

KONTAKTY

Nr 42 (1560)

17 października 2010

cena: 2,70 zł (z VAT 7%)

30 lat temu Polska stała pod bramami stoczni, ale nie Jarosław Kaczyński. Nie było go w czasie strajków w stoczni. Dopiero rok po wszystkim dowiedziałam się, że Lech, którego znałam i szanowałam, ma brata bliźniaka

Baba z wielką gębą



Mała Miss & Mały Mister

ISSN 0208-6840
INDEKS 363286



Ogłoszenie w KONTAKTACH

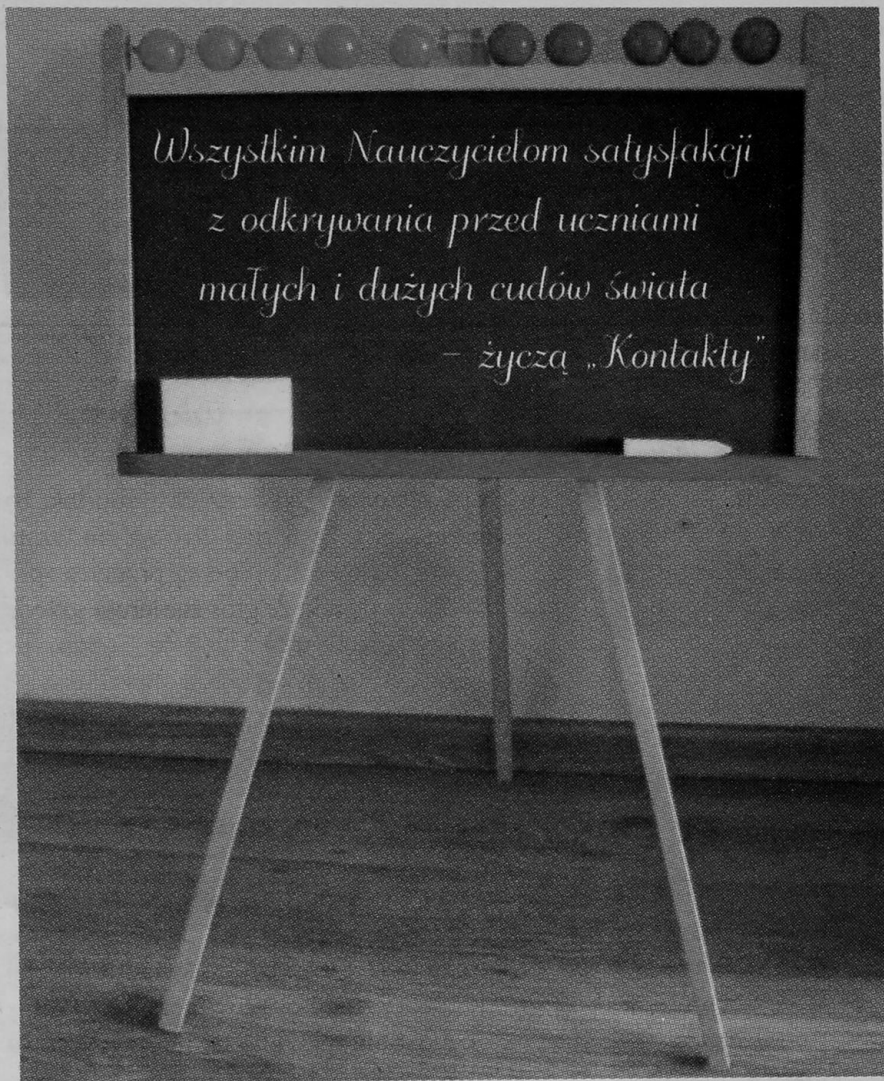
już za dzień!
Bez dodatku za
ekspres!
Nadaj ogłoszenie w
„Kontaktach”
w środę do godz. 12.00
Ukaże się już w
czwartek rano!

Czytaj także:

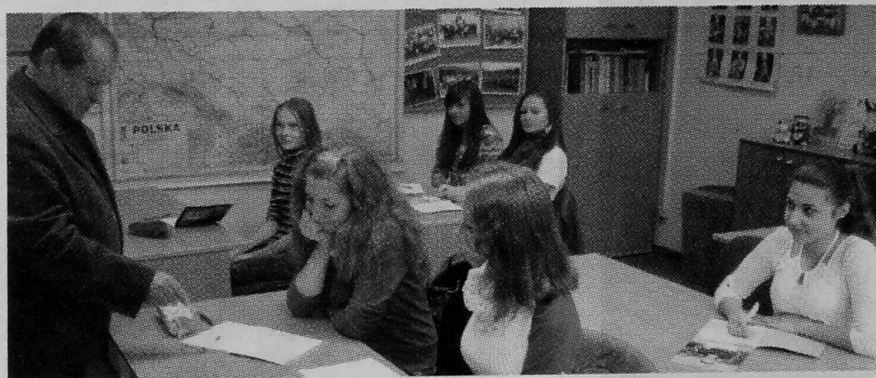
Masz poczucie humoru?
Boża apteka
Bank kawałów • Horoskop



Zapraszam na str. 7
Andrzej Grodzki
Kandydat na Prezydenta Łomży



Bez kolczyka w nosie



Stanisław Grodzki w czasie lekcji w Polskiej Szkole Społecznej w Brześciu

„Prawie wszyscy ze 150 uczniów jedenastych klas Polskiej Szkoły Społecznej im. Ignacego Domeyki w Brześciu w maju będą zdawać egzamin z języka polskiego i historii, aby dostać się na polskie uczelnie. To prawie jeszcze raz tyle, co w ubiegłym roku. Polskie dzieci chcą studiować w Polsce”, mówi dr Stanisław Grodzki.

Jest emerytowanym nauczycielem z Łomży, jednym z 75, których Zespół Szkół dla Dzieci Obywateli Polskich (działa przy MEN) skierował do polskich szkół na Łotwie, Białorusi, Ukrainie, Rumunii. W ubiegłym roku uczył historii i geografii w Średniej Szkole Polskiej w Rydze (Łotwa). W tym roku na Białorusi historii i wiedzy o Polsce (odpowiednik naszej wie-

dzy o społeczeństwie).

W szkole w Brześciu uczy się ponad 500 młodzieży o polskich korzeniach z obwodu brzeskiego (Kobrynia, Pińska, Berezy). Szkołę prowadzi Związek Polaków na Białorusi, utrzymuje Stowarzyszenie Wspólnota Polska (uczniowie także płacą niezbyt wysokie czesne).

„Na Białorusi, Łotwie i w Polsce uczniowie są tacy sami, tylko podejście do nauki jest inne. Młodzieży z Brześcia zależy, chce studiować w Polsce. Jest o wiele skromniejsza w zachowaniu i ubiorze od rówieśników na Łotwie i w Polsce. Nie nosi kolczyków w nosie i nie zakłada nauczycielowi kosza na głowę”, żartobliwie porównuje Stanisław Grodzki.

Kredyt gotówkowy

Cenię sobie serwis na wysokim poziomie. Ale oprocentowanie kredytu na niskim. Wiemy o tym doskonale, dlatego teraz serwujemy Ci kredyt z oprocentowaniem niższym o **2%**.

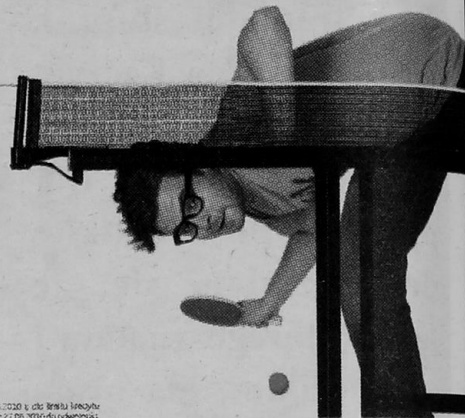
Inwestujemy w relacje



Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH
Łomża, Al. Legionów 27
18-400 Łomża
tel. 86-218-11-00
kom. 600-389-006

www.bph.pl

Rozwiązaniem naszego systemu obrotowego jest oferta ubezpieczenia kredytu na dzień 27.08.2010 r. do limitu kredytu wynoszącego 20 000 zł, spłacanego w 48 ratach, wynoszący na 20.09% do 22.11.10. Promocja obowiązuje na 27.08.2010 r. do wyczerpania.



OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW w Piątnicy

P.T.H.U. Zalewski Andrzej



TEL. 86 212 04 93

PEŁEN ZAKRES PRZEGLĄDÓW TECHNICZNYCH

- fachowa obsługa z wieloletnim doświadczeniem
- diagnostów w dziedzinie badań technicznych
- diagnostyka komputerowa, usuwanie błędów
- obsługa klimatyzacji
- naprawy i regulacje

ZAPRASZAMY!

Piątnica, ul. Jedwabieńska 25B
(wylot na Białystok, przed zjazdem na Jeziorko)

**DLA KAŻDEGO
KLIENTA
ATRAKCYJNY
UPOMINEK**

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

rok założenia 1980

Ukazuje się w województwie podlaskim, części
województwa mazowieckiego,Nowym Jorku, Chicago i Toronto oraz wersji
elektroelektronicznej, identycznej z papierowąna 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 Niedzwiecka; Maria Tocka, tel. 608 069 197
Władysław Tocki (red. naczelny),
tel. (86) 216-40-22Oddział w Białymstoku:
Jan Oniszczyk, tel. 602 383-682Oddział 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
Księgownia: Elżbieta Bączek (główna księgownia)
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) 216-57-11Przedstawiciele 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 (_duszek)
marek.lapinski@data.plWydawca 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.

Znam dziesiątki mądrych, porządných, uczciwych ludzi, którzy nie chcą startować w żadnych wyborach. Nie dlatego, że nie interesują się gminą, miastem, regionem, Polską. Nie dlatego, że nie obchodzi ich, co się wokół nich dzieje. Nie dlatego, że skupiają się na bycie i przyszłości własnej i swojej rodziny. Nie dlatego, że chcą stać z boku i recenzować innych. Dlatego, że nie chcą wchodzić do mętnego stawu zawiści, prywaty, kolesiostwa, układzików, pustych gier, jałowych polemik z głupcami, czyli straty czasu i energii. Ale przez to staw jest właśnie mętny! Zamiast szlachetnych grubych ryb, buszuje w nim przydenna drobica!

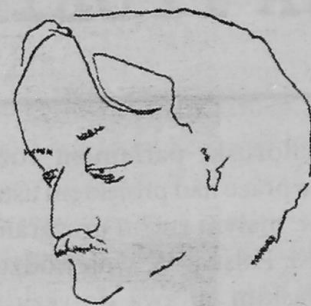
Tak jest nie tylko z wyborami. Także z milczeniem. Często ze szlachetnych pobudek, by nie zabierać głosu w sprawach, na których do końca się nie znają. Sam złapałem się na takim wewnętrznym nakazie, by nie pisać o przyczynach katastrofy smoleńskiej, bo są przecież specjaliści, wybitni eksperci. Głos powinien należeć do nich. I stało się tak, że głos zabierają przede wszystkim głupcy bez okruszyny choćby elementarnej wiedzy o lataniu i lotnictwie. Tonem nie podlegającym dyskusji, bez cienia wątpliwości oceniają, komentują, oskarżają, wyrokuja. A ja, choć wiedzę na ich tle mam gigantyczną, milczałem i milczę. Bo na tle ekspertów uważam się za maluczkiego.

Tak oto oddajemy pole miernocie w radach gmin, miast, powiatów, województw, w Sejmie i Senacie!

Tak oddajemy pole miernocie w gazetach, telewizji, radiu, internecie.

Czas nie tylko na pamięć słów Sokratesa „Wiem, że nic nie wiem”, ale też przesłanie, które kryją, że jeśli posiadam wiedzę o własnej niewiedzy to wiem, co jest dobre, a co złe. Wiedza, według Sokratesa, jest więc gwarantem etycznego i mądrego postępowania, bo świadomość jej braku budzi wątpliwości, jest wewnętrznym hamulcem kategorycznych osądów i działań. Głupców łatwo rozpoznać, gdyż wątpliwości ani hamulców nie mają nigdy! Ogłaszam koniec okresu ochronnego na głupotę w Polsce!

WŁADYSŁAW TOCKI



Od redaktora

OGŁOSZENIE**OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WYSOKIE MAZOWIECKIE**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. Nr 80, poz. 717) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. Nr 199 poz. 1227 ze zm.), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Wysokie Mazowieckie uchwały nr 195/XXXII/10 Rady Gminy Wysokie Mazowieckie z dnia 26 sierpnia 2010r. roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu projektowanej linii elektroenergetycznej 400 kV Ostrołęka – Narew przebiegającego przez teren gminy Wysokie Mazowieckie w obrębie miejscowości Stara Ruś.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu od 18.10.2010r. do dnia **12.11.2010r.** Wniosek należy składać na piśmie w sekretariacie Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie, ul. Mickiewicza 1A, pokój nr 11, 18-200 Wysokie Mazowieckie. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię lub nazwę wnioskodawcy i jego adres, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie, w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w Urzędzie Gminy Wysokie Mazowieckie, oraz składać wnioski do ww. postępowania.

Wnioski do postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko mogą być składane w formie pisemnej lub ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres Urzędu Gminy Wysokie Mazowieckie gmwm@op.pl, fax: 86 275 2931 w terminie do dnia **12.11.2010r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wysokie Mazowieckie

ZA TYDZIEŃ:

mistrz „przestworzy”

■ Białoruski parlament rozpoczyna prace nad projektem ustawy o tzw. małym ruchu przygranicznym z Polską. W województwie podlaskim sprawa dotyczy ułatwień w podróżowaniu na Białoruś dla mieszkańców tysiąca miejscowości, w tym Bielska Podlaskiego, Sokółki i Hajnówki. Jeżeli nie powstaną nagłe przeszkody, nowe zasady mogłyby wejść w życie z początkiem 2011 roku.

■ Listy kandydatów do Sejmiku województwa ogłosił SLD. Są wśród nich byli posłowie Mieczysław Czerniawski i Jan Syczewski oraz mistrz olimpijski w skokach narciarskich Wojciech Fortuna, który osiedlił się w Suwałkach. PO także ma już gotowe kandydatury do Sejmiku. O głosy walczyć będą prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski i jego zastępca Tadeusz Arłukowicz, obecny marszałek Jarosław Dworżański, burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski. Do grona kandydatów na prezydenta Białegostoku dołączył wicemarszałek województwa Bogusław Dębski. Popiera go PSL i Prawica Podlasia. W Suwałkach z PSL o fotel prezydenta walczyć będzie poseł Jan Kamiński.

■ Nuncjusz apostolski w Polsce arcybiskup Celestino Migliore przybył na konferencję na temat nuncjatury w Polsce na Uniwersytecie oraz celebrował mszę w katedrze z udziałem prymasa seniora Józefa Glempa, arcybiskupa białostockiego Edwarda Ozorowskiego i prawosławnego arcybiskupa białostocko - gdańskiego Jakuba.

■ Jeden z pierwszych w kraju wyroków sądowych związanych z handlem dopalaczami zapadł w Białymstoku. Na półtora roku więzienia w zawieszeniu skazany został Paweł A. (22 lata), który w ubiegłym roku miał w swoim sklepie produkty zawierające zakazane substancje narkotyczne. Musi także zwrócić ponad 70 tysięcy złotych, jakie zarobił na ich sprzedaży. Wyrok nie jest prawomocny.

■ Pozwolenie budowlane dotyczące fragmentu od Jezewa do Białegostoku wydał wojewoda podlaski. Odcinek 24 km zostanie przebudowany na trasę ekspresową (po dwa pasy ruchu w każdą

stronę, bezkolizyjne skrzyżowania). Ma być gotowy w 2012 roku, a kosztować będzie 675 milionów złotych.

■ Rektorzy wszystkich polskich uczelni medycznych wzięli udział w uroczystej inauguracji nowego roku akademickiego na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku, który obchodzi 60 lat działalności.

■ Pomnik błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki odsłonięty został w parku miejskim w Suchocholi. Kapelan „Solidarności”, zamordowany w 1984 roku przez funkcjonariuszy SB, pochodził z pobliskiej wsi Okopy. W suchowolskim kościele św. Apostołów Piotra i Pawła został ochrzczony, a później odkrył w sobie kapłańskie powołanie. Tu także umieszczone zostały jego relikwie.

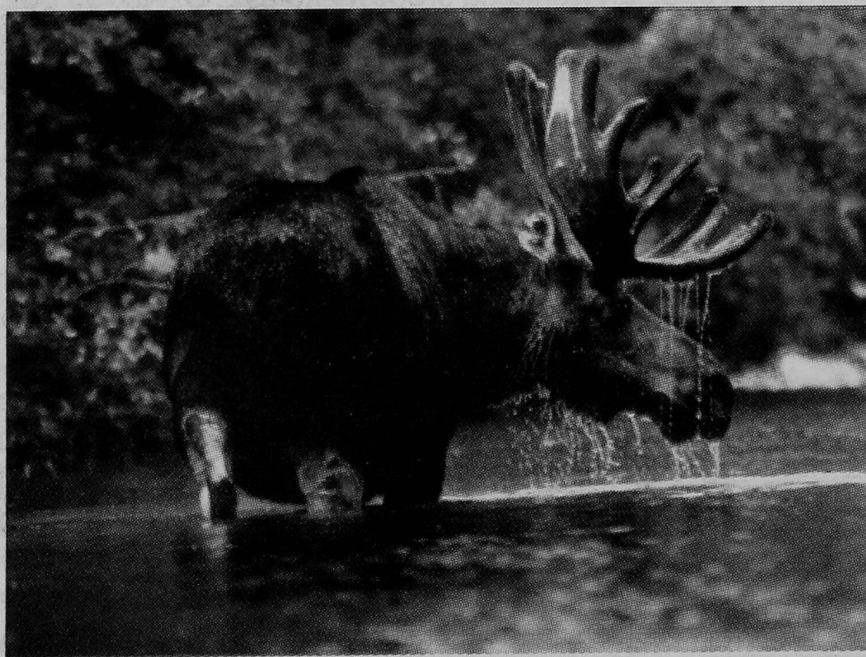
■ Przeciw powiększaniu Białowieskiego Parku Narodowego opowiedzieli się mieszkańcy gminy Narewka. Głosowało ponad 300 osób. Nie wiadomo, czy tę opinię wezmą pod uwagę radni, od których zależy ostateczna decyzja. Aby plany objęcia pełniejszą ochroną kolejnych części Puszczy mogły zostać zrealizowane, konieczna jest zgoda wszystkich samorządów, gdzie także odbywają

się konsultacje.

■ Noclegownie dla bezdomnych w Łomży i Zambrowie oraz kuchnia łomżyńskiej Caritas są gotowe do zimy. Jadłodajnia już wydaje więcej niż zwykle ciepłych posiłków (300 dziennie, gdy nadejdą prawdziwe mrozy będzie ok. 500). Obie noclegownie przygotowały jak zwykle po 12 miejsc. Warunek skorzystania z pomocy to trzeźwość. W Łomży jest także ogrzewalnia, gdzie taki wymóg nie obowiązuje.

■ Pierwsza kobieta została komendantem policji w regionie, choć na razie tylko na trzy miesiące. Młodsza inspektor Irena Doroszkiewicz obejmuje stanowisko w kontrowersyjnych okolicznościach. Konkurs na komendanta się nie udał, bo żaden z czterech kandydatów nie przebrnął... testu wiedzy. W tej sytuacji komendant wojewódzki inspektor Igor Parfieniuk po prostu wskazał nowego białostockiego „szeryfa”.

■ 10, 12 i 13 lat więzienia to kary dla Wojciecha W. (33 lata), Mariusza R. (25 lat) i Daniela R. (29 lat), których prokuratura oskarżała o dwa napady na kantory w Białymstoku w marcu i kwietniu tego roku. Atakowali w biały dzień, używając gazu pieprzowego i młotki, skradli ponad 400 tysięcy złotych. Byli już wcześniej karani. Wyrok nie jest prawomocny.



Dolina Biebrzy została jedynym polskim laureatem w tegorocznej edycji konkursu Komisji Europejskiej na Najlepsze Europejskie Destinacje Turystyczne, czyli cele podróży. Propozycja przygotowana przez Biebrzański Park Narodowy i Macieja Wilczyńskiego z Siemiatycz została uznana za najciekawszą w dziedzinie turystyki wodnej. Nagrodzonym organizatorzy konkursu pomogą przygotować filmy promocyjne i kampanie reklamowe.

ZNAKI CZASU

■ 18 osób zginęło w wypadku drogowym 12 października w Nowym Mieście nad Pilicą. To jedna z największych katastrof w ruchu lądowym w Polsce. Rodziny ofiar wypadku busa otrzymały doraźną pomoc finansową po 2,5 tys. zł.

■ Polska od 10 lat znajduje się na pierwszym miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby ofiar śmiertelnych oraz kosztów, jakie ponosi państwo z powodu tragedii drogowych. W 2008 r. jedna ofiara wypadku drogowego kosztowała państwo 1,47 mln zł, a są to nie tylko koszty zdarzeń, ale utracone możliwości wytwórcze tych, którzy zginęli. Wśród ofiar wypadków przeważają osoby w wieku 15 - 45 lat.

■ Większość Polaków (58 proc.) sprzeciwia się zbudowaniu w Warszawie pomnika upamiętniającego prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Pomysł popiera co trzeci respondent (34 proc.), wynika z sondażu CBOS.

■ Nawet 7 miliardów złotych na budowę dróg może zostać przesuniętych na 2011 rok. W tym roku oddane zostało 55 km trasy ekspresowej z Klucza do Myśliborza, trwają roboty na 40 kolejnych kilometrach dróg ekspresowych i 40 kilometrach autostrad.

■ Ministerstwo Edukacji Narodowej chce częściowo zlikwidować kuratoria oświaty oraz całkowicie okręgowe komisje egzaminacyjne. MEN chce powołać Centralny Ośrodek Jakości Edukacji, który będzie nadzorował Centralną Komisję Egzaminacyjną, Ośrodek Rozwoju Nauczycieli i częściowo kuratoria oświaty.

■ Szkoła podstawowa w Chełcach pod Elkiem jako pierwsza w Polsce będzie nosić imię prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Nadanie imienia odbędzie się 19 października.

■ Polacy należą do najszybciej bogacących się narodów. W 10 lat dorosły Polak potroił swój majątek, którego średnia wartość wynosi 28,6 tys. dolarów. Ale przeciętny Brytyjczyk ma osiem razy tyle, a Francuz aż dziewięć.

■ Tysiące Chińczyków będą studiować w Polsce i płacić za miesiąc nauki tyle, ile nasi studenci za rok. Rekrutacja w Azji to sposób uczelni na zarobek i niż demograficzny. Kilkunastoosobowe grupy Chińczyków rozpoczęły naukę na Akademii Muzycznych w Bydgoszczy, Poznaniu, Krakowie i Łodzi. Za rok płacą 4 000 euro.

Miliardy dla uczelni

Ponad 3,4 mld zł unijnych dotacji otrzymały uczelnie wyższe w Polsce wschodniej, w tym w Podlaskiem, poinformowało Ministerstwo Rozwoju Regionalnego. Tak dużych pieniędzy uczelnie nie miały nigdy. Idą na rozwój bazy naukowo-dydaktycznej oraz projekty naukowo-badawcze, w większości realizowane we współpracy z przedsiębiorstwami.

Zapomnieli o podatku

10 000 podatników z Podlaskiego nie złożyło zeznań PIT za 2009 rok, informuje Radosław Hancewicz, rzecznik Izby Skarbowej w Białymstoku. W świetle przepisów, jest to wykroczenie skarbowe. Urzędy skarbowe dotychczas wezwały około 2 500 podatników, którzy zapomnieli o złożeniu zeznań. Każda sprawa traktowana jest indywidualnie. O tym, czy zostanie nałożony mandat oraz jaka będzie ewentualnie jego wysokość, decydują różne czynniki, na przykład, czy doszło do uszczuplenia podatkowego, w jakiej wysokości, jaki jest stopień zawinienia podatnika oraz jaka jest jego sytuacja majątkowa. Najmniejszy mandat wynosi 132 zł, a największy 2 634 zł.

Czy uratują stopy Kariny?

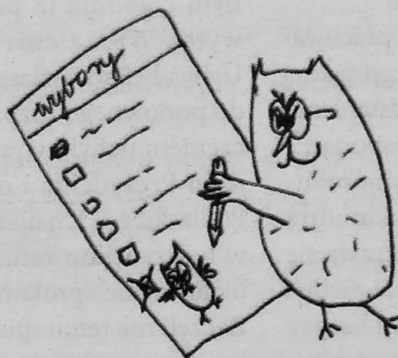
O uratowanie odmrożonych stóp dziesięcioletniej Kariny ze wsi Rzepiski (gm. Augustów), która sześć dni błąkała się w lesie w okolicach Augustowa, walczą lekarze ze Szpitala Wojewódzkiego w Suwałkach. Jak twierdzi dyrektor ds. medycznych Justyna Matulewicz-Gilewicz, jej stan po odnalezieniu (zauważył ją przypadkowy kierowca, gdy rano szła wzdłuż drogi krajowej nr 8, około 5 km od domu) świadczył, iż przeżywała „w drastycznych warunkach”. Była od-

wodniona, brudna, wyziębiona, a na jej ciele lekarze znaleźli 16 kleszczy. Rzecznik KW Policji w Białymstoku Andrzej Baranowski poinformował, iż wstępne ustalenia wskazują, że nie została przez nikogo skrzywdzona, ale trzeba to jeszcze potwierdzić. Cierpiąca na epilepsję Karina, według twierdzenia jej matki, 6 października po szkole poszła na grzyby do pobliskiego lasu i nie wróciła. Szukały jej setki policjantów, strażaków i mieszkańców okolicznych miejscowości. (ANN)

Wybory samorządowe 2010 Komisje przyjmują listy

42 terytorialne komisje wyborcze (37 gminnych i 5 powiatowych), powołane przez Komisarza Wyborczego w Łomży sędziego Eugeniusza Dąbrowskiego do wyborów samorządowych 21 listopada w dawnym Łomżyńskim, przyjmują kandydatów na radnych oraz wójtów, burmistrzów i prezydenta Łomży. 155 zarejestrowanych wcześniej przez Komisarza komitetów wyborczych oraz komitety ogólnopolskie, zarejestrowane w Warszawie, mogą zgłaszać we właściwych terytorialnie komisjach listy kandydatów na radnych do północy 22 października, a kandydatów na wójtów, burmistrzów i prezydenta Łomży do północy 27

października. Komisji Miejskiej w Łomży oraz pięciu powiatowym przewodniczą sędziowie Sądu Okręgowego w Łomży i Sądów Rejonowych w Zambrowie, Wysokiem Mazowieckiem i Grajewie. (ANN)



Zaprosili nas

- Biuro Prasowe Konferencji Episkopatu Polski – na konferencję prasową przed 84 Światowym Dniem Misyjnym (14 października, godz. 11.00, Sekretariat KEP, skw. kard. S. Wyszyńskiego 6, Warszawa).
- Przewodniczący Rady Gminy Czyżew Jerzy Sienicki – na XLI sesję Rady Gminy Czyżew (14 października, godz. 10.00, Urząd Gminy, ul. Mązowiecka 34, Czyżew).
- Prezes Zarządu Instytutu Spraw Publicznych – na konferencję „Jaka wizja na przyszłość dla Partnerstwa Wschodniego?” (14 października, godz. 10.00, Centrum Zielna, ul. Zielna 37, Warszawa).
- Izba Wydawców Prasy, Rady Reklamy oraz Kancelaria Wardyński i Wspólnicy – na seminarium „Prawo, samoregulacja i reklama” (18 października, godz. 10.00, al. Ujazdowskie 10, Warszawa).
- Koordynator projektu LOT „Brama na Bagna” – na konferencję podsumowującą projekt „Ekologizacja gospodarstw agroturystycznych Podlasia” (16 października, godz. 14.00, Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Szepietowo).
- Wójt gminy Kolno i dyrektor Zespołu Szkół Samorządowych w Zabelu – na otwarcie Gminnego Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w Zabelu (20 października, godz. 10.00, ZSS, Zabele).

Dziękujemy



Miła uroczystość odbyła się w redakcji „Kontaktów”. Przedstawicielka Centrum Cyfra+ w Łomży wręczyła naszym Czytelnikom Celinie Kalinowskiej z Zambrowa (w środku) i Robertowi Mażewskiemu z Rutek zestawy do odbioru kanałów z platformy Cyfra+ z opłaconym abonamentem do końca stycznia. Są to nagrody ufundowane w konkursach o Centrum Cyfra+ w Łomży („Kontakty”, nr 38, 39). Jeszcze raz gratulujemy!

CENTRUM CYFRA+ HD

Otwórz oczy!

PAKIETY CYFRY+ JUŻ OD **10** ZŁ/MIES. przez **10 MIESIĘCY**

Centrum Cyfra+
ul. Stary Rynek 4
tel. (86) 2 150 400

7 kanałów Polsatu dostępne w **CYFRA+ HD**



Fabryka na ul. Poligonowej dzięki uchwale Rady i decyzji prezydenta pracuje i zatrudnia 50 mieszkańców Łomży

Sflaczały balon „przekrętów”

Przedsiębiorca spod Szczecina wynajął od miasta Łomża hektarową działkę na ul. Poligonowej (dzielnica przemysłowa na peryferiach) i wybudował na niej zakład produkcyjny za 950 000 zł (kleje i zaprawy budowlane) zatrudniający 50 osób. Następnie złożył w ratuszu wniosek o wieczyste użytkowanie działki. Rada Miejska Łomży przychyliła się do takiego rozwiązania i prezydent Jerzy Brzeziński zbył na rzecz przedsiębiorcy prawo wieczystego użytkowania bez przetargu. Decyzję radnych Łomży uznał za zgodną z prawem wojewoda podlaski.

Po dwóch latach, gdy fabryczka już pracowała na pełnych obrotach, kontrolerzy Regionalnej Izby Obrachunkowej dopatrzyli się w odstąpieniu od przetargu naruszenia Ustawy o gospodarce nieruchomościami! Zawiadomili o tym prokuraturę w Łomży. Sprawą zajęła się Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, która dopatrzyła się przestępstwa przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez prezydenta Łomży i jego zastępcę. W listopadzie 2009 roku prokurator chciał zawiesić prezydenta Brzezińskiego w czynnościach, a wiceprezydenta Sroczyńskiego wsadzić na 3 miesiące do aresztu, ale sąd na to nie

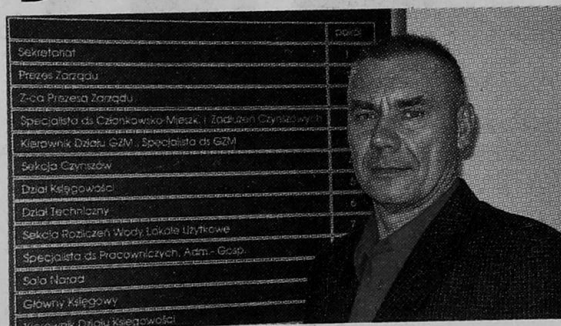
pozwolił. Prokurator zwrócił się do wojewody, by „wstecznie” wystąpił do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego o stwierdzenie naruszenia prawa przez samorząd Łomży, choć powinien mu postawić taki sam zarzut, jak prezydentom Łomży za to, że w stosownym czasie nie poznał się na „przestępczej” uchwale łomżyńskich radców. W wyniku skargi wojewody, w marcu 2010 roku WSA stwierdził naruszenie prawa przez Radę Miejską i prezydenta.

Łomża wniosła kasację do NSA. W minionym tygodniu (8 października) NSA „uchylił” wyrok WSA z dnia 30 marca 2010 w sprawie Uchwały Rady Miasta Łomża i przekazał sprawę do ponownego rozpatrzenia oraz drugim orzeczeniem uchylił wyrok WSA w sprawie Zarządzeń Prezydenta i odrzucił skargę Wojewody Podlaskiego. Z balonu rzekomych „przekrętów” w łomżyńskim ratuszu, nadmuchanego przez białostockich prokuratorów, uchodzi powietrze! Zaczęli rok temu spektakularnym, pod publiczność, doprowadzeniem na ... przesłuchanie. Szef Prokuratury Apelacyjnej w Białymstoku przyznał potem, że był to błąd, bo wystarczyło wezwanie. (ANN)

Jak zapłacimy za ciepło?

Nowe zasady rozliczania opłat za centralne ogrzewanie wprowadza, jako jedna z pierwszych w regionie, Łomżyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa. „Poprzednio była jednakowa dla całej spółdzielni stawka zaliczki 2,05 zł od mkw. (obowiązywała 13 lat). Od 1 listopada każde mieszkanie będzie miało zaliczkę ustaloną indywidualnie. Podstawą jej wyliczenia jest koszt ogrzewania, poniesiony w poprzednim roku”, tłumaczy istotę zmiany Wojciech Michalak, kierownik Działu Gospodarowania Zasobami Mieszkaniowymi LSM.

