnym układzie nerwowym” – powiedział kierujący badaniami prof. Jen-Chuen Hsieh. Aby ocenić konsekwencje powstałych zmian, ich odwracalność oraz rolę, jaką mogą w tym odegrać hormony, potrzebne są dalsze wieloletnie badania.



Nie bój się rozmowy

Niektóre sprawy wydają się nam tak „delikatne”, że wolimy je przemilczeć i sami sobie z nimi poradzić. Trudno jest rozmawiać np. o wstydlivych problemach zdrowotnych, takich jak choroby o podłożu psychicznym, zaburzenia seksualne czy pracy układu moczowo-płciowego.

Jak wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie marki TENA, inicjatora kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”, tylko 9% kobiet szukałoby porady u bliskiej osoby w przypadku zauważenia u siebie nietrzymania moczu

Prosty komunikat

Jedną z najtrudniejszych do opanowania umiejętności w budowaniu bliskości z innymi ludźmi jest mówienie o własnych potrzebach i obawach oraz przyjęcie ze zrozumieniem tychże informacji przekazywanych nam przez drugą stronę. Kluczem do sukcesu może się tu okazać cierpliwość, zaangażowanie,



Kobiety wstydzą się zapytać mnie wprost o wstydlive z ich punktu widzenia dolegliwości. Zapominają przy tym, że to co im wydaje się kłopotliwe, dla mnie jest po prostu naturalną dolegliwością towarzyszącą innym schorzeniom, z którą przy udziale lekarza można sobie poradzić. Pacjentki powinny szczerze mówić lekarzowi o swoich problemach zdrowotnych i nie traktować go jak obcą osobę, ale jako zaufanego specjalistę, który ma im pomóc – mówi prof. Marek Sosnowski z Kliniki Urologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. WAM w Łodzi.



chęć zrozumienia problemów drugiej osoby oraz unikanie uogólnień lub ocen.

Przełam bariery

Obawa przed brakiem akceptacji ze strony bliskich lub możliwość ich zranienia są częstymi przyczynami unikania szczerzego wyrażania swoich potrzeb lub obaw. Dobrej komunikacji nie sprzyja również tzw. „nierównowaga sił” we wzajemnych relacjach, czyli sytuacja, gdy odczuwamy, że jedna ze stron ma silniejszą pozycję – tłumaczy psycholog, dr Aleksandra Borkowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała St. Wyszyńskiego w Warszawie. Trzeba jednak próbować przełamać tę barierę, ponieważ to właśnie nasi najbliżsi okazują się największym wsparciem w rozwiązywaniu problemów – dodaje dr Borkowska.

(oprac. ap)

Czy wiesz, że...

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet. Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten dotyczy często kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się, gdy występuje nagłace parcie na moc. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w jego unerwieniu.

uretin żurawina

Suplement diety

teraz w blisterach!

Suplement diety **uretin żurawina**, kompozycja żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni.
Skład: ekstrakt z żurawin (*Vaccinium macrocarpon*), olej z nasion dyni (*Pumpkin seed oil*).

Działanie: żurawina wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego.

Olej z nasion dyni wykazuje działanie tonizujące na pęcherz moczowy.

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

Dostępne opakowania: 30 kapsułek (ok. 21 zł), 60 kapsułek (ok. 28 zł).

Pytaj o nowy uretin żurawina w blisterach!



20. M
- 9 gł

21. J
głos

22. F
17 - 9 głosów

24. Paulina Surei z Podgorza, lat 16 - 69 głosów

Skąd się b
i kiedy są o

Jeśli są pienis
z ropą lub zab
nie trzeba wyb
wydzielina jest
śluz – jest to no

M
u

Uporczywy p

Jest nim rzes
stosunek sek
wspólne używ
a także w wod
upławy o c
też pieczenie
płciowych. Le
lecz również j
Mężczyźni b
zarazić partn

Z
zau
e
probi

leczniczo

- po anty
- profilakty
- podcza
- w trak
- po bas

Skuteczno

Wskazania: stosować w
i starszych. Dawkowanie
Lecznictwo po antybiotykoterapii
nie mniej niż 10⁶ CFU, pałeczki
na którykolwiek ze składników
Przed użyciem
oraz informacji
stosowany za

Skąd się biorą upławy, jak wyglądają, i kiedy są oznaką choroby narządów płciowych?

Jeśli są pienne, przypominające serwatkę, żółtozielone albo z ropą lub zabarwione krwią są sygnałem choroby. Bezwzględnie trzeba wybrać się do lekarza ginekologa. Natomiast jeżeli wydzielina jest bezwonna, przejrzysta, mleczna i przypomina śluz – jest to norma fizjologiczna i nie ma powodu do niepokoju.

Męczące upławy

Uporczywy pasożyt

Jest nim rzęsistek. Do zarażenia najczęściej dochodzi przez stosunek seksualny, ale można również zakazić się przez wspólne używanie ręczników, gąbek, urządzeń sanitarnych, a także w wodzie w basenie. Objawem są pienne, żółtozielone upławy o ostrym, nieprzyjemnym zapachu. Występuje też pieczenie, swędzenie zewnętrznych części narządów płciowych. Leczeniu powinna poddać się nie tylko kobieta, lecz również jej partner, który jest nosicielem tego pierwotniaka. Mężczyźni bowiem nie chorują na rzęsistkowicę, ale mogą zarazić partnerkę.

Kremowe grzyby

Gęste, kremowe upławy, pachnące drożdżami, a przy tym swędzenie i ból pochwy i warg sromowych, świadczą o grzybicy – zwanej też drożdżycą. Do zakażenia dochodzi albo podczas stosunku płciowego, albo przez wspólne używanie ręczników, gąbek, a nawet mydła w kostce. Rozwojowi grzybicy sprzyja też długotrwałe stosowanie antybiotyków oraz doustnej antykoncepcji. Grzybicę trzeba koniecznie leczyć do końca – chociaż jest to uciążliwa kuracja, gdyż niedoleczona będzie powracać.

Zapalenie pochwy

Występuje wtedy, gdy w pochwie zbyt namnożą się bakterie beztlenowe, co często jest rezultatem obniżenia odporności organizmu. Wspomóc osłabiony organizm można preparatami podnoszącymi barierę immunologiczną, jak np. **Ecomer**. Upławy towarzyszące zapaleniu są barwy żółtej lub mlecznej o nieprzyjemnym, rybnym zapachu. Leczenie będzie skuteczne, gdy podda się mu zarówno kobieta, jak i jej partner. Nie leczone zapalenie atakuje nie tylko pochwę, ale też błonę śluzową macicy i jajniki. Często chorują młode kobiety, nawet przed 30. rokiem życia.