Nowa zaliczka, której wprowadzenie, jak wyjaśnia Zarząd LSM, to obowiązek wynikający ze znowelizowanej Ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, ma wystarczyć na pełne pokrycie, bez dopłaty na koniec okresu rozliczeniowego, kosztów ciepła nawet przy srogiej zimie. Nowy system zaliczkowania nadal oparty jest na tzw. podzielnikach kosztów, które rozdzielają koszt



Wojciech Michalak: „Nowa zaliczka w pełni pokryje rachunki za ciepło”

ogrzewania danego bloku na poszczególne mieszkania. Podzielniki nie są narzędziem idealnie sprawiedliwym, ale umożliwiają lokatorom racjonalne korzystanie z ciepła i kontrolę jego zużycia, twierdzą spółdzielczy administratorzy. (MK)

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

Kobiety sejmik

I Forum Kobiet Łomży zorganizowały w sobotę (9 października) łomżanki w sali koncertowej Filharmonii Kameralnej. Wśród zaproszonych były sygnatariuszka Porozumień Sierpniowych, Kobieta Dwudziestolecia Henryka Krzywonos – Strycharska z Gdańska, autorka jej biografii Agnieszka Wiśniewska, bizneswoman z Warszawy Dorota Michniewicz, była prokurator okręgowa z Łomży Krystyna Kondratowicz, dyrektor „Wety” Albina Chojak i wiele innych. Podczas dyskusji na tablicach wypisowano „impulsy i bariery” stymulujące bądź ograniczające kobiecą aktywność w sferze publicznej.

Tropem wielu kultur



Grupa uczniów III LO w Łomży zwiedzała różne zakątki Podlaskiego w ramach programu „Wasze wybory”. Celem wyjazdu pod hasłem „Wielokulturowość Podlaskiego” było poznanie różnych religii, tradycji kulinarnych i rękodzieła. W Tykocinie obejrzała synagogę, dom talmudyczny i zbiory judaików. W Sokółce, Bohonikach i Kruszynianach poznawali kulturę i religię podlaskich Tatarów z wejściem do meczetu włącznie (na zdjęciu), w Supraslu spotkali się z kulturą prawosławia. Opiekunkami grupy były nauczycielki historii Mirosława Jankowska i geografii Anna Nitkiewicz.

O zdrowiu bydła w WSA

Polska i zagraniczna śmietanka nauk weterynaryjnych spotkała się na międzynarodowej konferencji w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży (8 października), poświęconej zdrowiu bydła. Temat przyciągnął licznych hodowców bydła z ziemi łomżyńskiej i Podlaskiego, a także studentów WSA, która zabiega o otwarcie kierunku weterynaryjnego. Na zdjęciu: organizatorzy konferencji z łomżyńsko - ostrołęckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Nauk Weterynaryjnych, od lewej dr Marian Czerski, dr Emilian Kudyba i prof. Mirosław Kleczyński.



Szanowni Państwo!

W Łomży zostało zrobione dużo, ale można więcej. Łomża jest podobnie, jak wiele innych miast, pięknym i urokliwym miejscem, ale niewielu – oprócz łomżyniaków – o tym wie. Nie ma promocji w skali Polski, nie mówiąc o skali europejskiej – a jest to możliwe. Promocja Łomży niewątpliwie przyciągnie pieniądze inwestorów, ale żeby tak się stało, musimy stworzyć taką Łomżę, która będzie miała szczególne walory. Badanie Instytutu Szkoleń i Analiz Gospodarczych, w którym jestem Prezesem od pięciu lat wykazały, że inwestycje trafiają do miast bezpiecznych, a więc Łomża powinna stać się najbezpieczniejszym miastem w Polsce. Żeby tak się stało, należy zacząć od dzieci i młodzieży, zwalczając agresję w szkołach i na ulicach. Powinno powstać profesjonalne centrum monitoringu miejskiego, które przy pomocy kamer umożliwi reagowanie na wszelkie zachowania o charakterze chuligańskim.



Łomża przyciągnie też inwestorów, jeżeli znajdą tu oni przyszłych pracowników do swoich zakładów pracy. Sam jestem menadżerem i wiem, jak ważne jest zdobycie dobrego pracownika. Dlatego musimy promować Łomżę wszędzie, gdzie jest to możliwe – w prasie centralnej, Internecie, telewizji publicznej i komercyjnej, jako miejsce z zapleczem logistycznym, fachowym i intelektualnym.

Moje dotychczasowe osiągnięcia w życiu zawodowym i prywatnym pozwalają mi stwierdzić, że potrafię wprowadzić Łomżę na ścieżkę stabilnego rozwoju gospodarczego, a jej mieszkańcom zapewnić warunki do pracy i życia w bezpiecznym i uporządkowanym mieście.

Jako Prezes Instytutu miałem okazję współpracować i przyglądać się pracy samorządów w całym kraju i najlepsze rozwiązania chciałbym przenieść do Łomży.

Proponuję konkretne i realne rozwiązania najważniejszych problemów mieszkańców Łomży, m.in.:

- Promocję miasta jako miejsca z zapleczem logistycznym, kadrowym, intelektualnym – tworzoną przez łomżyńskie uczelnie.
- Pozyskanie nowych inwestorów i tym samym tworzenie nowych miejsc pracy.
- Objęcie bezpłatnym wychowaniem przedszkolnym wszystkich dzieci z terenu miasta.
- Powrót gabinetów lekarskich i stomatologicznych do szkół.
- Stworzenie sieci monitoringu miejskiego oraz skierowanie strażników miejskich na osiedla.
- Propagowanie w szkołach „mody na nieagresję”.

Jestem Łomżyniakiem, absolwentem Liceum im. Tadeusza Kościuszki na ul. Bernatowicza. Ukończyłem Prawo na Uniwersytecie Warszawskim, następnie ukończyłem aplikację sędziowską i radcowską. Po ukończeniu aplikacji radcowskiej przez wiele lat prowadziłem kancelarię prawną, obecnie od wielu lat jestem Prezesem Instytutu Szkoleń i Analiz Gospodarczych w Warszawie, który zajmuje się polityką społeczną, w szczególności w zakresie przeciwdziałania agresji i promocji regionów. Łomża jest moim ukochanym miastem, któremu pragnę służyć swoją wiedzą i doświadczeniem.

Nie jestem politykiem. Nigdy nie byłem i nie jestem członkiem żadnej partii. Uważam, że w samorządzie nie ma miejsca dla polityków. Gospodarzem miasta powinien być menedżer, profesjonalista, który udowodnił swoim życiem zawodowym, że potrafi kierować dużą organizacją i odnosić sukcesy.

Chcę służyć swojemu miastu i wsłuchiwać się w potrzeby jego mieszkańców. W Łomży dokonano bardzo dużo w zakresie budowy nowych chodników, remontu ulic, ale to nie stymuluje rozwoju miasta i nie stwarza nowych miejsc pracy. Dziś na rozwój miasta wpływają proste procesy gospodarcze, oczywiście dla każdego doświadczanego menadżera – nie urzędnika. Jestem w stanie rozpocząć dynamiczny rozwój gospodarczy, stawiam na profesjonalizm, nie chcę pozyskiwać Państwa głosów pod szyldem jakiegokolwiek partii.

Jeżeli mają Państwo dość bezradności obecnych władz, pamiętajcie, że razem możemy to zmienić. Jeżeli obdarzą mnie Państwo zaufaniem, możemy zapewnić Łomży rozkwit i normalność.

Zwracam się do Was Szanowni Państwo z prośbą o udzielenie mi poparcia w nadchodzących wyborach samorządowych na Urząd Prezydenta Łomży.

Z wyrazami szacunku

Andrzej Grodzki

Czas na Łomżę!



Wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu łomżyńskiego

„W urzędzie jestem taki, jak w domu. Nie kombinuję, tylko wykładam kawę na ławę. Interesanci nie zawsze wychodzą z mojego gabinetu uśmiechnięci, ale z rzetelną wiedzą. Nie obiecuję niczego, czego nie mogę załatwić. Każdemu, kto domaga się natychmiast załatwienia swojej sprawy tłumaczę, jaka jest kolejność spraw gminnych. Pokazuję perspektywę, w jakiej jego sprawa będzie załatwiona. Gdy ludzie widzą ten szerszy kontekst, przyznają mi rację i nabierają przekonania, że Urząd nie jest przeciwko nim,

Strategia spełniania marzeń

Wójt Jacek Nowakowski



lecz dla nich”, mówi Jacek Nowakowski, wójt gminy wiejskiej Łomża.

Rzetelne traktowanie mieszkańców uważa za najważniejsze, bo sam wiele razy był po drugiej stronie. Jako mieszkaniec gminy i radny zgłaszał swojemu poprzednikowi wiele postulatów, domagał się ich załatwienia. Było mu lżej na sercu i czuł się podbudowany, gdy argumentacja gminnej władzy trafiała mu do przekonania. Jako wójt stara się, by każdy był pewny, że jeśli jego sprawa jest w tym momencie do załatwienia, to jest załatwiona, a jeśli zostanie odłożona na później, to dlatego, że są sprawy ważniejsze.

Gmina jest nietypowa, bo położona wokół miasta. Z tego sąsiedztwa na początku kadencji wynikało wiele problemów. „Z aneksją włącznie”, uśmiecha się na wspomnienie pomysłu włączenia w granice miasta 13 z 40 wsi gminy wiejskiej. Musiał ostro przeciwstawić się „zaborczym” zapędom Łomży. Wsparli go radni i mieszkańcy. Rozmawiał, tłumaczył, przekonywał. I przekonał. Dziś nikt już o tym zaskakującym pomysle nie pamięta, a samorząd gminny ma bardzo dobre stosunki z miejskim. „Ludzie dojrzewają do samorządności. Obecnie bardziej świadomie i z większą korzyścią dla obu samorządów wykorzystujemy nasze sąsiedztwo”, uważa.

W pierwszym roku kadencji opuszczał Urząd codziennie późnym wieczorem. Teraz

wszystko ma starannie poukładane. Tok gminnych spraw jest tak ustawiony, by cały czas iść naprzód, krok po kroku dążyć do spełnienia marzeń. „Opłaciło się. Jestem dumny z tego, co przy wsparciu radnych, udało mi się zrobić. Uzyskałem i zainwestowałem wiele funduszy unijnych i rządowych. Nie byłoby to możliwe bez współpracowników z Urzędu Gminy. Dobrałem wspaniałą kadrę profesjonalistów, ludzi wykształconych, którzy znają się na swoich dziedzinach i współtworzą sukcesy”.

Dwa miesiące przed końcem kadencji radni rzutem na taśmę próbują załatwić postulaty inwestycyjne swoich okręgów wyborczych, choć wiedzą, że nie jest to już możliwe w tegorocznym budżecie. Wójt Nowakowski się im nie dziwi. Starannie je spisuje. Będą się musiały odnieść do nich nowa rada i być może nowy wójt...

Trzeba żyć z ludźmi, rozmawiać, perswadować, ustalać najlepsze cele i dochodzić do nich małymi krokami, to jego dewiza. Takiej strategii nauczyło go 20 lat pracy nauczycielskiej (uczył fizyki w szkołach gminnych), zasiadanie w radzie oraz cztery lata na stanowisku wójta. „Jestem stąd, z mojej gminy. Kocham ją, znam na wylot jej problemy i wiem, co mam zrobić, żeby je rozwiązać. Cztery lata przekonywałem do tego radnych. Jeśli za moimi racjami z 15 radnych zawsze opowiadało się 13 lub 14, to jest to odpowiedź na pytanie, kto tu ma rację, a kto się myli...” (MK)

Ciepło i nowocześnie

Uroczystym otwarciem w poniedziałek (11 października) z udziałem starosty łomżyńskiego Krzysztofa Kozickiego zakończyła się termomodernizacja ośrodka zdrowia w Piątnicy, na którą Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Łomży wydał 130 000 zł. Budynek został ocieplony, poprawiono instalację centralnego ogrzewania oraz wykonano elewację zewnętrzną. Termomodernizacja była ostatnim etapem

prac remontowych. W poprzednich latach została tam wymieniona stolarka okienna, a gabinety medyczne dostosowano do ministerialnych wymogów i wyposażone w nowy sprzęt medyczny za 180 000 zł.

W tym roku ZPOZ wykonał także termomodernizację w ośrodkach zdrowia w Śniadowie za 80 000 zł oraz w przychodni nr 3 w Łomży za 150 000 zł. (MK)

Fałszywa moda

Na dopalacze zrobiła się fałszywa moda. Wszelkie działania i akcje warto kierować w większej mierze do rodziców, u których powinny wzbudzić większe poczucie odpowiedzialności i troskę o dobro dzieci, to konkluzje z posiedzenia Powiatowej Komisji Bezpieczeństwa i Porządku, która odbyła się pod przewodnictwem starosty Krzysztofa Kozickiego po ogólnopolskiej akcji sanepidu i policji przeciwko sklepom z dopalaczami, w wyniku której zamknięto dwa takie sklepy w Łomży.

Patriotyczne śpiewanie

Trzeci raz Gminny Ośrodek Kultury w Śniadowie przygotowuje się do Narodowego Święta Niepodległości (11 listopada) przez zaproszenie wszystkich chętnych mieszkańców gminy Śniadowo do czynnego, czyli przez śpiew, udziału w okolicznościowym koncercie pieśni patriotycznych. Próby w każdy piątek, godz. 17.00, sala GOK.

Kiepski remont

Nie udał się Zarządowi Dróg Powiatowych w Łomży remont kilometra drogi łączącej wieś Ponią (gm. Piątnica) z drogą Piątnica – Jedwabne metodą powierzchniowego utwardzania. Przyczyną jest to, że, po pierwsze, maszyna do powierzchniowego utwardzania sypnęła kruszywem na drogę bez wcześniejszego załatwienia dziur i wyrw, a po drugie, poskąpiono spoiwa, które ma związać kruszywo. W efekcie droga jest dalej pełna dziur i wyrw, a kruszywo fruwa pod kołami przejeżdżających pojazdów, żałę się zawiedzeni mieszkańcy Poniātu. Byliśmy, widzieliśmy. Żałę się słusznie!

Jak nowa!



Tak wygląda (na zdjęciu) po generalnym remoncie i przebudowie remiza w Przytułach.

Historia i wspomnienia

„Nieznane archiwum Romana Dmowskiego”, taki tytuł nosiła prelekcja Jana Engelgarda, kierownikiem Działu Historycznego Muzeum Niepodległości w Warszawie, wygłoszona w miniony czwartek (7 października) w Muzeum Przyrody w Drozdowie, dwunaj dworku Lutosławskich, w którym Roman Dmowski spędził ostatnie miesiące życia. Podczas spotkania odbyła się też promocja „Wspomnień” pochodzącego z Drozdowa tancerza i choreografa Zbigniewa Pieńkowskiego.

Laureaci Plebiscytu „Kontaktów” i Wyższej Szkoły Agrobiznesu „Człowiek Sukcesu 2009” w dziedzinie kultury

O Grupie Teatralnej Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Zakładach Spożywczych „Bona” w Łomży stało się głośno 5 lat temu, gdy zaczęły ze sobą współpracować Anna Starachowska (terapia muzyczna) i Justyna Zakrzewska (terapia plastyczna). „Wcześniej sama zrealizowałam z podopiecznymi kilka projektów, które bardzo wysoko ocenił dyrektor Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk, zapraszając nas do występów na prawdziwej scenie. Ale dopiero we współpracy z Justyną powstała Grupa Teatralna. Zaczęliśmy szerzej wychodzić poza mury placówki, startować w ogólnopolskich przeglądach i zdobywać nagrody”, wspomina Anna Starachowska.

Pierwszy wspólny spektakl pt. „Nie tylko w Tobie”, który odbił się szerokim echem w Polsce, był poprzedzony wielką pracą. Wciągnięci zostali w nią wszyscy podopieczni i ich rodzice. „Chcia-



Anna Starachowska (z prawej) i Justyna Zakrzewska

Śmiechem w uprzedzenia!

łyśmy pokazać, że stereotypy na temat rzekomej inności niepełnosprawnych umysłowo nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Nagraliśmy wiele rozmów z matkami naszych podopiecznych, a potem z nimi samymi. Spisałyśmy wszystkie wypowiedzi i pogrupowałyśmy je w rozdziałach: narodziny, choroba, życie, miłość, marzenia. Matki mówiły, co czuły, kiedy dowiedziały się, że urodziły niepełnosprawne dziecko, o walce z chorobą, szukaniu specjalistów, żmudnej rehabilitacji, relacjach w rodzinach. Niepełnosprawni o swoich uczuciach, marzeniach, tęsknocie za miłością, akceptacją, o pragnieniu założenia rodziny”, mówi Justyna Zakrzewska.

Powstał spektakl przejmująco szczery, wstrząsający, poruszający, a przede wszystkim pokazujący, że niepełnosprawni, mimo ograniczeń, wynikających z choroby, nie są „inni”, są tacy sami.

„To była ciężka praca i ... cięż-

kie przedstawienie!”, uśmiecha się Anna Starachowska. Dla odmiany następny spektakl pt. „Gesty”, jest pełen humoru i komizmu. Temat też podsunęło życie. Chodzi w nim o to, jak w tzw. zdrowym społeczeństwie funkcjonują głuchoniemi. W sztuce popisową rolę ma cierpiący na zespół Downa Krzysztof, nieprzeciętnie utalentowany ... aktorsko! Równie utalentowanymi okazało się dwoje głuchoniemych podopiecznych Warsztatów.

„Spektakl był bardzo trudny, postawiłyśmy sobie i naszym aktorom bardzo wysoką poprzeczkę. Szlifowaliśmy go przez dwa lata, ale warto było! Powtarzałam to sobie za każdym razem, gdy obserwowałam reakcję publiczności na przedstawieniach, która była autentycznie zainteresowana rozwojem akcji scenicznej i świetnie się bawiła”, mówi Justyna.

Gesty” oraz Grupa Teatralna z Łomży stali się rewalacją ubiegłorocznej edycji Ogólnopolskiego Przeglądu

Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych „Albertiana”, organizowanego przez znaną aktorkę Annę Dymną. Jako zdobywcy głównej nagrody zagrali podczas uroczystej gali w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie przy pełnej sali. Widzowie, dzieląc się po występie wrażeniami podkreślali, że oglądając „Gesty” zapomina się, iż jest to teatr niepełnosprawnych.

„To była dla nas radość, satysfakcja, a jednocześnie gorzka nieco refleksja, jak ogromnego trzeba wysiłku, żeby tak zwane zdrowe społeczeństwo spojrzelo na niepełnosprawnych, jak na ludzi”.

Mają nowe plany, nowe pomysły. Chcą dalej tworzyć teatr z misją, przełamujący bariery społeczne, strach przed „innością” niepełnosprawnych umysłowo, wynikający z niewiedzy. Wiedzą już, jak mocnym orężem w przełamaniu uprzedzeń jest komizm i śmiech. Znacznie mocniejszym, niż najbardziej wstrząsająca, najbardziej

poruszająca ludzka tragedia.

Pozornie mało twórczą pracę terapeutyczną z upośledzonymi umysłowo Anna Starachowska i Justyna Zakrzewska podnoszą do rangi sztuki dzięki wielkiemu otwarciu na swoich podopiecznych, którzy także odpowiadają otwarciem i ukazaniem skarbów swoich osobowości. Swoją pracą nie tylko przyczyniają się do przełamywania izolacji niepełnosprawnych, również promują Łomżę w Polsce.

MARIA KACZYŃSKA

REKLAMA

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



Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu grajewskiego w Plebiscycie „Kontaktów”



Jarosław Sarnacki (pierwszy z lewej) odbiera statuetkę Samorządowca Kadencji 2006 – 2010 z rąk prezydenta Łomży Jerzego Brzezińskiego podczas ogłaszania wyników Plebiscytu na Starym Rynku w Łomży (25 września), obok wyróżnieni wójt gminy Grajewo Stanisław Szlechter i wójt gminy Radziłów Robert Ziemkiewicz

Odmienił siebie i ... Przekopkę

„15 lat temu zamknąłem bardzo trudny rozdział życia osobistego. Przewyciężyłem chorobę alkoholową. Zmieniłem podejście do świata, zobaczyłem, jak ludzie żyją w mojej dzielnicy Przekopka bez wody, kanalizacji, ulic i... wystartowałem na radnego!”, wspomina początki pracy w samorządzie rodowity grajewianin Jarosław Sarnacki, od 15 lat trzeźwy alkoholik, wiceprzewodniczący Rady Miejskiej mijającej kadencji.

Dzięki jego staraniom, Przekopka pojawiała się na początku listy miejskich priorytetów inwestycyjnych, a potem spadała na dalsze miejsca, detronizowana przez pilniejsze potrzeby dynamicznie rozwijającego się miasta. Wreszcie, w mijającej kadencji, gdy drugi raz został radnym i wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej, nadszedł czas Przekopki. „Są już wodociągi i kanalizacja, w następnej kadencji zrobimy drogi i sprawę zamkniemy”, podsumowuje przyznając, że jest to jego największy sukces jako radnego.

„Wynikające z szybkiego rozwoju problemy Grajewa mogłyby być lepiej rozwiązywane, gdyby miasto i powiat mogły w pełni korzystać z funduszy unijnych. W uzyskiwaniu funduszy jesteśmy w końcówce województwa. Dlaczego nasze projekty przegrywają? Bo nie mamy swojego przedstawiciela w samorządzie wojewódz-

two podlaskiego. Uważam, że jest to problem bardziej natury politycznej, a nie merytorycznej. Wierzę, że zostanie rozwiązany w przyszłej kadencji”, mówi.

Po dwóch kadencjach w samorządzie przekonał się, że nie każdy nadaje się do sprawowania mandatu. Trzeba mieć wyczucie spraw publicznych, potrafić ocenić, co jest ważne dla ogółu, a co dla jednostki. I mieć swoje zdanie! Jest wyczulony zwłaszcza na tych, którzy pod płaszczykiem interesu publicznego załatwiają prywatę. Nie wchodzi w układy, nie lubi lizusostwa. Wierzy w siłę uczciwości. (MK)

NFZ niszczy!

Dramatycznie pogarsza się sytuacja finansowa Szpitala Ogólnego w Grajewie. „Dwa lata temu, kosztem wielu wyrzeczeń, byliśmy już na prostej. Szpital uzyskał ponad 1 mln zł na plus. Niestety, nastąpił regres z powodu, nie waham się tego tak nazwać, niszczycielskiej działalności NFZ. W ubiegłym roku było milion, w tym jest już 700 000 zł strat”, mówi starosta grajewski Jarosław Augustowski (na zdjęciu). Dyrekcja Szpitala wystąpiła do sądu przeciwko NFZ o 1,8 mln zł za tzw. nadwykonania. Jak twierdzi starosta, NFZ, jako monopolista w odwecie za pozew nasyła

Podziękują nauczycielom

Na obchody Dzień Nauczyciela zaprosili na piątek (15 października) do Grajewa wyróżniających się nauczycieli z powiatów grajewskiego, augustowskiego i suwalskiego podlaski kurator oświaty Jerzy Kiszkiel, burmistrz Grajewa i starosta grajewski. Uroczystość, podczas której nauczycielom wręczone zostaną odznaczenia państwowe, nagrody, stypendia, podziękowania i wyróżnienia, rozpocznie się w sali widowiskowej Miejskiego Domu Kultury o godz. 10.00. W programie także występ artystyczny w wykonaniu młodzieży LO w Grajewie oraz promocja monografii „Dzieje powiatu grajewskiego” autorstwa Tomasza Dudzińskiego i Krzysztofa Sychowicza.

Współpraca przez granicę

Gmina Rajgród rozpoczęła realizację wspólnego projektu z Jonawą (Litwa), na który składają się szkolenia i ćwiczenia pracowników służb ochrony przeciwpożarowej.

Pół miliona

Dwa projekty edukacyjne z dofinansowaniem z Europejskiego Funduszu Społecznego wartości 580 000 zł rozpoczęła Szkoła Podstawowa nr 2 w Grajewie. Efektem pierwszego pt. „Nasze przedszkole jest w szkole” ma być 30 nowych miejsc edukacji przedszkolnej w dwóch oddziałach. Z drugiego pt. „Od trudności do sukcesów szkolnych” skorzysta 80 uczniów klas II-IV z problemami w nauce.

Strzelcy u Hoffmana

Grupa grajewskiego „Strzelca” trafiła jako statysty na plan filmu Jerzego Hoffmana pt. „Bitwa Warszawska”. Recenzentem historycznym filmu jest prof. Janusz Cisek, komendant Związku Strzeleckiego „Strzelec”.

Skuterem w piesza

Na ul. Kopernika w Białaszewie (gm. Grajewo) na przechodzącą przez jezdnię obok przejścia dla pieszych kobietę (lat 70) najechał czternastolatek na skuterze. Piesza w stanie ciężkim trafiła do szpitala. Dochodzenie prowadzi policja w Grajewie.

na Szpital złośliwe kontrole i zabiera ogromne sumy pieniędzy. Ostatnio zbadano 2 000 kart pacjentów po zabiegach kolonoskopii (badanie jelita grubego), zakwestionowano wykonanie, nałożono karę i potrącono z kontraktu 800 000 zł. „W mojej ocenie, NFZ nie zapewnia mieszkańcom powiatu grajewskiego dostępności do usług medycznych na ubezpieczenie”, uważa starosta. Pracownicy Szpitala zapowiadają jeszcze w październiku pikietę pod siedzibą Oddziału NFZ w Białymstoku. (MK)



Kochani rodzice, siostry, bracia, babcie, dziadkowie, ciocie i wujkowie. Tygodnik „Kontakty” ogłasza II Plebiscyt Czytelników Mała Miss & Mały Mister

Czekamy na zdjęcie Waszych pociech i zapraszamy do wspólnej zabawy, która zakończy się w styczniu finałem z mnóstwem atrakcji dla dzieci.

Do tytułu Małej Miss i Małego Mistera można zgłaszać dzieci od 3 do 6 lat. Aby dziecko mogło wziąć udział w konkursie, należy przesłać do redakcji zdjęcia (mail: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl lub pocztą tradycyjną „Kontakty”, 18-400 Łomża, al. Legionów 7) do 29 października 2010 r. z oryginalnym, wyciętym z „kontaktów” kuponem zgłoszeniowym. Kupon i szczegóły



Plebiscytu zamieścimy w następnym numerze.

Już teraz wykonajcie (lub wybierzcie z wcześniejszych) zdjęcia, zwracając uwagę na ich jakość: dobre oświetlenie, ostrość, ujęcie. Każdy będzie mógł przysłać maksymalnie 5 zdjęć. To bardzo ważne! Kiepskiej jakości zdjęcie kiepsko wychodzi w druku. Od Waszego wyboru zależeć będzie więc wiele, ale jest na to sporo czasu.

Zdjęcia będą publikowane w „Kontaktach” i na stronie internetowej www.kontakty-tygodnik.com.pl

Mała Miss & Mały Mister

REKLAMA

Zrób WIELKIE wrażenie!

Kodak Express
Digital Solutions
ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B

foto gabs
digital

ŁOMŻA, STARY RYNEK 16



Odbierz BEZPŁATNE powiększenie!

Przy zamówieniu 50 odbitek.



Miejsce na zdjęcie Twojej pociechy



OGŁOSZENIE

Urząd Gminy w Kuleszach Kościelnych informuje, iż wykaz nieruchomości, położonej w Kuleszach Kościelnych, przeznaczonej do sprzedaży jest wywieszony na tablicy ogłoszeń w dniach od 14.10.2010 r. do 04.11.2010 r. w Urzędzie Gminy Kulesze Kościelne, ul. Główna 6, 18-208 Kulesze Kościelne.

Wójt
Józef Grochowski

tel. 601 392 688
www.zeglugarwianska.pl
www.gondole.lomza.pl





Wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu kolneńskiego

Powiększanie

„Skoro nadarza się taka okazja, to trzeba z niej korzystać i powiększać majątek gminy”, mówi wójt gminy Grabowo Józef Wiszowaty.

I powiększa. Ostatnio o 7,5 ha gruntów w samym centrum Grabowa. Piękny plac „wydeptał” w Agencji Nieruchomości Rolnych. Ma już plan zagospodarowania przestrzennego: powstanie tu Centrum sportu i rekreacji z boiskami do piłki nożnej, siatkowej i koszykowej, bieżnią, trzema kortami, zapleczem socjalnym z szatniami i budynkiem gastronomicznym. A ponieważ Grabowo z koni słynie i te tradycje pielęgnuje Stowarzyszenie Sportowo - Jeździeckie im. 10 Pułku Ułanów Litewskich, choć wójt Wiszowaty jeździ tylko końmi mechanicznymi, w Centrum powstanie wybieg dla koni, stajnia, hala ujeżdżalni i ujeżdżalnia letnia. Będzie także motel sportowy. Wcześniej gmina kupiła od Agencji zabytkowy dworek Wagów z parkiem i stawami.

Grabowo jest pierwszą gminą w powiecie kolneńskim, która wprowadziła segregację odpadów. We wszystkich miejscowościach są pojemniki na plastik, szkło, papier.

„Cieszy wyróżnienie w Plebiscycie, bo świadczy o tym, że ktoś docenia pracę. I chyba chodzi nie tylko o pozyskane dobra, ale także nowe drogi, remonty szkół, Gminnego Ośrodka



Kultury i biblioteki. I cieszy, że na to wszystko udało się nam pozyskać aż 64 proc. dotacji”, wylicza wójt.

Niektórzy mieszkańcy gminy nie mają już dzieci w wieku szkolnym i nie odwiedzają szkoły, nie wszyscy korzystają z proponowanych przez GOK imprez kulturalnych i z biblioteki. Ale wszyscy korzystają z wody. A zmodernizowana hydrofornia w Gnatowie, która zamieniła się w stację uzdatniania wody (trzeba redukować nadmiar żelaza i manganu), jest dziś nowoczesnym laboratorium. Kosztowała 1 700 000 zł, ale 1 200 000 zł dotacji wójt wystarał się u marszałka województwa.

Otwarta „puszka”

„Nie jest źle z docenianiem dziś zawodu nauczyciela. Wszystko jest na dobrej drodze. Jest tylko zbyt duża przepaść w wynagrodzeniach między nauczycielem stażystą a dyplomowanym. Młodzi nauczyciele nie mają motywacji do pracy w szkole. To nie jest dobre, bo gdy do zawodu przyjdą słabi, późniejszy finansowy doping niewiele pomoże”, uważa dyrektor Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie Eugeniusz Gromadzki.

Jest nauczycielem od 30 lat. Kieruje szkołą, której jest absolwentem. Wcześniej była to szkoła zawodowa. Ze zdobytymi w Kolnie umiejętnościami tokarza, frezera, ślusarza i mechanika uczył się w Pedagogicznym Studium Technicznym w Lublinie. Z uczniowskich psikusów pamięta, jak w kulkę plasteliny wbił szpilkę. Bawił się kuleczką na biologii. Nauczycielka zabrała mu ją i zaczęła się sama ... bawić. Do pierwszej krwi. „Ale sznowaliśmy swoich nauczycieli! W Lublinie doświadczyłem pierwszych lekcji demokracji. Uczniowie byli już pełnoletni. Na szkolnych korytarzach stały popielniczki, otaczane w czasie przerw przez nauczycieli i uczniów. Przy dymku luźne rozmowy, a po dzwonku w klasie każdy zajmował swoje miejsce”, wspomina.

Zmieniły się czasy, nie ma mowy o „demokra-



Dyrektor Eugeniusz Gromadzki

tycznym” paleniu w szkołach. „Ale szkoła, zespół nauczycieli, nie może być zamkniętą puszką, do której pukają uczniowie i rodzice, i nikt im nie otwiera. Musimy się wszyscy ze sobą rozumieć”, powtarza.

Dyrektor jest jednym z czterech nauczycieli nagrodzonych okazji Dnia Edukacji Narodowej przez starostę kolneńskiego Henryka Dudę. Nagrodę starosty otrzymali także: dyrektor Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Stawiskach Dorota Koziół, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kolnie Beata Zduńczyk i zastępcę dyrektora Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie Anna Wietewska. (Nagrody starosty kolneńskiego wynoszą od 1 500 do 2 200 zł).



Gimnazjaliści wrócili ze Szwajcarii

Zespół „AltF4” z Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie, czyli Marek Sokołowski, Maciej Pikuliński, Sebastian Długozima i Karolina Nodzewska oraz nauczyciel informatyki Marek Jakubowski, zwycięzca IV Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Internecie DialNet Masters, wrócił z wycieczki do Szwajcarii, która była nagrodą. Laureaci zobaczyli kultowe miejsca, związane z nowoczesną technologią, CERN, Technoramę i siedzibę Google’a w Zurychu.

Procent pomocy

Urząd skarbowy w Kolnie zakończył przekazywanie 1 proc. podatku, zadeklarowanego przez podatników w ich zeznaniach dla organizacji pożytku publicznego. Jak wynika z zestawienia rzeczownika prasowego Izby Skarbowej w Białymstoku Radosława Hancewicza, mieszkańcy powiatu kolneńskiego procent podatku przekazali Fundacji „Zdążyć z pomocą” (Warszawa) – 15 216 zł, Fundacji Szpital Kolno – 12 183 zł, Caritas Bliźnim (Łomża) – 8 112 zł, Związek OSP (Warszawa) – 7 361 zł, Avalon – Pomoc niepełnosprawnym (Warszawa) – 3 535 zł, Hospicjum (Łomża) – 2 964 zł, Fundacji „Pomóż im” (Białystok) – 2 800 zł, Polskiemu Towarzystwu Stwardnienia Rozsianego (Warszawa) – 1 982 zł, Stowarzyszeniu „Pomocna Dłoń” (Łomża) – 1 885 zł i Stowarzyszeniu „Przyjazna Szkoła” (Mysłowice) – 1 789 zł.

Oddaj stary telewizor

Bezpłatną zbiórkę zużytego sprzętu ADG i RTV organizuje w Kolnie 18 – 22 października Wydział Gospodarki Komunalnej i Gospodarki Gruntami Urzędu Miasta Kolno.