Dobroczynne pałeczki

Chodzi o pałeczki kwasu mlekowego, które tworzą kwaśny odczyn, hamujący rozwój chorobotwórczych bakterii. Dlatego warto na co dzień stosować preparaty, jak np. **Ecovag** – kapsułki dopochwowe utrzymujące lub przywracające prawidłową florę bakteryjną pochwy.

autor: Magda Jarosz

z antybiotykiem

zawsze

ecovag®

probiotyk dopochwowy

lek dla Pań

lecniczo

- po antybiotykoterapii

profilaktycznie

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

Skuteczność ecovagu potwierdzona badaniem klinicznym

Wskazania: stosować w celu utrzymania lub przywrócenia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy u kobiet w wieku 18 lat i starszych. Dawkowanie i sposób podania: Profilaktycznie, niezwłocznie po miesiączce, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 4-6 dni. Lecznico po antybiotykoterapii, 1 kaps. na dobę przed snem, dopochwowo, przez okres 6-8 dni. 1 kapsułka zawiera pałeczki *Lactobacillus gasseri* DSM 14899 nie mniej niż 10⁸ CFU, pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* DSM 14870 nie mniej niż 10⁸ CFU (CFU – jednostka tworząca kolonię). Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego. Podmiot odpowiedzialny: Bifodan A/S

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



(z VAT 7%)

o
odań

zażalenia,
szelkie inne
istracyjne

oszenia do
ów"

owa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84

Co to jest rwa kulszowa?

rozmowa z lek.med. Tadeuszem Przytalskim, specjalistą neurologiem z Centralnej Wojskowej Przychodni CePelek w Warszawie

Czy dużo pacjentów zgłasza się do pana z bólami w krzyżu i jednej nodze?

Bardzo dużo. Ból, na który cierpią promieniuje od kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego do pośladka, uda, goleni, a nawet do stopy i tylko w jednej nodze. Każdy ruch jest bardzo bolesny i nasila się przy kaszlu, zgięciu głowy, całego tułowia. Chorzy niekiedy mają takie odczucia, jakby ktoś oblał ich nogę lodowatą lub wrzącą wodą. Takie objawy świadczą, iż cierpią oni na rwę kulszową, zwaną również ischiasem. Choroba atakuje nerw kulszowy.

Dlaczego nerw zaczyna boleć?

Boli wówczas, gdy jest uciśnięty lub uszkodzony. Ma to miejsce w obrębie kręgosłupa lędźwiowego. Rwa kulszowa jest objawem dyskopatii, „wypadnięcia” dysku. Przyczyna tkwi często w naszym zachowaniu. Jest spowodowana np. dużym wysiłkiem fizycznym, niefortunnym ruchem czy skrętem ciała. Mogą ją wywołać również nagłe zmiany temperatury, np. po gorącej kąpieli wejście do wyziębionego pokoju, przemoknięcie na ostrym deszczu, jazda nagrzanym samochodem przy otwartym bocznym oknie z którego wieje w plecy itp.

Jak rozpoznaje się rwę?

Na ogół wystarcza wizyta u neurologa i proste badania, które przeprowadza on w gabinecie, jak np. sprawdzenie zaburzeń czucia,

zachowanie się odruchów itp. Jednak niekiedy potrzebne jest wykonanie zdjęć rentgenowskich, które będą obrazować np. zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa. Jeżeli po pewnym okresie leczenia dolegliwości nie ustępują, wykonuje się tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, a także EMG, czyli badanie szybkości przewodzenia w nerwach.



Czy leczenie rwy jest skuteczne – można się jej pozbyć raz na zawsze?

Leczenie jest głównie zachowawcze. Stosuje się różne metody, w zależności od etapu choroby. W przypadku ostrego bólu zaleca się choremu leżenie w łóżku przez kilka dni. W tym okresie nie powinien on brać żadnych zabiegów fizykoterapeutycznych, bo mogą one wzmocnić dolegliwości. Z leków stosuje się preparaty przeciwbólowe i przeciwzapalne jak np. paracetamol, ketanol, diclofenac i inne. Poleca się również zażywanie leków zmniejszających napięcie mięśniowe jak np. mydocalmu. Niestety, rwa kulszowa trwa całe życie,

gdyż jest chorobą, której nawroty sami prowokujemy.

Kiedy można brać zabiegi fizykoterapeutyczne?

Gdy dolegliwości znacznie zmniejszą się, można zastosować leczenie fizykalne, ciepłolecznicze, a także terapię ruchem. Niezwykle ważna jest gimnastyka lecznicza, która sprowadza się do tego, żeby maksymalnie wzmocnić mięśnie otaczające kręgosłup, a także mięśnie proste brzucha.

Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa występują najczęściej w jego dolnej części, między czwartym a piątym kręgiem lędźwiowym (L4/L5) oraz między piątym kręgiem lędźwiowym a pierwszym kręgiem kości krzyżowej (L5/S1). Zmiany w tych miejscach są częstą przyczyną rwy kulszowej.

Dzięki temu można zmniejszyć ryzyko kolejnego „wypadnięcia” dysku.

Warunkiem skuteczności gimnastyki jest jej prowadzenie przez profesjonalistę. Pamiętać bowiem trzeba, że chory nie może wykonywać np. głębokich skłonów, skrętów i innych gwałtownych ruchów. Natomiast bardzo dobrą formą gimnastyki jest pływanie, głównie na grzbiecie – raczej nie żabką. Skuteczne też jest leczenie sanatoryjne z wykorzystaniem kąpieli w wodach mineralnych zawierających siarkę i radon oraz okładów borowinowych. Wspecjalizowane w leczeniu tych schorzeń są ośrodki uzdrowiskowe w Busku i Łądku.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

Wiele osób wraca z urlopu lub wakacji z grzybicą paznokci w palcach stóp. Nie ustąpi ona sama. Nie pomogą domowe sposoby. Trzeba wybrać się do lekarza dermatologa

Skąd się wzięła

Głównym źródłem zakażeń są drewniane podesty na basenach, w saunach, używanie wspólnych butów, skarpetek i ręczników. Jest bardzo zaraźliwa. Sprzyjają jej ciepło i wilgoć – niestaranne wycieranie stóp po myciu, nieprzewiewne i ciasne obuwie, zbyt krótkie obcinanie paznokci, a nawet tipsy i lakiery do paznokci.



Wylecz paznokcie

foto: dreamstime

Jak wygląda

Bardzo często jest następstwem grzybicy stóp, które swędzą, pieką, a my uważamy, że to na skutek zbytniego wysuszenia skóry i nie leczymy jej. Przenosi się wówczas na paznokcie, które stopniowo zmieniają wygląd. Pojawiają się przebarwienia – najpierw białe, potem żółte, aż wreszcie brązowe. Płytką paznokcia łuszczy się, rozwarstwia, staje się coraz grubsza. Stopy brzydko pachną, bo pod paznokciami usadawiają się grzyby. Dopiero wtedy idziemy do lekarza, chociaż nie wszyscy. Są osoby, które uważają, że grzybica jest nieuleczalna, co – oczywiście – jest nieprawdą.

Im szybciej, tym lepiej

Warto pójść do lekarza, gdy pojawią się pierwsze zmiany w wyglądzie paznokci. Wtedy kuracja jest krótsza i łatwiejsza do przeprowadzenia. Zwykle wystarczy smarowanie chorych paznokci specjalnym lakierem lub naklejanie miniplastrów zawierających środki grzybobójcze. Ale i tak leczenie może trwać do trzech miesięcy. Natomiast przy zaawansowanej chorobie i dużych zmianach stosuje się leki doustne.

Takie preparaty przyjmuje się minimum 3 miesiące, a niekiedy nawet rok.

Kuracja pulsowa

Czasami lekarz zaleca kurację pulsową. Polega ona na doustnym przyjmowaniu leku, który dociera jedynie do zakażonego miejsca. Lek bierze się przez tydzień, potem następuje trzytygodniowa przerwa i znowu przez tydzień trzeba łykać tabletki. Kuracja trwa 3 miesiące. Po 10-12 miesiącach możemy się pochwalić zdrowymi paznokciami.

I na koniec rada: unikajmy zakażeń grzybami, a gdy zobaczymy pierwsze zmiany szybko złóżmy wizytę lekarzowi.

autor: Zofia Borowska

zadbaj o swoją odporność przed jesienną szarugą



teraz nowość
eskimare w blistrach
w cenie
ok. 28 pln
za opakowanie

eskimare®
pytaj w dobrych aptekach



(z VAT 7%)

o
podań

zażalenia,
szelkie inne
istracyjne

oszenia do
ów"

owa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84



Stop bakteriom i wirusom

Metoda Milтона od lat znana na świecie
teraz w Polsce!



Komu możemy polecić produkty Milтона?

- **Dla niemowląt** (w szczególności: płyn dezynfekujący i tabletki do rozpuszczania w wodzie - akcesoria do karmienia, naczynia, zabawki)
- **Dla dzieci w przedszkolu, żłobku** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk - Milton zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów i bakterii)
- **Dla rodziny** (w szczególności: antybakteryjny spray, płyn dezynfekujący - powierzchnie kuchenne, łazienka)
- **Dla aktywnych** (w szczególności: ściereczki dezynfekujące, żel do dezynfekcji rąk, tabletki do rozpuszczania w wodzie - w podróży, na wakacjach)



Dystrybutor: Krotex-Poland Sp. z o.o.
ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, tel: (0 22) 669 14 19
e-mail: milton@krotex.pl, www.krotex.pl

Produkty dezynfekujące i biobójcze do higieny człowieka należy używać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności. Przed użyciem należy przeczytać etykietę.

Leczniczy strumień

Irygatory wodne, inaczej hydropulsatory nie zastępują szczoteczki do zębów. Służą one jako uzupełnienie codziennego szczotkowania szczególnie, gdy nosimy aparat ortodontyczny, mamy mosty lub implanty na zębach

Jak działają?

Irygatory zazwyczaj posiadają własny zbiornik wodny, do którego można wlewać wodę, ciepły roztwór soli kuchennej lub inny o charakterze przeciwzapalnym. Podnosi to skuteczność i efektywność zabiegów. Strumień wody pod ciśnieniem – ciągły lub przerywany (2-3 tysiące impulsów/minutę), usuwa jedzenia z najdalszych zakamarków łuków zębowych, spod mostów, koron, statych aparatów ortodontycznych. Silny prąd wody wypłukuje również bakterie i toksyny z kieszonek dziąsłowych, pogłębionych w przebiegu parodontozy.

Plusy stosowania

Zastosowanie irygatora wodnego, jako uzupełnienie szczotkowania zębów, może zmniejszyć stan zapalny dziąseł nawet o połowę. Zmienia również pH płytki bakteryjnej i jej skład chemiczny. Irygator można też wykorzystać do masażu dziąseł, co poprawia ich ukrwienie, ożywia miejscową przemianę materii oraz uruchamia mechanizmy obronne. Ich systematyczne stosowanie daje uczucie świeżości w jamie ustnej i likwiduje przykry zapach z ust.

Nauka obsługi

Niestety zabieg irygacji wymaga precyzji wykonania, by nie wtłaczać bakterii ani resztek pokarmowych pod dziąsło. Może to doprowadzić do powstania ropnia przyzębia lub podrażnienia dziąseł. Zanim więc sięgniesz po irygator upewnij się, że masz zdrowe dziąsła i usuń złogi kamienia. A jeżeli już zakupiłeś to urządzenie (cena waha się od 300 do 800 zł) i nie jesteś pewien jak go używać, zapytaj swojego stomatologa o poradę.

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

Nadwaga ba
samoakcept
lacją społec
z przedwcz
najnowszych
DGA, ponad
leniwa, zaś
otyle jako m

Oty SZU

Najbardziej
pracowników
66% z nich
tylko 12% z n
„kompetentn
umysłowych,

68%
66%
64%
62%
60%
58%
56%
54%

25%
20%
15%
10%
5%
0%

Badanie przeprow
aktywnych zawod

Program ,
informacy
sprawia tr
szczupłej
że dbałoś
zawodow
Krotex-Po
na stronie

20. M
- 9 g

21. J
głos

22. K

17 - 9 głos

24. Paulina Surci z Podgórza, 10 - 09 głos

zdrowie

Nadwaga bardzo często wiąże się nie tylko z brakiem samoakceptacji i niską samooceną, ale także z izolacją społeczną, kłopotami z zatrudnieniem oraz z przedwczesnym przejściem na rentę. Według najnowszych badań przeprowadzonych przez PBS DGA, ponad 60% Polaków uważa, że osoba otyła jest leniwa, zaś ponad 80% badanych postrzega osoby otyłe jako mało kompetentne