Gimnazjaliści na papierskim Zlocie

Uczniowie Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie uczestniczyli w ogólnopolskim Zlocie Szkół im. Jana Pawła II w Częstochowie. Młodzież odwiedziła także Kraków, Kalwarię Zebrzydowską, Zakopane, Kasprowy Wierch i Ludźmierz.

Konkurs „oczytanych analfabetów”

Werset ks. Jana Twardowskiego „Tylko my – ocytani analfabeci chlapiemy językiem” jest mottem Konkursu recytatorskiego, zorganizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Kolnie. Recytatorzy mogą się zgłaszać do 10 listopada.

Nie z tej Ziemi

Napoléon à la remise de prix à François Nicolas Appert en 1810.



Napoleon z oficerami w pracowni Nicolasa Apperta, 1810 r.

Napoleon, który prowadził nieustanne wojny, miał kłopot z wyżywieniem tak wielkiej armii, zwłaszcza, jak dostarczać żołnierzom mięso zdadne do spożycia w każdych okolicznościach. Za rozwiązanie problemu zabrał się... cukiernik Nicolas Appert (1749 -

Puszkowanie mięsa

1841). I wymyślił gotowanie mięsa w hermetycznie zamkniętych słoikach. Tak oto w roku 1804 powstały pierwsze konserwy. Od 1807 roku zaczął je produkować masowo. W roku 1809 otrzymał za to nagrodę państwową i tytuł „dobroczyńcy ludzkości”. Napisał nawet dzieło pt. „Sztuka przechowywania potraw roślinnego i zwierzęcego pochodzenia w ciągu kilku lat”.

W tym samym czasie do produkcji konserw przystąpił Anglik Bryan Donkin (1768-1855), inżynier wynalazca. Swoje konserwy produkował dla brytyjskiej marynarki wojennej w metalowych puszkach!

Masowe puszkowanie mięsa rozpoczęło się w Stanach Zjednoczonych około 1890 roku.

Opracował:
ks. dr JAN ŻELAZNY



Sławomir Kamiński z Łomży z białokrowiakiem olbrzymim

Białokrowiak

Olbrzymiego (42 cm średnica kapelusza) grzyba znalazł Sławomir Kamiński z Łomży na łące u szwagra Andrzeja Oskierko w Żebrach (gm. Wąsosz). Nie znał go, więc poszedł do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łomży. Usłyszał, że to prawdopodobnie białokrowiak. „Grzyboznawca”, kierownik ds. jakości w oddziale laboratoryjnym w Sanepidzie w Łomży Iwona Wyszynska, dla pewności wysłała fotkę i opis do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu (jest tam nadzorczy oddział grzyboznawczy). Poznań potwierdził łomżyńskie rozpoznanie: znaleziony na łące grzyb, to białokrowiak olbrzymi. Obok przyniesionego do „Kontaktów” grzyba rosły jeszcze dwa, trochę mniejsze. Jest grzybem

jadalnym (ostrożnie, bo łatwo go pomylić z trującym), ale bardzo twardym. W naszym regionie występuje wyjątkowo rzadko.

Każdy z nas spotyka się w życiu z dziwnymi, śmiesznymi, kuriozalnymi, przerażającymi, niesamowitymi wydarzeniami. Swe figle płata natura: a to urodzą się krowie trojaczki, a to kura zniesie olbrzymie jajo, a to zwyczajny ziemniak ma twarz człowieka. I tak dalej. Wielu z nas ma rzadkie hobby. Wielu bije przeróżne rekordy, posiada niespotykane umiejętności. Napiszcie o tym lub dajcie nam znać („Kontakty”, al. Legionów 7, 18 - 400 Łomża, tel. 86 216 42 43). Wspólnie tworzymy „Kontaktową” Księgę Dziwów i Rekordów.

Krzyż przy „kościelnej”

Opowieści kapliczne



Stanisław Piechociński obok krzyża przy zapomnianej już „kościelnej” drodze

„Dziadek Jakub pochodził z Zabawki (gm. Piątnica). Kupił gospodarkę od rządu carskiego na Poniacie z dóbr hrabiów Kisielickich. W tym czasie w Poniacie przybyło dużo takich, jak dziadek. Miejscowi zwali ich kupnikami. Wieś się rozrosła, nowi gospodarze swoją obecność zaznaczyli postawieniem krzyża przy drodze na Wyrzyki. Zapłacili za niego kowalowi pieniędzmi z opłat od myśliwych, którzy polowali na chłopskich polach. W pierwszą wojnę światową Poniacie się spalił. Dziadek odbudował dom, duży, drewniany. W czasie odbudowy skaleczył się w kolano. Wdało się zakażenie i umarł. Ziemią i domem podzielili się jego synowie Stanisław (mój ojciec) i Wincenty. Bracia nie żyli w zgodzie. Po drugiej wojnie ojciec chciał zbudować sobie własny dom, ale za mało było miejsca na siedlisku. Gdy Wincenty z rodziną wyjechali na wesele do sąsiedniej wsi, my z ojcem rozwaliliśmy naszą połowę domu. Wincenty pozwał ojca do sądu. Sąd nakazał ojcu odbudować rozebraną połowę domu. Ojciec nie chciał wykonać wyroku. W końcu się dogadali, Wincenty rozebrał swoją połowę i każdy postawił nowy dom dla swojej rodziny”, opowiada Stanisław Piechociński (lat 81) historię rodu, związanego z Poniatem (gm. Piątnica) tyle lat, co przydrożny krzyż, czyli około 130.

Około roku 1930 w Poniacie zamieszkało dwóch geometrów z rodzinami, którzy kilka lat scalali chłopskie zagony w kolonie. Malutki Staś bawił się z synkiem jednego z nich drewnianym samochodzikiem, który ciągli po

piaszczystej wiejskiej drodze na sznurku. Po scaleniu powstała nowa droga, prowadząca z Poniatu przez pola i las do Jeziorka i dalej do Piątnicy. Przy tej drodze wytyczono plac pod szkołę. Nowa droga, zwana „kościelną”, stała się ważniejsza, niż stara. Ojciec Stasia i inni gospodarze obwiązali podstawę krzyża łańcuchami, zaprzęgli konie, wyrwali krzyż z ziemi i przeciągnęli go w nowe miejsce, na plac szkolny przy „kościelnej” drodze. Tutaj następne 50 lat odbywały się pożegnania zmarłych mieszkańców wsi. Do czasu, aż został położony asfalt na skróty przez las do drogi jeziorkowskiej. Wtedy droga „kościelna” straciła znaczenie. Pożegnania odbywają się przy nowym krzyżu, postawionym w środku wsi. Na końcu wsi, nad liczącym prawie 130 lat krzyżem z czasów dziadka Jakuba, szumią pięćdziesięcioletnie lipy. „Kiedyś jechaliśmy z ojcem z Kalinowa. Ojciec kazał się zatrzymać. Poszliśmy w las, wyszukaliśmy młode drzewka, wykopaliśmy je i przewieźliśmy tutaj. Pięknie wyrosły. Tylko jedno jest cienkie i krzywe, bo kiedyś wsiowy pijak najechał na nie furmanką i złamał”, opowiada Stanisław. Lubi chodzić po wsi i okolicach, zatrzymywać się w znanych miejscach, dumać, wspominać. Ziemia, którą wziął po ojcu, od 19 lat jest już w obcych rękach. Musiał ją sprzedać, gdy jego syn Krzysztof, który miał być następcą, zginął, zabity prądem na budowie w Łomży. Mieszka w domu, o miejsce pod który ojciec musiał stoczyć walkę ze swoim bratem. Sąsiedni dom, należący do stryja Wincentego, już od lat świeci pustkami....(MK)



Starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński wyróżniony w Plebiscycie „Kontaktów” Samorządowiec Kadencji 2006 – 2010 powiatu wysokomazowieckiego

Drabina zbiorowej mądrości

„W samorządzie przeszedłem wszystkie szczeble. Byłem radnym gminy Kulesze Kościelne, radnym powiatu wysokomazowieckiego, wicestarostą. Starostą zostałem, gdy ówczesny starosta Jacek Bogucki został wybrany na posła. A potem dzięki zaufaniu mieszkańców powiatu. Na każdym szczeblu jest dużo do zrobienia. Trzeba umieć słuchać ludzi, korzystać ze zbiorowej mądrości i proponować najlepsze rozwiązania”, uważa starosta wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, wyróżniony w Plebiscycie Samorządowiec kadencji 2006 – 2010 powiatu wysokomazowieckiego.

Najważniejsze dla powiatu od początku były drogi. Ten „głód” został już zaspokojony. Teraz powiat skupia się na stworzeniu dobrych warunków nauki dla młodzieży i opieki medycznej.

„Ludzie kochają tę ziemię i swoje miejscowości. Ciężko pracują w rolnictwie, pracy oddają zdrowie, zasługują na najlepszą opiekę i leczenie”, często powtarza starosta Zieliński.

Modernizacja Szpitala Ogólnego w Wysokim Mazowieckiem jest największą inwestycją w historii powiatu, w całości będzie kosztowała około 50 milionów. Budynek na zewnątrz już odnowiony (nowa elewacja, wymienione okna), nowoczesny sprzęt wartości 2 700 000 zł służy już pacjentom. Teraz zacznie się remont w środku i rozbudowa (skrzydło szpitala). Oddział ortopedyczny wysokomazowieckiego szpitala słynie w kraju. Starosta marzy, aby podobne opinie miały inne



Starosta Bogdan Zieliński

oddziały. Ostatnio obserwował warunki pracy oddziału noworodkowego, bo tam w kwietniu urodziła mu się córeczka Julia.

Mijająca kadencja była bogata dla oświaty: odnowiony został w Wysokim Mazowieckiem Zespół Szkół Zawodowych oraz Liceum Ogólnokształcące, przy którym powstał kompleks boisk „Orlika”, będzie rozbudowane Centrum Kształcenia Zawodowego (koszt 2 mln zł), w Ciechanowcu po remoncie jest Zespół Szkół Ogólnokształcących z internatem. „Każda szkolna inwestycja to efekt pozyskanych dotacji. Pieniądze z zewnątrz ściągają także samorządy gmin. A powiat jest silny siłą gmin, które go tworzą. Dlatego tak bardzo cieszę się nawet z nowego trawnika”, mówi starosta Bogdan Zieliński.



„Gong czasu dał znać, że mija sto lat. Cały wiek wypełniony codziennymi radościami i smutkami”, mówił do Jadwigi Manturo burmistrz Ciechanowca Mirosław Reczko w jej setne urodziny. Życzył zdrowia i obdarował koszem kwiatów i słodczy. Przekazał także listy gratulacyjne i życzenia od premiera Donalda Tuska i wojewody podlaskiego Macieja Żywno.

Jadwiga Manturo (z domu Osińska) urodziła się 2 października 2010 roku w Ciechanowcu i tu spędziła całe życie. Ma trzech synów, siedmiu wnuków, prawnuczkę i praprawnuka.

Najbezpieczniejsza Mlekovita

Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita w Wysokim Mazowieckiem stwarza najbezpieczniejsze warunki pracy dla pracowników i zajęła pierwsze miejsce w kategorii zakładów zatrudniających powyżej 250 osób w XVII edycji konkursu „Pracodawca - organizator bezpiecznej pracy”, zorganizowanego przez Państwową Inspekcję Pracy.

Pomoc z procentu

Urząd Skarbowy w Wysokim Mazowieckiem zakończył przekazywanie 1 procenta podatku uprawnionym. Mieszkańcy powiatu przekazali 73 629 zł Fundacji Dzieciom „Zdążyć z pomocą” (Warszawa), 28 533 zł Stowarzyszeniu „Bratek” (Wysokie Mazowieckie), 26 688 zł Stowarzyszeniu „Bliżej Ciebie” (Wysokie Mazowieckie), 17 507 zł Fundacji „Pomóż im” (Białystok), 10 496 zł Polskiemu Towarzystwu Stwardnienia Rozsianego (Warszawa), 8 404 zł Caritas Bliżnim (Łomża), 8 394 zł Fundacji „Mimo wszystko” (Kraków), 7 090 zł Stowarzyszeniu „Jagiellończyk” (Wysokie Mazowieckie), 6 852 zł Caritas Polska (Warszawa) i 6 386 zł Fundacji Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę (Kraków).

Targi i Forum

Pokaz tłoczenia i estryfikacji oleju rzepakowego, seminaria poświęcone turystyce wiejskiej oraz odnawialnym źródłom energii, a także VIII Forum Rolnicze Województwa Podlaskiego organizuje w sobotę i niedzielę (16 i 17 października, godz. 9.00 – 16.00) Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie w czasie Targów Ogrodniczych „Jesień w sadzie i ogrodzie”.

Nowy ołtarz

W kościele pw. Św. Bartłomieja w Kuleszach Kościelnych powstaje nowy ołtarz boczny ku czci Miłosierdzia Bożego. Ma być gotowy na Wielkanoc 2011 roku. Po Wielkanocy proboszcz ks. Bogdan Malinowski planuje ołtarz poświęcić, a w czerwcu zostanie poświęcony przez biskupa. Główny ołtarz i prezbiterium są już odnowione, teraz są odnawiane ławki.

Gaudeamus Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokim Mazowieckiem rozpoczął nowy rok akademicki. Wykład inauguracyjny na temat chorób stawów i kręgosłupa, leczenia i profilaktyki wygłosił dr nauk medycznych Paweł Leszek Szeparowicz. Uniwersytetem od początku kieruje Marianna Kaczanowicz.

Spotkania teatralne

V Regionalne Spotkania Teatralne organizuje i przyjmuje zgłoszenia uczestników Gminny Ośrodek Kultury w Czyżewie. Spotkania odbędą się w listopadzie.

Z HENRYKĄ KRZYWONOS, sygnatariuszką Porozumień Sierpniowych sprzed 30 lat, legendą „Solidarności”, Kobiętą Dwudziestolecia, która na zjeździe NSZZ „Solidarność” w 30 rocznicę Porozumień Sierpniowych przed całą Polską przeciwstawiła się Jarosławowi Kaczyńskiemu, rozmawia Maria Kaczyńska

Maria Kaczyńska: - Gdy 30 lat temu jako motorniczka tramwaju zatrzymywała Pani komunikację miejską w Gdańsku, a potem z innymi powstrzymała stoczniovców przed zakończeniem strajku, miała Pani świadomość, że uczestniczy w wielkich, historycznych wydarzeniach?

Henryka Krzywonos: - Nie miałam żadnej świadomości, nie byłam w wolnych związkach ani w KOR. Miałam 27 lat i byłam zwykłą tramwajarką. Nie miałam pojęcia, co to jest polityka. Tego nauczyli mnie później koledzy w stoczni. Wtedy po prostu byłam babą z wielką gębą, która głośno krzyczy, a takich się zauważa. To się stało spontanicznie.

- Dlaczego ci, którzy wywalczyli Porozumienia Sierpniowe, poróżnili się między sobą?

- Ja z nikim się nie poróżniłam ani pokłóciłam. I nie widziałam, żeby ktoś się z kimś wtedy kłócił. Inna sprawa, że po latach, z różnych przyczyn, każdy ma prawo zachowywać się tak, jak się zachowuje i mówić to, co mówi. O to walczyliśmy. O wolność mówienia. Razem to wtedy zrobiliśmy i się udało. Gdyby się nie udało, siedzielibyśmy w więzieniach lub na białych niedźwiedziach. Udało się, bo przed stocznia stały tłumy ludzi z całej Polski i mówiły: „Słuchajcie, my też strajkujemy”. Jako Polacy zwyciężyliśmy i dla mnie to jest ważne, a nie to, co kto teraz mówi albo kto się z kim kłóci. Ja się w plotki nie bawię. Jeśli o mnie chodzi, to staram się łączyć, a nie dzielić. Jak dochodziły do mnie słuchy, że Ania Walentynowicz mówi na mnie to lub owo, to mówiłam sobie, niech mówi, ja ją rozumiem, bardzo dużo przeżyła. W sierpniu 1980 roku miała 55 lat i trzy mie-

siące do emerytury....

- Co wobec tego Panią tak ruszyło na zjeździe jubileuszowym „Solidarności”, że przedarła się Pani do kamer i mikrofonów i powiedziała to, co powiedziała?

- Cała sytuacja mnie ruszyła. Założmy, że zapraszam panią na ten wywiad, a gdy pani przychodzi mówię, że nie chcę

z panią rozmawiać i gwizdę na panią. Ja jestem bardzo wyczulona na sytuacje, w których przekracza się granice przyzwoitości i kogoś się krzywdzi. Wtedy nic nie może mnie powstrzymać przed wyrażeniem sprzeciwu. Tam tak potraktowano prezydenta i premiera, a także pierwszego premiera wolnej Polski, który jeszcze we współpracy z komunistami wprowadzał tę wywalczoną wolność w praktyce. To wymagało ogromnej odwagi, ogromnej determinacji. Na takiego człowieka się gwizdę, a gdy zjawia się facet, który nigdy nie miał nic wspólnego z „Solidarnością”, bije się brawo i krzyczy: „Tu jest Polska!”. Przepraszam, a ja, a ci wszyscy ludzie, to nie Polska? 30 lat temu Polska stała pod bramami stoczni, ale nie Jarosław Kaczyński. Nie było go w czasie strajków w stoczni. Dopiero rok po wszystkim dowiedziałam się, że Lech, którego znałam i szanowałam, ma brata bliźniaka. Jarosław powiedział, że przyszedł w imieniu zmarłego brata i wtedy nie wytrzymałam. Lech nigdy by nie pozwolił na takie zachowanie, a także na to, co działo się wokół pogrzebu na Wawelu, pod krzyżem na Krakowskim Przedmieściu. Rozumiał wolność,



Henryka Krzywonos - Strycharska była gościem I Forum Kobiet Łomży

a jego brat nie rozumie. Dlatego powiedziałam panu Jarosławowi, że szarga pamięć swojego brata. Że to jest złe, bo powinniśmy się szanować i szanować słowo „Solidarność”. Gdy zobaczyłam w telewizji Jarosława na czele tłumu, biegającego po nocy z pochodniami po Krakowskim Przedmieściu, jak Mussolini po Rzymie albo Ku Klux Klan w Ameryce, po prostu się przeraziłam...

- Wielu ludzi w Polsce też to przeraża. Dlaczego tak się dzieje?

- Czy ja mogę odpowiadać za wszystkich idiotów? Za to, że pan Śniadek szukał pretekstu do awantury i zaprosił na zjazd Jarosława Kaczyńskiego, który nic wspólnego z „Solidarnością” nie ma? Za tych ludzi, którzy biegają za Jarosławem i mu klaszczą? Jasna cholera, zmusza mnie pani do tego, żebym mówiła, co o tym sądzę. Ja ten krzyż pierwszego dnia po pogrzebie bym stamtąd wyniosła, bo to nie miejsce dla niego. Nie stawia się pomnika na pomniku. W tej katastrofie zginęło 96 ludzi, nie tylko Lech i Maria Kaczyńscy. Ja 70 procent tych ludzi znałam osobiście i katastrofa jest dla mnie wielką traumą. Bądźmy ludźmi. Powtarzam, znałam Lecha i Marię,

jestem pewna, że oni by sobie nie życzyli tego, co wyprawia Jarosław wokół ich śmierci. Moim zdaniem, to chory człowiek, który też przeżył traumę i potrzebuje pomocy. Jest bardzo samotny, w swoim otoczeniu nie ma żadnego przyjaciela, który by go wsparł, okazał pomoc. Jego otoczenie jeszcze go popycha w ten bezsens.

- Czy to jest niebezpieczne dla Polski?

- Dobre nie jest, ale jestem pewna, że w razie czego nasze państwo poradzi sobie z tą głupotą. A my, Polacy, potrafimy się dogadywać i jestem pewna, że się dogadamy.

- Ma Pani cywilną odwagę, żeby nazywać rzeczy po imieniu. Czy trudno z tym żyć?

- Mam specyficzny charakter, to prawda, ale czy to cywilna odwaga? Raczej głupota (śmiej), brak rozsądku. Rozsądny człowiek by się zastanowił, u mnie nie ma tego hamulca. Jak widzę i słyszę, że komuś dzieje się krzywda, od razu reaguję. Spontanicznie. Nie można mnie ustawić w szeregu, nie można zmusić do niczego. Mam przez ten swój charakter wielu wrogów, ale też wielu przyjaciół.

- Dziękuję za rozmowę.

Baba z wielką gębą

Łomżę odwiedzili redaktorzy najlepszych gazetek szkolnych z całej Polski W głowach i sercach



Prezydent Jerzy Brzeziński z ekipą „Modrzewiaka” z XVII LO im. A. F. Modrzewskiego z Warszawy, I miejsce w szkołach ponadgimnazjalnych; od lewej opiekunka gazetki Anna Świątek oraz Edyta Bednarek i Agata Micińska



Ekipa „Echa Dwójki” z SP nr 2 w Augustowie, najlepszy zespół redakcyjny gazetek szkół podstawowych; od lewej Klaudia Kolenda, Alicja Karbowska i opiekunka Dorota Piotrowicz



Zespół „Przecieku” z II LO im. M. Konopnickiej w Łomży, II miejsce wśród szkół ponadgimnazjalnych; pierwsza z prawej (stoi) redaktor naczelna Iga Lasek

1

„Gazetki szkolne to ważne ogniwo w polskiej prasie. Tworzy się w nich zaczyn czegoś, co powinno przekształcić się w dziennikarstwo obywatelskie. Myślę, że wasze pokolenie zmieni obecne dziennikarstwo polityczne, partyjne, na lepsze, bardziej obiektywne, własnie obywatelskie”, zwrócił się do redaktorów gazetek szkolnych i ich opiekunów redaktor naczelny „Kontaktów” Władysław Tocki podczas uroczystego ogłaszania wyników Ogólnopolskiego Konkursu Gazetek Szkolnych, zorganizowanego przez nasz tygodnik.

2

Piątkowa (8 października) uroczystość odbyła się w reprezentacyjnej auli im. Hanki Bielickiej II LO im. Marii Konopnickiej. Gości z całej Polski podejmował życzliwy Konkursowi od lat (w tym roku była już 10 edycja, w tym pierwsza ogólnopolska) dyrektor II LO Józef Przybylski. Oprócz przedstawicieli współorganizatora, Oddziału Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Łomży z prezesem Witoldem Wincenciakiem i sekretarzem Konkursu Janem Karczewskim, przybyli jurorzy Krystyna Wiśniewska (Podlaskie Kuratorium Oświaty) i Zbigniew Ciborowski (Klub Fotografii „Nurt” w Łomży) oraz przedstawiciel marszałka województwa podlaskiego Czesław Rybicki. Statuetki i dyplomy zwycięzcom (pełną listę zamieściliśmy przed tygodniem) wręczył z gratulacjami prezydent Łomży Jerzy Brzeziński, honorowy patron Konkursu.

Prezydent w żywym wykładzie przybliżył młodym gościom z całej Polski historię Łomży, z dumą podkreślając patriotyzm mieszkańców oraz osiągnięcia w rozwoju edukacji i prasy. Przypomniął, że międzywojenni publicyści nazywali Łomżę „Polskimi Atenami” ze względu na mnogość działających tu szkół i wysoki poziom kształcenia. Przy wsparciu i trosce samorządu miejskiego, Łomża dziś kontynuuje te tradycje, o czym świadczą tysiące młodzieży z całego regionu w szkołach średnich i wyższych uczelniach. Szkolnictwo wyższe rozwinęło się w ostatnim piętnastoleciu i kształci już 8 000 studentów. Łomża dziś to także ośrodek rolniczego regionu, który przoduje w całej Polsce w mleczarstwie, podkreślił Jerzy Brzeziński.

3

„Wydajemy nasze pismo już 19 lat. Od 10 lat organizujemy powiatowy konkurs dla młodych reporterów. Jesteśmy rozpoznawalni nie tylko w szkole, ale i w środowisku. Nieczęsto jednak ktoś zauważa naszą pracę i docenia ją tak, jak zauważyli i docenili organizatorzy tego przeglądu. Za to dziękujemy”, powiedział opiekun gazetki „Peryskop” w LO w Wadowicach Henryk Odrozek. Także ekipa pisma „Modrzewiak” z XVII LO im. A. F. Modrzewskiego w Warszawie, czyli redaktorki Agata Micińska i Edyta Bednarek oraz opiekunka Anna Świątek dziękowała za „docenienie przez konkurs”, które umacnia nauczycieli i uczniów w ich trudnej pracy.

„Trudność polega na tym, że trzeba się piekielnie mobilizować i mieć niesamowitą ciekawość świata. By praca w gazetce była na serio, autor powinien czuć z tekstem więź i zawierać w nim to, co dzieje się w jego głowie i sercu. Tylko praca na serio i pełne zaangażowanie oraz współpraca wszystkich mają sens. W przeciwnym razie, lepiej w ogóle nie zaczynać”, scharakteryzowała pracę w gazetkach szkolnych Iga Lasek, redaktor naczelna gazetki „Przeciek”, wydawanej w II LO im. M. Konopnickiej w Łomży.

„Przez gazetki szkolne promujemy to, co najcenniejsze w oświacie, pracę zespołową, mądrość zbiorowego myślenia i działania”, podsumował prezes Oddziału TWP w Łomży Witold Winceniak.

4

Podczas dwudniowego pobytu (piątek i sobota) goście zwiedzili Łomżę, popłynęli Narwią gondolami Jerzego Lipińskiego, wysłuchali koncertu zespołu Bursy nr 3, bawili się na dyskotekę oraz wzięli udział w warsztatach dziennikarskich. O fotografii prasowej mówił Zbigniew Ciborowski, media w promocji regionu niezwykle żywo przybliżył Jerzy Lipiński, podstawy tworzenia i redagowania czasopisma redaktor naczelny „Kontaktów”. „Jeśli pobyt w naszym mieście pozostanie w waszych sercach i pamięci, będzie to dla nas najlepsza nagroda”, pożegnał ich prezydent Jerzy Brzeziński.

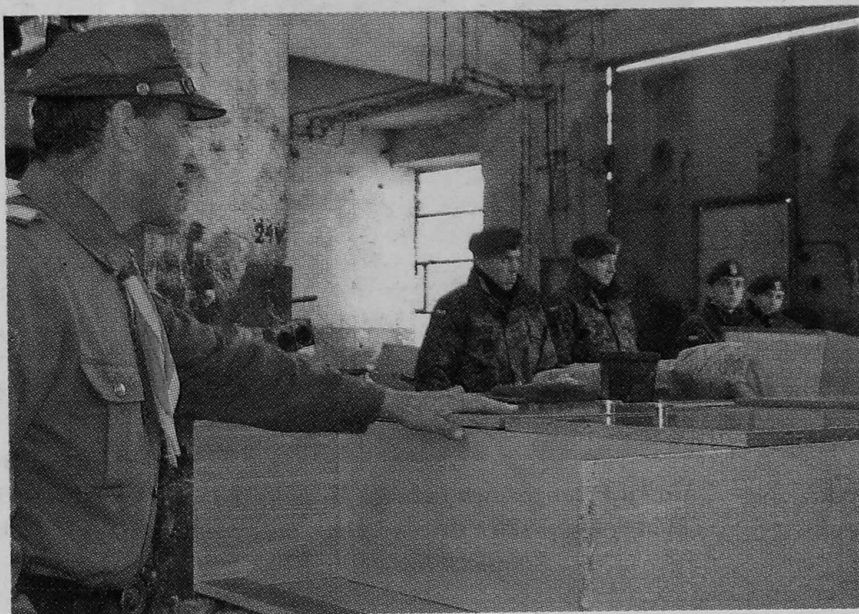
(Dziękujemy Hotelowi „Zbyszko” w Nowogrodzie za prowiant na drogę dla naszych gości).

„Młodzi muszą sobie poradzić ze skutkami klęski, a starzy sami ze sobą”, mówią mieszkańcy zniszczonej przez powódź gminy Wilków w Lubelskiem



Wsie Rybaki i Kępa Chotecka oraz ich okolice po powodzi

I
„Komunikat o przerwaniu wału przeciwpowodziowego na Wiśle podali o godz. 17.00. Do nas woda doszła następnego dnia o 6.00 rano. Sięgała 4 - 6 metrów. Mało kto wierzył, że tak będzie. Ja osobiście nie wierzyłam. Stała półtora tygodnia, a potem przyszła druga powódź. Wszystkie plantacje chmielu przepadły, wszystkie sady owocowe i wiśniowe. Jest katastrofa. Młodzi muszą się z nią uporać. My, starsi, mamy emerytury, ale jak patrzymy na tyle nieszczęścia, nie radzimy sobie sami ze sobą”, mówi Anna, żona sołtysa ze wsi Rybaki w gm. Wilków (Lubelskie).



Drużynowy Krzysztof Pyczoł; przy załadunku pomagają żołnierze



Harcerz drużyny Ptaki Ptakom Radek Klepadło

Most życzliwych serc

II
„Pierwszy raz we wsiach Rybaki i Kępa Chotecka byliśmy miesiąc po powodzi, gdy jeszcze w niektórych miejscach stała woda. Przed każdym domem leżała sarta zniszczonych rzeczy. Wszędzie okropnie śmierdziało i było mnóstwo komarów”, wspomina Paweł Makowski, uczeń szkoły Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Łomży, harcerz 59 drużyny ZHP Ptaki Ptakom.

„Wszędzie ślady zniszczenia, widoki okropne, nie do opisanego. Smutni i przygnębieni ludzie. Kto miał dom piętrowy, przynajmniej mógł mieszkać na piętrze, a kto parterowy, mieszkał na strychu albo w kontenerze”, dodaje jego młodszy kolega z drużyny Radosław Klepadło, uczeń SP nr 10 w Łomży.

Po miesiącu dotarli tam jeszcze

raz, całą drużyną. Ze swoim drużynowym Krzysztofem Pyczołem odwiedzili każde gospodarstwo we wsiach Rybaki i Kępa Chotecka. Chodzili od domu do domu i pytali, jak można pomóc, co jest najbardziej potrzebne. Spisali potrzeby każdej rodziny.

W Łomży od czerwca organizowana jest pomoc dla powodzińców. Harcerze wystąpili z kolejnym apelem, tym razem o pomoc dla tych konkretnych wsi. „Prosimy o wersalki, kanapy, łóżka, fotele, krzesła, kuchenki gazowe, lodówki, pralki, pościel, garnki i łyżki, bo wszystkie te rzeczy zabrała im woda. A zwłaszcza o łóżka, nie mają na czym spać!”, apelował Krzysztof Pyczoł w lokalnych mediach. Odzew był nie tylko z Łomży, również Bielska Podlaskiego, Zambrowa, Grądów Wonięckiego, Białegostoku. Drużyno-

wy z harcerzami jeździli od jednego darczyńcy do drugiego. Zwozili dary do magazynu, udostępnionego za darmo przez Tomasza Kurpiewskiego w Łomży. Wysłali transport. W piątek (8 października) żołnierze pomogli załadować drugiego tira. Na opłacenie przewozu (1 400 zł) pieniądze zebrali pracownicy Urzędu Skarbowego, firma BTS, Producent Plandek i Stowarzyszenie „Edukator”.

III

„U nas nadal wszyscy remontują domy. Jedni mieszkają w pomieszczeniach gospodarczych, inni w kontenerach, załatwionych przez gminę. Każdy ma nadzieję, że na mrozy wprowadzi się do domu”, mówi Anna ze wsi Rybaki.

Transport darów z Łomży już dotarł do wsi. Będą jak znalazł na

pierwsze wyposażenie. Rozdzieli je między najbardziej potrzebujących specjalny komitet, złożony z mieszkańców. „To piękna postawa tej młodzieży. Jak byli u nas latem, zaskoczyli nas swoim zainteresowaniem naszymi problemami”, mówi Anna.

„W najbliższym czasie będziemy zbierać komputery z monitorami, książki i zabawki, aby dzieciom z Rybak i Kępy Choteckiej przygotować fantastyczne paczki na Mikołajki”, mówi nieustrudzony druh Krzysztof Pyczoł i tworzy kolejny harcerski most życzliwych serc Łomża - Wilków. Ofiarodawcy mogą zgłaszać się telefonicznie 604 - 284 - 106 lub mailowo lesnych-lowiekszek@wp.pl. Harcerze dotrą do każdego, odbiorą dar i zawiozą powodzińcom.

ANNA DYLEWSKA



Izba Gosiewskiego

Prezes PiS Jarosław Kaczyński oraz wdowa Beata Gosiewska z córką Kingą i synem Miłosem, wójt gminy Kołaki Kościelne Barbara Wasiulewska, poseł Lech Kołakowski i starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski przecinali wstęgę na otwarcie w Kołakach Kościelnych Izby Pamięci Przemysława Gosiewskiego, który zginął 10 kwietnia pod Smoleńskiem. Izbę utworzyli w przebudowanym budynku gospodarczym jego rodzice Jadwiga i Jan Gosiewscy. Nad kominkiem wisi portret Przemysława przepasany kirem. Na ścianach, w gablotach, na stole są pamiątki z dzieciństwa, czasów szkolnych, studiów i działalności partyjnej. Albumy zdjęć, plakaty wyborcze, nominacje, poselskie kalendarze, akt nadania honorowego obywatelstwa miasta Włoszczowa, księga kondolencyjna z wpisami po tragedii oraz portret pary prezydenckiej Lecha i Marii Kaczyńskich. Parlamentarzyści PiS ze Świętokrzyskiego przywieźli fotel przepasany kirem z kieleckiego biura poselskiego Przemysława Gosiewskiego.

Po otwarciu Izby Beata Gosiewska z córką Kingą i synem Miłosem, wicemarszałek Sejmu Marek Kuchciński, Mariusz Błaszczak, Lech Kołakowski, Krzysztof Jurgiel, wójt gminy Barbara Wasiulewska, Joanna Witkowska, Halina Olędzka, Janusz Barański, Stanisława Gawlik zasadzili dęby pamięci.

Izbę można zwiedzać do 1 listopada. Na zimę zostanie zamknięta, a ponownie otwarta będzie wiosną.



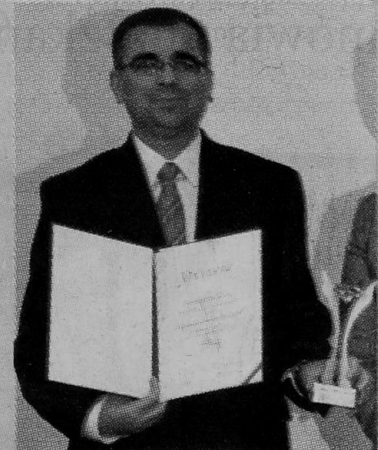
Matka Przemysława Jadwiga Gosiewska i żona Beata Gosiewska z dziećmi przed kościołem w Kołakach Kościelnych



Na trasie Czyżew Osada – Zambrów kierowca volkswagena golf (lat 29) nie zachował ostrożności podczas wyprzedzania i zderzył się z jadącym z przeciwka mercedesem sprinterem. W wyniku wypadku, do szpitala trafili kierowcy obu aut oraz dwoje pasażerów. Sprawca wypadku, czyli kierowca golf, był pod wpływem 2,5 promila i miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów na 4 lata!

Samorząd równych szans

Powiat zambrowski został laureatem ogólnopolskiego konkursu „Samorząd Równych Szans 2010”. Gala konkursu i wręczenie



statuetek odbyło się w ubiegłym tygodniu, 7 października w Zakopanem. „Tytuł laureata zdobyliśmy za budowę hali sportowej przy Zespole Szkół Ogólnokształcących, która spełnia wszystkie parametry obiektu dla niepełnosprawnych. Nie ma schodów, są szerokie futryny, wszędzie pochylnie, jest dźwig, przystosowane łazienki z sygnalizacją, gdyby ktoś się źle poczuł, wysyła sygnał i włącza się alarm”, powiedział starosta zambrowski Stanisław Rykaczewski (na zdjęciu, ze statuetką).

Dzień Papieski

Mszą świętą w intencji szybkiej beatyfikacji Jana Pawła II, odprawioną przez ks. prałata dr. Jerzego Samsela w niedzielę w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej, rozpoczęły się w Zambrowie uroczyste obchody X Dnia Papieskiego. Po nabożeństwie pod pomnikiem papieża został odśpiewany hymn watykański, złożone wieńce i wspólna modlitwa. Organizatorem uroczystości był dziekan dekanatu zambrowskiego ks. Jerzy Samsel i burmistrz Zambrowa Kazimierz Dąbrowski.

Strajk

Na drastyczne obniżenie płac zareagowali strajkiem w ubiegłym tygodniu pracownicy fabryki okien w Laskowcu Starym. „Odmówili pracy także pracownicy ściągnięci do fabryki z Ukrainy, których wypłaty były o prawie połowę niższe od wcześniejszych”, powiedział jeden z pracowników.

Na huśtawkę

Rozpoczęła się budowa placów zabaw przy Szkole Podstawowej nr 3 (będzie kosztować 205 000 zł) i Szkole Podstawowej nr 4 (będzie kosztować 265 000 zł) w Zambrowie. Do każdego placu Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach programu „Radosna Szkoła” dołożyło po 102 000 zł.

Skazani na pielgrzymkę

Na pielgrzymkę na Świętą Górę Grabarkę pod opieką księdza Sławomira Tomaszuka i wychowawcy poszła grupa skazanych z Zakładu Karnego w Grądach Woniecko. Zostawili krzyż wotywny, poznali historię i porządkowali obejście cerkwi z liści.



W czasie ogromnego
smutku
wyrażamy nasze głębokie
współczucie
Panu
Józefowi Dymerskiemu
Wójtowi Gminy
Mały Płock
z powodu śmierci
ŻONY

z najszczerzszymi kondolencjami
Dyrekcja, Rada Pedagogiczna
i Pracownicy Szkoły Podstawowej
w Chłudniach



Naszemu Radcy Prawnemu
Dariuszowi Wąsowskiemu
wyrazy współczucia
z powodu śmierci
OJCA
składają
przyjaciele ze „Stopki”



„Ci, których kochamy, nie umierają
nigdy,
bo miłość to nieśmiertelność”
Emily Dickinson

Józefowi Dymerskiemu
Wójtowi gminy Mały Płock
oraz
Jego córkom Alicji i Justynie
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Żony i Matki

Lucyny Heleny Dymerskiej
składają
Marek Waszkiewicz Burmistrz Stawisk
Radni Rady Miejskiej w Stawiskach
oraz pracownicy Urzędu Miejskiego
w Stawiskach

BUDOWNICTWO

Siatki ogrodzeniowe, bramy,
furtki, przesła, słupki, akcesoria.
Łomża, Nowogrodzka 236,
(86)216-22-27, 608-332-905
(fak.907-o-i)

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

Wynajem rusztowań, 516-328-778
(fak.1292-o)

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, (85) 653-70-60,
Łomża tel. (86) 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)

Ekspresowa gotówka. Ostrów, 668-
367-119
(fak/ostr.)

CHWILÓWKI, Al. Legionów 40,
tel.509-125-133
(fak.1461-o-i)

KUPIĘ

Kupię las liściasty, 507-080-608
(fak.1355-o)

LOKALE

Do wynajęcia lokale handlowe, 604-
40-20-41
(fak.1421-o-i)

Wynajem dom w Piątnicy, Szkolna
2; 516-084-428
(fak.1425-o)

Wynajem pomieszczenie 100 m2 +
pomieszczenie socjalne, 601-441-
069
(fak.1450-o)

Wynajem M-3, Łomża, Reymonta,
660-866-510
(fak.1480)

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

Sprzedam Renault Clio 1.2
(1998 r.) benzyna; 501-286-202
(fak.1475)

VW SHARAN 1.9 TDI (1997 r.),
cena 9800 zł; 604-451-905
(fak/ostr.)

NIERUCHOMOŚCI

Atrakcyjny dom w Łomży – sprze-
dam, 507-869-000
(fak.1418-o-i)

Sprzedam działkę w Jeziorku 22
ary; 606-875-488
(fak.1440-oo)

3 działki po 30 ary – okolice Łomży,
601-441-069
(fak.1450-o)

Sprzedam mieszkanie 50 m2, Ry-
cerska, (86)270-12-67
(fak.1478-o)

Szeregówka z usługami 300 m2 k/
szpitala, Łomża, (86)214-15-63
(fak.1473-o-i)

Sprzedam mieszkanie w Łomży
73 m2, parter, nowe budownictwo,
stan surowy, tel. 692-508-453 po
14.00
(fak.1484)

Działka nad Biebrzą, 501-473-339
(fak.1483-o)

ODDAM

Ogłoszenia w rubryce ODDAM
zamieszczamy bezpłatnie.

Ogłoszenie można nadać telefo-
nicznie: (86)216-42-43 bądź wysłać
na adres redakcja@kontakty-tygo-
dnik.com.pl

Oddam wersalkę i ławostół,
tel. 798-483-018 wieczorem
(k/b)

PRACA

Zwrot podatku z pracy, rodzinne
– Niemcy, Anglia, Irlandia, Ho-
landia, Dania, Norwegia, Europa,
USA, (71)385-20-18
(fak.2069-o-i)

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

Zatrudnię na budowie w Warsza-
wie murarzy, cieśli, zbrojarzy i
brygady, 604-427-025
(fak.1299-oo-i)

Zatrudnię kierowcę kat. C + E,
Zambrów i okolice, 608-658-726
(fak.1453-oo)

USA – WIZY, 501-809-644
(fak.1479-i)

Przedstawiciel. Wymóg samochód,
(29)643-29-43
(fak/ostr.)

Zatrudnię operatora koparko-łado-
warki, 604-173-082
(fak.1482)

Sprzedaż węgla
kostka • orzech • groszek
transport gratis
PHU Niebrzydowski
Konarzyce,
ul. Łomżyńska 11
Tel. (86)215-75-21,
509-703-836
(ważymy wagą
elektroniczną)

PRZYJME

Ogłoszenia w rubryce PRZYJME zamieszczamy bezpłatnie. Ogłoszenie można nadać telefonicznie: (86) 216-42-43 bądź wysłać na adres: redakcja@kontakty-tygodnik.com.pl

ROLNICTWO

Skup bydła rzeźnego: krowy, buhaje, jałowki. Atrakcyjne ceny! Szybkie płatności! Odbiór zwierząt z gospodarstwa! PH KONRAD, tel. 606 989 887, 666 084 492, 86 215-11-15 wew. 24.
(fak.1455-o-i)

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

AGROTECHNIKA - beczkowoz, przyczepy do sianokoszonki, siewniki, sieczkarnie jednorzędowe, schładzalniki. RATY, TRANSPORT GRATIS, Pisz, Warszawska 41
(87) 423-25-17, 603-703-243
(fak.1311-o)

Sprzedam sieczkarnię czterorzędową, 602-590-719
(fak./ostr.-oo)

Sprzedam kukurydzą na pniu, 516-125-165, 517-193-357
(fak.1454-oo)

Kombajn ziemniaczany ANNA, stan bdb, garażowany, 8 500 zł, (86) 279-17-39
(fak.sms)

Sprzedam sianokoszonkę w bełach, 100 zł/szt. 691-536-597
(fak.sms)

Sprzedam 2 jałowki mleczne, rasa HO i NCB, do zacielenia, waga 400 kg, cena 2 000 zł/szt, 794-313-627
(fak.sms)

Jabłka przemysłowe kupię, przejeżdżam, 794-557-890
(fak.sms)

Kupię zboże, kukurydzą, proso, grykę, rzepak, min 23 t. zapewniam transport, płatne przed załadunkiem lub w dniu załadunku, tel. 504-082-106
(fak.sms)

Naprawa ciągników i maszyn rolniczych u klienta, tel. 515-121-537
(fak.sms)

Sprzedam jałowki hodowlane 3 szt., ścinacz macin, beczkowóz 6700l. tel. 604-906-745
(fak. 1490)

RÓŻNE

VIDEOFILMOWANIE Demo: YOU TUBE: pawelas72, tel. 660-711-557
(fak.1467-o)

RTV - AGD

SERWIS RTV, Śniadeckiego 17, (86)218-00-01
(fak.924-o-i)



ANTENY SATELITARNE.
Łomża,
Niepodległości 9/1; 9B,
(86) 215-04-02
(fak.1889-o-i)



CYFRA+, anteny, sprzedaż i serwis RTV-SAT, Łomża, Al. Legionów 39, (86) 216-22-44
(fak.678-o)



Łomża, Stary Rynek 4
(86) 215 04 00

Centrum zamówień
tel. 797 171 711
ZAPRASZAMY DO JEDYNEGO LOKALNEGO BIURA OBSŁUGI CYFRA+ Wejdź na
www.centrumcyfraplus.pl
i wybierz najlepszą promocję!
(fak. 1295)

SPRZEDAM

BRYKIET TORFOWY - tanio, 888-979-666
(fak.576-o-i)

Używane meble sklepowe, 603-066-067, www.mebledosklepu.pl
(fak.1265-o-i)

Słupki metalowe 300 szt. i siatkę używaną 500 mb.; 601-441-069
(fak.1450-o)

Las 1 ha, 600-291-634
(fak.1456-o)

Drewno opałowe z nadleśnictwa. Dostawa do klienta, 608-412-919
(fak.1474-o-i)

Brykiety dębowe, tel. 509-605-692
(fak.1488-o)

TRANSPORT

SOBOTA: Niemcy, Holandia, Belgia. DVD, (85)73-94-179, 606-37-99-66
(fak.925-o-i)

USŁUGI

Ogrodzenia metalowe, Łomża, 692-148-426
(fak.1829-o-i)

Garaże blaszane. Dowóz, montaż gratis - cały kraj. PRODUCENT, (29)761-50-20, (85)733-52-11, (89)722-12-03, 0-512-245-075, www.RobStal.pl, Dogodne raty!
(fak.1446-o-i)

Wypożyczanie pochłaniaczy wilgoci, 507-201-204
(fak.895-o-i)

Malowanie dachów, 668-141-137
(fak.1165-o)

Posadzki mixokretem, 606-474-175
(fak.1279-oo)

Układanie kostki brukowej, granitu, 506-836-358
(fak.1303-oo)

Kominki - budowa, 698-286-906
(fak.1331-o-i)

Cyklinowanie, 608-014-410
(fak.1330-o)

Glazura, terakota, wykończenia, 513-276-051
(fak.1335-o)

Cyklinowanie, układanie, 603-342-397
(fak.-o)

Usługi remontowo - budowlane, 502-858-176
(fak.1339-o)

Tapicer, 608-742-950
(fak.1412-o-i)

Wyrwanie karcz, melioracje, wykopy, rozbiórki, itp., 602-520-783
(fak.1374-o)

Tynki, wykończenia, 507-047-202
(fak.1452-oo)

ZWIERZĘTA

Sprzedam szczenięcia owczarka niemieckiego, 507-637-866
(fak.1476-o)

Sprzedaż węgla

promocyjne ceny
TRANSPORT GRATIS

G. i Z. Truszkowscy
Grzymały 23 A
(5 km od Łomży
w kierunku na Ostrołękę)
Skupujemy także złom
Kom. 602-259-306,
dom. (86)217-07-09

Firma PPHU MAXBUD

Paweł Socik
zatrudni
mężczyzn z okolic Czyżewa:
- do montażu płyt warstwowych (z doświadczeniem w wykonywaniu obróbek blacharskich),
- do montażu bram segmentowych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

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

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** - Szumowo, piętrowy, dwurodzinny pow. 200 m²/594 m², stan do zamieszkania, 350.000 zł, **MER- 445 (NOWOŚĆ!)**

■ **DOM** - Konarzyce, pół bliźniaka, wybudowany w 1994 roku, pow. 250/ 517 m², 392.000 zł, **MER - 404 (Okazja - niska cena !!!)**

■ **DOM** - centrum, ul. Raginisa, pół bliźniaka, po remoncie, pow. 180/ 460 m², 600.000 zł, **MER - 431**

■ **DOM** - ul. Głogowa, w zabudowie szeregowej, pow. 160/ 210 m², 369.000 zł, **MER - 458 (NOWOŚĆ!)**

■ **DOM** - Mazury, Kapijki (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** - Ciecior, pow. 6,46 ha, uroczu położone wśród lasów, 1,5 km od rzeki Pisy, 340.000 zł, **MER- 403**

■ **DZIAŁKA** - ul. Piaski, idealna na duży parterowy dom, media przy działce, pow. 1343 m², 268.000 zł, **MER-417**

■ **DZIAŁKA** - ul. Kalinowa, media przy działce, obok domów jednorodzinnych, pow. 2.784 m², 208.000 zł, **MER-422**

■ **DZIAŁKA** - ul. Kupiski Stare, położona w sąsiedztwie domów jednorodzinnych, pow. 897 m², 92.000 zł, **MER-420**

■ **DZIAŁKA** - Konarzyce (Łochtynowo) blisko media, pow. 1500 m², 82.500 zł, **MER- 421 (Obniżka ceny !)**

■ **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** - Zambrów ul. Fabryczna, 4 lokale użytkowe w parterze, pow. 903/1410 m², 1.000.000 zł, **MER-410**

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

■ **LOKALE** - ul. Sienkiewicza, centrum, kamienica z windą, lp, llp, llip. wynajem 20 zł/m², **MER - 240**

■ **LOKAL** - ul. Spokojna 1B, parter - pow. 210 m², możliwość podziału, wynajem 6.000 zł, **MER - 451**

■ **LOKAL** - ul. Dworcowa, biurowy, III piętro, pow. 100 m², wynajem 1.500 zł, **MER - 437**

PEŁNA OFERTA NA STRONIE
www.nieruchomosci.hi.pl

(fak 652)

TYTAN NIERUCHOMOŚCI

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

OFERTA DOMÓW (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!)

- Łomża Os. Narew - pow. 280 m², pow. działki 1234 m², wolnostojący, parterowy z poddaszem użytkowym, wykończony - 650 000 zł, tel. 604227658
- NOWY DOM !!! Stare Kupiski, ul. Wierzbowa - pow. uż. 145 m², pow. działki 1177 m², wolnostojący, stan surowy zamknięty - 330 000 zł, tel. 6 04227658
- OBNIŻKA CENY!!! Podgórze, ul. Łomżyńska - pow. działki 3853 m², parter - lokal usługowy, poddasze mieszkalne, rok budowy 2007 - 500 000 zł do negocjacji, tel. 604051082

OFERTA MIESZKAŃ W ŁOMŻY

- NOWE MIESZKANIA I LOKALE !!! (PROWIZJĘ POKRYWA TYLKO SPRZEDAJĄCY!!!) Łomża, ul. Wiejska - przestronne mieszkania i lokale położone w budynku posadowionym w centrum Łomży. W pobliżu znajduje się szkoła podstawowa, przedszkole, gimnazjum, licea, park, kino oraz liczne placówki handlowo - usługowe. W mieszkaniach istnieje możliwość dowolnej aranżacji wnętrza poprzez zmianę ustawienia ścianek działowych - 3300 zł/m² (cena zawiera VAT), tel. 604051082
- Polowa - pow. 56,25 m², IV piętro, 3 pokoje - 135 000 zł, tel. 604051082
- Al. Legionów - pow. 55,6 m², 2 pokoje, wykończone, garaż w cenie mieszkania - 150 000 zł, tel. 604051082
- Porucznika Łagody - pow. 60 m², 3 pokoje, preferowana zamiana na mieszkanie o pow. do 36 m² - 160 000 zł, tel. 604051082

OFERTA DZIAŁEK

- Stara Łomża - pow. 1126 m², projekt budynku mieszkalnego, pozwolenie na budowę - 150 000 zł, tel. 604051082
- Krzewo gm. Piątnica - pow. 1015 m², przeznaczona pod zabudowę lotniskową - 32000 zł, tel. 604227658
- Nowogród - pow. 2139 m², budowlana - 90 000 zł, tel. 604227658
- Kisielnica, gm. Piątnica - pow. 3005 m² - 75 125 zł, tel. 604227658
- Piątnica, ul. Jedwabieńska - pow. 1211 m² - 100 000 zł, tel. 604051082
- Łomża, ul. Nowogrodzka - pow. 3662 m², budowlana - 230 000 zł (63 zł/m²) tel. 604227658
- Konarzyce gm. Łomża - pow. 1162 m², budowlana - 102 000 zł, tel. 604051082

LOKALE DO WYNAJĘCIA W CENTRUM ŁOMŻY

- Al. Legionów - pow. 25 m², samodzielny parterowy pawilon handlowo - usługowy - 2500 zł/miesiąc - tel. 604051082
- Stary Rynek - pow. 190 m², parter - cena 40 zł/m² tel. 604051082

20 LAT DOŚWIADCZENIA
NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI



BIURO NIERUCHOMOŚCI
PÓŁNOC
REAL ESTATE

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

Notowane na GPW

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



Tylko wybrane oferty!!!

MIESZKANIA

- 2-pokojowe
- Os. Pakowe - 48,15 m², II piętro, cena 155 000 zł LOM-349
- Wojska Polskiego - 45,53 m², IV piętro, cena 145 000 zł LOM-352 OBNIŻKA!
- Konstytucji - 36,00 m², IV piętro, cena 128 000 zł LOM-417
- 3-pokojowe
- Polowa - 56,25 m², III piętro, cena 175 000 zł LOM-339
- Os. Jantar - 60,78 m², I piętro, cena 197 000 zł LOM-379
- Os. Jantar - 62,00 m², I piętro, cena 260 000 zł LOM-415

DOMY

- Łomża - p. domu 200 m², p. działki 399 m², cena 640 000 zł LOM-413
- Ptaki - p. domu 80 m², p. działki 700 m², cena 255 000 zł LOM-414 TYLKO U NAS!
- Lachowo - p. domu 167 m², p. działki 1 500 m², cena 393 000 zł LOM-418 TYLKO U NAS!

DZIAŁKI BUDOWLANE

- Łomża - p. działki 868 m², cena 159 000 zł LOM-370 TYLKO U NAS! (oferta bezprowizyjna)
- Łomża - p. działki 747 m², cena 171 000 zł LOM-385
- Siemień Nadrzecny - p. działki 9 400 m², cena 245 000 zł LOM-383
- Zbójna - p. działki 55 690 m², cena 250 000 zł LOM-384
- Wygoda - p. działki 1 000 m², cena 65 000 zł LOM-386
- Konarzyce - p. działki 30 000 m², cena 217 000 zł LOM-387
- Łomża - p. działki 606 m², cena 83 000 zł LOM-388
- Stare Kupiski - p. działki 1 750 m², cena 181 160 zł LOM-390
- Kownaty - p. działki 7 700 m², cena 120 000 zł LOM-395
- Zawady - p. działki 700 m², cena 85 000 zł LOM-396
- Elżbiecin - p. działki 860 m², cena 80 000 zł LOM-405
- Podgórze - p. działki 1 333 m², cena 77 000 zł LOM-398
- Zawady - p. działki 3 200 m², cena 398 000 zł LOM-397
- Konarzyce - p. działki 1 218 m², cena 168 000 zł LOM-402
- Elżbiecin - p. działki 10 912 m², cena 420 000 zł LOM-407
- Łomża - p. działki 1 512 m², cena 217 000 zł LOM-404
- Podgórze - p. działki 1 400 m², cena 80 000 zł LOM-399
- Stare Kupiski - p. działki 1 078 m², cena 112 000 zł LOM-400

DZIAŁKI ROLNE

- Drozdowo - p. działki 45 900 m², cena 99 000 zł LOM-52 OBNIŻKA!

DZIAŁKI REKREACYJNE

- Wierciszewo - p. działki 800 m², cena 40 000 zł LOM-95
- Zawady Przedmieście - p. działki 1 000 m², cena 32 000 zł LOM-289
- Czartoria - p. działki 3 000 m², cena 19 000 zł LOM-343 TYLKO U NAS !!! OBNIŻKA

LOKALE DO WYNAJĘCIA

- Łomża - 36,90 m², czynsz 500 zł LOM-408
- Łomża - 140 m², czynsz 2 100 zł LOM-410
- Łomża - 250 m², czynsz 5 500 zł LOM-411
- Wojska Polskiego - 60 m², czynsz 2 000 zł LOM-412 OBNIŻKA!

Poszukujemy działek
i mieszkań na sprzedaż!

www.polnoc.pl

ROLNICTWO-OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Bele sianokiszonki 70 zł/szt.,
(86)47-30-883

(k/b)

Sprzedam krowę cielną drugim cieleciem, wycielenie 30 października, cena 4000 zł, tel. (86)47-30-883

(k/b)

Sprzedam Ursus C-355, rok produkcji 1972, cena 9500 zł, sprawny, zarejestrowany, tel. 515-063-037

(k/b)

Ciągnik MF-255 (1988 r.) 23000 zł, przyczepa 1 tŁok z podw. Burty 7,5 tys. zł, gruber szer. 2,20 m 3800 zł, tel. 512-452-005

(k/b)

Sprzedam siano w beli, 50 szt, duŁe bele, cena za belę. Cena: 50 zł. Telefon: 604-398-165

(k/b)

Sprzedam zbiornik do mleka 1600l z myŁką, stan bardzo dobry. Cena 1500 zł, tel. 667-798-851

(k/b)

Sprzedam siano. Cena: 300 zł t Telefon: (85)714-01-46

(k/b)

Sprzedam owijkę bel Sipma na szeroką i wąską folię, rok produkcji (2004 r.) cena 6500 zł, tel. 604-102-979; (86)217-45-23

(k/b)

Sprzedam ziemniaki jadalne cedron i bzura, 5 ton. Cena: 80 zł Telefon: 518-211-677

(k/b)

Sprzedam beczkowóz Meprozet „Kościan” ocynkowany 4500l, rok prod. 2004, cena 13500 zł, tel. 604-102-979, (86)217-45-23

(k/b)

Sprzedam jałowice cielne mleczne hodowlane 4000 – 5000 zł. MoŁliwość transportu, (52)562-76-37, 692-411-362

(k/b)

Sprzedam kwoŁę mleczna, 40000 kg. Cena: 0,10 zł kg. Telefon: (86)279-10-47

(k/b)

Sprzedam przyczepkę ciągnikową, cena 900 zł; 511-960-958

(k/b)

Sprzedam prasę kostkującą Sipma Z-224/1, stan bdb, cena 13000 zł; 503-080-372

(k/b)

Sprzedam wysŁodki buraczane 50 zł/t, Jelcza 317, wywrotkę – 8000 zł, gorczycę 3,5 zł/kg, przetrŁasarko – zgrabiarkę 1000 zł, 608-754-004

(k/b)

Sprzedam mŁodą krowę 3200 zł, 798-199-959, okolice Nowogrodu

(k/b)

Przyczepa 5700 kg – 5500 zł, siewnik zboŁowy Amazone 3m – 4500 zł, beczkowóz 6 tys. l – 9000 zł, siewnik nawozowy Amazone – 1500 zł; tel. 698-869-557

(k/b)

Sprzedam przyczepa D 50 autosan, stan db. Cena: 5.500 zł Telefon: (86)274-51-99

(k/b)

Zetor 8011 z turem, stan db. Cena: 22.000 zł. Telefon: (86)274-51-99

(k/b)

Sprzedam rozrzutnik obornika 6t tandem, nowy, gwarancja. Cena: 21.900 zł. Telefon: 507-960-008

(k/b)

Siewnik zboŁowy Amazone D4, 2.5m. Cena: 2.200 zł. Telefon: 698-627-617

(k/b)

Sprzedam byczki 3 szt, do dalszego chowu, po ok. 60 kg. Cena: 11 zł kg Telefon: 664-006-373

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-360 z turem (1980 r.) cena 17000 zł oraz bele po 80 zł (siana), 504-280-871

(k/b)

Sprzedam jałowkę cielną termin wycielenia 10.10 – 3500 zł, wycinak na dwa noŁe Strotmana – 3500 zł; tel. 693-33-76-39

(k/b)

Sprzedam ciągnik 60 z turem, 10.000 zł, (86)2170-786

(k/b)

Sprzedam zbiornik Alfa – Laval 1200 litrów, rok 1997, stan idealny, cena 7200 zł, telefon 608-65-76-36

(k/b)

Ciągnik STEYR 8110 66 KW, 90KM, (1989 r.), kabina SK2, przedni napęŁ 4x4 z turem + łycha, widły, gable do palet, 8500 mŁg, stan bdb, 100% sprawny, cena 51000 zł, tel.604-065-877

(k/b)

Wywrotka trzystronna BLUMHARD LK 18 tandem, ładownoŁć OMC 18700 kg, hamulce pneumatyczne, dobrze utrzymana, (1990 r.), cena 20000 zł, tel. 604-065-877

(k/b)

URSUS 4512 (2007 r.) i wŁaściciel 800 mg, 66 koni mechanicznych, stan b. dobry, cena 72 tys. zł, tel. 604-720-732

(k/b)

Sprzedam ciągnik T-25 z kabiną, stan dobry, cena 7300 zł; 515-07-66-99

(k/b)

Aparat do rozrzutnika 2-osiowy piŁowy (nowy kompletny), cena 1300 zł; tel. 603-515-925

(k/b)

Sprzedam wicher piŁkę, plugi dwójki, cena 800 zł; 662-654-118

(k/b)

Prasa Welger AP41, drabinka, stan bdb. Cena: 5.000 zł do uzg. Telefon: 725-001-411

(k/b)

Sprzedam jałowkę wysokocielną, wycielenie 28 października, cena 3500 zł, tel. 691-095-007

(k/b)

Sprzedam jałowkę HF do zacieleńia waga 400 – 450 kg, cena 2000 zł, tel. (86)270-22-22

(k/b)

Sprzedam ciągnik C-360 z turem, (1980 r.), cena 17000 zł, 504-280-871

(k/b)

KUPON

Bezpłatne ogłoszenie branży rolniczej

Treść ogłoszenia (do 15 słów):

.....

.....

.....

.....

Warunkiem ukazania się ogłoszenia jest podanie ceny.

Imię i nazwisko ogŁaszającego:.....

Adres:.....

Tel.....

OŁwiadczam, Źe ogŁoszenie zlecam jako osoba fizyczna (nie prowadŁę firmy handlowej, usŁugowej, wytwórczej ani agencji nieruchomości).

Czytelny podpis:.....

Wydawnictwo „Kontakty” informuje, Źe dane osobowe OgŁaszających, bęŁą wykorzystywane wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogŁoszenia oraz sprawozdawczoŁci finansowej. Nie sŁą udostępniane osobom trzecim.

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

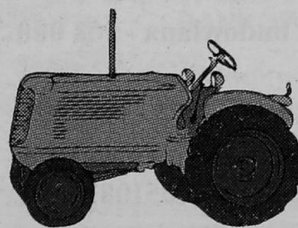
Tygodnik „Kontakty”, al. Legionów 7, 18 – 400 ŁomŁa

**SCHŁADZALNIKI
DO MLEKA**

**WYMIENNIKI
CIEPŁA**

MARGO - OstroŁęka
ul.SkŁadowa 1, 29-769-09-89

OgŁoszenie w ROLNICTWIE za 4 zł



WyŁiŁ SMS na numer **74240**
o treŁci:

KTN + treŁć ogŁoszenia.
Koszt wysŁania 1 SMS-a
to **4,00 zł netto**
(4,88 zł z VAT)
(koszt ogŁoszenia
do 160 znaków)



OgŁoszenie ukaŁe się w najbliŁszym moŁliwym wydaniu
Tygodnika Podlaskiego „Kontakty”
oraz na stronie www.kontakty-tygodnik.com.pl

MOTORYZACJA - OGŁOSZENIA BEZPŁATNE

Sprzedam Nissan Primera P11 2.0 TD bezwypadkowy w super stanie, cena 8200 zł, tel. 502-469-952

(k/b)

Sprzedam Thalia (2001 r.) cena 9500 zł, przebieg 150000 km, instalacja gazowa, hak, opony zimowe, stan dobry, tel. 515-063-037

(k/b)

Volkswagen Passat B6 (2006 r.), kombi 140KM, 2.0TDI, bogata wersja z telefonem, bezwypadkowy, serwisowany, cena 46000 zł, tel. 888-947-930

(k/b)

Skoda Fabia 1.4 Mpi + gaz (2001 r.) cena 10300 zł, tel. 500-560-403

(k/b)

Sprzedam Fiat Seicento 1.1 (2003 r.), benzyna, kolor czerwony, cena 6200 zł; 695-431-440

(k/b)

Toyota Corolla VVT-I Kombi (2003 r.) 1.6 16V, dodatkowe wyposażenie: ABS, el. szyby, el. lusterka, centralny zamek, autoalarm, poduszka powietrzna, radio / CD, wspomaganie kierownicy, immobiliser, komputer, cena 20 500 zł, tel. 502-748-103

(k/b)

VW T4 (1997 r.) 2.5 TDI, 5 osób Long, el. lusterka, el. szyby, welur 2002 tys. km, cena 19500 zł, tel. (86)219-64-12

(k/b)

Sprzedam Fiat Cinquecento 704, rok prod. (1997 r.), stan db, cena 1900 zł, (86)278-88-41, 662-070-787 po 20.00

(k/b)

VW GOLF 1.6 + gaz (1995 r.) pełna elektryka, wspomaganie, centralny zamek, alarm, szyberdach zamykane i otwierane pilotem, cena 6099 zł; 508-479-725

(k/b)

Sprzedam felgi stalowe 15 do Audi, A4 lub VW, 240 zł; tel. 505-016-738

(k/b)

Sprzedam VW T4 (1995 r.) przedłużany diesel, stan bdb, cena 6400 zł + dodatkowe części, (86)275-52-23

(k/b)

VW PASSATA kombi, kolor czarny, silnik VR5 150 KM, pełna elektryka, immobiliser, klimatronik, centralny zamek, wspomaganie kierownicy. Cena 14900 zł. Tel: 508-507-067

(k/b)

Sprzedam Peugeot 307 2.0 Hdi (2003 r.) wspomaganie, abs, c.zamek, el.szyby, el. lusterka, klimatyzacja, 5-drzwi. Cena 18900 zł do negocjacji, tel. 602-124-738

(k/b)

Audi a4 1.9 tdi (1998 r.) tanio. Cena: 11.900 zł. Tel. 510-944-301

(k/b)

Mazda 626 GF 2.0 16V (1998 r.) pierwsza rejestracja 10.02.1999. Wyposażenie: klimatronic 2 x elektryczne szyby, 4 x poduszki elektryczne, lusterka podgrzewane, ABS, cena 11000 zł, tel. 517-955-879

(k/b)

Renault Traffic 2.5 (1996 r.). Cena: 6.900 zł. Tel. 692-356-006

(k/b)

Astra 1.4 (1994) gaz, biały, szyberdach. Cena: 3.700 zł. Tel. 698-215-599

(k/b)

Skoda Octavia 1.6 (1999 r.), 1 właściciel, stan bdb. Cena: 12.500 zł. Tel. 506-815-422

(k/b)

Sprzedam Opel Corsa, silnik 1,6 V GSI benz., kolor srebrny, felgi, centr. zamek, radio szyberdach, elek. szyby, cena 5000 zł, tel. 506-899-415

(k/b)

Sprzedam Nissan Primera P11 2.0 TD bezwypadkowy w super stanie, granatowy metalic, klimatyzacja (sprawna), centralny zamek, poduszki powietrzne, wspomaganie kierownicy, immobiliser, welurowa tapicerka. Cena 8200 zł, tel. 502-469-952

(k/b)

Fiat Palio 1.2B gaz (2001), niebieski, hak. Cena: 7.500 zł. Tel: 694-823-541

(k/b)

Sprzedam Audi a4 1.9 tdi (1998 r.) tanio, cena 11900 zł, tel. 510-944-301

(k/b)

WV Golf 3 1.8 benzyna cztero-drzwiowy (1996 r.), cena 7200 zł, tel. 602-671-683

(k/b)

Sprzedam opony zimowe z felgami do Forda 175/65 R14 po jednym sezonie, cena 500 zł (Zambrów); 503-080-372

(k/b)

Sprzedam Fiat Punto II, stan bdb (2000 r.) cena 8300 zł; 516-526-093

(k/b)

Sprzedam Opel Corsa 1,2 benzyna (1997 r.), trzydrzwiowa, niebieska + komplet opon zimowych. Cena 4500,00 zł - do negocjacji. tel. 506-120-686 po godz. 15.00

(k/b)

Sprzedam Mercedesa E klase 2.9 TD wersja AVANTGARDE, 2 komplety alufelg 17.000 zł, tel. 519-665-071

(k/b)

Sprzedam Ford Mondeo kombi 1.8 TD pełna elektryka, wspomaganie, klima, komplet opon, bogate wyposażenie (1999 r.), cena 8500 zł, stan b. dobry, 662-219-256

(k/b)

Sprzedam VW Passat (1990 r.) kombi 1.8 benzyna + gaz, stan dobry, cena 3000 zł, tel. 663-499-426

(k/b)

Sprzedam Volkswagen Sharan (1998 r.) automat, 1.9 TDI, cena 12000 zł, tel. 660-779-420

(k/b)

VW Transporter T4 (1995 r.) 1.9 td 210.000, biały skrzydełkowe drzwi, wspomaganie kierownicy, cd radio, komplet opon plus felgi auto do obejrzenia w Białymstoku, cena 11300 zł, tel. 605-351-225

(k/b)

**GARAŻE BLASZANE,
BRAMY GARAŻOWE,
TRANSPORTE, MONTAŻ
- GRATIS cały kraj - RATY**

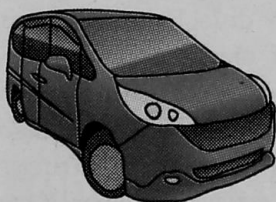
85-66-72-108

89-741-38-75

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 ukaże 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, komis, autokomis).