Otyły dłużej szuka pracy

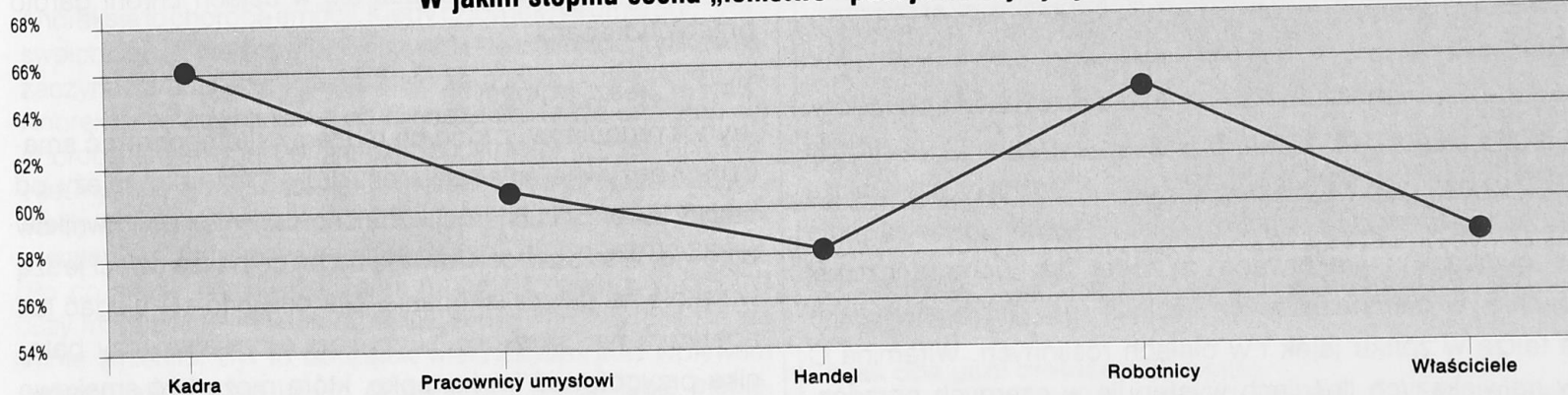
Najbardziej radykalna w takim negatywnym ocenianiu pracowników z otyłą sylwetką jest kadra zarządzająca. 66% z nich ocenia osoby otyłe jako leniwe. Jednocześnie tylko 12% z nich przypisuje pracownikowi z nadwagą cechę „kompetentna”. Również wysoki procent pracowników umysłowych, handlowców, robotników i właścicieli określał

osoby z nadwagą jako leniwe.

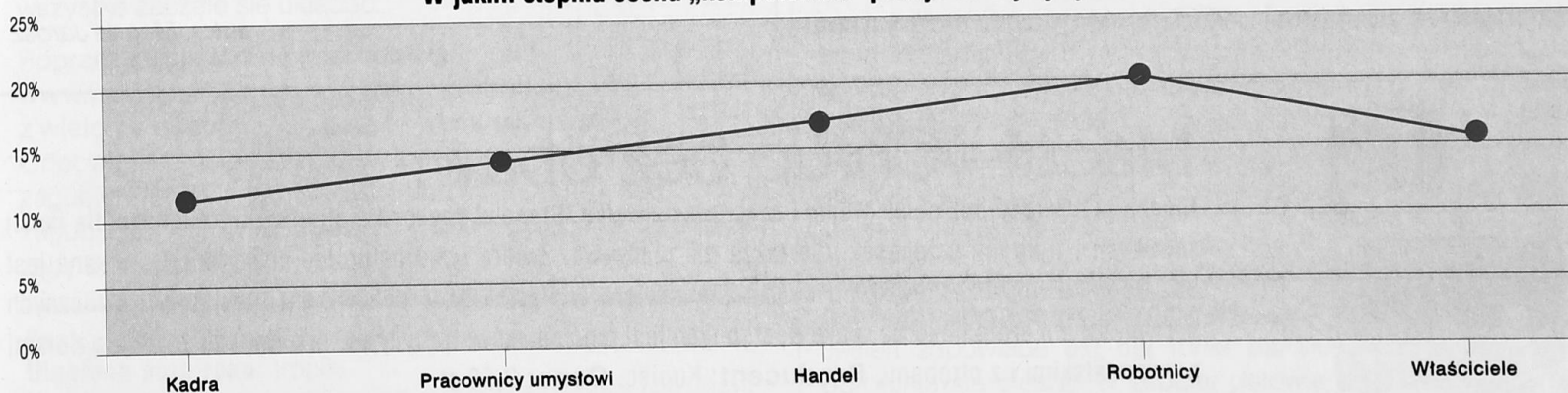
Osoby otyłe mogą mieć problem ze znalezieniem pracy. Otyłość jest przyczyną wielu chorób, dlatego pracodawcy postrzegają pracowników z nadwagą jako mniej efektywnych, rzadziej będących w pracy. Troska o szczupłą sylwetkę staje się nie tylko elementem dbania o własne zdrowie, ale także o karierę zawodową – mówi lek. med. Maciej Chylak, ekspert programu „Chitin Extra. Łżej w pracy”.

(oprac.jk)

W jakim stopniu cecha „leniwość” pasuje do otyłej sylwetki



W jakim stopniu cecha „kompetentna” pasuje do otyłej sylwetki



Badanie przeprowadził PBS DGA na reprezentatywnej, losowej próbie n=1107 Polaków w wieku 15 lat i więcej. Do przygotowania powyższego materiału wykorzystano dane dotyczące grup aktywnych zawodowo. Dane nie sumują się do 100, gdyż ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

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

Kaloryczność 100 g produktów

mleko 3,2 %	64 kcal	banany	96 kcal
mleko 0,5%	40 kcal	pomidory	15 kcal
ser biały tłusty	177 kcal	jabłka	47 kcal
ser biały chudy	100 kcal	ogórki	14 kcal
węgorz	278 kcal	grejpfruty	36 kcal
dorsz	78 kcal	sałata	14 kcal

Nie powinno się wychodzić na dwór – zwłaszcza jesienią i zimą – z pustym żołądkiem, bo łatwo przechłodzić organizm, a ponadto obniża się koncentracja, co ważne jest w pracy czy w szkole. Śniadanie dostarcza nam energii na cały dzień i dlatego powinno ono składać się z produktów zawierających białka i węglowodany

Jedz śniadanie – koniecznie!

Białko jest konieczne do prawidłowego wzrostu komórek i tkanek. Znajdziemy je w mleku i jego przetworach np. serach, jogurtach, w jajach, mięsie (np. wędlinach). Natomiast węglowodany są najważniejszym źródłem energii dla ludzi w każdym wieku. Występują w produktach pochodzenia roślinnego, a więc w pieczywie, płatkach, makaronie, w ryżu, a także w ziemniakach, kukurydzy, roślinach strączkowych.