Czytelny podpis:.....

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

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

Lekarz domowy

Ostatnio po jedzeniu odczuwam wzdęcia i nie mogę zapanaować nad gazami. Jest to szczególnie kłopotliwe, gdy znajduję się w towarzystwie. Jak sobie z tym radzić?

Anna

Organizm wytwarza dużo gazu dziennie i jest to normalne zjawisko. Gazy zgromadzone w jelitach są bezwonne, ich zapach zmienia fermentacja. Po jedzeniu węglowodanów (cukier, skrobia, błonnik) część z nich nie zostaje strawiona

i trafia do jelita grubego. Tam pod wpływem bakterii składniki pożywienia fermentują. Efektem są gazy o brzydkiej woni, składające się z dwutlenku węgla, wodoru, azotu i metanu. Organizm wytwarza więcej gazów jelitowych, gdy posiłek jemy szybko, połykane są duże kęsy i popijane. Najczęściej dolegliwości związane są z niestrawnością i błędami w odżywianiu. Ale mogą być też inne przyczyny. Jeżeli kilka godzin po posiłku boli brzuch lub pojawia się skurcz jelit, trzeba iść do lekarza. Badania (analiza krwi, posiew kału i usg jamy brzusznej)

pozwolą stwierdzić, czy przewód pokarmowy jest zdrowy i czy nie ma w nim pasożytów. Gdy badania nie potwierdzą choroby, trzeba zmienić sposób odżywiania. Unikać pokarmów z gazotwórczymi składnikami (fasola, brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, groch). Zdrowe są jogurty naturalne (wstępnie przetrawione przez bakterie, używane do ich produkcji). Wypicie trzech szklanek soku jabłkowego dziennie aż czterokrotnie zwiększa ilość gazów w organizmie. Wzdęcia i gazy mogą również powstawać pod wpływem witaminy C w tabletkach.

Pytanie intymne

Zerwałam z facetem, choć w łóżku było dobrze. Nie potrafiłam pogodzić się z wirtualną erotyczną zdradą. Gdy odkryłam, że ogląda w internecie fotki pornograficzne, nie dałam poznać po sobie. Sądziłam, że to przypadkowy epizod. Potem odkryłam, że robi to często. Prowokowałam rozmowę, ale się nie przyznał. Gdy byliśmy razem nie siadał do komputera, aby nie budzić podejrzeń. Jakiś czas później zerknęłam w historię odwiedzanych stron i przeżyłam szok. Nie tylko oglądał nagie babki, ale... prowadził z nimi śmiałe rozmowy na czacie. Powiedziałam wprost, że jest dupek, zdradza mnie przez Internet i nie akceptuję takich układów. Przysięgał, że z nikim się nie spotyka, to tylko internetowa zabawa i bardzo mnie kocha. Postawiłam warunek, żeby skończył z „zabawą”. Nie skończył. Po kilku dniach przerwy, w nocy wstał do komputera. „Zabawa” okazała się bardziej pociągająca, niż miłość do mnie, o której tak zapewniał. Bolało odejście, ale układ, który mi zafundował, poniżał i sprawiał ból. A może powinnam godzić się na takie zachowania?

Dorota

W związku nie można robić nic wbrew sobie. Opisane podejście do spraw wirtualnego erotyzmu nie jest wśród kobiet odosobnione. Ale są też kobiety, które nie widzą w tym zagrożenia dla swego związku. Są pary, które razem oglądają śmiałe filmy i traktują je jako podpowiedzi do urozmaicenia współżycia. Sporadyczne zainteresowanie się wirtualnym seksem nie powinno budzić niepokoju. Groźne jest, gdy mężczyzna (lub kobieta) nie potrafi odróżniać rzeczywistości wirtualnej od prawdziwej i uzależnia się od tej pierwszej. Takie uzależnienie niszczy prawdziwy związek.

Pod paragrafem

We wrześniu przebywałam poza Polską. W domu były dorosłe (studiujące) dzieci. Odwiedzało ich kilku kolegów ze studiów. Dzieci miały do dyspozycji i korzystały z mojego auta. Teraz otrzymałam fotkę z fotoradaru straży miejskiej z żądaniem wskazania kierowcy. Nie znam kierowcy, czy straż może mnie za

to ukarać?

Barbara

Trzeba wyjaśnić straży miejscowej okoliczności sprawy i powiedzieć o swoim zagranicznym wyjeździe. Wyjaśnienia powinny wystarczyć, właścicielka samochodu nie może być ukarana za niewskazanie sprawcy, którego nie zna. Jeśli straż nie przyjmie wyjaśnień i będzie chciała ukarać mandatem, można odmówić jego

przyjęcia i bronić się w sądzie. W czerwcu 2010 r. Sąd Najwyższy uznał (sygn. akt I KPZ 8/10, WWW.sn.pl), że w razie niewskazania sprawcy wykroczenia drogowego i odmowy przyjęcia mandatu, straż gminna nie może wnioskować do sądu o grzywnę wobec właściciela pojazdu za takie zachowanie, bo nie ma takich kompetencji.

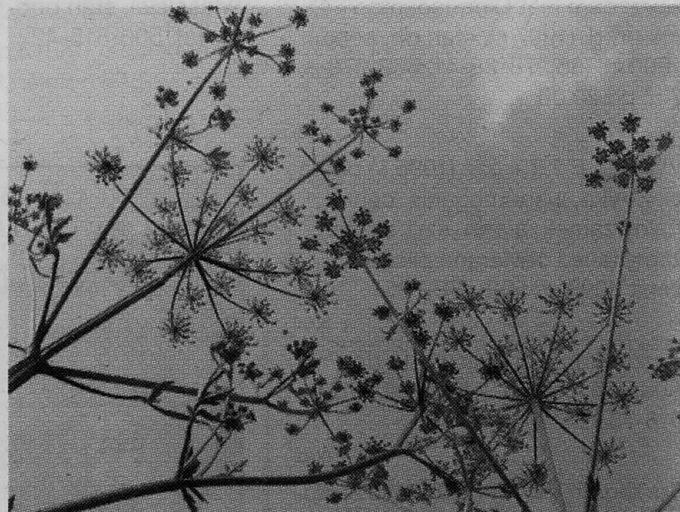


Boża apteka

Koper ogrodowy to prawdziwa kopalnia soli mineralnych, takich jak wapń, żelazo, fosfor. Zawiera też prowitaminy A, witaminy D, E, K, B1, B2, B6, B12, H, bardzo dużo witaminy C oraz olejek lotny. Zielonej natki kopru ogrodowego używa się dla aromatu od wczesnej wiosny do jesieni, głównie jako przyprawy do ziemniaków, warzyw i zup, posypyania nowalijek,

Aromatyczna kopalnia zdrowia!

sałaty, mięs i sosów. Ze względu na konserwujące właściwości fitocydów, koper stosuje się do kwaszenia ogórków, dodaje się do potraw ze świeżej i kiszzonej kapusty, do wypieku chleba i innego pieczywa.



Olejek lotny, mający właściwości odkażające i przeciwskurczowe znosi wzdęcia, wiatry i nadmierną fermentację w jelitach, pobudza żołądek do intensywniejszego działania i poprawia trawienie. Przy tych dolegliwościach i po zjedzeniu ciężkostrawnych pokarmów, czkawce, chronicznych schorzeniach oskrzeli oraz bólach głowy, spowodowanych zatruciem nikotyną, zażywa się napar. Napar sporządzamy ze zmiażdżonych owoców kopru: 2 łyżeczki należy zalać szklanką wrzątku. Zalecane jest stosowanie 2-3 razy dziennie po pół szklanki.

REKLAMA

TAXI PLUS

196-26
800 17 17 18

TAXI PLUS

Hiszpański rekonesans



Scena z „Czerwonego Kapturka”

Teatr Lalki i Aktora w Łomży powrócił z gościnnych występów z Madrytu (Hiszpania), gdzie na scenie Teatro Tyl-Tyl dwukrotnie zaprezentował spektakl „Czerwony Kapturek” Jana Brzechwy. Występowi łomżan towarzyszyło duże zainteresowanie publiczności, władz Madrytu, Ministerstwa Kultury Hiszpanii oraz Polaków mieszkających w Madrycie. 10 października odbyła się hiszpańska premiera „Czerwonego Kapturka” w reżyserii Jarosława Antoniuka. „Widowisko zostało bardzo dobrze przyjęte, publiczności podobała się forma spektaklu oraz dowcipna i

pełna humoru inscenizacja”, mówi reżyser.

W trakcie wizyty omówiono zasady współpracy między teatrami, która będzie kontynuowana w przyszłym roku. Podczas rozmowy z prezydentem podmadryckiego Navalcarnero padła sugestia o nawiązaniu współpracy z Łomżą. „Teatr Lalki i Aktora może być doskonałym pośrednikiem pomiędzy miastami. Dzięki tej współpracy, Łomża mogłaby zyskać okazję do większej promocji w Hiszpanii i zaprezentowania dorobku nie tylko kulturalnego”, uważa Jarosław Antoniuk. (MK)

Teatr „policyjny”

Jako 14 w Polsce i pierwsza w Podlaskiem, w Łomży powstaje policyjna grupa teatralna. W ramach projektu „Profilaktyka a Ty” w Teatrze Lalki i Aktora w poniedziałek (11 października) został przeprowadzony casting na aktorów. Wzięło w nim udział kilkudziesięciu uczniów z powiatu łomżyńskiego, wśród których są nie tylko pasjonujący się aktorstwem, lecz i literaturą (piszą wiersze, opowiadania). „Mamy taką grupę przy Komendzie Głównej. Nie dawaliśmy rady od-

wiedzać wszystkich, którzy nas zapraszali. Dlatego tworzymy grupy w całej Polsce. Spośród tych, którzy dziś się zgłosili, reżyser wybierze 20 do konkretnych spektakli, na przykład o szkodliwości narkotyków”, powiedziała Katarzyna Krakowiak z Komendy Głównej Policji.

Zanim grupa zaprezentuje się publiczności, wybrana młodzież będzie miała warsztaty z technik aktorskich, dykcji, emisji głosu, przestrzeni scenicznej itp. Pierwszy spektakl łomżyńskiej grupy ma być wystawiony jeszcze w tym roku. (ANN)

Drozdowo

„Muzyka mistrzów romantyzmu”, Muzeum Przyrody (ul. Główna 38, tel. 86 - 219 - 20 - 81), sobota, 16 października, godz. 17.00. Wstęp wolny.

Recital fortepianowy Urszuli Izbińskiej. Na program złożą się Sonata fis - moll op. 11 R. Schumanna, Preludium, Chorał i Fuga C. Francka oraz Scherzo b-moll op. 31 F. Chopina.

Grajewo

„Przekroczyć próg nadziei”, sala widowiskowa MDK (ul. Wojska Polskiego 20), niedziela, 17 października, godz. 14.00.

W ramach VI Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica” pod patronatem „Kontaktów”, z orkiestrą Filharmonii Kameralnej im. W. Lutosławskiego w Łomży pod dykcją Jana Miłosza Zarzyckiego zaśpiewa Wojciech Maciejowski (tenor) oraz zagrają wiolonczelistki Edyta Słomska i Zuzanna Sosnowska. W programie A. Stradella, A. Vivaldi, J. S. Bach. Ten sam koncert o godz. 10.15 zostanie wykonany w kościele Chrystusa Króla Wszechświata w Kolnie (u. Grajewskiego 2).

Kupiski

„Pieśń dla Bogurodzicy”, kościół św. Jadwigi Śląskiej, niedziela, 17 października, godz. 12.00.

Z towarzyszeniem organisty Sylwestra Trojanowskiego pieśni sakralne kompozytorów europejskich zaśpiewają sopranistki Agata Przewłocka, Monika Sasinowska i Ksenia Szawszyszwili. Koncert w ramach VI Jesiennego Festiwalu Muzycznego „Sacrum et Musica” pod patronatem „Kontaktów”.

Łomża

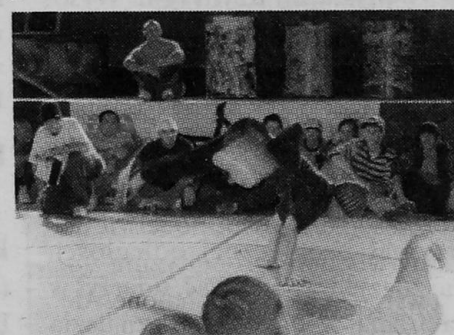
„Pieśni, arie i duety”, Filharmonia Kameralna im. W. Lutosławskiego w Łomży (ul. Nowa 2), czwartek, 14 października, godz. 18.30.

Pod patronatem „Kontaktów”, koncert dedykowany nauczycielom w dniu ich święta. Z orkiestrą Filharmonii Kameralnej w Łomży pod dykcją Jana Miłosza Zarzyckiego muzykę lekką, łatwą i przyjemną, czyli arie i duety operetkowe i musicalowe zaśpiewają Agnieszka Piass (sopran, na zdjęciu) i Rafał Bartmiński (tenor).



IX Ogólnopolski Turniej Tańca Młodzieżowego „Wirująca Strefa”, hala sportowa przy SP nr 9 (ul. Ks. Anny 18), sobota 16 - niedziela 17 października. Start w sobotę godz. 11.00, w niedzielę godz. 14.00.

Będzie można podziwiać znakomitych tancerzy z całej Polski (na zdjęciu), w tym znanych z telewizyjnych programów „You can dance” i „Mam talent”, którzy poddadzą się ocenie międzynarodowego jury. Organizatorem Festiwalu jest znakomity tancerz i choreograf oraz nauczyciel tańca Marek Kisiel (Miejski Dom Kultury, ul. Wojska Polskiego 3, tel. 86 - 216 - 32 - 26). Patronat: prezydent Łomży.



Repertuar kin

Kino „Millenium” w Łomży: 14 października (czwartek) - Śluby pańskie, godz. 15.30, 17.30, 19.30; 15 - 20 października (piątek - środa) - Śluby pańskie, godz. 17.30, 19.30 (w sobotę i niedzielę także godz. 15.30) oraz Biała i Strzała podbijają Kosmos, w sobotę i niedzielę godz. 13.45, w pozostałe dni godz. 15.45.

Kino „Relax” w Grajewie: 15 października (piątek) oraz 17 października (niedziela) - Tak to się teraz robi, godz. 18.00 oraz Niewinna, godz. 20.00.

Kino „Wrzos” w Kolnie: 15 - 18 października (piątek - poniedziałek) - Set up, godz. 17.00.

REKLAMA

Pracowałeś(aś) lub pracujesz legalnie w: Holandii, Anglii Niemczech, Irlandii, Austrii Norwegii?

ODBIERZ SWÓJ PODATEK!

ProspectFinance ul. Bogusławskiego 18 Ostrołęka 07-410
tel. fax 029 764 63 82, kom. 0 600 352 906 e-mail: r_gradzki@o2.pl

PSYCHIATRYCZNE CENTRUM

Psychiatrzy E.A. Choroszuca

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

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

DYSKRECJA

Wypadki

■ W gminie Goniądz mężczyzna (lat 29) ciągnikiem rolniczym przewoził sprasowane bele na swoim podwórku. Najprawdopodobniej nie zauważył, że pod traktor wszedł jego półtoraroczny synek. Cofając, najechał tylnym kołem na dziecko, które doznało urazu nóżki i miednicy. Chłopiec karetką został przewieziony do szpitala w Białymstoku.

■ Na drodze krajowej Łomża – Grajewo między Marianowem a Kisielnicą (gm. Piątnica) jadący oplem (lat 27) z nieustalonych przyczyn zjechał na przeciwny pas ruchu i uderzył w jadące z przeciwnika renault. Ranny kierowca re-



Audi po dachowaniu, efekt nocnej brawury młodego kierowcy na ul. Piłsudskiego w Łomży; leży w szpitalu z rozbitą głową



Po najechaniu na łosia pod Wysokiem Mazowieckiem clio skończyło na drzewie, a łos zginął na miejscu

nault (lat 66) został przewieziony do szpitala.

■ W Mystkach Rzym (gm. Wysokie Mazowieckie) jadący mazdą w kierunku Szepietowa kierowca (lat 21) zatrzymał się na jezdni, by skrócić w lewo. Za nim zatrzymał się fiat. Kierowca trzeciej w kolejności skody (lat 46), który nie trzymał bezpiecznej odległości, nie zdążył wyhamować, uderzył w fiata, a fiat w mazdę, która znalazła się w rowie! Na szczęście, nikomu nic się nie stało.

■ Na trasie Łomża – Podgórze (gm. Łomża) kierowca lublina (lat 22) z nieustalonych przyczyn uderzył w tył przyczepy, ciągniętej przez jadący przed nim ciągnik rolniczy. Po uderzeniu, lublin zjechał na lewe pobocze, uderzył w drzewo i przewrócił się na bok. Jego kierowca i dwaj pasażerowie zostali przewiezieni do szpitala.

■ Na ul. Piłsudskiego w Łomży jadący zbyt szybko audi mieszkaniec

Łomży (lat 25) stracił panowanie nad pojazdem. Auto rozbiło barierki, oddzielające jezdnie i wjechało na przeciwny pas ruchu, gdzie da-

Zaginął

Policja w Białymstoku poszukuje Radosława Poczykowskiego (lat 35, zam. Białystok, ul. Mieszka I 2/1 m. 35), który wyszedł z domu w środę (6 października) kilka minut po godz. 8.00 rano i do tej pory nie powrócił ani nie nawiązał kontaktu z rodziną. Ostatnio przebywał pod adresem: Białystok, ul. Zagórna 39 m. 57. Rysopis: wzrost około 175 cm, waga 80 kg, średnia budowa ciała, włosy ciemny blond siwiejące, oczy niebieskie, twarz owalna, uszy średnie. Ubrany był w ciemne, dżinsowe spodnie, czarną kurtkę, czarne sznurowane buty, czarny plecak, nosił okulary. Miał przy sobie dowód oso-

chowało. Kierowca z obrażeniami głowy został przewieziony do szpitala.

■ W pobliżu Broku (gm. Wysokie Mazowieckie) na drodze Wysokie Mazowieckie – Białystok jadący renault clio (lat 57) uderzył w stojącego na jezdni łosia. Zwierzę wpadło na dach auta, odbiło się i spadło na pobocze. Zginęło na miejscu. Auto wypadło z jezdni i uderzyło w drzewo. Ranny został pasażer (lat 55).

Włamania, kradzieże

■ W Rudzie (gm. Grajewo) ktoś wyłamał płytę metalową w drzwiach wejściowych do świetlicy i wszedł do środka. Po przeszukaniu pomieszczenia nic nie ukradł i uciekł. Policjanci złapali włamywacza, którym okazał się mieszkaniec Rudy (lat 15).

■ Kolneńscy policjanci zatrzymali czterech młodych (lat 15 – 21)



bisty. Zaginiony od około 10 lat leczy się na depresję. Policja prosi wszystkich, którzy znają miejsce jego pobytu lub mogą przyczynić się do jego ustalenia o kontakt, tel. 997 (komórkowy 112). (ANN)

mieszkańców powiatu, którzy w 3 miesiące popełnili 12 włamań i kradzieży. Włamywali się do domów, domków letniskowych i budynków gospodarczych. Kradli kosiarki spalinowe, rowery, koła samochodowe, sprzęt ogrodowy. Policja odzyskała większość łupu. Prowodny złodziejskiej szajki (lat 20) został tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

„Na odszkodowanie”

■ Do domu starszego małżeństwa we wsi pod Wysokiem Mazowieckiem zapukała nieznajoma kobieta, która podała się za przedstawiciela firmy wypłacającej odszkodowania i przyjechała w sprawie należnych im pieniędzy. Gdy gospodyni (lat 80) wpuściła ją do mieszkania poprosiła, żeby wszyscy wyszli na podwórko i tam dokonali rozmowę, gdyż ona cierpi na astmę i potrzebuje świeżego powietrza. Pod domem stał ciemny samochód, a obok niego trzech mężczyzn. Starsze małżeństwo, zajęte rozmową z nieznajomą, nie zwracało na nich uwagi. Po godzinie cała czwórka wsiadła do samochodu i odjechała. Kilka dni później staruszka zauważyła, że z domu zginęły 5 000 zł, piła spalinowa i złota obrączka.

Zakupy za fałszywki

■ Łomżyńscy policjanci otrzymali informację, że ktoś płaci w sklepach fałszywymi banknotami o niskich nominałach (20 zł). Policja ustaliła, że są to młodzi mieszkańcy Łomży (lat 17 i 18). Starszy z chłopców „produkował” fałszywki na komputerze. Został tymczasowo aresztowany. Za fałszowanie pieniędzy grozi do 25 lat pozbawienia wolności.

Policja szuka świadków

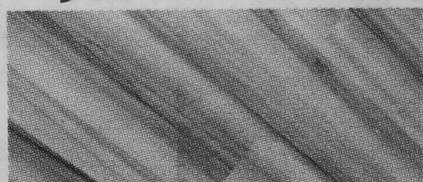
■ 3 sierpnia ok. godz. 11. 00 w Łomży na ul. Wojska Polskiego w pobliżu ronda Kościuszki na miejscu zginęła kobieta (lat 74) potrącona przez ciężarowego dafa, gdy przechodziła przez przejście dla pieszych. Policjanci z Łomży szukają świadków tego wypadku. Kto widział jego przebieg, proszony jest o kontakt z Komendą Miejską Policji w Łomży, tel. 86 - 474 - 14 - 61, 86 - 474 - 12 - 32 lub 997 (komórkowy 112).

Panel podłogowy gr. 8 mm już od

9,99 zł/m²



market budowlany



Łomża, ul. Wojska Polskiego 51, wejście od ul. Makowej

JESIENNE PROMOCJE!

STIHL®

649,-*

MS 170-D

Moc: 1,6 KM



od 1.339,-*

MS 230

Moc: 2,7 KM



GRATIS!

od 2.389,-*

MS 260

Moc: 3,5 KM



GRATIS!



*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

KOMAX

Największy salon łazienek w Łomży

oferuje:

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

RATY – RABATY

Na terenie miasta
dowóz gratis!

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

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

„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. Koper-

nika 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 fiata na ulicy Szczuczyna,
zdjęcie nadesłała Barbara Paszkowska ze Szczuczyna

Dobre maniery

Nalewanie gorących napojów

Nalewając kawę i herbatę, trzymajmy się sztywno wskazań etykiety, bo są to w tym wypadku również wskazania BHP. Filiżanki z gorącym napojem podajemy na tacy, podsuwając ją gościowi z lewej strony. Gość bierze z tacy napój sam.

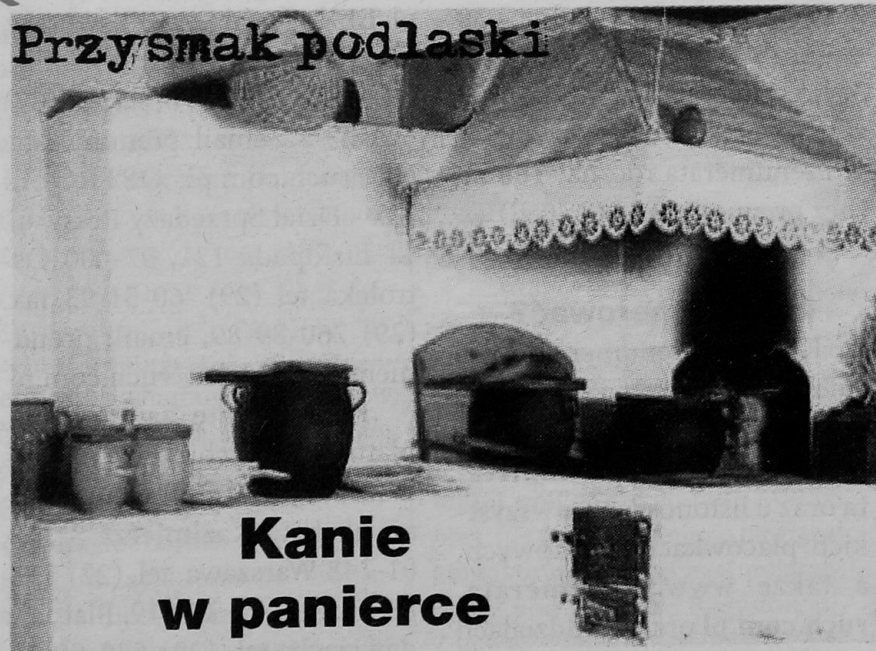
Gdy stawiamy na stole puste filiżanki, umieszczamy je z prawej strony nakrycia. Są dwie techniki nalewania gorących napojów do filiżanek. Na lewej ręce zawieszamy czystą i złożoną serwetkę i odzielamy nią gościa od dzbanka z gorącym napojem. Jeśli podczas

nalewania napoju do filiżanki przysnie on na bok, to najwyżej zaplamie serwetkę, a co najważniejsze, nie poparzy gościa. Możemy też, ale to jest mniej eleganckie, podejść do stołu z dzbankiem gorącego napoju, zabrać ze stołu filiżankę, zrobić krok do tyłu i tam nalać do filiżanki gorący napój, trzymając w jednej ręce filiżankę, a w drugiej dzbanek.

Jeżeli kawę lub herbatę pijemy na stojąco, podnosimy filiżankę do ust ze spodkiem. Gdy siedzimy przy stole, spodek pozostaje na nim.

SALONOWIEC

Przysmak podlaski



Składniki:

- kapelusze kani
- jajka
- bułka tarta
- sól pieprz
- mleko
- olej

Kapelusze kani umyć, osuszyć, jeśli są bardzo duże, przekroić na spore kawałki, posypać solą i pieprzem. Roztrzepać jajko z mlekiem, zamoczyć kanie, obtoczyć w bułce tartej. Smażyć z obu stron na złoto.



Masz poczucie humoru?

1. Kiedy ostatni raz śmiałeś się do rozpuku?

- a) bardzo dawno - 1
- b) niedawno - 3
- c) dziś i wczoraj - 5

2. Czy rozbawia cię komiczny upadek człowieka, który potknął się na chodniku?

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

3. Jeśli ktoś zażartuje z Ciebie, to:

- a) zdenerwuje mnie - 1
- b) spieszy mnie - 3
- c) też zażartuję - 5

4. Twoim zdaniem świat jest:

- a) straszny i okrutny - 1
- b) w sumie może być - 3
- c) wspaniały i cudowny - 5

5. Czy jesteś szczęśliwa/y?

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

6. W kinie, w teatrze, przed telewizorem wolisz śmiać się czy wzruszać?

- a) śmiać się - 1
- b) zależy od nastroju - 3
- c) wzruszać się - 5

7. Kiedy rano wstajesz, to zazwyczaj:

- a) jestem wściekła/y - 1
- b) zależy od dnia - 3
- c) jestem jak skowronek - 5

8. Wady najbliższych:

- a) staram się naprawiać - 1
- b) staram się tolerować - 3
- c) staram się bagatelizować - 5

9. Czy Twoim zdaniem istnieje prawdziwa miłość?

- a) nie - 1
- b) kto to wie - 3
- c) istnieje - 5

10. Dla poprawienia humoru najlepiej:

- a) wypić kieliszek alkoholu - 1
- b) kupić sobie coś fajnego - 3
- c) pomyśleć o miłych rzeczach - 5

Masz 10 - 22 punkty:

Jesteś ponurakiem. Jeżeli już się śmiejesz, to z cudzego nieszczęs-

cia. Jeżeli śmiech dotyczy Ciebie, obrażasz się i złościsz. Nie potrafisz spojrzeć na siebie z dystansu. Wolisz się zamartwiać z byle powodu, niż obracać zmartwienia w żart. Inni widzą w Tobie oschłość, niedostępność, lodowate zimno. I choć taka postawa wcale nie przysparza Ci szczęścia, trwasz w niej nieugięcie.

Masz 23 - 37 punktów:

Bywa, że lubisz pośmiać się ze złośliwości pod adresem innych, których sam jesteś autorem. Zrozumiałe więc, że takie poczucie humoru nie wszystkim się podoba. Czasami nawet nie zauważasz, że innych to wcale nie śmieszy. Z drugiej strony posiadasz bardzo ważną umiejętność śmiania się z samego siebie. Niekiedy jest to odruch naturalny, bo zauważasz własną śmieszność, a czasami śmiesz się z siebie tylko dlatego, bo nie wiesz, jak masz zareagować. Tak czy inaczej Twoje poczucie humoru jest na tyle silne, że często ratuje cię w trudnych sytuacjach.

Masz 38 - 50 punktów:

Jesteś wulkanem humoru. Właśnie dlatego bardzo trudno wyprowadzić Cię z równowagi. Wiele trudnych i przykrych spraw obracasz w żart, a życiowe sytuacje, z których żartować nie można, uznajesz za nieuniknione przeznaczenie. Wszystkie sprawy wolisz załatwiać z uśmiechem na twarzy, niż tak zwanymi szerokimi plecami lub „wielką buzią”. Ten sposób bycia przysparza Ci wielu przyjaciół i choć są tacy, którzy uznają Cię za niepoprawnego wesółka, jesteś szczęśliwa/y, że jesteś jaka/i jesteś.





Bóg chciał stworzyć świat w 10 dni. Chuck Norris dał mu 6. A tak naprawdę 7, ale Jarosław Kaczyński powiedział, że w niedzielę się nie pracuje i Bóg się dostosował.

Delegacja nauczycieli przychodzi na spotkanie z ministrem.

- Panie ministrze, my w ogóle nie mamy pieniędzy!

- Trudno... Wchodźcie...

- O czym powinni pamiętać nauczyciele wychowania seksualnego?

- Aby nie zadawać zajęć domo-

wych!

- Dlaczego szef jest na ciebie zły od tygodnia?

- Tydzień temu była impreza i szef wznosił toast „Niech żyją pracownicy!”, a ja zapytałem „Za co?”

Politycy doprowadzili już do tego, że kiedy czytam, że prezydent był na premierze, to nie wiem, czy to relacja z wydarzenia kulturalnego, czy doniesienie o skandalu seksualnym.

Mąż wraca z delegacji, wpada do domu, zagląda pod łóżko, do szafy, na balkon i nic, nikogo nie ma. Podchodzi do żony, czule głaszcze ją po włosach i mówi:

- Starzejesz się, kochana...

- Dlaczego pan dyskryminuje kobiety? Już piątej odmówił pan zatrudnienia, przyjmując w tym samym czasie pięciu mężczyzn. Kobiety przecież pracują tak samo... - atakuje dziennikarka znanego biznesmena.

- Praca z kobietami teoretycznie jest możliwa. Jednak w praktyce wszystko stoi...

Taksówkarz wiezie kobietę. Na zakończenie kursu okazuje się, że pasażerka nie ma przy sobie pieniędzy. Kierowca zawraca, jedzie za miasto na piękną zieloną łączkę. Zatrzymuje się, otwiera bagażnik, wyciąga koc i kładzie na trawie.