Coś surowego

Ważne jest, aby nie zapominać o warzywach (pomidory, ogórki) i owocach, które bogate są w witaminy i składniki mineralne. Wzmacniają one naszą odporność, zwłaszcza te, które zawierają witaminy A i C. Witamina A występuje w owocach i warzywach o żółtej lub pomarańczowej barwie, w ciemnozielonych liściach (np. natka pietruszki) a także w żółtku jajek i w olejach roślinnych. Witamina C w największych ilościach występuje w czarnych porzeczkach, owocach cytrusowych, malinach, truskawkach. Szczególnie potrzebne mikroelementy to przede wszyst-



kim selen (kukurydza, pomidory, otręby, kielki pszenicy), cynk (mleko i chude mięso, płatki owsiane), żelazo (mięso, wędliny, płatki zbożowe, jajka) oraz magnez (kakao, kasza).

Miód nie tylko słodki

Ma on antybakteryjne i przeciwzapalne właściwości. Regularne jego spożywanie zwiększa odporność. Łyżeczka miodu wolno rozpuszczająca się w ustach chroni gardło przed chorobami.

Zanim zjesz, pomyśl

Wybór produktów, z których możemy skomponować smaczne i pożywne śniadanie jest duży. Wszystko zależy od naszej inwencji kulinarnej i dbałości o swoje i domowników zdrowie. Warto zwrócić uwagę na to, co nasze dzieci jedzą w szkole na drugie śniadanie. Nie powinno się ulegać ich apetytom na „słodkości” i zamiast drożdżówki czy batonika przygotować im kanapkę, która może być smakowo bardzo atrakcyjna, a przede wszystkim – zdrowa.

autor: Magda Jarosz



Maca – Chrup bez obaw!

Można ją chrupać bez obaw o linię i szczupłą sylwetkę. Stanowi doskonałą alternatywę nie tylko dla mniej zdrowych i tłustych przekąsek, ale także dla pieczywa. Zwiera tylko naturalne składniki, wypiekana jest bez dodatku tłuszczu, drożdży i cukru. Nie zawiera cholesterolu, środków konserwujących, sztucznych barwników ani aromatów. Na rynku dostępnych jest pięć smaków: tradycyjny, razowy, czosnkowy, z ziołami prowansalskimi i z otrębami. **Producent:** Kupiec. **Cena:** 2,50 zł.

Beskidzkie Juniorki z kokosem

Smaczna i zdrowa przekąska dla milusińskich lubiących ciekawe kombinacje smakowe. Połączenie tropikalnego smaku kokosa z chrupiącymi paluszkami. Zawierają witaminy: C, PP i witaminy z grupy B – niezbędne do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Stanowią idealną przekąskę dla mniejszych, jak i większych poszukiwaczy nowych smaków i przygód. W sprzedaży są też dostępne: Beskidzkie Juniorki o smaku cytrynowym i orzechowym. **Producent:** Aksam. **Cena:** 1.09 zł (60 g), 2,49 zł (150 g).



sylwetka

Jak stać się taką kobietą jak pani, tzn. interesującą, inteligentną, bogatą – także w metaforycznym znaczeniu tego słowa?

Jestem tylko sobą. Myślę, że to jest sekret szczęścia. Być sobą, nigdy niczego nie udawać, kierować się uczciwością zarówno w stosunku do siebie, jak i innych ludzi. To jest moje bogactwo.

Jak doszła pani do tego, kim jest dzisiaj?

Jakie były początki Beaty Pawlikowskiej?

Byłam okropnie zagubioną i samotną dziewczyną, która czuła się nieszczęśliwa, często płakała – najchętniej nad samą sobą. Takie były moje początki. Czułam się gorsza od wszystkich, brzydka i głupia. Nie lubiłam siebie. Byłam swoim największym wrogiem. Szybko doprowadziło mnie to do anoreksji, a potem do bulimii.

rozmowa

z Beatą Pawlikowską
pisarką i podróżniczką

Sekret szczęścia

Te choroby to pani największe życiowe porażki?

Anoreksja to choroba emocji. Kiedy człowiek nie umie odczytać swoich uczuć, nie potrafi ich nazwać i się z nimi identyfikować, zaczyna karać siebie i swoje ciało za pustkę, którą odczuwa. Anoreksja to uzależnienie od niejedzenia. Może ona stać się chorobą śmiertelną i prowadzić do śmierci z wycieńczenia. Nie myślę o tym jednak jak o porażce, bo przyszedł dzień, kiedy spadłam na samo dno rozpacz i cierpienia. I wtedy wstałam, rozejrzałam się i pomyślałam, że to nie ma sensu. Po co siebie nienawidzić? Jak mogę być swoim wrogiem? Czy mam cokolwiek oprócz samej siebie? I wtedy coś się we mnie zmieniło. Był to początek wielu zmian, pod wpływem których stałam się innym człowiekiem. Teraz lubię siebie. Jestem swoim przyjacielem. Żyję w zgodzie ze sobą. I nagle wszystko zaczęło się układać.

Poprzez swoją stronę internetową

www.beatapawlikowska.com koresponduje pani z wieloma osobami. Co daje ta wymiana myśli?

Odpowiadam po prostu na listy ludzi, którzy dzisiaj są tak samo zagubieni, jak ja byłam kiedyś. Piszą mi o smutku, samotności, zagubieniu, a ja podpowiadam gdzie i czego trzeba szukać, żeby odnaleźć właściwą drogę.

Znak zodiaku: Bliźniak

Ulubiona pora roku: tropiki

Ulubiony napój: woda mineralna, koktajle owocowe bez cukru

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu: moja praca, czyli pisanie, opowiadanie przez radio i w telewizji, podróżowanie

Gdybym nie była tym, kim jestem, to byłabym: lubię być sobą

Beata Pawlikowska (ur. w 1965 r. w Koszalinie) – pisarka, podróżniczka, dziennikarka. Organizuje wyprawy do dżungli amazońskiej i w inne egzotyczne miejsca. Píše książki, felietony i reportaże. Fotografuje. W Radiu ZET prowadzi audycję „Świat według Blondynki”. W TVP 2 – program „Zagadkowa blondynka”. Autorka kilkunastu książek, w tym pierwszej polskiej książki opublikowanej przez National Geographic.

Oficjalna strona – www.beatapawlikowska.com.

O czym pisze pani w książce „W dżungli samotności”?