Przestraszona kobieta mówi:

- Proszę pana, ja na pewno od-



głębsze kondolencje...

Spotykają się dwie sąsiadki.

- Jak tam zdrowie? - zagaduje jedna.

- Lepiej nie pytaj. Głowa boli, korzonki dokuczają, serce łomocze, z oczami coś nie tak...

- Ciekawe, wczoraj widziałam, jak wieczorem od ciebie wychodził ten młody z drugiej klatki, dzisiaj rano ten wysoki z bloku obok. Nie powiesz mi, że oglądaliście telewizję - przerywa zgryźliwie wyliczankę.

- Co za ludzie! Co za ludzie! Tylko jeden organ zdrowy, a jeszcze zazdroszczą!

Policjant wrócił późno do domu i zastał żonę w łóżku, pościel rozmemłana, żona jakoś dziwnie rozochociona.

- Twój kochanek tu był? Gdzie się schował? Pod łóżkiem? Pod łóżkiem go nie ma. W kuchni? W kuchni go nie ma - sprawdza i mruczy do siebie - Ha, pewnie w szafie! Z szafy wychyla się ręka z banknotem 200 zł. Policjant dyskretnie się ogląda i dyskretnym ruchem bierze banknot.

- I w szafie też go nie ma! - woła głośno - Ciekawe, gdzie się schował?

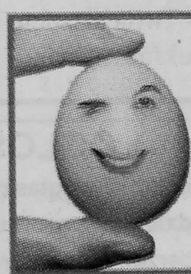
Łapie wędkarz złotą rybkę, która prosi:

- Puść mnie, a spełnię twoje jedno życzenie!

- Jedno? Niech będzie, chcę najnowszego mercedesa!

- A jak wolisz: za gotówkę, czy na raty?

- A ty jak wolisz: na olejku, czy na maselku?



Mysł tygodnia:

Lepiej milczeć,
niż nic nie mówić

dam panu te pieniądze, proszę mi nic nie robić, mam dzieci i kochającego męża...

- A ja czterdzieści królików, więc nie gadaj, tylko rwij trawę!

Czterdziestolatka straciła w wypadku męża prawie cztery lata temu i nadal go opłakiwała. Jej córka namawiała ją, by zaczęła normalnie żyć. W końcu matka zgodziła się wyjść z kimś na randkę. Córka natychmiast poznała ją z mężczyzną, żeby tylko się nie rozmyśliła. Po sześciu tygodniach znajomości facet zaproponował wspólny weekend. Pierwszej nocy rozebrali się oboje. Ona stanęła przed nim naga, z wyjątkiem czarnych koronkowych majtek.

- Dlaczego nie zdjęłaś majtek?

- Możesz pieścić moje piersi, dotykać każdą część mego ciała, ale moja cipcia ciągle nosi żałobę - odpowiedziała.

Następnej nocy sytuacja się powtórzyła. Ona stanęła przed nim w czarnych majtkach, a on nagi z wyjątkiem penisa, na którego założył czarną prezerwatywę.

- Po co ci ta czarna prezerwatywa? - zapytała.

Mężczyzna wskazując penisa, odpowiedział:

- On chciałby złożyć cipci naj-

HONDA
The Power of Dreams

Wielka wyprzedaż w salonie Hondy!



W zależności od wersji auta zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,1 do 7,3 l/100km, emisja CO2 od 134 do 169 g/km

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



HOROSKOP

(14 – 20 października)

Baran (21 III - 20 IV): towarzyskie powodzenie, czyli okazja poszerzenia kręgu znajomych, przyjaźni, a z pozoru banalne zauroczenie może zacząć przeradzać się w uczucie. Wyniknie z tego trochę radości, trochę zazdrości... W pracy nie wdawaj w dyskusje, ostrożnie z wydatkami. Dobry dzień: poniedziałek. Dobry kolor: zieleń. Dobra liczba: 4.

Byk (21 IV - 21 V): odkładanych trudnych rozmów może się już nie da odłożyć. Czas się z nimi zmierzyć, poznać zdanie innych, nie widzieć wrogów w tych, którzy myślą inaczej. Twoja otwartość może sprawić, że atmosferę wzajemnej nieufności może zastępować zrozumienie i sympatia. Dobry dzień: piątek. Dobry kolor: brąz. Dobra liczba: 7.

Bliznięta (22 V - 21 VI): jakaś wiadomość może wyprowadzić Cię z równowagi. Opanuj emocje i staraj się nie działać bez zastanowienia. Masz rację, ale tylko spokojnie uda Ci się ją wykazać, a to szansa, by przekonać do siebie tych, na których opinii Ci zależy. Dobry dzień: środa. Dobry kolor: beż. Dobra liczba: 5.

Rak (22 VI - 22 VII): miło możesz zaskoczyć otoczenie cierpliwością i wyrozumiałością. Aura życzliwości, która Cię dzięki temu zacznie otaczać, każe radzić: jeśli masz problem do rozwiązania, nie zwlekaj. Uda się. Z poukładaniem kilku spraw, zniknie dziwny niepokój, który towarzyszył Ci od kilku dni. Dobry dzień: środa. Dobry kolor: żółty. Dobra liczba: 9.

Lew (23 VII - 22 VIII): czas przestać poddawać się nie najlepszemu nastrojowi z analizy minionego czasu, zwłaszcza, że los Ci sprzyjał i sprzyja. Ciesz się tym, co masz, wyznacz nowe cele. Uwolnij tłamszoną od dość dawna spontaniczność w stosunkach z ludźmi, a znowu dostrzeżesz wiele serdeczności, co pozwoli Ci odzyskać wiarę, że wszystko jest możliwe! Dobry dzień: czwartek. Dobry kolor: zieleń. Dobra liczba: 7.

Panna (23 VIII - 22 IX): ogarnia Cię smutek, może nawet dojdiesz do wniosku, że uczucie

do Ciebie się wypaliło. Przeczekać, nie podejmuj żadnych zobowiązań rozmów, a tym bardziej nie okazuj jakiegokolwiek podejrzliwości. Może być krzywdząca, a źródłem Twego kiepskiego nastroju może okazać się jesienne wyciszenie. Dobry dzień: sobota. Dobry kolor: czerwony. Dobra liczba: 1.

Waga (23 IX - 22 X): rozterki i wątpliwości nie powinny nakręcać Twoich emocji w ocenie sytuacji i ludzi. Przed Tobą dość trudne sprawy. Choć przejdiesz przez nie pomyślnie, trzeba będzie się z nimi zmierzyć i możesz liczyć na wsparcie, gdy nie zamkniesz się w skorupie. Dobry dzień: piątek. Dobry kolor: sepia. Dobra liczba: 6.

Skorpion (23 X - 21 XI): nie rób kilku rzeczy na raz, uporządkuj myśli. Poluzuj pozytywnej intuicji, negatywna nie raz zwiodła Cię na manowce. Może Ci się wówczas przypomnieć, że szorstkość rodzi szorstkość. Jeśli stać Cię będzie na czytelny sygnał gotowości, mogą się spełnić Twoje pragnienia. Dobry dzień: czwartek. Dobry kolor: czerwony. Dobra liczba: 13.

Strzelec (22 XI - 21 XII): emocje mogą zagłuszyć rozsądek, uważaj na niekontrolowane wypowiedzi, bo słów nie da się cofnąć. Przesadna szczerość i wylewność nie są w tym czasie Twoimi sprzymierzeńcami. Dobry dzień: wtorek. Dobry kolor: błękitny. Dobra liczba: 3.

Koziorożec (22 XII - 20 I): obawa przed zmianami, odwłokanie decyzji, może spowodować, że w przyszłości czekać Cię będzie żmudne odrabianie zaległości, naprawianie błędów. Musisz przełamać lęk przed nowym. Dobry dzień: sobota. Dobry kolor: fiolet. Dobra liczba: 4.

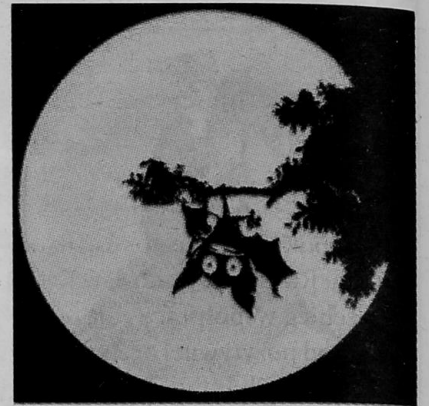
Wodnik (21 I - 19 II): by zrozumieć sytuację i stan swoich uczuć, potrzebny jest dystans, którego teraz nie masz. Wszelkie decyzje w tym względzie mogą być więc nietrafne. Emocje powodują, że brakuje Ci obiektywizmu, zwłaszcza w kontaktach z ludźmi, a bliskimi w szczególności. Dobry dzień: wtorek. Dobry kolor: czerwony. Dobra liczba: 9.

Sennik arabski:

Broń: widzieć - zachowaj ostrożność, kłótnia w powietrzu; biała (nóż, szpada, miecz itp.) - ogarnie Cię tęsknota; palna - zbliżają się kłopoty; strzelasz z broni palnej - choroba.

Kot: widzieć - zły znak, fałsz przyjaciół i znajomych lub rozczarowanie w miłości; być przez kota podrapanym lub ugryzionym - objawi się groźny przeciwnik, wróg; głaskać go - ktoś nie zasługuje na Twoją dobroć; przymilający się - ktoś ma pochlebstwa, by Cię wykorzystać; widzieć z młodymi - wiele swarów z powodu źle wychowanych dzieci; czarny - zapowiedź przykrości; słyszeć miauczącego - intrygi.

Róża: kwitnąca - zawładnie Tobą miłość; żółta - Twoje uczucie zakłóci zazdrość; ukłuć się cier-



niem róży - zmartwienia miłosne; podarować róże - daremna nadzieja; dostać róże - spełnienie marzeń o miłości; zwiędłe - rozczarowanie, samotność lub rozstanie

Zakupy: robić dla siebie - spełnią się marzenia; żywności - poprawa warunków materialnych; kosmetyków - zaproszenie na bal, przyjęcie, spotkanie; dla kogoś - upokorzenie, konflikty.

OGŁOSZENIE

OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Zambrów ogłasza pisemny nieograniczony przetarg ofertowy na dzierżawę gruntu komunalnego na okres 3 lat:

1. Przedmiotem dzierżawy jest grunt komunalny stanowiący część działki nr 1086/2 o powierzchni 8,6300 ha (RIVa – 0,3911 ha, RIVb – 3,2986 ha, RV – 1,1218 ha, pastwiska trwałe PsIV – 3,8185 ha), położony w Zambrowie przy ul. Białostockiej, stanowiący własność Miasta Zambrów, posiada uregulowany stan prawny w księdze wieczystej Kw nr 15792.
2. Grunt przeznaczony jest do dzierżawy na okres 3 lat z przeznaczeniem do użytkowania rolniczego.
3. Cena wywoławcza rocznej stawki czynszu dzierżawnego wynosi 1270 zł.
4. Ustalona wysokość czynszu dzierżawnego będzie waloryzowana co roku o wskaźnik określony w komunikacie Prezesa GUS w sprawie średniorocznego wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych.
5. Część jawna przetargu odbędzie się w obecności oferentów w dniu 24 listopada 2010 r. o godzinie 11⁰⁰ pokój 224 Urzędu Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3.
6. Wadium w kwocie 100 zł należy wpłacić na konto sum depozytowych Urzędu Miasta Zambrów Nr 86 8775 0009 0010 0101 0201 0002 Bank Spółdzielczy w Zambrowie lub w kasie budynku przy ul. Fabrycznej 3 w Zambrowie najpóźniej do dnia 19 listopada 2010 r. do godz. 14⁰⁰.
7. Pisemne oferty zawierające: imię, nazwisko i adres oferenta, datę sporządzenia oferty, oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń, oferowaną roczną stawką czynszu dzierżawnego, wraz z dołączonym dowodem wpłaty wadium należy składać w zamkniętej kopercie z napisem „Oferta na dzierżawę gruntów komunalnych” w Urzędzie Miasta Zambrów pokój nr 225 w terminie do dnia 19 listopada 2010 r. do godz. 15⁰⁰.
8. Wpłacone wadium podlega:
 - zaliczeniu na poczet czynszu dzierżawnego w przypadku wygrania przetargu
 - przepadkowi w razie uchybienia się uczestnika, który przetarg wygra od zawarcia umowy,
 - zwrotowi uczestnikom, którzy przetargu nie wygrają.
9. Zastrzega się prawo zamknięcia przetargu bez wybierania którejkolwiek z ofert.
10. Niniejszy przetarg przeprowadzony jest w oparciu o rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. Nr 207, poz. 2108 z późn. zm.)

Browar znów sponsorem!

Royal Unibrew Polska, właściciel Browaru Łomża, został ponownie głównym sponsorem Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Jak podkreślił dyrektor ds. marketingu RU Polska Radosław Kasyk, przebieg współpracy zależeć będzie od pozytywnej oceny działań Zarządu Klubu. Prezes Zarządu Stowarzyszenia ŁKS 1926 Paweł Petkowski stwierdził, że celem Klubu jest powrót w dwa lata do II ligi. W tym sezonie drużyna chce awansować do III ligi. Jak dotąd idzie jej świetnie, cały czas jest liderem i zwiększa przewagę Zwycięstwo i dwa remisy „Wałkuskich”

W piątek (8 października) zawodniczek II ligi tenisa stołowego AZS PWSiP „Wałkusy” Łomża pokonały na wyjeździe KS Amator Leopoldów Rososz 9-1. Nie udało się powtórzyć tego sukcesu drużynie I ligi, która zremisowała na wyjeździe z KS Spójnia Warszawa 5-5. Taki sam wynik był również w meczu II ligi mężczyzn pomiędzy AZS PWSiP „Wałkusy” Łomża a UMKS Biłgoraj.



(Wyniki drużyn z Łomżyńskiego)
II liga (grupa wschodnia): Start Otwock - Ruch Wysokie Mazowieckie 1:4 (bramki dla Ruchu: Koflajt, Jegliński, Kołodziejczyk, Trzaskalski; miejsce Ruchu w tabeli - 13).
III liga: Olimpia Zambrów - Wissa Szczuczyn 0:0 (miejsce Olimpii w tabeli - 3, miejsce Wissy - 14); Pogon Łapy - Warmia Grajewo 1:0 (miejsce Warmii w tabeli - 4).
IV liga: Rudnia Zabłudów - Perspektywa Łomża 0:2 (miejsce Perspektywy w tabeli - 14); ŁKS 1926 - Piast Białystok 7:0 (bramki dla ŁKS: Tarnowski, Hryszko, Arteaga, Adamski (2), Szymański; miejsce ŁKS w tabeli - 1); Cresovia Siemiatycze - Orzeł Kolno 0:1 (bramka dla Orła: Brzeziński; miejsce Orła



Paweł Rogowski z Kolna (fot. KOKiS) jest jednym z czołowych zawodników w Polsce i Europie w wyścigach poduszkowców. W sierpniu na Mistrzostwach Świata w Wielkiej Brytanii zajął ósme miejsce, a we wrześniu drugie w

eliminacjach Mistrzostw Europy (9 w kwalifikacji generalnej). Uprawia ten rzadki jeszcze w Polsce sport od kilku lat. Należy do Polskiego Klubu Poduszkowców (Szerzej, za tydzień). (ANN)

XII Liga Szkolna w Szachach

Ruszyła XII Łomżyńska Liga Szkolna w Szachach o Puchar Prezydenta Łomży. W pierwszym z sześciu zaplanowanych do marca przyszłego roku turniejów, rozegranym w sobotę (9 października) w I LO w Łomży, udział wzięło 90 szachistów z 32 szkół z byłego Łomżyńskiego i Moniek. Drużynowo po pierwszym turnieju

prowadzenie objęło I LO im. T. Kościuszki przed Zespołem Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących oraz Zespołem Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących w Łomży. Czwarte jest Publiczne Gimnazjum w Szczuczynie, piąte PG 6 w Łomży, a szósty Zespół Szkół w Nieckowie. Drugi turniej odbędzie się w sobotę, 6 listopada.

w tabeli - 5).

Klasa okręgowa: Forty Piątka - KS Wasilków 2:4 (miejsce Fortów w tabeli - 12); Polonia Raczek - KS Sokoły 3:0 (miejsce Sokół - 14); Podlasiak Knyszyn - Sparta 1951 Szepietowo 0:1 (miejsce Sparty - 2).

Klasa A: KS Śniadowo - KS Miastkowo 3:6 (miejsce Śniadowa w tabeli - 5, Miastkowo - 12); Tur Bielski Podlaski - Victoria Jedwabne 5:2 (miejsce Victorii - 14); Skra Wizna - LZS Kleosin (goście nie dojechali z powodu awarii autokaru); Biebrza Goniadz - Iskra Narew 1:2 (miejsce Biebrzy w tabeli - 6); Krokus Dobrzynówka - Orlęta Czyżew 0:4 (miejsce Orląt - 3).

Klasa B: COKiS Ciechanowiec - Orzeł Kleszczewo 2:2; Pogranicze Kuźnica Białostocka - GKS Stawiski 6:1; GKS Łomża - ŁKS 1926 II Łomża 1:5.



Aleksandra Zajkowska (z prawej) podczas jednej ze „złotych” walk w Krakowie

Podwójnie złota!

Dwa złote medale (w kumite kobiet do 55 kg oraz kumite lekkiego kontaktu open) i tytuł najlepszej zawodniczki zawodów przywiozła z XXI Mistrzostw Polski Juniorów w Karate Kyokushin w Krakowie Aleksandra Zajkowska z Łomżyńskiego Klubu Karate. Drużynowo Łomża zajęła 4 miejsce w Polsce. W Mistrzostwach udział brało 128 karatek z 36 ośrodków.

Podwójna mistrzyni Polski, uczennica II LO w Łomży cieszyła się, że jest to dla niej najlepszy urodzinowy prezent, jaki mogła sobie sprawić. W środę, 13 października, skończyła 19 lat, w tym 12 lat uprawia karate pod okiem trenera i prezesa Łomżyńskiego Klubu Karate Dariusza Syrnickiego. Z okazji sukcesu sportowego i urodzin, serdeczne gratulacje od „Kontaktów”. (MK)

OGŁOSZENIE

Ogłoszenie Burmistrza Miasta Zambrów

o wyłożeniu do wglądu uczestnikom postępowania projektu uchwały Rady Miasta Zambrów o scaleniu i podziale nieruchomości położonych w Zambrowie w obrębie ulic: Wądołkowskiej, Obrońców Zambrowa, Księdza Marcina Krajewskiego i Wiejskiej

Na podstawie art. 103 ust. 3 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 r. Nr 102, poz. 651, Nr 106, poz. 675, Nr 143, poz. 963) oraz uchwały Nr 170/XXXVI/09 Rady Miasta Zambrów z dnia 27 października 2009 r. w sprawie przystąpienia do scalenia i podziału nieruchomości położonych w Zambrowie w obrębie ulic: Wądołkowskiej, Obrońców Zambrowa, Księdza Marcina Krajewskiego i Wiejskiej zawiadamiam, że w okresie **od 21 października 2010 r. do 10 listopada 2010 r. w siedzibie Urzędu Miasta Zambrów ul. Fabryczna 3 p. 211 w godz. 7.30 – 15.30** w dniach urzędowania, wyłożony będzie do wglądu uczestnikom postępowania projekt uchwały Rady Miasta Zambrów w sprawie scalenia i podziału nieruchomości położonych w Zambrowie w obrębie ulic: Wądołkowskiej, Obrońców Zambrowa, Księdza Marcina Krajewskiego i Wiejskiej.

Zgodnie z art. 103 ust. 4 ustawy, w okresie kiedy projekt uchwały wyłożony jest do wglądu uczestnicy postępowania mogą składać na piśmie wnioski, uwagi i zastrzeżenia do tego projektu.

TWARDZIELE W KAŻDYM WYMIARZE



DNI DLA FIRM

Leasing 3 raty gratis i ubezpieczenie 3 raty gratis

www.renault.pl

NOWE RENAULT MASTER, TRAFIC I KANGOO EXPRESS
PRZYJDŹ DO SALONU RENAULT I WYBIERZ TWARDZIELA DLA SIEBIE

DRIVE THE CHANGE



W leasingu 3 raty gratis trzy pierwsze, reszta płatna, bezpłatne ubezpieczenie. Oferta dotyczy leasingu dla firm w ramach oferty Renault Credit Polska Sp. z o.o. o następujących parametrach: okres leasingu 36, 48, 60 miesięcy; minimalna opłata własna 20%; opłata manipulacyjna 1%. Promocja dotyczy klientów korzystających z w/w oferty leasingu, którzy przedstawią zaświadczenie o prawidłowym ubezpieczeniu OC lub AC, wykazanego przez siebie pojazd. Koszt ubezpieczenia do minimum 30% wartości w składowej. Zakaz przebiegu przez granicę ubezpieczenia nie więcej niż 60 dni przed datą rezerwacji umowy ubezpieczenia w firmie. Oferta dotyczy 3 pierwszych rat płatności ubezpieczenia w pierwszym roku w Programie Leasing Renault. Aktywacja ubezpieczenia 30.000 zł. Aktywacja 70 zł. Koszt ubezpieczenia w opłacie własnej do wykorzystania z 3 rat gratis w ubezpieczeniu nie wyłącza możliwości skorzystania z oferty Leasing 3 raty gratis. Promocja nie obejmuje pojazdów wariantowych i przeznaczonych do przewozu więcej niż 9 osób. Oferta ważna do 31 grudnia 2014 r. Niniejsze ogłoszenie nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego. Szczegóły w Autoryzowanych Partnerach Renault oraz na stronie www.renault.pl

AUTO ZAWADZKI SP. Z O.O.

UL. HANDLOWA 9

18-400 ŁOMŻA

TEL. (86) 218 27 20, FAX. (86) 216 45 94

SKLEP WIELOBRANŻOWY "TECZA"

Tapety

wszystko do tapetowania!

Wszystko do łazienki

parkiet
panele

wszystko do podłóg

glazura
terakota

Łomża:

pl. Niepodległości 17, tel./fax (86) 216 - 20 - 97

al. Legionów 141D, tel/fax (86) 218 - 23 - 73

e-mail: teczasc@neostrada.pl



GT
ogólnik
now
20
NSSI

nr 10 (171)
październik 2010

ISSN 1425-5375

teraz zdrowie

Tłusto i słodko to grzech

Schudnij z Chitininem Extra

Dobroczynna żurawina

Równa kwiatom

rozmowa z Beata Murawską

Przepisy Czytelników

danie obiadowe
serowa chatka

Bunt jelit

zespół jelita nadwrażliwego

KONKURSY

foto: Maciej Biernacki

Głos

Powiatowa
www.GAZETA-info.pl

nasz glos

WIEŚCI
wielkopolskie

WIEŚCI
wielkopolskie

GAZETA
NOWORUDZKA

GAZETA
KŁODZKA

7 DNI

Tygodnik
elektronowski

KONTAKTY
TYGODNIK PODLASKI

powiatowa

nowy

tygodnik
STĘDLICKI

N 2
ŁOWICZANIN
TYGODNIK Z ŁOWICZ

nowy
tygodnik
fobeski

Gazeta
Starachowicka

PRZEGŁĄD
Łochowski

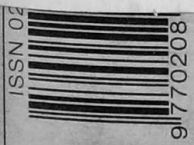
tygodnik
PŁOCKI

WIEŚCI
Z GŁÓWNA I STRYKOWA

fakty
BŁECKIE

Panorama
Złotowska

TYGODNIK
Podhalański



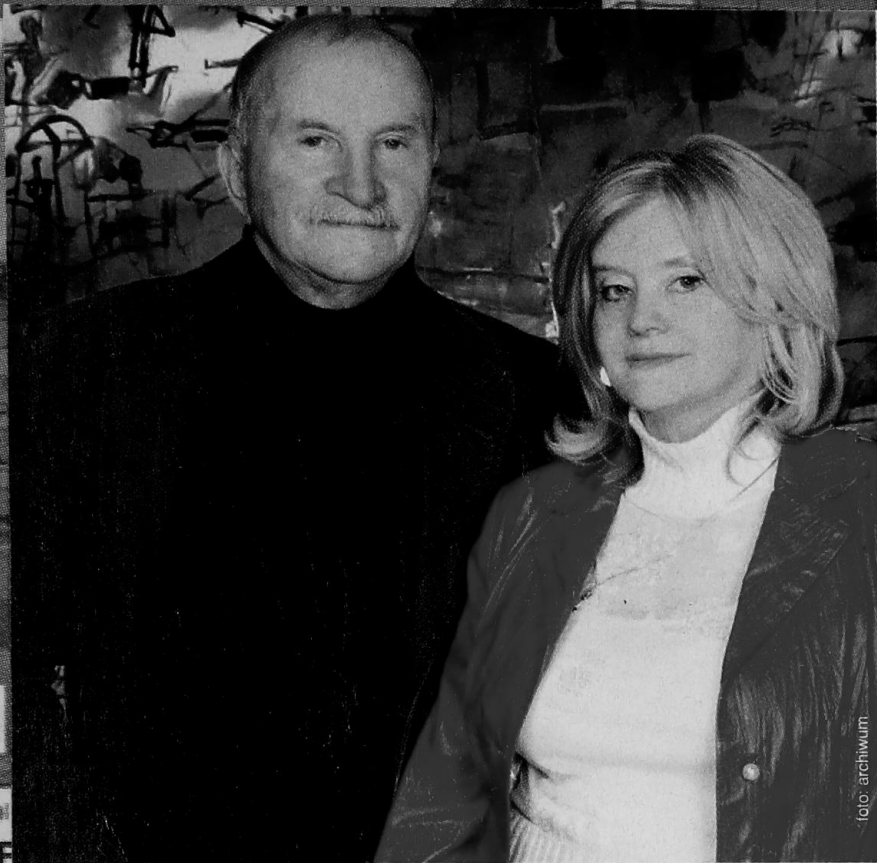
Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

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

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

biacnarskich),
- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

MAXBUD
Socik
d n i
olic Czyżewa:
łyt warstwo-
dczeniem w
u obróbk



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

okładka: Beata Murawska, „Pole tulipanów”,
120x150 cm, olej. foto: Maciej Biernacki
Wydawca:

Agencja Wydawnicza i Reklamowa „EIM”
Marian Murawski

ul. Akademicka 3 m 50/51
02-038 Warszawa

Redaktor prowadzący:

Krystyna Sochoń

e-mail: krystyna.sochon@terazzdrowie.com

Stale współpracują:

lek.med. Maciej Chylak

dr n.med. Agnieszka A. Pawlik

Ola Borgoś

Zofia Borowska

Katarzyna Gładkowska

Larysa Jaromska

Magda Jarosz

Justyna Marszałkowska

Anna Patryn

Agata Piotrowska

Magdalena Próchnicka

Bożena Rytel

Adres Redakcji:

ul. Dostępna 56

01-490 Warszawa

Kontakt z Czytelnikami:

tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124

e-mail: terazzdrowie@terazzdrowie.com

Projekt graficzny:

Marek Kwiatkowski

Reklama:

tel.: (0-22) 633 80 41 wew. 124

fax: (0-22) 633 94 17

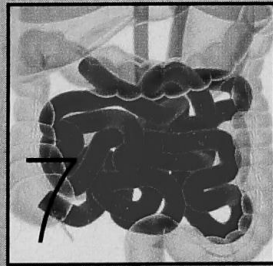
e-mail: reklama@terazzdrowie.com

Druk:

Nelker Sp. z o.o.

tel.: (0-61) 639 00 41 (do 44)

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



w numerze:

Aktualności

- rozpoznać chłoniaka
- cukrzyca powiązana z Alzheimerem
- cynamon dla cukrzyków
- woda zamiast odchudzania
- spokój usprawnia pracę mózgu

Dobroczynna żurawina

włącz ją na stałe do diety

Zbuduj odporność

co to są alkoksyglicerole?

Uważaj na polipy

rozmowa z lek.med. Hanną Głowińską,
laryngologiem z Centrum Zdrowia MERMED

Bunt jelit

zespół jelita nadwrażliwego

Dziecko u dentysty

przygotuj dziecko do wizyty

Dieta na depresję

to, co jesz wpływa na samopoczucie

Tłusto i słodko to grzech

schudnij z Chitininem Extra

KONKURS – CHITININ EXTRA

Równa kwiatom

rozmowa z Beatą Murawską, malarką

Zatrzymać czas

wyberamy krem na noc

Listki, które leczą

lecznicze właściwości szalwii

Czytelnicy gotują

- danie obiadowe
- serowa chatka

Prześlij przepis!

kupon konkursowy

Ekspert radzi

na listy Czytelników odpowiada psycholog,
arteterapeutka – Katarzyna Gładkowska

Warto czytać

Ślonsko godka

KONKURS – PWN

Rozwiązanie konkursów z nr 7/8 (169)/2010

Krzyżówka z nagrodami

Łomża:

pl. Niepodległości 17, tel./fax (86) 216 - 20 - 97

al. Legionów 141D, tel/fax (86) 218 - 23 - 73

e-mail: teczasc@neostrada.pl

wszystko do podłóg

glazura
terakota



Zł (z VAT 7%)



ny

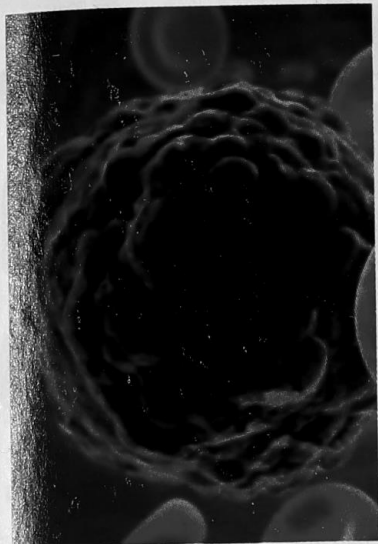


MAXBUD

Socik
dni
olic Czyżewa:
łyt warstwo-
dczeniem w
u obróbkę

biacniarskich),

- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78



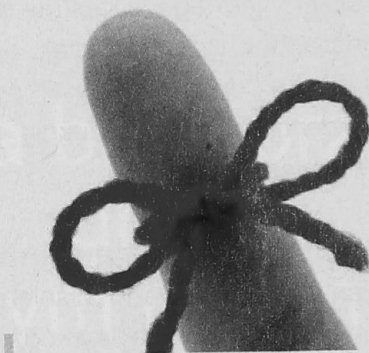
Rozpoznać chłoniaka

W Polsce co roku rozpoznaje się ok. 8 tys. przypadków chłoniaków. Na świecie ponad 1 mln ludzi cierpi na jeden z kilkudziesięciu rodzajów chłoniaka niezłośliwego.

Chłoniaki to nowotwory układu odpornościowego. Dzielą się na chłoniaki niezłośliwe (80% przypadków), występujące najczęściej u osób dorosłych między 45-60 rokiem życia oraz złośliwą (chłoniak Hodgkina), która rozwija się przeważnie w podeszłym wieku. Chłoniaki umiejscawiają się najczęściej w węzłach chłonnych, śledzionie, migdałkach oraz w szpiku kostnym i krwi. Mogą też naciekać na inne narządy i części ciała, co utrudnia diagnozę i leczenie. Objawy często są mylone z gripą lub przeziębieniem. Tymczasem, wczesne wykrycie choroby może uratować pacjentowi życie.

Cynamon dla cukrzyków

Według badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa, cynamon obniża poziom cukru we krwi i zwiększa liczbę przeciwutleniaczy w organizmie. W badaniu trwającym 12 tygodni, wzięło udział 22 otyłych pacjentów w tzw. stanie przedcukrzycowym. Podzielono ich na dwie grupy. Jedna otrzymywała placebo, druga – 250 mg suszonego, rozpuszczalnego w wodzie cynamonu. Wyniki pokazały, że rozpuszczalny w wodzie ekstrakt cynamonu zwiększa liczbę przeciwutleniaczy w organizmie nawet do 23% oraz znacznie obniża poziom stężenia glukozy we krwi.

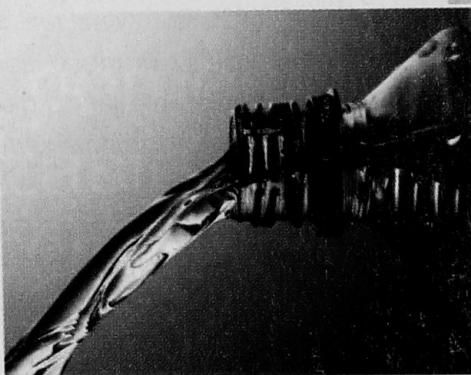


(oprac. jk) źródło: TNS OBOP, MZ, Onet.pl, PAP – Nauka w Polsce, foto: dreamstime

Woda zamiast odchudzania

Najnowsze badania ujawniły, że wypijanie 2 szklanek wody przed posiłkiem powoduje znaczny spadek masy ciała oraz brak efektu jo-jo. Badanie trwające trzy miesiące, przeprowadzono na pacjentach w wieku 55-75 lat. Osoby pijące wodę przed posiłkiem schudły średnio 7 kg, a te stosujące tylko dietę niskokaloryczną – 5 kg.

Skuteczność „odchudzającej” wody zaobserwowano jedynie w grupie starszych pacjentów. Wśród osób w wieku 18-35 lat nie pojawił się „odchudzający” efekt wody pitej na czczo. Najprawdopodobniej wiąże się to ze zmniejszającą się wraz z wiekiem szybkością opróżniania żołądka. Po prostu woda w żołądkach osób starszych zalega dłużej.

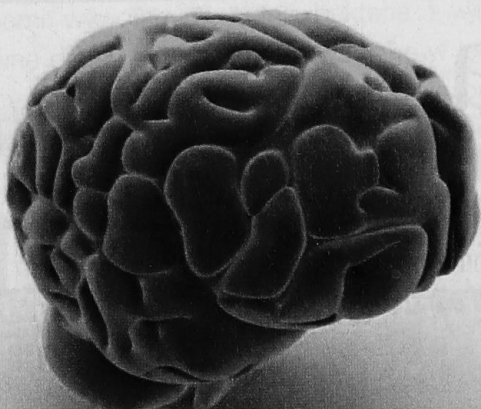


Spokój usprawnia pracę mózgu

Naukowcy z University of Sheffield udowodnili, że naturalne środowisko prowadzi do tworzenia połączeń pomiędzy odrębnymi obszarami mózgu, natomiast środowisko urbanistyczne – „zbudowane ludzkimi rękami”, zakłóca te połączenia.

Takie wnioski pojawiły się po przeanalizowaniu prześwietleń mózgu osób, którym pokazywano zdjęcia z krajobrazami spokojnej plaży oraz zdjęcia autostrady pełnej samochodów.

„Powszechnie wiadomo, że naturalne środowisko wywołuje uczucie spokoju, podczas gdy środowisko miejskie daje poczucie niepokoju. Chcieliśmy zrozumieć, jak działa mózg, kiedy obserwuje naturalne środowisko, więc zmierzaliśmy doświadczenie spokoju” – powiedział dr Michael Hunter.



teraz
zdrowie

3



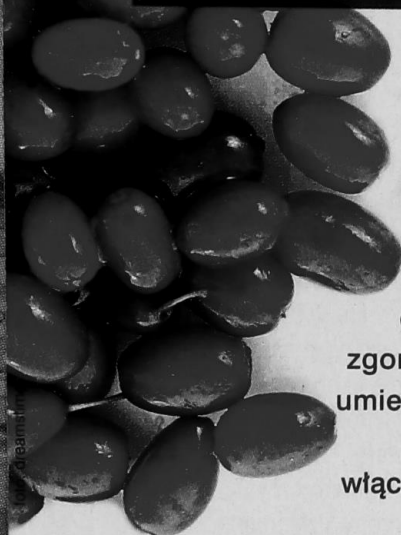
Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

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

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

TV

zdrowie



Odpowiednia dieta jest jednym z czynników przyczyniających się do zmniejszenia ryzyka zachorowań na choroby serca i układu krwionośnego. Jak pokazuje statystyka, choroby te są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Co roku z ich powodu umiera ponad 170 tys. osób. Z pewnością liczba ta byłaby mniejsza, gdybyśmy włączyli na stałe do naszej diety żurawinę

Żurawina amerykańska a cholesterol

Redukcja poziomu tzw. złego cholesterolu (LDL) i zwiększenie ilości „dobrego cholesterolu” (HDL) we krwi, jest istotnym elementem profilaktyki w chorobach układu krwionośnego. Według badań przeprowadzonych na Uniwersytetach w Winsconsin i Cornell (USA), żurawina amerykańska wpływa na zmniejszenie poziomu złego cholesterolu we krwi. W czasie jednego z testów przeprowadzonych na dwóch grupach ludzi: pierwszej, pijącej niskokaloryczny sok żurawinowy oraz drugiej – spożywającej placebo, zaobserwowano znaczną redukcję poziomu cholesterolu u osób z pierwszej grupy.

Żurawina amerykańska a ciśnienie krwi

Utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi (niższego od 130/85 mmHg), zapobiega uszkodzeniom serca i naczyń krwionośnych. Sód i potas to minerały, które przyczyniają się do regulowania ciśnienia krwi. I tak, dieta dostarczająca dużo sodu podwyższa ciśnienie, a bogata w potas – wpływa na jego obniżenie. Świeża żurawina nie zawiera tłuszczu ani cholesterolu, ma niską zawartość sodu, jest bogata w potas i błonnik. Wprowadzenie jej do diety może pomóc w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi.

Żurawina amerykańska a miażdżyca

Żyły i tętnice wyłożone są śródbłonkiem, który ulega uszkodzeniu pod wpływem oksydantów (aktywne składniki tlenu) i przebytych stanów zapalnych. Z czasem do uszkodzonych miejsc może przywierać cholesterol, który

Dobroczynna żurawina

nawarstwiając się zmniejsza przepustowość naczyń krwionośnych, powodując m.in. miażdżycę.

Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Tufts (USA), wynika, że antyoksydanty zawarte w żurawinie amerykańskiej chronią komórki śródbłonka przed uszkodzeniami. Co więcej, antocyjany, które nadają żurawinie piękną czerwoną barwę, mogą łagodzić infekcje – kolejny czynnik sprzyjający osadzaniu się cholesterolu w żyłach i tętnicach.

(oprac.jk.)

Warto wiedzieć

HDL – są to lipoproteiny, popularnie nazywane „dobrym” cholesterolem. Usuwają one nadmiar cholesterolu z komórek i transportują go do wątroby, gdzie jest on metabolizowany. Poziom dobrego cholesterolu we krwi powinien wynosić co najmniej: 35 mg/dl u mężczyzn i 40 mg/dl u kobiet.

LDL – są to lipoproteiny, popularnie nazywane „złym” cholesterolem. Z dużą łatwością przedostają się one do ścian tętnic, ulegają utlenieniu i odkładają w ścianach naczyń krwionośnych, powodując ich zwężanie. Nadmiar złego cholesterolu, chociaż nie boli, jest „cichym mordercą”. Prowadzi do choroby niedokrwiennej serca, zawału i udaru mózgu. Bezpieczne stężenie cholesterolu LDL we krwi nie powinno przekraczać 130 mg/dl.

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!



Łomża:

pl. Niepodległości 17, tel./fax (86) 216 - 20 - 97

al. Legionów 141D, tel/fax (86) 218 - 23 - 73

e-mail: teczasc@neostrada.pl

wszystko do podłóg

glazura
terakota

Zbuduj odporność

Jesteś podatna na najmniejsze nawet przeziębienia? Masz skłonność do cięższego przebiegu infekcji? Czujesz się ospała, a poranna kawa tylko pogarsza sprawę. Najprawdopodobniej oznacza to, że masz osłabioną odporność. Twój organizm potrzebuje natychmiastowego wzmocnienia

Jednym z głównych czynników powodujących spadek odporności są zmiany temperatury. Dlatego w okresie wiosennego przesilenia czy podczas wilgotnej jesieni, potrzebujemy podwójnego wsparcia. Budowaniu odporności nie służy również niehigieniczny tryb życia. Osoby, które palą, często sięgają po alkohol czy stosują nieracjonalną dietę, są bardziej narażone na częste infekcje. Czynnikiem osłabiającymi odporność są również stres, napięcia nerwowe oraz zmęczenie i brak snu. Stąd jest już prosta droga do poważniejszej infekcji.

Jak działają alkoksyglicerole?

Chory organizm potrafi się jednak bronić. Robi to za pomocą leukocytów tzw. białych krwinek. Niszczą one wirusy, bakterie i grzyby, a nawet pojawiające się sporadycznie mikroogniska komórek nowotworowych. Produkcję leukocytów pobudzają substancje nazywane alkoksyglicerolami. Ich niespotykane stężenie znajduje się w oleju z wątroby rekina grenlandzkiego. Nic dziwnego, że olej ten służył przez wieki rybakom skandynawskim, jako lek na niemal wszystkie choroby. To, co oni stosowali intuicyjnie, po latach potwierdzono badaniami naukowymi.

Nasza broń

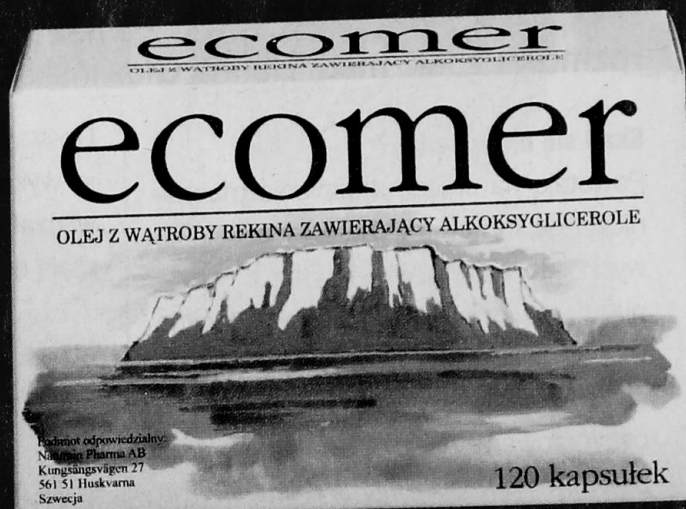
Preparat **Ecomer** to ekstrakt z wątroby rekina grenlandzkiego. Potwierdzono jego hamujący wpływ na wzrost guzów nowotworowych. Podaje się go więc pacjentom w czasie radio- i chemioterapii. Dzięki alkoksyglicerolom szybciej wracają do zdrowia osoby po długotrwałej kuracji antybiotykowej. **Ecomer** pomaga też pozbyć się nawracających infekcji grzybiczych oraz górnych dróg oddechowych. Ułatwia walkę z chorobami wywołanymi przez bakterie i wirusy (grypa), a pozytywne efekty są także obserwowane w leczeniu astmy i łuszczycy. Inne dawki preparatu stosuje się profilaktycznie, a inne w trakcie choroby, dlatego warto zapoznać się z treścią ulotki.

oprac. Agata Piotrowska

Zawartość alkoksygliceroli:

szpik kostny	0,2%
mleko	0,01%
wątroba rekina	10-30%

ODPORNOŚĆ dla nieodpornych



twoja broń przeciw grypie i innym jesiennym infekcjom

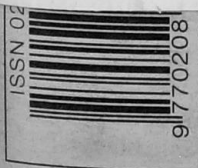
pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej

Wskazania do stosowania: pomocniczo w stanach obniżonej odporności na zakażenia bakteryjne i wirusowe, w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych, profilaktycznie w okresie podwyższonej zachorowalności na grypę i inne choroby infekcyjne. Po uprzedniej decyzji lekarza prowadzącego może być stosowany pomocniczo w czasie radioterapii i chemioterapii choroby nowotworowej.

Ecomer, 1 kapsułka zawiera 250 mg oleju z wątroby rekina grenlandzkiego w tym 50 mg alkoksygliceroli. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na jakikolwiek ze składników preparatu. **Podmiot odpowiedzialny:** Natumin Pharma. **Dystrybutor:** Krotex Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.krotex.pl



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



Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

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

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

MAXBUD
Socik
d ni
olic Czyżewa:
tłt warstwo-
dczeniem w
u obróbk
diacnarskich),
- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Uważaj na polipy

rozmowa z lek. med. Hanną Głowińską, laryngologiem z Centrum Zdrowia MERMED w Warszawie

Skąd się biorą polipy?

Powstają na skutek drażnienia mechanicznego lub chemicznego błon śluzowych, których nabłonek wraz z naczyniami krwionośnymi i tkanką łączną tworzą małe baloniki. Jedne polipy są uszypułowane, inne – nie. Jeśli są uszypułowane, wówczas wyglądem przypominają grzybek, wyrastający na nóżce ze śluzówki. Te są najczęściej spotykane. Usadawiają się w nosie, przełyku, w uchu, zatokach szczękowych, w krtani, jelicie grubym, w macicy i jej szyjce – słowem – wszędzie tam, gdzie są błony śluzowe. Są zmianami nienowotworowymi, chociaż niektóre z nich złośliwieją. Trzeba je operować, gdyż terapia lekowa nie jest skuteczna.

Czy operacja ich usuwania jest ciężka?

Nie. Najczęściej usuwa się je endoskopowo za pomocą pętli elektrokoagulacyjnej lub kleszczyków. Niektóre zabiegi można wykonać ambulatoryjnie. Niestety, polipy mają tendencję do odrastania, dlatego trzeba się okresowo poddawać kontroli.

Są osoby, które często miewają katar.

Czy może on świadczyć o polipach nosa?

Nie zawsze katar towarzyszy polipom. Natomiast charakterystyczne jest uczucie ciągle zatkanego nosa, a do tego powtarzające się krwotoki. Polipy te lokują się najczęściej przy ujściu zatok do nosa. Jeśli laryngolog stwierdzi ich istnienie, trzeba się poddać zabiegowi ich usunięcia.

Jeżeli ktoś ma często chrypkę i napady duszności, co zdarza się szczególnie nałogowym palaczom i osobom pracującym głosem, jak np. nauczycielom i śpiewakom, wówczas trzeba sprawdzić, czy nie ma polipów krtani.

Doświadczony lekarz laryngolog łatwo je wykryje. Nie powinno się odkładać w czasie zabiegu ich usunięcia, gdyż mają one tendencję do zezłośliwienia.



Coraz częściej słyszy się

o polipach jelita grubego.

Jak sprawdzić, czy się ich nie ma?

Nie zawsze polipy jelita grubego dają dolegliwości. Jednak, gdy pacjent ma powtarzające się krwawe stolce, bezwzględnie powinien wybrać się do lekarza. W jelitach mogą wystąpić dwa typy polipów. Bywają polipy przerostowe, które rzadko ulegają zezłośliwieniu, ale występują też polipy zwane gruczolakami kosmkowatymi, które stwarzają zagrożenie rakiem, zwłaszcza gdy są duże i rosną. Najlepszą metodą stwierdzenia obecności polipów w jelicie jest badanie zwane kolonoskopią. Polega ono na wżernikowaniu jelita grubego za pomocą endoskopu. Lekarz ogląda dolną i górną część jelita grubego. Gdy stwierdzi obecność polipów, a nie są one zbyt duże, może

je usunąć endoskopowo podczas kolonoskopii. Wycięty polip jest badany mikroskopowo, aby wykluczyć raka.

Pacjent powinien w wyznaczonym przez lekarza terminie poddawać się badaniom kontrolnym, nawet wówczas, gdy polip okazał się łagodną zmianą.

Niektóre kobiety cierpią na polipy dróg rodnych. Czy ich wykrycie jest łatwe i gdzie one występują?

Zwykle są to polipy szyjki i trzonu macicy. Mogą nie dawać szczególnych dolegliwości, ale mogą też występować nieprawidłowe krwawienia lub plamienie między miesiączkami, po stosunku, po menopauzie lub wodnista, podbarwiona krew wydzielina z pochwy. Niektóre zamykają wejście do kanału szyjki, a jeszcze inne mogą wystawać na zewnątrz do pochwy. Rozpoznanie polipów dróg rodnych jest łatwe i można go dokonać podczas badania ginekologicznego. Są jednak polipy niewidoczne i wtedy trzeba wyłuszczać wnętrze jamy macicy lub zastosować badanie zwane histeroskopią. Po usunięciu polipów zwykle pobiera się materiał do badania mikroskopowego, wykluczającego obecność nowotworu. Niezależnie od obecności dolegliwości, każda kobieta – bez względu na wiek – powinna systematycznie poddawać się kontrolnym badaniom ginekologicznym.

rozmawiała: Magdalena Próchnicka

lek.med. Hanna Głowińska

przyjmuje w przychodni

MERMED w Warszawie

ul. Grzybowska 32

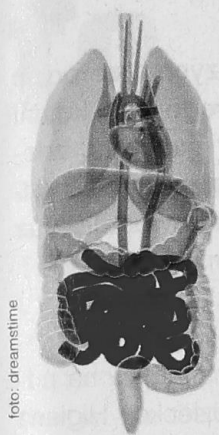
tel. (22) 654 75 74

e-mail: centrumzdrowia@mermed.pl

www.mermed.pl

Objawy zawsze są takie same: bóle brzucha, połączone ze skurczami jelit, biegunki lub zaparcia, wzdęcia. Co to jest? To choroba dawniej nazywana nerwicą jelit lub katarą jelit, obecnie – zespołem jelita nadwrażliwego (ZJN)

Jest trudna w diagnozowaniu i leczeniu. Wiadomo, że nie jest chorobą infekcyjną, wywołaną przez wirusy czy bakterie, nie ma też związku z chorobami nowotworowymi.



Bunt jelit

Charakterystyczne objawy

Aczkolwiek nie wszystkie występują u jednego chorego, to najbardziej powszechnie spotykane są:

- bóle brzucha (zwłaszcza w lewym dole biodrowym) lub poczucie dyskomfortu
- wzdęcia lub uczucie pełności w brzuchu
- przewlekłe biegunki lub zaparcia ewentualnie występujące naprzemiennie
- uczucie niepełnego wypróżnienia
- obecność śluzu w stolcu.

Warto wiedzieć, że 40-70% chorych stanowią młode kobiety (średnia wieku 35 lat), u których często występuje „komplet” objawów ZJN.

Nauczyć się choroby

Ważnym elementem leczenia ZJN jest dokładne wyjaśnienie przez lekarza choroby, czym jest ta choroba z podkreśleniem, że nie zagraża ona życiu, chociaż okresowo dolegliwości mogą być bardzo silne. Pod wpływem tych wyjaśnień pacjent powinien dokonać modyfikacji trybu życia. Bardzo ważne jest unikanie stresów. W walce ze stresem istotną rolę odgrywa aktywny tryb życia, czynny wypoczynek, a czasami pomoc psychoterapeuty. Korzyści przynoszą także zmiany w diecie, zwłaszcza unikanie pokarmów, które mogą zaostrzać objawy.

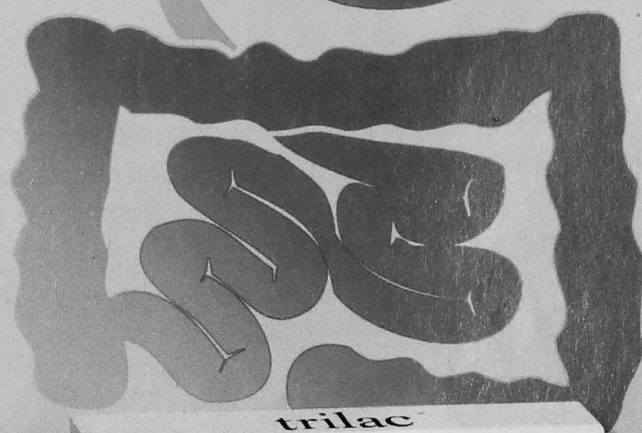
Jakie leki?

Nie ma jednego leku, który byłby skuteczny w leczeniu zespołu jelita nadwrażliwego. Dlatego podaje się chorym kilka leków, wśród których zazwyczaj jest preparat rozkurczowy, przeciwbiegunkowy lub rozwalniający, zależnie od objawów. Ważne też jest uzupełnianie tzw. dobrych bakterii w jelitach, odpowiednimi preparatami jak np. **trilac**. Pacjentom opornym w leczeniu podaje się leki przeciwdepresyjne, które – w małych dawkach – dają bardzo dobre rezultaty terapeutyczne.

Leczenie powinno odbywać się pod kontrolą lekarza, który każdemu pacjentowi ustala indywidualny schemat leczenia, dlatego domowe środki są mało skuteczne.

autor: Magda Jarosz

trilac



niezbędna osłona przy kuracji antybiotykowej przywraca prawidłową florę bakteryjną jelit

Wskazania: leczenie wspomagające po antybiotykoterapii, poantybiotykowe zapalenie jelit ze szczególnym uwzględnieniem leczenia wspomagającego rzekomobłoniastego zapalenia okrężnicy, głównie przy nawracającym rzekomobłoniastym zapaleniu okrężnicy, zapobieganie biegunce podróży.

1 kapsułka zawiera $1,6 \times 10^9$ bakterii kwasu mlekowego: *Lactobacillus acidophilus* (La-5), *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* (Lb-Y27), *Bifidobacterium lactis* (Bb-12). **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadwrażliwość na białko mleka krowiego. **Podmiot odpowiedzialny:** Allergon AB. Przedstawiciel: Krotex - Poland Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa, www.KROTEX.pl



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

MAXBUD

Socik
d n i
olic Czyżewa:
tłt warstwo-
dczeniem w
u obróbk

biacnarskich),

- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).

tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

**Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów**

UNIMEDIATOR

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

Łomża, al. Legionów 40

(86)212-54-85/86

Teraz Zdrowie: Potrawy oparte na węglowodanach szybko poprawiają nastrój. Czy to dobry sposób na jesienną depresję?

Węglowodany powodują gwałtowny przyływ energii oraz wzmagają produkcję serotoniny (hormon szczęścia), stąd szybka, ale krótkotrwała poprawa nastroju. Niestety, po kilku miesiącach takiej kuracji możemy ważyć nawet o 5-10 kg więcej. Dlatego nie zważając na jesienną aurę i pierwsze symptomy chandry, dietetycy zalecają przestrzeganie zasad tzw. zdrowej diety.

TZ: Na czym ona polega?

Należy jeść 4-5 niewielkich posiłków dziennie. Pamiętać o dużej ilości warzyw i owoców oraz o piciu dwóch litrów niegazowanych napojów dziennie (woda mineralna, świeżo wyciskane soki owocowe, herbaty). Ograniczyć spożycie kawy i mocnej, czarnej herbaty, wystrzegać się alkoholu i czekolady. Ten „substytut szczęścia” ze względu na dużą ilość kalorii może okazać się zgubny.



foto: archiwum

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

Dieta na depresję

TZ: A gdy mamy nagłą ochotę na coś słodkiego?

Sięgnijmy po suszone owoce, siemię lniane, nasiona dyni, słonecznika lub sezamu.

TZ: Długotrwały deficyt witaminy D może prowadzić do pogorszenia nastroju. Jest na to jakaś rada?

Niedobór witaminy D (wytwarzanej w skórze pod wpływem promieni słonecznych) rzeczywiście może pogłębiać nastrój przygnębienia, chronicznego zmęczenia, wpływając na także na kłopoty ze snem. Dlatego żywieniowcy zalecają wprowadzenie do jesienno-zimowej diety tłustych ryb (trzy razy w tygodniu). Zawarte w nich kwasy omega-3 i witamina D mobilizują układ odpornościowy do walki z przeziębieniem i grypą oraz poprawiają samopoczucie i sprawność umysłową.

TZ: Na poprawę nastroju wpływa także tryptofan. W jakich produktach go znajdziemy?

Tryptofan to aminokwas umożliwiający produkcję hormonu szczęścia – serotoniny oraz melatoniny – odpowiada za dobry sen. Znaczne jego ilości zawiera: mleko, żółty i biały ser, mięso, ryby, indyk, banany, suszone daktyle i orzeszki ziemne.

Dziecko u dentysty

Wciąż zdarza się, że do stomatologa przychodzi rodzic z zapłakany, kilkuletni maluchem, którego od kilku dni boli ząb. Pośpiech, przypadkowy wybór gabinetu, zdernerwowanie i zmęczenie rodzica to źli doradcy. Taka wizyta często kończy się usunięciem zęba i powoduje uraz u dziecka – często na całe życie, do kolejnych wizyt

Polubić dentystę

Stomatolog jest ostatnim ogniwem, który ma wpływ na pozytywny odbiór wizyty i leczenia przez dziecko. Higiena jamy ustnej powinna rozpocząć się zanim jeszcze pojawią się zęby mleczne. Należy więc zadbać o prawidłową dietę, szczotkowanie zębów i wizyty profilaktyczne. Pierwsza zalecana jest zaraz po pojawieniu się zębów mlecznych (przed ukończeniem pierwszego roku życia). Profilaktyka to najlepszy sposób na polubienie dentysty.

Siła autorytetu

Największym autorytetem dla małego dziecka są jego rodzice. Mówienie przy nim o strachu i bólu w trakcie nieprzyjemnej wizyty u dentysty sprawia, że dziecko, które jeszcze nigdy nie było w gabinecie, na samo o nim wspomnienie zaczyna się bać. Tymczasem to rodzice powinni dać przykład dziecku, zarówno jeżeli chodzi o codzienną higienę jamy ustnej, jak i o pozytywne nastawienie do planowanej wizyty. Pomocne w tym mogą się okazać zabawy z maluchem w dentystę lub poczytanie książeczki o higienie, i o samym gabinecie.

Wizyta adaptacyjna

Większość poradni jest już przystosowana do przyjmowania dzieci. Znaleźć w nich można np. kąciki zabaw. Personel poświęci czas na zaprzyjaźnienie się dziecka z instrumentami stomatologicznymi, a stomatolog potrafi ocenić zachowanie dziecka, by odpowiednio dostosować swój sposób postępowania. Często praktykowana jest tzw. wizyta adaptacyjna, by maluch poznał otoczenie, lekarza i przyzwyczaił się do dźwięku wiertarki.

Znieczulenie i leki uspakajające

Szereg gabinetów proponuje leczenie lub usunięcie zębów w znieczuleniu ogólnym lub z zastosowaniem tzw. gazu rozweselającego (hel). Zdarza się, że pediatra decyduje o podaniu słabego leku uspakajającego lub przeciwlękowego. Nie powinno to być jednak postępowaniem rutynowym. Zazwyczaj decydują się na nie opiekunowie dzieci upośledzonych umysłowo.

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

Tłuszcze są – obok cukru i innych słodczy – głównym winowajcą naszej nadwagi. A jeśli połączymy w jeden wyrób tłuszcz z cukrem (czekolada, ciastka z kremem) to nowe fałdy na biodrach murowane

Tłusto i słodko to grzech

Zdrowo i rozsądnie

A oto kilka rad:

- obniż spożycie tłuszczów poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię
- ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych (masła, smalcu, tłustych wędlin, śmietany i in.) na rzecz roślinnych (miękkie margaryny, oleje)
- dzieciom do lat 3 podawaj masło i oleje roślinne. Natomiast dzieciom starszym – margaryny wysokiej jakości (miękkie).
- do smażenia stosuj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy niskoerukowy pod warunkiem jednorazowego ich użycia. Oleje: sojowy, słonecznikowy nadają się do użytku na zimno, np. do sałatek
- po tłustym i obfitym posiłku zastosuj **Chitinin Extra** – suplement diety wspomagający odchudzanie, dostępny bez recepty. Blokuje on wchłanianie tłuszczu z pożywienia.

Ile komu kalorii

Pamiętajmy: kobieta w wieku 25-60 lat przy małej aktywności fizycznej (np. siedząca praca) nie powinna w ciągu doby zjadać więcej niż 1900 kalorii. Mężczyzna w tym samym wieku i przy małej aktywności fizycznej – do 2500 kalorii. Popatrzmy na wykaz potraw najbardziej tłuczających. Zwróćmy uwagę, ile jest w nich tłuszczu.

autor: Zofia Borowska

Tłuste i słodkie grzechy codzienne (wartość kaloryczna na 100 g produktu):

Baleron	246 kcal
Bakłażany smażone	300 kcal
Baranina z grilla	370 kcal
Boczek wędzony	480 kcal
Ciasto drożdżowe	430 kcal
Babka piaskowa	432 kcal
Torcik czekoladowy	400 kcal
Piwo porter – 0,5l	450 kcal
Baton Bounty	470 kcal
Ptasie mleczko	470 kcal
Czekolada	580 kcal
Hamburger z serem	300 kcal
Omlet z dodatkami	800 kcal
Ser żółty	900 kcal
Masło	720 kcal
Margaryna	720 kcal
Oliwa, olej	900 kcal

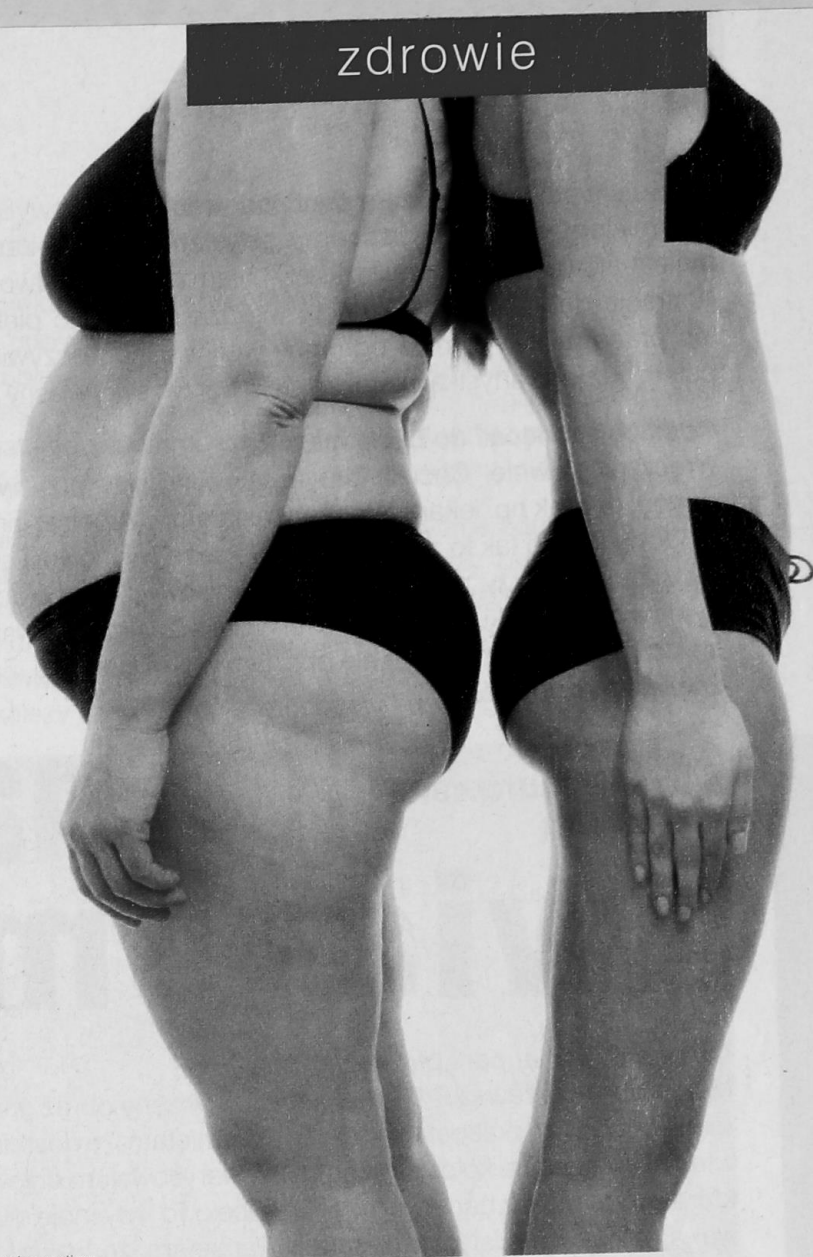


foto: dreamstime

Czy wiesz, że...

Olej rzepakowy, tak jak wszystkie oleje roślinne, składa się z kwasów tłuszczowych, m.in. kwasu erukowego, uznawanego za szkodliwy dla człowieka. Zwykły rzepak zawiera go aż do 50%, a uprawiane dziś jego uszlachetnione odmiany – zaledwie 2%. Niskoerukowy olej rzepakowy jest uważany za lekkostrawny, dlatego stosuje się go, m.in. w żywności dla niemowląt.

KONKURS - CHITININ EXTRA

Do wygrania: 3 opakowania suplementu diety wspomagającego odchudzanie CHITININ EXTRA.
Nagrodę ufundowała firma
Krotex-Poland Sp. z o.o.
www.chitinin.pl



Podaj zalecane dawkowanie preparatu Chitinin extra.

- A. 1-2 tabletki, 3 razy dziennie, przed posiłkiem
B. 1-2 tabletki, po posiłku

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

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

Odpowiedź: Tel. kontaktowy:

Imię i nazwisko: Wiek:

Adres:

..... Podpis:

Kupon CHITININ EXTRA
NR 10/2010

MAXBUD
Socik
dni
olic Czyżewa:
łyt warstwo-
dczeniem w
u obróbk

biacnarskich),
- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

UNIMEDIATOR

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

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



Jak to się stało, że zaczęła pani malować?

Nie miałam wyjścia. Rodzice są artystami i to oni zarazili mnie malowaniem. W czasie, kiedy byłam dzieckiem, tworzyli ilustracje do książek dla dzieci i młodzieży. Bardzo piękne. Ich prace miały na mnie ogromny wpływ. Choć oczywiście potem, już jako artystka, starałam się stworzyć swój własny styl.

Rodzice zachęcali do bycia malarką?

Wręcz przeciwnie. Chcieli, żebym zdobyła jakiś przyzwoity zawód, taki jak np. lekarz. Ale ja wyrastałam w zupełnie innym środowisku. Bo tak to zwykle jest, że lekarze wychowują swoje dzieci na lekarzy, prawnicy – na prawników. U mnie w domu było za dużo sztuki, żebym wyrosła na lekarza. Interesowałam się co prawda biologią, ale nie poszłam w tym kierunku. Za to zaczęłam malować.

**rozmowa
z Beata Murawską
– malarką**

Równa kwiatom

Co przedstawiał pani pierwszy obraz?

Malowałam od zawsze, ale mój pierwszy własny obraz, który mi się spodobał, przedstawiał drzewa. Pamiętam, że dostałam wtedy w prezencie kolorowe flamastry. Narysowałam drzewa, które składały się z barwnych plam i kresek. To były moje drzewa, a nie jakiś realistyczny rysunek. Pamiętam, że bardzo mi się wtedy podobało tworzenie takiego własnego świata, bo ten prawdziwy wokół – Polska z przełomu lat 70. i 80., był smutny.