O zagubionych, niepewnych siebie ludziach. Sama kiedyś taka byłam i znam to z własnego doświadczenia. Wiem, co to znaczy czuć się jak śmieć wśród innych, bo sama się tak kiedyś czułam. Wiem też, że można to zmienić i zacząć być szczęśliwym człowiekiem. O tym właśnie piszę w tej książce.

„W dżungli miłości” opisuje pani spotkania z pewnym alkoholikiem. Wydaje się być pani zdegustowana tym, jak człowiek może w taki sposób niszczyć własne zdrowie. Nie, nie jestem zdegustowana. Alkoholizm jest chorobą, która pustoszy duszę człowieka. Nie można mieć do kogoś pretensji o to, że jest chory. A uzależnienie od alkoholu bierze się z tego samego źródła co anoreksja, bulimia czy uzależnienie



od internetu – czyli ze strachu, braku poczucia własnej wartości i z zagubienia we własnych uczuciach.

A jak dba pani o własne zdrowie?

Zdrowo się odżywiam, codziennie ćwiczę na siłowni, jeżdżę na rowerze, dużo śpię. W książce „W dżungli samotności” piszę też o tym, czym jest ZGON. Jest to skrót od czterech słów, oznaczających zabójcze dla człowieka stany, które obniżają nastrój, wydolność fizyczną i umysłową. Są to: Z – jak zmęczenie, G – jak głód, O – jak odwodnienie i N – jak niewyspanie. Każdy, kto jest głodny, zmęczony, nie pije odpowiedniej ilości wody mineralnej i za mało śpi, będzie się czuł podle i trudno mu będzie pracować.

Proszę na zakończenie opowiedzieć naszym Czytelnikom o swoich planach wydawniczych.

Jesień zapowiada się dla mnie bardzo owocnie, z czego ogromnie się cieszę. W drugiej połowie września ukażą się dwie pierwsze książki z zupełnie nowej serii zatytułowanej „Dzienniki z podróży”. Będą to przygodowe opowieści z najbardziej niezwykłych zakątków świata, ilustrowane rysunkami i fotografiami. Dwa pierwsze tomy to „Blondynka na Zanzibarze” i „Blondynka w Tybecie”. W październiku ukażą się trzy pierwsze płyty z moim autorskim kursem języków obcych pt. „Blondynka na językach”. Będzie to angielski w wersji brytyjskiej i amerykańskiej oraz niemiecki. Na wiosnę – następne języki (włoski, hiszpański i francuski). W październiku ukaże się też mój pierwszy autorski album fotografii, wydany przez National Geographic.

rozmawiała: Irena Glińska

uroda

Wybieramy Szampon

Szampon ma za zadanie oczyścić włosy i skórę głowy z nagromadzonych bakterii, kurzu, brudu i tłuszczu oraz resztek kosmetyków. Niektóre szampony mają też działanie odżywcze lub lecznicze. Aby jednak spełniały one swoją rolę, powinno się je dobierać odpowiednio do rodzaju włosów

Farbowane i z pasemkami

Farby naruszają strukturę włosa, dlatego do włosów farbowanych powinnyśmy wybierać szampony regenerujące, nawilżające i utrwalające kolor, takie jak: Brilliant Colour Nivea, Dove, Gliss Kur, Pantène Pro-V. Idealne są szampony dostępne w salonach fryzjerskich: Wella (Color Protection), L'Oréal (Color Smart). Do włosów blond, rozjaśnianych lub z pasemkami są specjalne szampony tzw. silver, o fioletowym odcieniu – niwelują niepożądany żółty odcień. Włosom suchym niezbędny jest szampon, który odżywia i natłuszcza. Powinien więc zawierać olejki, proteiny i lipidy, czyli substancje, które zatrzymują wilgoć w głębi włosa. Te godne polecenia szampony to: Schauma Odbudowa i Pielęgnacja, Gliss Kur Nutri-Protect, Elsève Re-Nutrition.

Cienkie i delikatne

Do włosów cienkich i delikatnych doskonały będzie np. Volume Shampoo Wella Professional. Doda on objętości i ostoni włos delikatną warstwą olejków odżywczych. Dla włosów słabych i wypadających niezbędne są substancje wzmacniające oraz poprawiające odżywienie cebulek. Idealne są preparaty z ekstraktami roślinnymi, olejkami oraz witaminami, np.: Farmona Herbal Care – Pokrzywowy, Szampon Powitanie z Afryką Bielendy, Farmona Radical, Wax Treatment, Dermena – zapobiega wypadaniu włosów i stymuluje ich odrastanie.

Gdy się przetłuszczają

W szamponach do włosów przetłuszczających się zawarte są substancje, które mają za zadanie hamować nadmierną pracę gruczołów łojowych. Powinny też oczyszczać i nawilżać skórę głowy. Godne polecenia są: Czarna Rzepa (Joanna), Herbal Essences, Timotei, Nivea.

Włosy z łupieżem

Szampony przeciwłupieżowe działają leczniczo i pielęgnacyjnie. Zapobiegają niewłaściwemu rogowaceniu i tłuszczeniu się skóry głowy oraz łagodzą podrażnienia powstałe na skutek pojawienia się łupieżu. Należą do nich m.in.: Seboradin, Dercos (Vichy), Garnier Fructis, Selsun Blue, Nizoral.

Mycie głowy

Włosy powinno się myć dwa razy. Dokładne mycie ułatwi wchłanianie substancji odżywczych. Najlepiej do pierwszego mycia użyć szamponu oczyszczającego, a dopiero do drugiego – ukierunkowanego bezpośrednio na problemy z naszymi włosami. Do ostatniego płukania możemy użyć chłodniejszej wody i dodać kilka kropel soku z cytryny. Pozwoli to domknąć łuski włosów. Po umyciu zakładamy turban i czekamy, aż woda wsiąknie. Rozczesujemy dopiero po nałożeniu odżywki. Warto też pamiętać, że nasze włosy przyzwyczajają się do szamponów. Od czasu do czasu można im więc zafundować zmianę szamponu.

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

Selsun Blue Szampon przeciwłupieżowy

Skutecznie zwalcza nawet najbardziej uciążliwy łupież i zapobiega jego nawrotom. Zawarty w preparacie 1% roztwór disiarczku selenu ma działanie przeciwrzybicze oraz cytostatyczne (hamuje nadmierne złuszczenie, zaczerwienienie i świąd).

Teraz szampon **Selsun Blue®** dostępny jest również w formie wygodnych jednorazowych saszetek. Zastosowanie już jednej saszetki pomaga skutecznie pozbyć się łupieżu.

Opakowanie saszetek: 12 sztuk po 6 ml – 30 zł. **Pojedyncza saszetka:** 6 ml – ok. 2,50 zł.



kuchnia

Czytelnicy gotują



Taką wuzetkę przygotowuję od święta dla mojej mamy. Mama mówi, że przypomina jej czas młodości, kiedy tata zapraszał ją do kawiarni i zamawiał kawę i ciasto – wuzetkę właśnie. Życzę smacznego!

Przepis przysłała Agnieszka H. z Wrocławia

Wuzetka

- 6 jajek
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

masa śmietanowa:

- 1 litr śmietany 30%
- 5 łyżek cukru pudru
- 3 łyżki żelatyny
- 1/2 szklanki wody

do nasączenia ciasta:

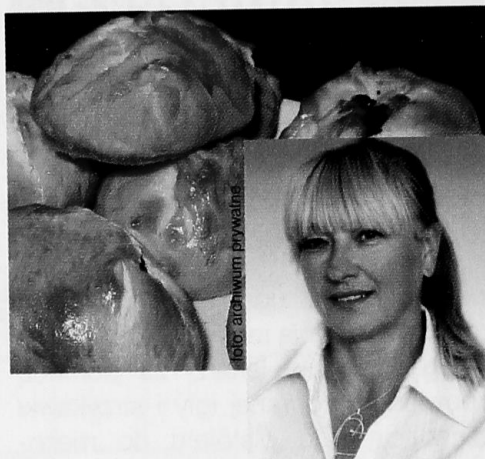
- 1/2 szklanki naparu z herbaty
- 2 łyżeczki soku malinowego
- 2 łyżki alkoholu

polewa:

- gorzka czekolada
- 4 łyżki mleka

1. Białka ubij na sztywną pianę. Nie przerywając ubijania dodaj cukier i żółtka.
2. Dodaj przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i kakao. Dokładnie wymieszaj całość.
3. Ciasto wylej do wysmarowanej tłuszczem prostokątnej blachy i piecz ok. 30 minut w temperaturze 170°C.
4. Poczekaj, aż ciasto wystygnie i podziel je mokrym nożem na 2 części.
5. Każdą część biszkoptu nasącz naparem przygotowanym z herbaty, soku malinowego i alkoholu.
6. Żelatynę rozpuść w ok. 1/2 szklanki gorącej wody.
7. Gdy ostygnie, dodaj ubitą na sztywną masę śmietanę z cukrem pudrem. Gotową masę śmietankową wyłóż na jedną część biszkoptu i przykryj drugą.
8. Czekoladę połam na kawałki, dodaj mleko i podgrzej na lekkim ogniu, aż wszystko się połączy.
9. Gdy polewa ostygnie, polej nią wierzch ciasta.

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



Chciałabym podzielić się przepisem na bułki drożdżowe z nadzieniem owocowym. Świetnie nadają się na śniadanie. Pachnie nimi cały dom, można się poczuć jak w piekarni lub w cukierni. Wnuczka uwielbia patrzeć, jak rosną w piekarniku, a potem je smakować. Polecam!

Przepis przysłała Anna H. z Olawy

Bułeczki drożdżowe

- 5-6 szklanek mąki pszennej
- 50 g drożdży

- 1 łyżka soli
- 3 łyżki oleju
- 2 szklanki wody (ciepłej)
- stoiczek konfitury lub dżemu (z jagód, wiśni lub truskawek)

1. W misce rozpuść drożdże w ciepłej wodzie i dodaj 2 szklanki mąki.
2. Odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.
3. Gdy ciasto podrośnie dodaj sól, resztę mąki i olej.
4. Całość dobrze wyrób i znów pozostaw do wyrośnięcia.
5. Gdy podrośnie, podziel ciasto na bułki i nadziej dżemem według uznania.
6. Rozłóż bułki na wysmarowanej blaszce, przykryj ściereczką i wstaw do lodówki na noc.
7. Rano upiecz świeże bułki na śniadanie. Z przepisu wychodzi 10-12 bułeczek.

Przyslij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

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

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

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Możesz też wysłać przepis i zdjęcia (swoje i potrawy) mailem na adres: terazzdrowie@terazzdrowie.com.

Wysyłając zgłoszenie mailem pamiętaj, że aby wziąć udział w konkursie, czytelnie wypełniony i podpisany kupon konkursowy należy wysłać pocztą tradycyjną na adres redakcji.

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek:

Podpis:

(z VAT 7%)

o
odań

zażalenia,
szelkie inne
istracyjne

oszenia do
ów

owa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84

ekspert radzi

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

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

Mezoterapia pomaga

Mam 42 lata. Od jakiegoś czasu obserwuję u siebie coraz większy cellulit na nogach i pośladkach, wypadają mi włosy, a skóra – szczególnie na twarzy, wyraźnie straciła jędrność. Czy jest na to jakaś rada?

Joanna Ch. z Cieszyna

Wymienione objawy wymagają konsultacji lekarskiej. Możliwe, że potrzebne będą badania dodatkowe, zwłaszcza diagnozujące nadmierne wypadanie włosów, które może wiązać się z niektórymi chorobami dermatologicznymi lub ogólnoustrojowymi. Często towarzyszy niedoborowi żelaza. Skuteczną metodą uzupełniającą terapię wyżej wymienionych przypadłości powinna być mezoterapia. Wprowadził ją do medycyny w latach 70-tych francuski lekarz – M. Pistoré. Polega ona na wstrzykiwaniu w środkową warstwę skóry małych ilości substancji leczniczych. Jest to bezpieczny sposób na dostarczenie skórze brakujących jej substancji służących do odbudowy, regeneracji i przebudowy. To doskonała profilaktyka przeciwko starzeniu się skóry, wypadaniu włosów. Może również służyć w kuracji cellulitu. Dzięki tej metodzie dostarczamy środki odżywcze w wybrane miejsca, takie jak: twarz, szyja, dekolt,



Na listy
Czytelników
odpowiada
dr n .med.

Elżbieta Podgórska –
lekarz medycyny estetycznej
specjalistyczna praktyka
lekarska, Warszawa
tel. 0-607 382 930

dłonie, pośladki, uda, brzuch, wewnętrzna powierzchnia ramion, skóra głowy. Zabieg wykonuje lekarz, za pomocą odpowiednio dobranej igły i strzykawki lub specjalnego pistoletu do mezoterapii. Wstrzykiwane roztwory to specjalnie sporządzone koktajle zawierające substancje rewitalizujące i biostymulujące, wzbogacone w witaminy i mikroelementy lub gotowe produkty oparte m.in. na kwasie hialuronowym.