A panią interesowały kolory?

Tak, mój świat miał być kolorowy. I tak pozostało do tej pory. Potem przyszła fascynacja Van Gogh'em i Witkacym. Zaczęłam rysować autoportrety. Pastelami, bo rodzice zabraniali mi malować farbami olejnymi. Uważali, że jestem za młoda na olej, że żadna ze mnie artystka. Nikt z moich znajomych z tamtego czasu nie przypuszczał, że zostanę malarką. Dla nich artysta to był ktoś, kto bardzo realistycznie potrafił narysować kota czy koleżankę. Moje pomysły nie były wtedy przez nikogo traktowane poważnie.

Znak zodiaku: waga

Ulubiony napój: czerwone wino

Ulubiona pora roku: wiosna

Ulubiony sposób spędzania wolnego czasu: praca w ogrodzie, szczególnie sadzenie tulipanów

Gdybym nie była tym kim jestem, to byłabym: mężczyzną

Beata Murawska – (ur. 1963r. w Warszawie). Ukończyła warszawską Akademię Sztuk Pięknych. Maluje kwiaty, najchętniej tulipany. Jej obrazy znane są zarówno w kraju, jak i za granicą. W 2008r. została zaliczona do grona najlepszych polskich współczesnych artystów (50. pozycja według kompassztuki.pl). Mieszka w jednej z podwarszawskich miejscowości, gdzie skutecznie udaje się jej łączyć zawód artystki z obowiązkami mamy. Ma córkę i syna – Melanię i Ignacego Śmigielskich. W wolnych chwilach uprawia ogród i pielęgnuje kwiaty. Miłośniczka Nowego Jorku i Kuby [red. wyspa na Morzu Karaibskim]. Właścicielka 2 psów oraz kota rasy ragdoll. Oficjalna strona artystki: www.beatamurawska.com.

Głównym tematem pani obrazów są tulipany.

Skąd ten motyw?

Tulipany rozjaśniły kiedyś moje życie. To było w czasie studiów. Miałam przyjaciela – niedoszłego narzeczonego, Holendra, który przysyłał mi w styczniu czerwone tulipany. Proszę sobie wyobrazić polską zimę, pochmurny dzień i tę mocną czerwień tulipanów. To było coś niezwykłego. Te tulipany zapadły we mnie. Ale nie od razu zaczęłam je malować. Wtedy – na pierwszym roku studiów, czułam tylko, że tematem moich prac musi być coś związanego ze światem natury, że to jest mi najbliższe. Poza tym chciałam, żeby moje obrazy przynosiły radość. Nie lubię zwracać ludziom głowy swoimi problemami. Cierpienie wolę zachować dla siebie. W moich obrazach raczej go nie znajdziemy.

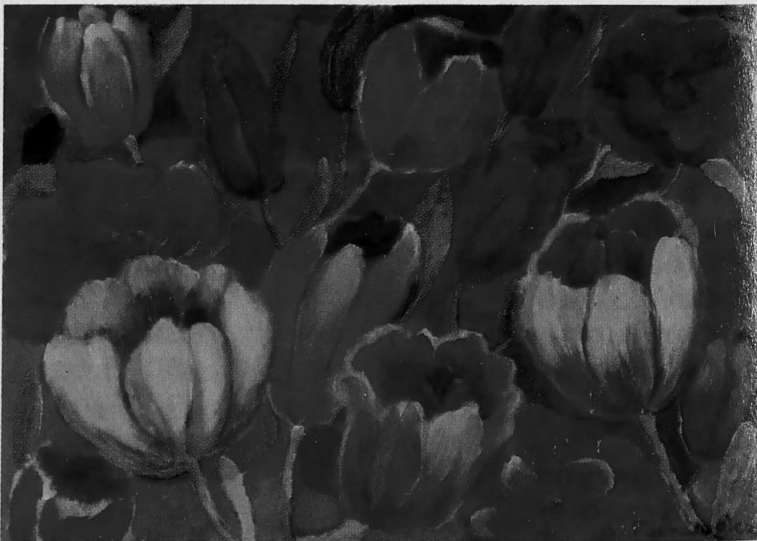


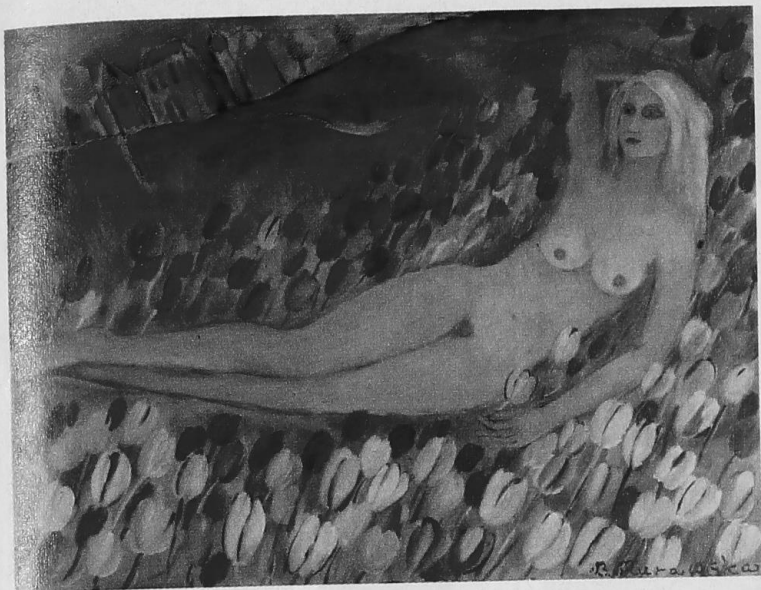
na zdjęciu: Beata Murawska

Patrzy pani na świat przez różowe okulary?

Jestem optymistką z natury. Skupiam się na tej dobrej, pozytywnej stronie rzeczywistości. Nie czuję się gotowa do opowiadania o tragediach. Wolę upiększać świat. Chciałabym też, żeby odbiorcy lepiej się czuli i stawali lepszymi patrząc na moje płótna. Poprzez swoją kolorystykę i tematykę kojarzą się one pozytywnie. Choć wiem też, że niektórzy dobierają je

„Urok wiosny”, 116x85 cm, olej





„Rajski odpoczynek”, 100x120 cm, olej

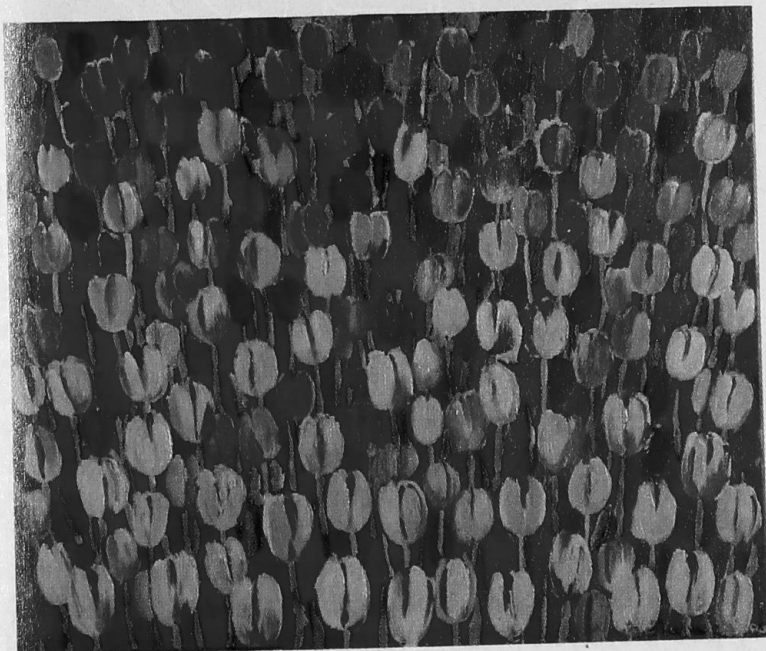
sobie na przykład do koloru kanapy. Ale to też mnie cieszy, bo mając do wyboru oprawiony plakat z supermarketu – jednak wybierają prawdziwe malarstwo.

A jaki kolor jest pani ulubionym?

Różowy. Już od dzieciństwa był dla mnie kolorem zachodu słońca i wolności. Nie jest to prosty kolor i wcale nie jest łatwo osiągnąć go tak, aby miał swoją dźwięczność. Składa się z dwóch innych barw: czerwieni – koloru miłości i namiętności oraz bieli – symbolu niewinności, spokoju, czystości. I jak ja to wszystko wymieszam, to wtedy jest różowo.

Co jest najważniejsze w procesie tworzenia?

Chyba odbiór moich prac. Nie maluję dla siebie. Taka praca byłaby sztuką dla sztuki, czymś nie do zniesienia. A ja poprzez swoje obrazy szukam kontaktu z ludźmi.



„Pole tulipanów”, 120x150 cm, olej

A samo malowanie?

Też jest wspaniałe. Wiąże się ze stanem oderwania od wszystkiego i całkowitym skupieniem wyłącznie na pracy. Tworzenie jednego obrazu zajmuje mi czasem tydzień, a czasem kilka tygodni. Rzadko szkicuję, a nawet jeśli mam szkic, to i tak zmieniam go w trakcie nakładania farb. Czasem też poprawiam, przemalowuję stare obrazy sprzed kilku

lat. Bywa, że wracam do jakiegoś wcześniej rozpoczętego i niedokończonego, i nadaję mu nowe życie.

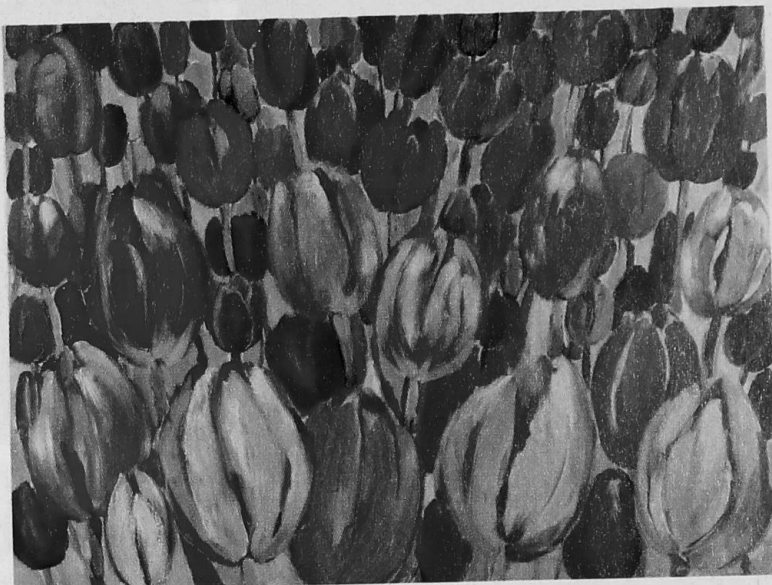
Na niektórych z nich pojawia się naga kobieta.

Kim ona jest?

Ta kobieta jest trochę podobna do mnie, trochę do mojej córki. Jest być może kusząca poprzez swoją nagość, ale też bliska naturze. Tak samo jak kwiaty obok niej. Też są nagie i też są częścią natury. Ta kobieta – Ewa, jest równa kwiatom.

Zdradzi pani swój sposób na zachowanie zdrowia i urody?

Wydaje mi się, że dbanie o siebie należy zacząć od swojego wnętrza. Jeśli jesteśmy zadowoleni z życia, mamy dobry humor, wtedy też dobrze wyglądamy. Oczywiście można też stosować najróżniejsze zabiegi fryzjerskie i kosmetyczne. To zależy od chęci oraz zasobności naszego portfela.



„Eksplzja”, 150x130 cm, olej

Ale najważniejszy wydaje mi się pozytywny stosunek do świata. Życie jest za krótkie, aby się martwić. Lepiej skupiać się na momentach przynoszących radość. Pomaga w tym kontakt ze zwierzętami, naturą (deszczowa pogoda korzystnie wpływa nawet na cerę). Warto też mieć swoje pasje. Ja dodatkowo wykonuję terapeutyczny zawód. W trakcie malowania mogę się wyciszyć i uspokoić, oderwać od negatywnych myśli. Kreacja artystyczna bardzo pomaga na odstresowanie się, pobudza kreatywność. Polecam wszystkim takie malowanie, nawet jeżeli tylko dla samego siebie.

Nie myślała pani o zamieszkaniu

np. w Paryżu – mekce artystów?

Najważniejszym miastem sztuki był dla mnie zawsze Nowy Jork. Miałam kiedyś taki pomysł, aby wyjechać do Stanów, które pod koniec lat 80. wydawały się krajem najbardziej otwartym dla artystów. Ale moje życie potoczyło się inaczej. Teraz nie chciałabym nigdzie wyjeżdżać. Chyba że na wakacje. Teraz podróżują moje obrazy. Niektóre są w Chicago, inne w Hongkongu.

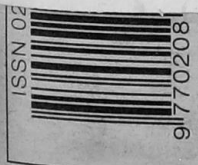
A w Polsce, gdzie można obejrzeć i ewentualnie kupić pani obrazy?

Przede wszystkim w Galerii Art, która mieści się przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Anna Patryn

fotografie obrazów: Maciej Biernacki



Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

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

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

MAXBUD
Socik
dni
olic Czyżewa:
włt warstwo-
ndzeniem w
u obróbk
diacniarskich),
- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

Zatrzymać czas

W kremach przeznaczonych do stosowania na noc znajduje się wyższe niż w kremach na dzień, stężenie substancji aktywnych. Powinnyśmy wybierać je stosownie do wieku i do naszych problemów ze skórą. Pamiętaj, że odpowiednio dobrany kosmetyk, potrafi zatrzymać czas

Sprawdź, czy Twój krem na noc zawiera:

wiek – 25+

witamina C – ma działanie antystarzeniowe i dotleniające

kwasy owocowe AHA – odblokowują zatkane pory i usuwają martwy naskórek (polecane przy usuwaniu przebarwień i zmian pigmentacyjnych)

miedź, cynk, ekstrakt z alg – neutralizują wolne rodniki, regenerują i działają przeciwzapalnie

wiek – 40+

koenzym Q10 – dzięki niemu zmarszczki stają się płytsze i mniej widoczne. Chroni skórę przed szkodliwym wpływem wolnych rodników

witaminy C i E, retinol – widocznie poprawiają wygląd skóry. Zwalczają wolne rodniki, działają ujędrniająco i uelastyczniają skórę

kwas hialuronowy – wspomaga syntezę kolagenu.

Ma działanie ujędrniające i wygładzające. Płytkie zmarszczki i bruzdy stają się mniej widoczne.

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

IWOSTIN HYDRATIA

Fizjologiczne kremowe serum na noc

Przeznaczone do skóry suchej, skłonnej do odwodnienia i alergicznej.

Dzięki zawartości wyselekcjonowanych składników aktywnych, takich jak m.in.:

Subliskin™ i hialuronian sodu, poprawia sprężystość skóry i wygładza naskórek. Chroni przed utratą mocznika i wody. Zawarty w preparacie olej avocado silnie regeneruje naskórek, zaś opatentowana substancja – **Oxidacare**, neutralizuje działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za fotostarzenie.

Cena: 45 zł (50 ml).



foto: mat. prasowe

O szalwii wiemy, że płukanie jej naparem uśmierza ból zębów i dziąseł. Natomiast nie wiemy, że ma ona dużo innych, leczniczych właściwości

Jest to pięknie pachnące ziele, występujące w Europie i Ameryce w 20 gatunkach. Najbardziej znana jest szalwia lekarska, używana do celów leczniczych, a także kulinarnych jako wonna przyprawa.

Warto ją pić

Wiedział o tym francuski Król Słońce, który codziennie wieczorem wypijał filiżankę naparu szalwii. Zawiera ona wiele cennych składników, które składają się na jej działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i antygrzybicze. Napar pity systematycznie łagodzi takie zaburzenia gastryczne, jak bóle brzucha, biegunki, nieżyty żołądka i jelit. Z dodatkiem łyżeczki miodu wzmacnia nasz system odpornościowy. Pomaga też w kaszlu, zapaleniu oskrzeli, a także koi nasze nerwy i zmniejsza nadmierną potliwość. Okłady z naparu szalwii są skuteczne w trudno gojących się ranach, jak np. owrzodzenia żylakowe nóg. Płukanie gardła i jamy ustnej wskazane jest w anginie, zapaleniu gardła i jamy ustnej, ropnym zapale-



niu dziąseł. Profilaktycznie można dziąsła i zęby przecierać świeżymi listkami rośliny (nie więcej niż 5 listków dziennie). Pamiętać trzeba, że szalwia nie jest wskazana dla chorych na epilepsję i kobiet w ciąży, gdyż pobudza krwawienia miesięczkowe.

Można ją uprawiać w domu

Uprawiać ją można w ogrodzie, dobrze też rośnie w domu w kamiennym pojemniku. Zbiera się listki, które można używać surowe lub suszyć. Dostępna jest w aptekach, również w torebkach fix.

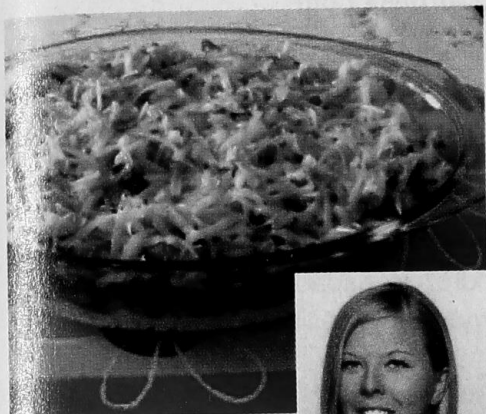
Jak sporządzić napar?

Herbatkę z surowego ziela można sporządzić następująco: kilka świeżych listków zalewamy wrzątkiem i zostawiamy pod przykryciem na 10-15 minut. Napar pijemy 2 razy dziennie. Podobnie postępujemy z suszoną szalwią. Warto wiedzieć, że naparem dobrze jest płukać włosy, szczególnie przetłuszczające się lub z łupieżem.

Uprawiając w domu szalwię można jej świeże listki (drobno pokrojone) dodawać do twarożku i zup oraz sosów. Nie powinno się jej dawać zbyt wiele, gdyż ma ona silny aromat. Nada się też do tłustych mięs, ryb, wątróbki.

autor: Zofia Borowska

Czytelnicy gotują



Przesyłam przepis na moje ulubione danie obiadowe. Jeżeli ktoś nie je mięsa, może z powodzeniem zrezygnować z mięsnej warstwy dania. Smacznego!

Przepis przysłała Justyna D. z Łowicza

Danie obiadowe

2 torebki ryżu typu paraboiled

1/2 kg pieczarek

1 cebula

1 duży filet z kurczaka

1 torebka mrożonej fasolki szparagowej

zielonej

1/2 kostki masła

1/2 szklanki bułki tartej

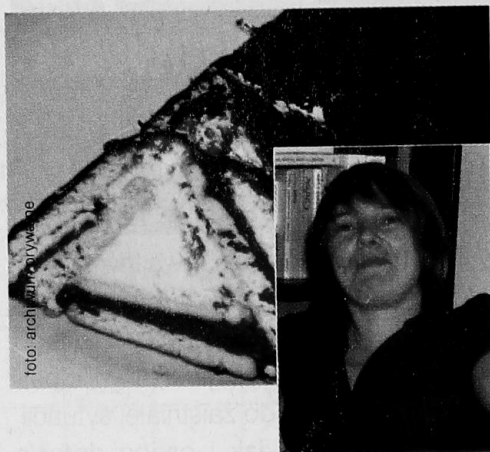
100 g sera żółtego

olej do smażenia

sól, pieprz, zioła prowansalskie

1. Obgotuj umyte pieczarki. Ostudź je i pokrój w kostkę. 2. Podsmaż na patelni z dodatkiem posiekanej cebuli, doprawiając solą, pieprzem i ziołami. 3. W lekko osolonej wodzie ugotuj ryż oraz fasolkę. 4. Pierś z kurczaka umyj, pokrój w kostkę i podsmaż na patelni, doprawiając do smaku. 5. Ugotowany, gorący ryż wysyp na dno naczynia żaroodpornego. 6. Usmażone pieczarki z cebulką przesyp na ryż, tworząc kolejną warstwę dania. 7. Podsmażone mięso wyłóż na pieczarki. 8. Ugotowaną fasolkę przesyp na mięso z kurczaka. 9. Na rozgrzanej patelni rozpuść masło, podsmaż bułkę tartą i zalej zasmażką fasolkę. 10. Startym na drobnej tarce serem żółtym posyp całe danie. 11. Przykryj naczynie żaroodporne górną pokrywą i odczekaj kilka minut. Po rozpuszczeniu się sera danie jest gotowe. Dobrze smakuje z ketchupem.

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



Przepis przysłała Justyna K. z Warszawy

Serowa chatka

1/2 kg tłustego sera białego

2 żółtka

3/4 szklanki cukru

3/4 kostki masła

4 łyżki kakao

4 opakowania herbatników

Polewa:

1/4 kostki masła

3 łyżki mleka

4 łyżki cukru

4 łyżki kakao

1. Żółtka utrzyj z cukrem i dodaj zmieszany ser. Wymieszaj dokładnie. 2. Dodaj rozpuszczone, ostudzone masło i wymieszaj. 3. Masę serową podziel na dwie części. Do jednej dodaj kakao i wymieszaj. 4. Na folii aluminiowej utóź pierwszą warstwę herbatników: 3 herbatniki na szerokość i 5 na długość, tak aby powstał prostokąt. 5. Wyłóż masę kakaową. 6. Połóż drugą warstwę herbatników, a na nich białą masę serową. 7. Złóż zewnętrzne herbatniki, tak aby powstał domek. 8. Zabezpiecz domek folią aluminiową i wstaw do lodówki. 9. Na małym ogniu rozpuść składniki polewy, ciągle mieszając. 10. Po kilku godzinach wyjmij chatkę z lodówki i polej polewą.

Przyślij przepis!

Chcemy zamieszczać w naszym piśmie sprawdzone, ciekawe przepisy.

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

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

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Możesz też wysłać przepis i zdjęcia (swoje i potrawy) mailem na adres: terazzdrowie@terazzdrowie.com.

Wysyłając zgłoszenie mailem pamiętaj, że aby wziąć udział w konkursie, czytelnie wypełniony i podpisany kupon konkursowy należy wysłać pocztą tradycyjną na adres redakcji.

Kupon

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

Imię i nazwisko:

Tel. kontaktowy:

Adres:

Wiek:

Podpis:

zł (z VAT 7%)

MAXBUD

Socik

d n i

olic Czyżewa:

tyt warstwo-

dczeniem w

u obróbk

biacznarskich),

- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).

tel. 601-322-973,

607-047-751, 0-86-277-43-78

Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

UNIMEDIATOR

Łomża Al. Legionów 44 (C.H. 4+)

Tel. 086 216-69-61

www.unimediator.pl

Łomża, al. Legionów 40

(86)212-54-85/86

ekspert radzi

Napisz! Nasz ekspert odpowie!

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

Częste wybuchy złości u dziecka

Mój synek ma trzy latka. Jego wybuchy złości powtarzają się bardzo często i to w bardzo różnych sytuacjach. Czy wybuchy złości u tak małego dziecka to już przejaw agresji? Jak sobie z tym radzić?

Ewelina ze Stalowej Woli

Typowy dla małego dziecka gniew przejawia się krótkim wybuchem agresywnego zachowania, które dziecko z czasem opanowuje i bez trudu pokonuje, ucząc się wyrażania złości w formie werbalnych wypowiedzi. Warto pamiętać, że wybuchy złości, niezależnie od wieku, stanowią rodzaj przytłoczenia osobowości, po których osoba złościąca się – czy będzie to dziecko czy osoba dorosła – czuje wyczerpanie, przerażenie, jest płacziwa, nieszczęśliwa i potrzebuje uspokojenia. Najczęściej wybuchy złości to wielodniowe gromadzenie negatywnych emocji, które w pewnym momencie stają się trudne do wytrzymania i wewnętrznego utrzymania w ryzach. Następuje więc eksplozja, niczym



Na listy
Czytelników
odpowiada

**Katarzyna
Gładkowska**

– psycholog, artterapeuta
Prywatnie mama Karoliny,
poetka i pisarka.

wybuch wulkanu. Taki gwałtowny wybuch może dziwić osoby z boku, tym bardziej, że bezpośredni powód takiego wybuchu jest zazwyczaj banalny i zupełnie nie adekwatny do zaistniałej sytuacji. Zarówno dziecko, jak i osoba dorosła może mieć kłopot z natychmiastowym odkryciem rzeczywistego źródła jego zachowania, ponieważ tego rodzaju złość, wyrażana przez dziecko, może być obajwem napadu lękowego, a nie agresji. Napady lękowe u dorosłych objawiają się palpacyjami serca,

strachem niewiadomego pochodzenia, przyspieszonym oddechem lub bezdechem. Natomiast napady lęku u dzieci przybierają charakterystyczną postać wyczerpujących wybuchów złości. Tylko uważna i fachowa obserwacja pozwala odróżnić napad leku od gwałtownego wybuchu agresji u dziecka.

Rozwój osobisty

Dużo mówi się i pisze na temat rozwoju osobistego człowieka. Jak mają się do tego tzw. umiejętności społeczne?

Marek z Bielska

Umiejętności społeczne to zakres narzędzi, które pomagają nam w codziennym komunikowaniu się ze światem. Należą do nich m.in. wzajemne zrozumienie i poznawanie, tworzenie klimatu wzajemnego zaufania, pomaganie sobie nawzajem, wywieranie wpływu społecznego, rozwiązywanie problemów i konfliktów, komunikacja interpersonalna, asertywność, wyrażanie siebie bez krzywdzenia innych, nagradzanie siebie, empatia oraz komunikacja werbalna i niewerbalna.

Ślónsko godka

Słownik ze swadą i humorem przybliży urodę i odrębność językową Śląska. Zabawnie brzmiące w uszach Goroli śląskie słowa obrazują dowcipne ilustracje. Książka otwiera wyobraźnię i ułatwia dialog z niezwykle barwną społecznością Hanysów.

„Słownik Ślónsko godka dla Hanysów i Goroli powstał z tęsknoty. Z tęsknoty za klimatami dzieciństwa, za światem, którego już nie ma, za smakiem babcinego kotocza z posypką i zapachem hodowanych przez dziadka róż, za podsłuchanymi przypadkiem rozmowami babcinyh sąsiadek, toczących się przy kuchennym stole, który był sercem domu, za snutymi przez dziadkowych kamratów od skata przerażającymi opowieściami o pracy pod ziemią” (ze wstępu autorki).

Słownik nie tylko rejestruje bogatą i już

trochę zanikającą tradycję językową, ilustruje i opowiada również o ciekawych obyczajach Hanysów. Obyczajach, które swoje źródło mają często w górniczej tradycji. Dzięki niemu poznajemy słowa używane w różnych okolicznościach, takie jak: familio, miana, żywobycie, niymoc i zdrowie; klamory, hausfrau, boroki, brzydoki i gupileloki, gody i inksze fajery, fachmany i geszefciarze.

Na stronach słownika rysuje się obraz społeczeństwa żyjącego, niezwykle gościnnego, kultywującego życie rodzinne i tradycje przekazywane z pokolenia na pokolenie. My Gorole możemy im tego tylko pozazdrościć. Możemy też spróbować zabawy językowej na styku kultur.

(oprac. ap)

WARTO CZYTAĆ

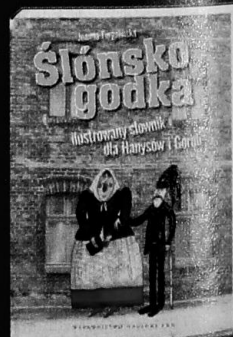
„Ślónsko godka”

Joanna Furgalińska

Wydawnictwo
Naukowe PWN

www.ksiegarnia.pwn.pl
Infolinia: 0 801 33 33 88

Cena: 49,90 zł



Łomża:

pl. Niepodległości 17, tel./fax (86) 216 - 20 - 97

al. Legionów 141D, tel/fax (86) 218 - 23 - 73

e-mail: teczasc@neostrada.pl

wszystko do podłóg

glazura
terakota

KONKURS – PWN

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

Według osób spoza Śląska Hanyś to

A. Ślązacy B. amatorzy C. Niemcy

Poprawna odpowiedź:

Tel.:

Imię i nazwisko:

Wiek:

Adres:

Podpis:

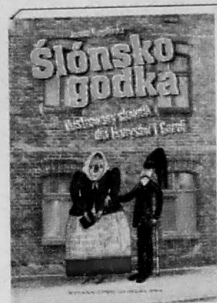


foto: mat. prasowe
Kupon PWN NR 10/2010

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.

ROZWIĄZANIE KONKURSÓW Z NR 7/8 (169) LIPIEC/SIERPIEŃ 2010

KONKURS – URETIN Poprawna odpowiedź: A. żurawiny amerykańskiej i oleju z nasion dyni. **Nagrody wylosowali:** Emilia Filipowicz z Białegostoku, Maria Leszczyńska ze Szczecina, Elżbieta Cieślak z Piły.

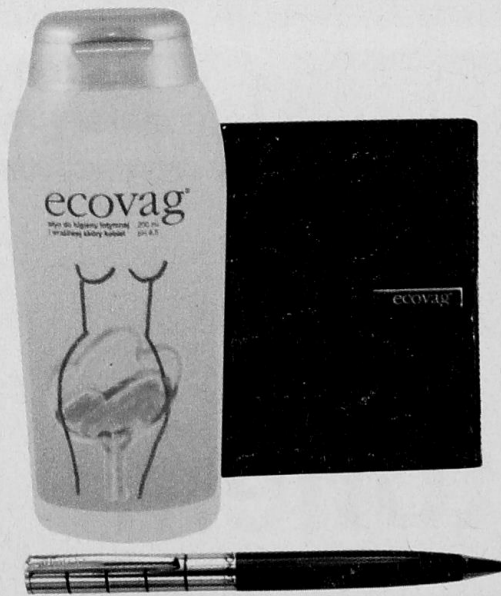
KONKURS – CHITININ-EXTRA Poprawna odpowiedź: B. 9,7 kg.

Nagrody wylosowali: Anna Gawlik z Krakowa, Milena Lament z Chodzieży, Beata Brachaczek z Jastrzębia.

KONKURS – PWN Poprawna odpowiedź: anoreksja. **Nagrody wylosowali:** Wioleta Surowiak ze Sromowców Niżnych, Andrzej Wieczorek-Lipski z Żorawki, Stanisława Subczyńska z Legionowa. **Gratulujemy zwycięzcom. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w konkursach.**

Nagrody prześlemy pocztą lub kurierem.

Wstyd, ujma	8	Nasza stolica	Rosyjska ciężarówka	Tajne oskarżenie	1	Płynie przez Gryfice	Dawna opłata celna	Szukał milion w filmie	Zmartwie- nie
18			3	Niepowtarzalna rzecz		10		15	
Postać utworu literackiego		Pięciogroszówka						Wierz- chołek masztu	20
		Gruda ziemi		13			6		Przed skarpetką
				Kita lub omyk					
Miasto nad Narwią		Na oku					Zespół przyjaciół		2
		Np. Apeniński		16					
								Stop do lutowania	21
Kastrowany samiec bydła domowego				5				Tucznik	Duchowny protes- tancki
									Zając
Laga		Egipskie bóstwo księżycy						Choroba zakaźna	Kratka na sza- chownicy
Styczność		19							11
14								Arena żużlowców	
Owad z ządem								Aleksandra ale krócej	12
„Kierow- nica” statku		Przed kolacją				22	17		4



KRZYŻÓWKA

Litery z pól oznaczonych liczbami od 1 do 22, utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki.

Wycięty kupon z hasłem prosimy przesłać naklejony na kartce pocztowej lub w kopercie do 15 listopada 2010r. na adres redakcji:

TERAZ ZDROWIE
ul. Dostępna 56
01-490 Warszawa

Do wygrania:

Ecovag płyn do higieny intymnej, portfel, 2 długopisy. Nagrody ufundował dystrybutor probiotyku dopochwowego Ecovag.

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w numerze lipcowo-sierpniowym – 7/8 (169) 2010 brzmiało:

„Nie goń tego co samo ucieka”.

Nagrody wylosowali: 5 zestawów składających się z lokówki-suszarki, mini-masażera i paluszków Beskidzkich

– Marian Mirga ze Szczecina, Elżbieta Korczak ze Szczecina, Halina Popadowska z Wągrowca, Zbigniew Bodo z Warszawy, Bartosz Koralewski ze Szczecina.

3 zestawy składające się z wody morskiej Marimer, kremu Sudocrem, przewodnika „Polska z dzieckiem”

– Barbara Kowalczyk z Maruszyna, Wiesława Grela z Wolbromia, Bożena Kaczyńska z Siedlec.

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



Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

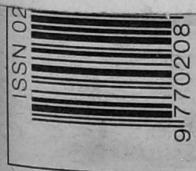
Wiek:

Podpis:

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

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

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



Pytanie intymne
Przysmak podlaski
Bank kawałów

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

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

MAXBUD
Socik
dni
olic Czyżewa:
tyt warstwo-
dczeniem w
u obróbk
diacharskich),
- do montażu bram segmen-
towych (z doświadczeniem).
tel. 601-322-973,
607-047-751, 0-86-277-43-78

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. 22 639 93 85 wew. 201. www.metodamiltona.pl. Producent: Laboratoires Rivadis, 79100 Thouars France tel. 33 (0) 5 49 68 15 15.

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

glazura
terakota
wszystko do podłóg