Nadmierna potliwość

Intensywnie się pocę. Nie pomagają dezodoranty, antyperspiranty ani częste

prysznic. Jak pozbyć się problemu?

Jarosław Z. z Lublina

Należy skontaktować się z lekarzem, który na podstawie wywiadu i badania ustali przyczynę nadmiernego pocenia. Jeżeli postawione zostanie rozpoznanie nadpotliwości pierwotnej, skuteczną i bezpieczną metodą będzie zabieg z użyciem toksyny botulinowej (Botox, Azallure). Poprzedza go wywiad z pacjentem. Na 2-3 dni przed kuracją zaleca się depilację pach. Przeciwwskazaniem są niektóre choroby neurologiczne, stosowanie niektórych leków. Lekarz ocenia miejsca nadmiernego wydzielania potu, znieczula te okolice, a następnie wykonuje serię wstrzyknięć toksyny botulinowej w skórę. Metoda ta służy do usuwania nadmiernego pocenia się w okolicy pach, dłoni, stóp, klatki piersiowej, pleców, czoła, skóry głowy. Odczuwalny efekt pojawia się po 2-3 dniach. Pełnej oceny zabiegu można dokonać po ok. dwóch tygodniach. Kuracja działa od 6 do kilkunastu miesięcy. Jest całkowicie bezpieczna. Po wygaśnięciu skutków działania kuracji nie ma przeciwwskazań do wykonania kolejnych zabiegów. W czasie wizyty można jednocześnie zlikwidować potliwość nawet kilku okolic. Cena zabiegu – ok. 2000 zł.

Wyleczyć egzemę

Książka w jasny i przejrzysty sposób omawia różnorodne postacie egzemy oraz przedstawia wywołujące tę chorobę przyczyny, objawy, jak i możliwości leczenia. Autorka pozycji – dr Sarah Wakelin, napisała ją zarówno z punktu widzenia dermatologa, jak również matki dzieci chorych na egzemę.

Z kart poradnika dowiemy się zatem o wielu typach egzemy występujących u dzieci i dorosłych, testach skórnych służących do wykrywania reakcji alergicznych, o leczeniu egzemy metodami miejscowymi oraz m.in. drogą doustną i dożylną. Podane

informacje posłużą osobom cierpiącym na egzemę oraz tym, którzy opiekują się cierpiącymi na tę dolegliwość. W książce znaleźć można wiedzę pozwalającą w bardziej efektywny sposób radzić sobie ze schorzeniem. W przypadku niektórych osób egzema stanowi jedynie problem tymczasowy, jednak u wielu nabiera charakteru przewlekłego. Warto też pamiętać, że przy tego typu schorzeniu (o czym wspomina także autorka) należy przede wszystkim zwrócić się o poradę do lekarza.

recenzowała: Bożena Rytel

WARTO CZYTAĆ

„Jak sobie radzić z egzemą”

Sarah Wakelin

cena: 36 zł

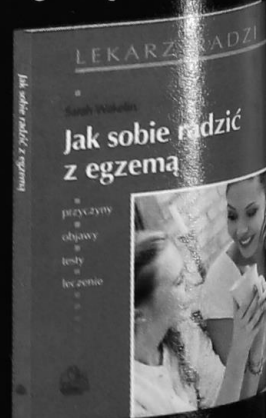
tel. do księgarni

wysyłkowej:

(22) 695 44 80

www.pzwl.pl

www.forumzdrowia.pl



10 Fir

KONKUR

Wśród osób, które d
wypełniony kupon k
„Jak sobie radzić z e

Jak inaczej naz

A. dyskopatia

Poprawna odpow

Imię i nazwisko:

Adres:

ładzam się na przetw
siedzibą w Warszaw
do wglądu do

KONKURS – PZWL P

Nagrody wylosowali:

Gratulujemy zwycię



Mieszkanie kart	
Złazieć z filmu z czarną maską na twarzy	
23	25
Izabela dla koleżanek	
Chwast polny	gre Po
21	
Na głosy	b ins m

Litery z pół oz

1 2 3 4

Zgadzam się na przetwarzanie w Warszawie, ul. Akademickich danych oraz ich poprawianie

20. M
- 9 gl

21. J
głos

22. F
17 - 9 głosów

23. Paulina Surei z Podgórza, 10 - 09 głosów

rozrywka

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

A. dyskopatia **B.** atopowe zapalenie skóry **C.** grzybica

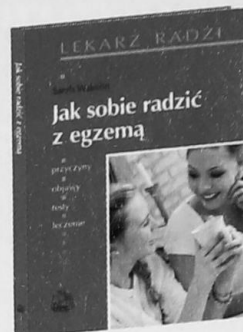
Poprawna odpowiedź: Tel.:

Imię i nazwisko: Wiek:

Autres:

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.



oto: mat. prasowe
Kupon PZWL NR 9/2010

KONKURS – PZWL Poprawna odpowiedź: 1 g witaminy C zawiera zero kalorii.

Nagrody wylosowali: Eugeniusz Brachaczek z Jastrzębia, Teresa Urbaniak z Łowicza, Maria Leszczyńska ze Szczecina, Maria Gabalska ze Szczecina, Zygmunt Grafik z Gniezna.

Nagrody wylosowali: Eugeniusz Brachaczek z Jastrzęgą, Teresa Urbanik z Łowicza, Maria Łoboz, Monika...



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

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

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

KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 25, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem
prosimy przesałać
naklejący na kartce pocztowej
lub w kopercie
do 15 października 2010r.
na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:
5 suszarek do włosów
i 4 zestawy składające się
z kubka termicznego i opakowania kawy.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze czerwcowym – 6 (168) 2010 brzmiało:
„Czerwiec rozpoczyna wakacje”.

Nagrody wylosowali:
5 zestawów kosmetyków:
Maria Steuer z Mikołowa, Marta Sokół z Warszawy, Bożena Różowska z Warszawy, Katarzyna Bratek z Polic, Agnieszka Piskorz z Łosińca.
5 suszarek do włosów:
Zofia Różyczka z Aleksandrii, Marianna Huchro z Mysłowic, Andrzej Ferko z Zaskala, Anna Jeżak z Pabianic, Janina Kammer z Jaworzna.

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

Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Wiek:

Podpis:

owa 11A,
(Harcówka), tel. (086) 473-00-84

Milton®
COMPLETE PROTECTION



z Miltonem lodówka bez zapachów bez bakterii



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

Tygodnik Podlaski

www.kontakty-tygodnik.com.pl

K

Nr 38 (

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



20. N
- 9 g

21. J
głos

22. F
17 - 9 głos

24. Paulina Surel z Podgorza, lat 10 - 09 głos